

The background features a collage of several overlapping pamphlets from Narcotics Anonymous. The pamphlets are light blue with white text and the NA logo. Visible titles include 'For nykommeren', 'Er jeg en rusavhengig?', 'Sponsorskap', and 'Narcotics Anonymous Anonyme Narkomane'.

En introduksjon til Anonyme Narkomane

Revidert

De tolv trinn til Anonyme Narkomane

1. Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor vår avhengighet, og at våre liv var blitt umulige å mestre.
2. Vi kom til å tro at en makt større enn oss selv kunne gi oss forstanden tilbake.
3. Vi tok en beslutning om å overlate vår vilje og våre liv i Guds omsorg, *slik vi oppfattet ham*.
4. Vi foretok en grundig og fryktløs moralsk selvransakelse.
5. Vi innrømmet for Gud, for oss selv og for et annet menneske nøyaktig hvordan det forholdt seg med våre feil.
6. Vi var fullstendig rede til å la Gud fjerne alle disse karakterfeil.
7. Vi ba ham ydmykt om å fjerne våre feil.
8. Vi laget en liste over alle personer vi hadde skadet, og ble villige til å gjøre opp med dem alle.
9. Vi gjorde opp direkte overfor disse mennesker hvor det var mulig, unntatt når det ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte med å ta selvransakelse, og når vi feilet innrømmet vi det med en gang.
11. Vi søkte gjennom bønn og meditasjon å forbedre vår bevisste kontakt med Gud, *slik vi oppfattet ham*, og ba bare om kjennskap til hans vilje med oss og kraft til å utføre den.
12. Etter å ha hatt en åndelig oppvåkning som følge av disse trinn, forsøkte vi å bringe dette budskapet til rusavhengige og praktisere disse prinsippene i alle våre livsforhold.

En introduksjon
til Anonyme
Narkomane

Revidert

NARCOTICS ANONYMOUS
WORLD SERVICES, INC.
CHATSWORTH, CALIFORNIA

Tolv trinn og tolv tradisjoner ettertrykket og tilpasset etter tillatelse fra AA World Services, Inc.

Copyright © 2004 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle rettigheter forbeholdt

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999 F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Oversettelse av litteratur godkjent av NA-fellesskapet.

Narcotics Anonymous    og The NA Way
er registrerte varemerker for
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-519-7 Norwegian 2/17

WSO Catalog Item No. NR-1200

Kapitlene i denne boken er hentet fra annet, tidligere publisert materiale, fra Narcotics Anonymous World Services, Inc. De er her gjengitt i sin helhet. Titler og respektive datoer for opphavsrett, er som følger: Brosjyrene *Er jeg en rusavhengig?* (1994), *Velkommen til Anonyme Narkomane* (1993), *For nykommeren* (1994), *Et annet synspunkt* (1994). Kapittel fire, *Hvordan det virker*, fra boken med tittelen *Anonyme Narkomane* (2001, 2013). Brosjyrene *Selvakseptering* (1994), *Sponsorskap, Revidert* (1994, 2005), *En rusavhengigs erfaring med akseptering, tro og engasjement* (2001), *Bare for i dag* (1998), *Rusfri etter behandling* (1998), *Tilfriskning og tilbakefall* (1994), *Tilfriskning og tilbakefall* fines også i sin helhet i boken med tittelen *Anonyme Narkomane* (2001, 2013).

Innhold

Er jeg en rusavhengig?	1
Velkommen til Anonyme Narkomane.....	10
For nykommeren.....	16
Et annet synspunkt	22
Hvordan det virker	29
Selvakseptering	101
Sponsorskap, Revidert	106
En rusavhengigs erfaring.....	115
Bare for i dag.....	121
Rusfri etter behandling.....	126
Tilfriskning og tilbakefall.....	134

Er jeg en rusavhengig?

Bare du kan svare på dette spørsmålet.

Dette er kanskje ikke så lett å gjøre. Gjennom hele vårt misbruk fortalte vi oss selv: "Jeg kan mestre det." Selv om dette var sant i begynnelsen, er det ikke slik nå. Rusmidlene mestret oss. Vi levde for å bruke og brukte for å leve. Helt enkelt, en rusavhengig er en person hvis liv er kontrollert av rusmidler.

Kanskje du innrømmer du har et problem med rusmidler, men du oppfatter ikke deg selv som rusavhengig. Vi har alle forutfattede ideer om hva en rusavhengig er. Det er ikke noe skamfullt ved å være rusavhengig når du først begynner å handle positivt. Hvis du kan identifisere deg med våre problemer, er du kanskje i stand til å identifisere deg med vår løsning. De følgende spørsmålene ble skrevet av rusavhengige i tilfriskning i Anonyme Narkomane. Hvis du er i tvil om du er en

rusavhengig eller ikke, ta deg tid til å lese spørsmålene nedenfor og besvar dem så ærlig du kan.

1. Bruker du noen gang alene?
Ja Nei
2. Har du noen gang byttet ut et rusmiddel med et annet og trodd at et bestemt rusmiddel var problemet?
Ja Nei
3. Har du noen gang manipulert eller løyet for en lege for å få tak i reseptpliktige rusmidler? Ja Nei
4. Har du noen gang stjålet rusmidler eller stjålet for å få tak i rusmidler?
Ja Nei
5. Bruker du vanligvis et rusmiddel når du våkner, eller når du går til sengs?
Ja Nei
6. Har du noen gang tatt et rusmiddel for å overkomme virkningene av et annet?
Ja Nei

7. Unngår du mennesker eller steder som ikke godkjenner at du bruker rusmidler? Ja Nei
8. Har du noen gang brukt et rusmiddel uten å vite hva det var, eller hva det ville gjøre med deg? Ja Nei
9. Har dine prestasjoner på arbeid eller skole noen gang tatt skade av virkningene av ditt rusbruk? Ja Nei
10. Har du noen gang blitt arrestert som følge av å bruke rusmidler? Ja Nei
11. Har du noen ganger løyet om hva eller hvor mye du bruker? Ja Nei
12. Setter du anskaffelsen av rusmidler foran dine økonomiske forpliktelser? Ja Nei
13. Har du noen gang forsøkt å stoppe eller kontrollere din bruk? Ja Nei

14. Har du noen gang vært i fengsel, på sykehus eller behandlingssted på grunn av din bruk? Ja Nei
15. Forstyrrer bruken din søvnen eller spisevanene? Ja Nei
16. Skremmer tanken på å gå tom for rusmidler deg? Ja Nei
17. Føles det umulig for deg å leve uten rusmidler? Ja Nei
18. Setter du noen gang spørsmålstegn ved din egen tilregnelighet? Ja Nei
19. Gjør rusmiddelbruken ditt hjemmeliv ulykkelig? Ja Nei
20. Har du noen gang trodd at du ikke kan passe inn eller ha det bra uten rusmidler? Ja Nei
21. Har du noen gang følt deg i forsvar, skyldig eller skamfull på grunn av din bruk? Ja Nei

22. Tenker du mye på rusmidler? Ja Nei
23. Har du hatt irrasjonell eller udefinert frykt? Ja Nei
24. Har det å bruke påvirket dine seksuelle forhold? Ja Nei
25. Har du noen gang tatt rusmidler du ikke foretrekker? Ja Nei
26. Har du noen gang brukt rusmidler på grunn av følelsesmessig smerte eller stress? Ja Nei
27. Har du noen gang tatt overdoser av noen rusmidler? Ja Nei
28. Fortsetter du å bruke til tross for negative konsekvenser? Ja Nei
29. Tror du at du kan ha et rusmiddelproblem? Ja Nei

“Er jeg en rusavhengig?” Dette er et spørsmål bare du kan svare på. Vi fant at vi alle svarte forskjellige antall ja på disse spørsmålene. Selve antallet ja-svar var ikke så viktig som hvordan vi følte oss

innvendig og hvordan avhengighet hadde påvirket våre liv.

Noen av disse spørsmålene nevner ikke engang rusmidler. Dette er fordi avhengighet er en lumsk sykdom som påvirker alle områder av våre liv, selv de områdene som til å begynne med ser ut til å ha lite med rusmidler å gjøre. De forskjellige rusmidler vi brukte var ikke så viktige som hvorfor vi brukte dem, og hva de gjorde med oss.

Da vi første gang leste disse spørsmålene, var det skremmende for oss å tenke at vi kanskje kunne være rusavhengige. Noen av oss forsøkte å avvise disse tankene ved å si:

”Å, disse spørsmålene er meningsløse.”
eller

”Jeg er annerledes. Jeg vet jeg tar rusmidler, men jeg er ikke rusavhengig. Jeg har virkelige følelsesmessige/familie/arbeids-problemer.”

eller

”Jeg har en tøff tid med å få alt i orden akkurat nå.”

eller

”Jeg vil være i stand til å stoppe når jeg finner den rette personen/får den rette jobben o.s.v.”

Hvis du er rusavhengig, må du først innrømme at du har et problem med rusmidler før det kan bli gjort noen fremgang mot tilfriskning. Disse spørsmålene, når de blir ærlig besvart, kan hjelpe til å vise deg hvordan bruk av rusmidler har gjort livet ditt umulig å mestre. Avhengighet er en sykdom som uten tilfriskning ender med fengsler, institusjoner og død. Mange av oss kom til Anonyme Narkomane fordi rusmidlene hadde sluttet å gi oss det vi hadde behov for. Avhengighet fratar oss vår stolthet, vårt selvbilde, vår familie, våre kjære, og til og med vårt ønske om å leve. Du behøver ikke nå dette punkt i din avhengighet, hvis du ikke har nådd det. Vi har funnet at vårt eget, private helvete var inne i oss. Hvis du vil ha hjelp, kan

du finne den i fellesskapet til Anonyme Narkomane.

”Vi lette etter et svar når vi strakk ut vår hånd og fant Anonyme Narkomane. Vi kom utslåtte til vårt første NA-møte, og visste ikke hva vi kunne forvente oss. Etter å ha sittet i et møte eller flere møter, begynte vi å føle at folk brydde seg om og var villige til å hjelpe. Selv om våre sinn fortalte oss at vi aldri ville klare det, så ga folkene i fellesskapet oss håp ved å insistere på at vi kunne tilfriskne.... Omgitt av andre rusavhengige i tilfriskning, innså vi at vi ikke lenger var alene. Tilfriskning er hva som skjer på våre møter. Våre liv står på spill. Vi fant ut at ved å sette tilfriskning først, så virker programmet. Vi sto ansikt til ansikt med tre forstyrrende oppdagelser:

1. Vi er maktesløse overfor avhengighet og våre liv er umulig å mestre;
2. Selv om vi ikke er ansvarlige for vår sykdom, så er vi ansvarlige for vår tilfriskning;

3. Vi kan ikke lenger bebreide mennesker, steder og ting for vår avhengighet. Vi må stå ansikt til ansikt med våre problemer og følelser.

Det sterkeste våpen i tilfriskning er den rusavhengige i tilfriskning.”¹

¹ *Anonyme Narkomane*, (Basic Text)

Velkommen til Anonyme Narkomane

Denne brosjyren ble skrevet for å besvare noen av dine spørsmål angående Anonyme Narkomanes program. Vårt budskap er veldig enkelt: vi har funnet en måte å leve på uten å bruke rusmidler, og vi er glade for å dele den med enhver for hvem rusmidler er et problem.

Velkommen til ditt første NA-møte. NA tilbyr rusavhengige en måte å leve rusfritt på. Hvis du ikke er sikker på om du er rusavhengig, så la ikke det bekymre deg – bare fortsett å komme på våre møter. Du vil få all den tid du trenger til selv å finne det ut.

Hvis du er som mange av oss da vi deltok på vårt første NA-møte, føler du deg kanskje ganske nervøs og tror at alle på møtet fokuserer på deg. Er det slik, så er ikke du den eneste. Mange av oss har følt det på samme måten. Det er blitt sagt: "Om magen føles som en eneste stor knute er

du antagelig på det rette sted." Vi sier ofte at ingen kommer inn gjennom dørene til NA ved en feiltagelse. Ikke-rusavhengige mennesker bruker ikke tiden sin til å lure på om de er rusavhengige. De tenker ikke en gang på det. Hvis du lurer på om du er rusavhengig eller ikke, så kan det hende du er det. Bare gi deg selv tid til å lytte til oss når vi deler om hvordan det har vært for oss. Kanskje vil du få høre noe som lyder kjent for deg. Det spiller ingen rolle om du har brukt de samme rusmidlene andre nevner. Hvilke rusmidler du har brukt er ikke viktig, du er velkommen her hvis du vil slutte å bruke. De fleste rusavhengige erfarer veldig like følelser, og det er ved å fokusere på våre likheter heller enn på våre forskjeller at vi hjelper hverandre.

Du føler deg kanskje håpløs og redd. Du tenker kanskje at dette programmet, som andre ting du har prøvd, ikke vil virke. Eller du tenker kanskje at det vil virke for andre, men ikke for deg fordi du føler at du er annerledes enn oss. De fleste av oss følte det slik da vi først kom til NA. På en

eller annen måte visste vi at vi ikke kunne fortsette å bruke rusmidler, men vi visste ikke hvordan vi kunne slutte eller holde oss rusfrie. Vi var alle redde for å gi slipp på noe som hadde blitt så viktig for oss. Det er en lettelse å oppdage at den eneste betingelsen for medlemskap i NA er et *ønske* om å slutte å bruke rusmidler.

Til å begynne med var de fleste av oss mistroiske og redde for å prøve en ny måte å gjøre ting på. Omtrent det eneste vi var sikre på var at våre gamle måter ikke fungerte i det hele tatt. Selv etter at vi ble rusfrie forandret ikke ting seg med en gang. Ofte virket selv våre vanlige aktiviteter som det å kjøre bil eller bruke telefonen skremmende og fremmed, som om vi hadde blitt noen vi ikke kjente igjen. Det er her fellesskapet og støtte fra andre rusfrie rusavhengige virkelig hjelper, og vi begynner å stole på andre for den beroligelse vi så desperat behøver.

Du tenker kanskje allerede: "Ja, men..." eller "Hva om...?" Likevel, selv om du har betenkeligheter, kan du bruke disse

enkle forslagene til å begynne med: Gå på så mange NA-møter du kan og samle deg en liste med NA-telefonnumre til å bruke regelmessig, spesielt når trangen til rusmidler er sterk. Fristelsen er ikke begrenset til de dagene og timene møtene finner sted. Vi er rusfrie i dag fordi vi søkte etter hjelp. Hva som hjalp oss kan hjelpe deg. Så ikke vær redd for å ringe en annen rusavhengig i tilfriskning.

Den eneste måten å ikke vende tilbake til aktiv avhengighet er å ikke ta den første dosen av et rusmiddel. Det mest naturlige å gjøre for en rusavhengig er å bruke rusmidler. For at de fleste av oss skulle kunne avstå fra å bruke humørendrende, sinnsforandrende kjemikalier, måtte vi gjennomgå drastiske fysiske, mentale, følelsmessige og åndelige forandringer. NA's tolv trinn tilbyr oss en måte å forandre oss på. Som noen sa: "Du kan antageligvis bli rusfri bare ved å komme på møter. Likevel, hvis du vil forbli rusfri og oppleve tilfriskning, vil du trenge å praktisere de tolv trinn". Dette er mer

enn vi kan klare alene. I NA-fellesskapet støtter vi hverandre i våre bestrebelser for å lære å praktisere en ny måte å leve på som holder oss sunne og rusfrie.

På ditt første møte vil du treffe mennesker med varierende rusfri tid. Du lurer kanskje på hvordan de har klart å holde seg rusfrie i den tiden. Hvis du fortsetter å komme på NA-møter og holder deg rusfri, kommer du til å forstå hvordan det virker. Det er en gjensidig respekt og omsorg blant rusfrie rusavhengige fordi vi alle har måttet overkomme avhengighetens elendighet. Vi er glade i og støtter hverandre i vår tilfriskning. NA's program består av åndelige prinsipper som vi har funnet ut hjelper oss til å forbli rusfrie. Ingenting vil bli krevet av deg, men du vil få mange forslag. Dette fellesskapet gir oss muligheten til å gi deg det vi har funnet: en rusfri måte å leve på. Vi vet at vi må "gi det videre for å kunne beholde det".

Så velkommen! Vi er glade for at du har klart å komme hit, og håper at du bestemmer deg for å bli. Det er viktig for

deg å vite at du vil høre Gud bli nevnt på NA-møter. Det vi viser til er en makt større enn oss selv som gjør det mulig det som virker umulig. Vi fant denne makten her i NA, i programmet, på møtene og i menneskene. Dette er det åndelige prinsippet som har fungert for oss slik at vi kunne leve rusfrie en dag om gangen; og når en dag er for lenge, så fem minutter om gangen. Sammen kan vi gjøre det vi ikke kunne gjøre alene. Vi inviterer deg til å bruke vår styrke og vårt håp inntil du har funnet noe selv. Det vil komme en tid når du kanskje også ønsker å dele med en annen det som fritt har blitt gitt deg.

KOM TILBAKE – DET VIRKER!

For nykommeren

NA er et fellesskap eller forening av menn og kvinner for hvem rusmidler har blitt et hovedproblem. Vi er rusavhengige under tilfriskning som møtes jevnlig for å hjelpe hverandre til å holde oss rusfrie. Det er ingen medlemskontingent eller avgifter. Den eneste betingelsen for medlemskap er et ønske om å slutte å bruke.

Du behøver ikke være rusfri når du kommer hit, men etter ditt første møte foreslår vi at du fortsetter å komme tilbake og at du kommer rusfri. Du behøver ikke å vente på en overdose eller en fengselstraff for å få hjelp fra NA, heller ikke er avhengighet en håpløs tilstand som det ikke finnes tilfriskning fra. Det er mulig å overvinne trangene til å bruke rusmidler ved hjelp av tolvtrinns-programmet til Anonyme Narkomane og fellesskapet av rusavhengige i tilfriskning.

Avhengighet er en sykdom som kan ramme hvem som helst. Noen av oss bruk-

te rusmidler fordi vi nøt dem, mens andre brukte for å undertrykke de følelsene vi allerede hadde. Andre igjen led av fysiske eller mentale plager og ble avhengige av medisineren som ble foreskrevet under våre sykdommer. Noen av oss ble med i gjengen og brukte rusmidler bare for å være tøffe og fant senere ut at vi ikke kunne slutte.

Mange av oss forsøkte å overvinne avhengigheten og noen ganger var midlertidig befrielse mulig, men det ble vanligvis fulgt av at vi ble enda dypere involvert enn før.

Uansett hva omstendighetene er, spiller det egentlig ingen rolle. Avhengighet er en progressiv sykdom i likhet med diabetes. Vi er allergiske overfor rusmidler. Vi ender alltid på samme måte: fengsler, institusjoner eller død. Hvis livet har blitt umulig å mestre og du ønsker å leve uten at det er nødvendig å bruke rusmidler, så har vi funnet en måte. Her er Anonyme Narkomanes tolv trinn som vi benytter daglig for å hjelpe oss til å overvinne vår sykdom.

1. Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor vår avhengighet, og at våre liv var blitt umulig å mestre.
2. Vi kom til å tro at en makt større enn oss selv kunne gi oss forstanden tilbake.
3. Vi tok en beslutning om å overlate vår vilje og våre liv i Guds omsorg, *slik vi oppfattet ham*.
4. Vi foretok en grundig og fryktløs moralsk selvransakelse.
5. Vi innrømmet for Gud, for oss selv og for et annet menneske nøyaktig hvordan det forholdt seg med våre feil.
6. Vi var fullstendig rede til å la Gud fjerne alle disse karakterfeil.
7. Vi ba ham ydmykt om å fjerne våre feil.
8. Vi laget en liste over alle personer vi hadde skadet, og ble villige til å gjøre opp med dem alle.

9. Vi gjorde opp direkte overfor disse mennesker hvor det var mulig, unntatt når det ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte med å ta selvransakelse, og når vi feilet innrømmet vi det med en gang.
11. Vi søkte gjennom bønn og meditasjon å forbedre vår bevisste kontakt med Gud, *slik vi oppfattet ham*, og ba bare om kjennskap til hans vilje med oss og kraft til å utføre den.
12. Etter å ha hatt en åndelig oppvåkning som følge av disse trinn, forsøkte vi å bringe dette budskapet til rusavhengige og praktisere disse prinsippene i alle våre livsforhold.

Tilfriskning stopper ikke med bare å være rusfri. Etter som vi avstår fra alle rusmidler (ja, dette betyr også alkohol og hasj) står vi ansikt til ansikt med følelser vi aldri har lyktes med å takle. Vi opplever til og med følelser vi ikke var i stand til å ha tidligere. Vi må bli villige til

å møte gamle og nye følelser ettersom de kommer.

Vi lærer å oppleve følelser og innser at de ikke kan skade oss med mindre vi handler ut i fra dem. Istedenfor å handle ut i fra dem, ringer vi et NA-medlem hvis vi har en følelse vi ikke kan takle. Ved å dele, lærer vi å arbeide oss gjennom det. Det er sjanser for at de har hatt en lignende erfaring og kan fortelle om hva som fungerte for dem. Husk, en rusavhengig alene er i dårlig selskap.

De tolv trinn, nye venner og sponsorer hjelper oss til å takle disse følelsene. I NA blir våre gleder mangfoldiggjort ved å dele gode dager, våre sorger blir mindre ved å dele det vonde. For første gang i våre liv behøver vi ikke gjennomgå noe alene. Nå, som vi har en gruppe er vi i stand til å utvikle et forhold til en høyere makt som alltid kan være med oss.

Vi foreslår at du ser etter en sponsor så snart du blir kjent med medlemmene i området ditt. Å bli spurt om å være sponsor for et nytt medlem er et privilegium, så nøl

ikke med å spørre noen. Sponsorskap er en givende opplevelse for begge, vi er alle her for å hjelpe og bli hjulpet. Vi som er i tilfriskning, må dele med deg hva vi har lært for å kunne opprettholde vår vekst i NA-programmet, og vår evne til å fungere uten rusmidler.

Dette programmet tilbyr håp. Alt du behøver å ha med deg er ønsket om å slutte å bruke, og villighet til å prøve denne nye måten å leve på.

Kom på møter, lytt med et åpent sinn, still spørsmål, skaff deg telefonnumre og bruk dem. Hold deg rusfri bare for i dag.

Får vi også minne deg om at dette er et *anonymt* program, og at din anonymitet vil bli holdt i den strengeste fortrolighet. "Vi er ikke interessert i hva eller hvor mye du brukte eller hvem dine forbindelser var, hva du har gjort tidligere, hvor mye eller lite du har, men kun i hva du vil gjøre med ditt problem, og hvordan vi kan hjelpe."

Et annet synspunkt

Det er antagelig like mange definisjoner på avhengighet som det er måter å tenke på, basert på både forskning og personlig erfaring. Det er ikke overraskende at det finnes mange områder hvor det er ærlig uenighet om definisjonene som vi hører. Noen ser ut til å passe de observerte og kjente fakta for noen grupper bedre enn for andre. Hvis vi kan akseptere dette som et faktum, bør kanskje et annet synspunkt bli undersøkt i håp om at vi kan oppdage en mer grunnleggende definisjon for all avhengighet, og av større verdi for å etablere kommunikasjon mellom oss alle. Hvis vi kan finne større enighet om *hva avhengighet ikke er*, så kan kanskje *hva det er* kommer frem med større klarhet.

Kanskje kan vi bli enige på noen hovedpunkter.

1. Avhengighet er ikke frihet.

Selve naturen av vår sykdom og deres observerte symptomer peker på dette faktum. Vi rusavhengige verdsetter personlig frihet høyt, kanskje fordi vi ønsker det så sterkt og opplever det så sjeldent i utviklingen av vår sykdom. Til og med i perioder med avholdenhet er friheten innskrenket. Vi er aldri helt sikre på om en handling er basert på et bevisst ønske om fortsatt tilfriskning, eller et ubevisst ønske om å vende tilbake til å bruke. Vi prøver å manipulere mennesker og forhold, og kontrollerer alle våre handlinger. På denne måten ødelegger vi spontaniteten, som er en del av friheten. Vi forstår ikke at behovet for kontroll springer ut fra en frykt for å miste kontroll. Denne frykten, basert delvis på tidligere nederlag og skuffelser i å løse livets vanskeligheter, hindrer oss i å ta meningsfylte valg. Valg, som hvis vi handlet ut i fra dem, ville fjerne selve frykten som blokkerer oss.

2. Avhengighet er ikke personlig vekst.

De monotone, etterlignende, rituelle, tvangsmessige og besatte rutinene i aktiv avhengighet gjør oss ute av stand til forståelsesfull eller meningsfull tanke og handling. Personlig vekst er skapende innsats og meningsfull adferd – den forutsetter valg, forandring og evnen til å møte livet på dets egne vilkår.

3. Avhengighet er ikke velvilje.

Avhengighet isolerer oss fra mennesker, steder og ting utenfor vår egen verden av å få tak i, bruke og finne måter og midler til å fortsette prosessen. Fiendtlige, bitre, selvsentrerte og selvopptatte – kutter vi ut alle andre interesser ettersom vår sykdom utvikler seg. Vi lever i frykt og mistenksomhet selv overfor de menneskene vi må stole på for å dekke våre behov. Dette berører alle områder i våre liv og alt som ikke er fullstendig kjent, blir fremmed og farlig. Vår verden krymper og isolasjon

blir dets mål. Dette kan meget vel være den sanne natur av vår sykdom.

Det som er blitt nevnt ovenfor kan summeres opp i...

4. Avhengighet er ikke en måte å leve på.

Den syke, selvsøkende, selvsentrerte og innesluttete verden til den rusavhengige er nesten ikke noe liv. I beste fall er det kanskje en måte å overleve på, for en stund. Selv i denne begrensede tilværelsen er det en vei av fortvilelse, ødeleggelse og død.

Enhver livsstil som søker åndelig oppfyllelse ser ut til å kreve nettopp de tingene som savnes i avhengighet: *frihet, velvilje, skapende handling og personlig vekst.*

Med frihet blir livet en meningsfull, skiftende og utviklende prosess. Man ser fremover med en rimelig forventning om en bedre og rikere realisering av våre ønsker, og en større oppfyllelse av vårt personlige selv. Dette er naturligvis noen av utslagene av den daglige praksis av NA's tolv trinn.

Velvilje er en handling som inkluderer andre i tillegg til oss selv – en måte som tar i betraktning at andre er vel så viktige i deres egne liv som vi er i våre. Det er vanskelig å si om velvilje er nøkkelen til empati eller omvendt. Hvis vi aksepterer empati som en bevisst evne til å se oss selv i andre, uten at vi mister vår egen identitet. Da kan vi erkjenne at vi har noe felles. Hvis vi har akseptert oss selv, hvordan kan vi avvise en annen? Hengivenhet kommer fra å se likheter. Intoleranse kommer fra forskjeller vi ikke vil akseptere.

I personlig vekst bruker vi både frihet og velvilje i samarbeid med andre. Vi innser at vi ikke kan leve alene – at personlig vekst også er felles vekst. For å finne bedre balanse vurderer vi personlige, sosiale og åndelige verdier, så vel som materielle verdier. Modenhet ser ut til å kreve denne form for vurdering.

I aktiv avhengighet er sinnssykdom, institusjoner og død de eneste resultatene. I tilfriskning, ved hjelp av en høyere makt og NA's trinn, er hva som helst mulig.

Skapende handling er ikke en mystisk prosedyre. Det er et indre arbeid med å gjenoppbygge eller gjenopprette våre forstyrrede og skadede personligheter. Ofte betyr det ganske enkelt å lytte til de innskytelsene og intuitive følelsene som vi tror vil være til fordel for andre eller oss selv, og handle spontant på dem. Det er her mange grunnleggende prinsipper for handling blir tydelige. Vi er da i stand til å ta avgjørelser basert på prinsipper som har sann verdi for oss selv.

Formålet til Anonyme Narkomanes tolv trinn blir klart ettersom vi finner ut at avhengighet av en høyere makt, slik vi hver og en forstår den, gir selvrespekt og selvtillit. Vi vet at vi verken er noen overlegen eller underlegen, vår virkelige verdi ligger i å være oss selv. Frihet, med ansvar for oss selv og våre handlinger, viser seg å være viktigst i våre liv. Vi beholder og utvikler frihet gjennom daglig øvelse. Dette er den skapende handling som aldri tar slutt. Velvilje er vanligvis begynnelsen på all åndelig vekst. Den fører til hengivenhet

og kjærlighet i alle våre handlinger. Disse tre mål, *frihet, skapende handling* og *velvilje*, når de blir vist i tjeneste i fellesskapet uten å søke personlige belønninger, fører med seg forandringer hvis resultat vi ikke kan forutsi eller kontrollere. Derfor er tjeneste også en Kraft større enn oss, og har betydningsfull mening for alle.

**Min takknemlighet vises...
når jeg bryr meg om
og når jeg deler
med andre på NA-måten.**

Hvordan det virker

Hvis du vil ha det vi har å tilby og er villig til å bestrebe deg på å få det, da er du klar til å ta visse trinn. Dette er prinsippene som gjorde vår tilfriskning mulig.

- 1. Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor vår avhengighet, og at våre liv var blitt umulige å mestre.*
- 2. Vi kom til å tro at en makt større enn oss selv kunne gi oss forstanden tilbake.*
- 3. Vi tok en beslutning om å overlate vår vilje og våre liv i Guds omsorg, slik vi oppfattet ham.*
- 4. Vi foretok en grundig og fryktløs moralsk selvransakelse.*
- 5. Vi innrømmet for Gud, for oss selv og for et annet menneske nøyaktig hvordan det forholdt seg med våre feil.*
- 6. Vi var fullstendig rede til å la Gud fjerne alle disse karakterfeil.*

7. *Vi ba ham ydmykt om å fjerne våre feil.*
8. *Vi laget en liste over alle personer vi hadde skadet, og ble villige til å gjøre opp med dem alle.*
9. *Vi gjorde opp direkte overfor disse mennesker hvor det var mulig, unntatt når det ville skade dem eller andre.*
10. *Vi fortsatte med å ta selvransakelse, og når vi feilet innrømmet vi det med en gang.*
11. *Vi søkte gjennom bønn og meditasjon å forbedre vår bevisste kontakt med Gud, slik vi oppfattet ham, og ba bare om kjennskap til hans vilje med oss og kraft til å utføre den.*
12. *Etter å ha hatt en åndelig oppvåkning som følge av disse trinn, forsøkte vi å bringe dette budskapet til rusavhengige og praktisere disse prinsippene i alle våre livsforhold.*

Dette høres ut som en stor oppgave, og vi klarer ikke å gjøre alt på én gang. Vi ble ikke avhengige på en dag, så husk – ta det rolig.

Det er en ting som mer enn noe annet kan stoppe vår tilfriskning: Det er en holdning av likegyldighet eller intoleranse overfor åndelige prinsipper. Tre ting som er uunnværlige er ærlighet, et åpent sinn og villighet. Med disse er vi allerede godt i gang.

Vi føler at vår måte å håndtere sykdommen avhengighet på er fullstendig realistisk, for den terapeutiske verdien av at en rusavhengig hjelper en annen er uten sidestykke. Vi føler at vår måte er praktisk, for en rusavhengig kan best forstå og hjelpe en annen. Vi tror at jo tidligere vi møter våre problemer innenfor samfunnet og dagliglivet, jo fortere blir vi aksepterte, ansvarlige og produktive medlemmer av dette samfunnet.

Den eneste måten å ikke vende tilbake til aktiv avhengighet på, er å ikke ta den første dosen av et rusmiddel. Hvis du er som oss, vet du at en er for mye og selv ikke tusen vil være nok. Vi legger stor vekt på dette, for vi vet at når vi bruker rusmidler i hvilken som helst form, eller erstatter et med et annet, så utløser vi vår avhengighet igjen.

Å tenke på alkohol som annerledes enn andre rusmidler har forårsaket tilbakefall for mange rusavhengige. Før vi kom til NA så mange av oss på alkohol som noe utenom, men vi har ikke råd til å være uklare om dette. Alkohol er et rusmiddel. Vi er mennesker med sykdommen avhengighet, som må avholde oss fra alle rusmidler for å kunne tilfriskne.

Dette er noen av spørsmålene vi har stilt oss selv: Er vi sikre på at vi ønsker å slutte å bruke? Forstår vi at vi faktisk ikke har noen kontroll over rusmidler? Erkjenner vi at i det lange løp var det ikke vi som brukte rusmidler, men rusmidlene som brukte oss? Opplevde vi å bli styrt i fengsler og institusjoner? Aksepterer vi fullt og helt at vi mislyktes i alle våre forsøk på å slutte, eller kontrollere vår bruk? Vet vi at vår avhengighet forandret oss til noen vi ikke ønsket å være: uærlige, falske, egenrådige mennesker i strid med seg selv og sine medmennesker? Skjønner vi fullt og helt at vi har mislykkes som rusbrukere?

Da vi brukte ble virkeligheten så smertefull at vi ønsket å glemme. Vi forsøkte å skjule vår smerte for andre. Vi isolerte oss selv og levde i fengsler bygget av ensomhet. I denne desperate situasjonen søkte vi hjelp i Anonyme Narkomane. Når vi først kommer til NA er vi fysisk, mentalt og åndelig ødelagt. Vi har hatt det vondt så lenge at vi er villige til å gjøre hva som helst for å holde oss rusfrie.

Vårt eneste håp er å etterleve eksemplet til de som har opplevd vårt dilemma og funnet en utvei. Uansett hvem vi er, hvor vi kommer fra eller hva vi har gjort, så er vi velkomne i NA. Vår avhengighet gir oss et felles grunnlag for å forstå hverandre.

Etter å ha deltatt på noen få møter begynner vi å føle at vi endelig hører til et sted. Det er på disse møtene vi blir gjort kjent med Anonyme Narkomanes tolv trinn. Vi lærer å arbeide med trinnene i den rekkefølgen de er skrevet og bruke dem på en daglig basis. Trinnene er vår løsning. De er våre verktøy for å overleve. De er vårt forsvar mot avhengighet, som

er en dødelig sykdom. Våre trinn er prinsippene som gjør vår tilfriskning mulig.

Trinn en

"Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor vår avhengighet, og at våre liv var blitt umulige å mestre."

Det spiller ingen rolle hva eller hvor mye vi brukte. I Anonyme Narkomane må det å holde seg rusfri komme først. Vi innser at vi ikke kan bruke rusmidler og leve. Når vi innrømmer vår maktesløshet og manglende evne til å mestre våre egne liv åpner vi døren til tilfriskning. Ingen kunne overbevise oss om at vi var rusavhengige. Det er en innrømmelse vi selv må gjøre. Når noen av oss tviler, stiller vi oss selv dette spørsmålet: "Kan jeg kontrollere min bruk av noen form for sinns- eller humørendrende kjemikalier?"

De fleste rusavhengige vil se at kontroll er umulig det øyeblikket det blir foreslått. Uansett hva utfallet er, finner vi ut at vi ikke kan kontrollere vår bruk over tid.

Dette tyder klart på at en rusavhengig ikke har kontroll over rusmidler. Maktesløshet innebærer å bruke rusmidler mot vår vilje. Hvis vi ikke kan slutte å bruke, hvordan kan vi så si til oss selv at vi har kontroll? Den manglende evnen til å slutte å bruke, selv med den største viljestyrke og det mest oppriktige ønsket, er hva vi mener når vi sier: "Vi har absolutt ikke noe valg." Imidlertid har vi et valg når vi ikke lenger rettferdiggjør vår bruk.

Vi snublet ikke inn i dette fellesskapet fylt med kjærlighet, ærlighet, et åpent sinn og villighet. Vi nådde et punkt hvor vi ikke lenger kunne fortsette å bruke på grunn av fysisk, mental og åndelig smerte. Da vi var slått ble vi villige.

Vår manglende evne til å kontrollere vår bruk av rusmidler er et symptom på sykdommen avhengighet. Vi er ikke bare maktesløse overfor rusmidler, men også overfor vår avhengighet. Vi trenger å innrømme dette faktum for å tilfriskne. Avhengighet er en fysisk, mental og åndelig sykdom som berører alle områder av våre liv.

Den fysiske siden av vår sykdom er tvangsbruken av rusmidler; den manglende evnen til å slutte å bruke når vi først har begynt. Den mentale siden av vår sykdom er besettelsen, eller et overveldende ønske om å bruke, selv når vi ødelegger våre liv. Den åndelige siden av vår sykdom er vår totale selvsentrering. Vi følte at vi kunne stoppe når som helst vi måtte ønske, dette til tross for alle bevis på det motsatte. Benektelse, erstatninger, rasjonalisering, rettferdiggjøring, mistillit til andre, skyld, forlegenhet, forfall, nedverdiggelse, isolasjon og tap av kontroll er alle resultater av vår sykdom. Vår sykdom er progressiv, uhelbredelig og dødelig. De fleste av oss blir lettet over å finne ut at vi har en sykdom istedenfor moralske mangler.

Vi er ikke ansvarlige for vår sykdom, men vi er ansvarlige for vår tilfriskning. De fleste av oss forsøkte å slutte å bruke på egen hånd, men vi var ute av stand til å leve, hverken med eller uten rusmidler. Etter hvert innså vi at vi var maktesløse overfor vår avhengighet.

Mange av oss forsøkte å slutte å bruke med ren viljekraft. Denne handlingen var en midlertidig løsning. Vi så at viljekraft alene ikke ville fungere over lengre tid. Vi forsøkte talløse andre midler – psykiatere, sykehus, behandlingssteder, elskere, nye byer og nye jobber. Alt vi forsøkte mislyktes. Vi begynte å se at vi hadde rasjonalisert det groveste slags tøv for å rettferdiggjøre at vi hadde rotet til livet ved å bruke rusmidler.

Inntil vi gir slipp på våre reserverasjoner, uansett hva de er, er grunnlaget for vår tilfriskning i fare. Reserverasjoner frarøver oss de fordelene som dette programmet har å tilby. Ved å kvitte oss med alle reserverasjoner, kapitulerer vi. Da, og bare da, kan vi bli hjulpet med å tilfriskne fra sykdommen avhengighet.

Spørsmålet er nå: "Hvis vi er maktesløse, hvordan kan Anonyme Narkomane hjelpe?" Vi begynner med å spørre om hjelp. Grunnlaget for vårt program er innrømmelsen av at vi alene ikke har makt over vår avhengighet. Når vi har

akseptert dette faktum, har vi fullført den første delen av første trinn.

En innrømmelse til må gjøres før vårt grunnlag er fullstendig. Hvis vi stanser her vil vi bare vite halve sannheten. Vi er fremragende til å manipulere sannheten. Vi sier på den ene siden: "Ja, jeg er maktesløs overfor min avhengighet", og på den andre siden: "Når jeg får orden på livet mitt igjen, kan jeg takle rusmidler." Slike tanker og handlinger fører oss tilbake til aktiv avhengighet. Det falt oss aldri inn å spørre: "Hvis vi ikke kan kontrollere vår avhengighet, hvordan kan vi da kontrollere våre liv?" Vi følte oss elendige uten rusmidler, og våre liv var blitt umulig å mestre.

Manglende arbeidsevne, forfall og ødeleggelse er åpenbare tegn på et liv som ikke mestres. Våre familier er vanligvis skuffet, forbløffet og forvirret over våre handlinger, og forlater og forneker oss ofte. Å bli arbeidstakere, sosialt aksepterte og gjenforente med våre familier gjør ikke at vi mestrer våre liv. Sosial akseptering er ikke det samme som tilfriskning.

For å unngå å gå tilbake til å bruke har vi funnet ut at vi ikke hadde noe annet valg enn å forandre våre gamle tenkemåter fullstendig. Når vi gjør vårt beste, vil det virke for oss som det har gjort for andre. Når vi ikke lenger kunne holde ut våre gamle vaner, begynte vi å forandres. Fra da av begynte vi å se at hver rusfri dag er en vellykket dag, uansett hva som skjer. Overgivelse betyr å ikke være nødt til å slåss lenger. Vi aksepterer vår avhengighet og livet slik det er. Vi blir villige til å gjøre hva som helst som er nødvendig for å holde oss rusfrie, endatil de ting vi ikke liker å gjøre.

Inntil vi tok trinn en var vi fulle av frykt og tvil. Mange av oss følte oss da fortapte og forvirrede. Vi følte oss annerledes. Ved å arbeide med dette trinnet bekreftet vi vår overgivelse til NAs prinsipper. Bare etter å ha overgitt oss er vi i stand til å overvinne avhengighetens fremmedgjøring. Som rusavhengige kan vi bare få hjelp når vi er i stand til å innrømme fullstendig nederlag. Dette kan være skremmende, men det er grunnlaget vi bygger våre liv på.

Trinn en betyr at vi ikke behøver å bruke, og dette er en stor frihet. Noen av oss brukte litt tid for å forstå at våre liv var blitt umulige å mestre. For andre var det å ikke mestre livet det eneste som var tydelig. Vi visste i våre hjerter at rusmidler hadde kraft til å forandre oss til noen vi ikke ønsket å være.

Ved å være rusfrie og arbeide med disse trinnene løslates vi fra våre lenker. Men ingen av trinnene virker som ved et trylleslag. Vi sier ikke bare ordene i trinnene; vi lærer å leve dem. Vi ser selv at programmet har noe å tilby oss.

Vi har funnet håp. Vi kan lære å fungere i verdenen rundt oss. Vi kan finne mening og formål i livet, og bli reddet fra sinnsykdom, fordervelse og død.

Når vi innrømmer vår maktesløshet og manglende evne til å mestre våre egne liv, åpner vi døren for hjelp fra en makt større enn oss selv. Det er ikke hvor vi har vært som teller, men hvor vi er på vei.

Trinn to

"Vi kom til å tro at en makt større enn oss selv kunne gi oss forstanden tilbake."

Trinn to er nødvendig hvis vi forventer oss å fortsette vår tilfriskning. Det første trinnet etterlater oss med et behov for å tro på noe som kan hjelpe oss med vår maktesløshet, unyttighet og hjelpeløshet.

Det første trinnet har etterlatt et vakuum i våre liv. Vi trenger noe å fylle dette tomrommet med. Dette er formålet med trinn to.

Noen av oss tok ikke dette trinnet alvorlig til å begynne med. Vi skummet uinteressert igjennom det, bare for å oppdage at de neste trinnene ikke ville virke før vi arbeidet med trinn to. Selv når vi innrømmer at vi trengte hjelp med vårt rusmiddelproblem, ville mange av oss ikke innrømme behovet for tillit og tilregnelighet.

Vi har en sykdom som er progressiv, uhelbredelig og dødelig. På den ene eller andre måten gikk vi ut og kjøpte vår øde-

leggelse, litt etter litt. Alle, fra sprøytenarkomanen som napper vesker til den lille søte gamle damen som oppsøker to eller tre leger for lovlige resepter, har en ting felles: Vi søker vår ødeleggelse en pose av gangen, noen piller av gangen eller en flaske av gangen til vi dør. Dette er en del av avhengighetens galskap. Prisen kan se høyere ut for den rusavhengige som prostituerer seg for et "skudd" enn det er for den rusavhengige som kun lyver for en lege. Til sist ofrer de begge livet for sin sykdom. Galskap er å gjenta de samme feiltakelsene og forvente andre resultater.

Når vi kommer til programmet innser mange av oss, at vi har gått tilbake til å bruke igjen og igjen, enda når vi visste at vi ødela våre liv. Galskap er å bruke rusmidler dag etter dag og vite at dette ikke leder til annet enn fysisk og mental ødeleggelse. Den mest innlysende galskapen i sykdommen avhengighet er besettelsen etter å bruke rusmidler.

Still deg selv dette spørsmålet: "Tror jeg det ville være galskap å gå bort til noen

og si: 'Kan jeg få et hjerteattakk eller en dødelig ulykke?'" Hvis du kan være enig i at dette ville være galskap burde du ikke ha noe problem med det annet trinn.

Det første vi gjør i dette programmet er å slutte å bruke rusmidler. Vi begynner da å føle smerten ved å leve uten rusmidler, eller noe å erstatte dem med. Smerten tvinger oss til å søke en makt større enn oss selv som kan lette vår besettelse etter å bruke.

Prosessen med å komme til å tro er lik for de fleste rusavhengige. De fleste av oss manglet et fungerende forhold til en høyere makt. Vi begynner å utvikle dette forholdet ved å ganske enkelt innrømme muligheten for en makt større enn oss selv. De fleste av oss har ikke noe problem med å innrømme at avhengigheten hadde blitt en destruktiv kraft i våre liv. Vår beste innsats resulterte i stadig større ødeleggelse og fortvilelse. På et eller annet tidspunkt innså vi at vi trengte hjelpen fra en eller annen makt større enn vår avhengighet. Vår forståelse av en høyere

makt er opp til oss. Ingen kommer til å bestemme for oss. Vi kan kalle den gruppen, programmet eller vi kan kalle den Gud. De eneste foreslåtte retningslinjene er at denne makten er kjærlig, omsorgsfull og større enn oss selv. Vi behøver ikke være religiøse for å akseptere denne ideen. Poenget er at vi åpner våre sinn til å tro. Vi kan ha vanskeligheter med dette, men ved å ha et åpent sinn finner vi før eller siden hjelpen vi trenger.

Vi snakket med og lyttet til andre. Vi så andre mennesker tilfriskne, og de fortalte hva som fungerte for dem. Vi begynte å se bevis for en eller annen makt som ikke kunne forklares fullt ut. Stilt ovenfor dette beviset begynte vi å akseptere eksistensen av en makt større enn oss selv. Vi kan bruke denne makten lenge før vi forstår den.

Ettersom vi opplever sammentreff og mirakler blir akseptering til tillit. Vi begynner å bli komfortable med vår høyere makt som en kilde til styrke. Etter hvert som vi lærer å stole på denne makten begynner vi å overvinne vår frykt for livet.

Prosesen med å komme til å tro gir oss forstanden tilbake. Denne troen gir styrke til å handle. Vi må akseptere dette trinnet for å starte på veien mot tilfriskning. Når vår tro har vokst er vi klare for trinn tre.

Trinn tre

"Vi tok en beslutning om å overlate vår vilje og våre liv i Guds omsorg, slik vi oppfattet ham."

Som rusavhengige overlot vi mange ganger vår vilje og våre liv til en ødeleggende makt. Vår vilje og våre liv var kontrollert av rusmidler. Vi var fanget av vårt behov for den øyeblikkelige tilfredsstillelsen rusmidlene gav oss. Hele vår tilværelse – kropp, sinn og sjel – var dominert av rusmidler. For en tid var det behagelig, men så begynte lykkefølelsen å gå over og vi så den stygge siden av avhengighet. Vi fant ut at jo høyere rusmidlene tok oss, jo lenger ned brakte de oss siden. Vi sto ansikt til ansikt med to valg: enten led

vi abstinensens smerte eller vi tok mer rusmidler.

For oss alle kom den dagen da vi ikke lenger hadde noe valg; vi måtte bruke. Etter at vi overga vår vilje og våre liv til avhengigheten, lette vi i fullstendig desperasjon etter en annen utvei. I Anonyme Narkomane beslutter vi oss for å overlate vår vilje og våre liv i Guds omsorg, slik vi oppfatter ham. Dette er et kjempe-skritt. Vi behøver ikke være religiøse; hvem som helst kan ta dette trinnet. Alt som kreves er villighet. Alt som er vesentlig er at vi åpner en dør til en makt større enn oss selv.

Vår forestilling om Gud kommer ikke fra trossetninger, men fra hva vi tror og fra hva som fungerer for oss. Mange av oss oppfatter Gud som simpelthen hvilken som helst makt som holder oss rusfrie. Retten til din forståelse av Gud er total og uten forbehold. Fordi vi har denne rettigheten, er det nødvendig å være ærlig om vår tro hvis vi skal kunne vokse åndelig.

Vi fant ut at alt vi trengte å gjøre var å forsøke. Når vi gav vårt beste fungerte

programmet. Trinn tre sier ikke: "Vi overlot vår vilje og våre liv i Guds omsorg." Det sier: "Vi tok en beslutning om å overlate vår vilje og våre liv i Guds omsorg, slik vi oppfattet ham." Vi tok beslutningen. Den ble ikke tatt for oss av rusmidler, våre familier, en tilsynsfører, en dommer, terapeut eller lege. Vi tok den! For første gang siden den første rusen har vi tatt en beslutning for oss selv.

Ordet beslutning innebærer handling. Denne beslutningen er basert på tillit. Vi trenger bare å tro at miraklet som skjer i livet til rusfrie rusavhengige også kan skje med oss hvis vi har et ønske om forandring. Vi simpelthen innser at det er en makt for åndelig vekst som kan hjelpe oss til å bli mer tolerante, tålmodige og nyttige til å hjelpe andre. Mange av oss har sagt: "Ta min vilje og mitt liv. Veiled meg i min tilfriskning. Vis meg hvordan jeg skal leve." Befrielsen ved "å gi slipp og la Gud", hjelper oss til å utvikle et liv som er verdt å leve.

Overgivelse til vår høyere makts vilje blir lettere ved daglig praktisering. Når vi ærlig forsøker, virker det. Mange av oss starter dagen med en enkel bønn om veiledning fra vår høyere makt.

Enda vi vet at det fungerer "å overlate", kan vi fortsatt ta tilbake vår vilje og våre liv. Vi kan endatil bli sinte fordi Gud tillater det. Til tider i tilfriskningen kan beslutningen om å be om Guds hjelp være vår største kilde til styrke og mot. Vi kan ikke ta denne beslutningen ofte nok. Vi overgir oss stille og lar Gud, slik vi oppfatter ham, ta vare på oss.

Til å begynne med spant hodene våre rundt spørsmål som: "Hva vil skje når jeg overlater mitt liv, vil jeg bli 'perfekt'?" Kanskje var vi mer realistiske enn dette. Noen av oss måtte vende oss til et erfarent NA-medlem og spørre: "Hvordan opplevde du det?" Svaret vil variere fra medlem til medlem. De fleste av oss mener at et åpent sinn, villighet og overgivelse er nøkkelen til dette trinnet.

Vi har overgitt vår vilje og våre liv i omsorgen til en makt større enn oss selv. Hvis vi er grundige og oppriktige vil vi legge merke til en forandring til det bedre. Vår frykt blir svakere, og tillit vokser etter hvert som vi lærer den sanne betydningen av å overgi. Vi slåss ikke lenger mot frykt, sinne, skyld, selvmedlidenhet og depresjon. Vi innser at makten som brakte oss til dette programmet fortsatt er med oss, og vil fortsette å veilede oss hvis vi tillater den det. Vi begynner sakte å miste den lammende frykten av nytteløshet. Verdien av dette trinnet vises i måten vi lever på.

Vi har begynt å like å leve rusfrie og ønsker mer av de gode tingene som NAF-fellesskapet kan tilby. Vi vet nå at vi ikke kan stanse i vårt åndelige program; vi ønsker alt vi kan få.

Vi er nå klare for vår første ærlige selvvurdering, og vi begynner med trinn fire.

Trinn fire

"Vi foretok en grundig og fryktløs moralsk selvransakelse."

Formålet med en grundig og fryktløs moralsk selvransakelse er å sortere ut forvirring og motsigelse, slik at vi kan finne ut hvem vi virkelig er. Vi begynner et nytt liv og må frigjøres fra byrdene og fellene som kontrollerte og hindret vår vekst.

Når vi begynner på dette trinnet er de fleste av oss redde for det er et indre mønster som vil ødelegge oss hvis det slippes fri. Denne frykten kan føre til at vi utsetter vår selvransakelse eller endatil hindre oss i å ta dette avgjørende trinnet i det hele tatt. Vi har funnet ut at frykt er en mangel på tillit, og vi har funnet en kjærlig og personlig Gud vi kan henvende oss til. Vi behøver ikke lenger være redde.

Vi har vært eksperter på selvbedrag og bortforklaringer. Ved å skrive vår selvransakelse kan vi overvinne disse hindringer. En skreven selvransakelse vil åpne deler av vår underbevissthet som ikke kommer

fram så lenge vi bare tenker på eller snakker om oss selv. Når alt er nedskrevet er det mye lettere å se, og mye vanskeligere å benekte vår sanne natur. Ærlig selvvurdering er en av nøklene til vår nye levemåte.

La oss se det i øynene: Da vi brukte var vi ikke ærlige med oss selv. Vi blir ærlige med oss selv når vi innrømmer at avhengigheten har beseiret oss og at vi trenger hjelp. Det tok lang tid å innrømme at vi var slått. Vi fant ut at vi ikke tilfriskner fysisk, mentalt og åndelig over natten. Trinn fire vil hjelpe oss i vår tilfriskning. De fleste av oss fant ut at vi verken var så fryktelige eller så vidunderlige som vi trodde. Vi blir overrasket over å se at vår selvransakelse viser at vi har gode sider. Alle som har litt tid i programmet og har arbeidet med dette trinnet vil fortelle deg at trinn fire var et vendepunkt i deres liv.

Noen av oss gjør den feilen av å se fjerdetrinnet som en tilståelse av hvor forferdelige vi var og hvilke dårlige personer vi har vært. I vår nye levemåte kan det være farlig å skape et sorganfall. Dette

er ikke formålet med det fjerde trinnet. Vi forsøker å frigjøre oss selv fra gamle unyttige mønstre. Vi tar trinn fire for å vokse og oppnå styrke og innsikt. Vi kan nærme oss fjerdetrinnet på flere måter.

Trinn en, to og tre er en nødvendig forberedelse for å opparbeide tillit og mot til å skrive en fryktløs selvransakelse. Det er anbefalt at vi går igjennom de tre første trinnene med en sponsor før vi begynner med trinn fire. Vi blir fortrolige med vår forståelse av de foregående trinnene. Vi tillater oss privilegiet av å føle oss vel med det vi gjør. Vi har rotet rundt i lang tid uten å ha kommet noen vei. Nå begynner vi på fjerdetrinnet og gir slipp på frykten. Vi skriver det ganske enkelt ned på papiret etter beste evne.

Vi må bli ferdige med fortiden, ikke holde fast på den. Vi ønsker å se fortiden i øynene, se den for hva den virkelig var, og gi slipp på den, slik at vi kan leve i dag. For de fleste av oss har fortiden vært som et spøkelse i skapet. Vi har vært redde for å åpne skapet i frykt for hva spøkelset

kunne gjøre med oss. Vi behøver ikke å se på fortiden alene. Vår vilje og våre liv er nå i hendene på vår høyere makt.

Å skrive en grundig og ærlig selvransakelse syntes umulig. Det var det også, så lenge vi gjorde det av egen kraft. Før vi skriver tar vi oss tid til å be om styrke til å være fryktløse og grundige.

I trinn fire begynner vi å komme i kontakt med oss selv. Vi skriver om våre negative egenskaper som skyld, skam, anger, selvmedlidenhet, nag, sinne, depresjon, frustrasjon, forvirring, ensomhet, bekymring, svik, håpløshet, nederlag, frykt og benektelse.

Vi skriver om tingene som plager oss her og nå. Vi har en tendens til å tenke negativt, men når vi setter det ned på papiret får vi en mulighet til å se mer positivt på ting.

Vi må også se på våre positive egenskaper hvis vi skal få et nøyaktig og helhetlig bilde av oss selv. Dette er meget vanskelig for de fleste av oss, fordi det er vanskelig å akseptere at vi har gode egenskaper.

Imidlertid har vi alle positive egenskaper og mange av dem er nylig funnet i programmet, slik som å være rusfrie, ha et åpent sinn, være gudsbevisste, ærlige overfor andre, akseptere, utføre positive handlinger, dele med andre, være villige, ha mot, tillit, omsorg, takknemlighet, godhet og generøsitet. Dessuten vil vår selvransakelse som regel også omhandle relasjoner til andre.

Vi ser på hvordan vi oppførte oss før og nå, for å se hva vi ønsker å beholde, og hva vi ønsker å vrake. Ingen tvinger oss til å oppgi vår elendighet. Dette trinnet har ry på seg for å være vanskelig. I virkeligheten er det ganske enkelt.

Vi skriver vår selvransakelse uten å tenke på trinn fem. Vi arbeider med trinn fire som om det ikke var noe femte trinn. Vi kan skrive alene eller med andre. Vi bør gjøre det på en måte som kjennes riktig. Vi kan skrive mye eller lite etter behov. Noen med erfaring kan hjelpe. Det som er viktig er å skrive en moralsk selvransakelse. Hvis ordet moralsk plager oss, kan vi kalle det en positiv/negativ selvransakelse.

Måten å skrive en selvransakelse på er å skrive den! Å tenke på en selvransakelse, eller snakke og filosofere om den vil ikke få den skrevet. Vi setter oss ned med papir, ber om veiledning, plukker opp pennen og begynner å skrive. Alt som kommer opp blir punkter på vår selvransakelse. Når vi innser hvor lite vi har å tape og hvor mye vi har å vinne, begynner vi på dette trinnet.

En grunnleggende tommelfingerregel er at vi kan skrive for lite, men vi kan aldri skrive for mye. Selvransakelsen vil tilpasse seg den enkelte. Kanskje dette ser vanskelig eller smertefullt ut. Det kan virke umulig. Vi kan frykte at kontakt med følelsene vil utløse en overveldende kjedereaksjon av smerte og panikk. Vi kan ønske å unngå selvransakelsen på grunn av frykt for å feile. Spenningen blir for mye for oss når vi ignorerer våre følelser. Men frykten for en forestående undergang blir så stor at den tilsidesetter vår frykt for å feile.

En selvransakelse blir en lettelse, fordi smerten ved å gjøre den blir mindre enn

smerten ved ikke å gjøre den. Vi lærer at smerte kan være en motiverende faktor i tilfriskning. Derfor blir det uunngåelig å møte den. Alle møter som har trinn som tema ser ut til å handle om fjerdetrinnet eller daglig selvransakelse. Gjennom selvransakelsesprosessen blir vi i stand til å ta oss av de tingene som bygger seg opp. Jo mer vi lever vårt program, jo mer ser det ut til at Gud setter oss i situasjoner hvor ting dukker opp til overflaten. Når tingene dukker opp skriver vi om dem. Vi begynner å glede oss over vår tilfriskning, for nå har vi en måte å løse opp skam, skyld og bitterhet.

Fastlåste, indre spenninger blir utløst. Å skrive vil lette på lokket til trykkokeren. Vi bestemmer oss for om vi ønsker å legge det fram, legge på lokket igjen, eller slå det ut. Nå behøver vi ikke lenger gå med det inni oss.

Vi setter oss ned med penn og papir og ber om Guds hjelp til å åpenbare karakterfeil som forårsaker smerte og lidelse. Vi ber om mot til å være fryktløse

og grundige, slik at selvransakelsen kan hjelpe oss til å få orden på våre liv. Når vi ber og går til handling, går det bestandig bedre for oss.

Vi kommer ikke til å bli perfekte. Hvis vi var perfekte ville vi ikke vært menneskelige. Det viktige er at vi gjør vårt beste. Når vi bruker verktøyene som er tilgjengelige for oss utvikler vi en evne til å overleve våre følelser. Vi ønsker ikke å miste noe av det vi har oppnådd; vi ønsker å fortsette i programmet. Det er vår erfaring at uansett hvor søkende og grundig selvransakelsen har blitt utført, så har den ingen varig effekt med mindre den raskt etterfølges av et like grundig femte-trinn.

Trinn fem

"Vi innrømmet for Gud, for oss selv og for et annet menneske nøyaktig hvordan det forholdt seg med våre feil."

Femtetrinnet er nøkkelen til frihet. Det gjør det mulig for oss å leve rusfrie her og nå. Det å innrømme nøyaktig hvor-

dan det forholder seg med våre feil setter oss fri til å leve. Etter å ha tatt et grundig fjerdetrinn, jobber vi med innholdet i vår selvransakelse. Vi blir fortalt at hvis vi holder inne med disse karakterfeilene, vil de føre oss tilbake til å bruke. Å holde fast ved fortiden vil gjøre oss syke og til slutt hindre oss i å ta del i vår nye levemåte. Hvis vi ikke er ærlige i femtetrinnet, vil vi få de samme negative resultatene som uærlighet brakte oss i fortiden.

Trinn fem foreslår at vi innrømmer for Gud, oss selv og et annet menneske nøyaktig hvordan det forholdt seg med våre feil. Vi så på våre feil, undersøkte våre atferdsmønstre og begynte å se de dypere sidene av vår sykdom. Nå setter vi oss ned og deler vår selvransakelse sammen med en annen person.

Vår høyere makt vil være med oss gjennom vårt femtetrinn. Vi vil få hjelp til å møte oss selv og et annet menneske. Det virket først unødvendig å innrømme ovenfor vår høyere makt nøyaktig hvordan det forholdt seg med våre feil. Vi bort-

forklarte det med at: "Gud vet allerede om de tingene." Skjønt han allerede vet, må innrømmelsen komme fra vår egen munn for å være virkelig effektiv. Trinn fem er ikke bare en opplesning av trinn fire.

I årevis unngikk vi å se oss selv som vi virkelig var. Vi skammet oss over oss selv og følte oss isolerte fra resten av verden. Nå som vi har satt fingeren på den skamfulle delen av vår fortid, kan vi legge den bak oss hvis vi erkjenner den. Det ville være tragisk å skrive det hele ned og så legge det i en skuff. Disse karakterfeilene vokser i mørket, og dør når de kommer ut i lyset.

Før vi kom til Anonyme Narkomane følte vi at ingen kunne forstå de tingene vi hadde gjort. Vi fryktet at hvis vi noen gang viste oss selv som vi var, ville vi helt sikkert bli avvist. De fleste rusavhengige føler ubehag rundt dette. Vi oppdager at det har vært urealistisk å føle det på denne måten. Våre venner i fellesskapet forstår oss.

Vi må omhyggelig velge personen som skal høre vårt femte trinn. Vi må være sikre på at de forstår hva vi gjør og hvorfor vi gjør det. Selv om det ikke er noen fast regel angående personen vi velger, er det viktig at vi stoler på personen. Bare ved å ha fullstendig tillit til personens integritet og diskresjon kan vi bli villige til å være grundige i dette trinnet. Noen av oss tar dette trinnet med en fullstendig fremmed, skjønt noen av oss føler oss mer komfortable med å velge et medlem av Anonyme Narkomane. Vi vet at det vil være mindre sannsynlig at en annen rusavhengig ville dømme oss av ondskap eller misforståelse.

Når vi har gjort et valg og har satt oss ned med denne personen, lar vi oss oppmuntre av han eller henne til å fortsette. Vi ønsker å være bestemte, ærlige og grundige, og innser at dette gjelder liv eller død.

Noen av oss forsøkte å gjemme deler av vår fortid som et forsøk på å finne en lettere måte å takle våre innerste følelser.

Vi kan tro at vi har gjort nok ved å skrive om fortiden, men vi har ikke råd til denne feiltagelsen. Dette trinnet vil blottlegge våre motiver og handlinger. Vi kan ikke forvente at disse tingene åpenbarer seg selv. Vår forlegenhet blir etter hvert overvunnet, og vi kan unngå fremtidig skyld.

Vi nøler ikke. Vi må være nøyaktige. Vi ønsker å si sannheten, enkelt og greit og så raskt som mulig. Det er alltid en fare for at vi vil overdrive våre feil. Det er like farlig å gjøre ting mindre enn de er som å rettferdiggjøre vår del i tidligere situasjoner. Når alt kommer til alt ønsker vi fortsatt å ta oss godt ut.

Rusavhengige har en tendens til å leve hemmelige liv. I mange år skjulte vi lav selvaktelse ved å gjemme oss bak falske fasader vi håpet ville narre andre. Uheldigvis narret vi oss selv mest. Skjønt vi ofte virket attraktive og sikre utad, gjemte vi i virkelighet en skjelven og usikker person på innsiden. Maskene må vekk. Vi deler vår selvransakelse slik den er skrevet og sløyfer ingenting. Vi fortsetter å

arbeide med dette trinnet med ærlighet og grundighet til vi er ferdige. Det er en stor lettelse å bli kvitt alle våre hemmeligheter og dele fortidens byrde.

Når vi deler dette trinnet vil vanligvis lytteren også dele noe av hans eller hennes historie. Vi oppdager at vi ikke er så spesielle. Gjennom aksepteringen til vår fortrolige tilhører ser vi at vi kan bli godtatt akkurat slik vi er.

Det kan være vi aldri blir i stand til å huske alle våre tidlige feiltagelser. Vi gjør imidlertid vårt beste. Vi begynner å oppleve ekte åndelige følelser. Der vi før hadde åndelige teorier, begynner vi nå å våkne opp til en åndelig virkelighet. Denne innledende undersøkelsen av oss selv åpenbarer vanligvis noen atferdsmønstre som vi ikke liker spesielt godt. Men å erkjenne disse mønstrene og bringe dem ut i åpenhet, gjør det mulig å ta tak i dem på en konstruktiv måte. Vi kan ikke gjøre disse forandringene alene. Vi vil trenge hjelp fra Gud, slik vi forstår ham, og fellesskapet til Anonyme Narkomane.

Trinn seks

"Vi var fullstendig rede til å la Gud fjerne alle disse karakterfeil."

Hvorfor be om noe før vi er rede for det? Dette ville være å be om trøbbel. Rusavhengige har så mange ganger villet ha belønningen for hardt arbeid uten å måtte anstrenge seg. I trinn seks strever vi etter villighet. Engasjementet i dette trinnet vil stå i forhold til vårt ønske om forandring.

Ønsker vi virkelig å bli kvitt bitterhet, sinne og frykt? Mange av oss klamrer seg til frykt, tvil, selvforakt og hat fordi det er falsk trygghet i velkjent smerte. Det virker tryggere å omfavne det vi kjenner, enn å la det gå og oppleve det ukjente.

Å gi slipp på karakterfeil krever beslutsomhet. Vi lider fordi karakterfeilene svekker oss. Der vi før var stolte oppdager vi at vi ikke lenger kan være arrogante. Hvis vi ikke er ydmyke, blir vi ydmyket. Hvis vi er grådige, finner vi ut at vi aldri blir fornøyde. Før vi tok trinn fire og fem kunne vi hengi oss til frykt, sinne, uærlig-

het og selvmedlidenhet. Hvis vi nå hengir oss til disse karakterfeilene reduseres vår evne til å tenke logisk. Egoisme blir en utålelig og destruktiv lenke som binder oss til våre dårlige vaner. Våre karakterfeil tapper oss for all tid og energi.

Vi undersøker vår selvransakelse i fjerde trinnet og ser nøye på hva disse karakterfeilene gjør med oss. Vi begynner å lengte etter frihet fra disse karakterfeilene. Vi ber, eller blir på annen måte villig og rede til å la Gud fjerne disse destruktive trekkene. Vi trenger en personlighetsforandring hvis vi skal holde oss rusfrie. Vi ønsker en forandring.

Vi bør nærme oss gamle karakterfeil med et åpent sinn. Vi er klar over dem, og enda fortsetter vi å gjøre de samme feilene, ute av stand til å bryte de dårlige vanene. Vi ser oss om i fellesskapet etter det livet vi ønsker å leve. Vi spør våre venner: "Gav du slipp?" Omtrent uten unntak er svaret: "Ja, etter beste evne." Når vi ser hvordan våre karakterfeil er til stede i våre liv og aksepterer dem, kan vi gi slipp på dem

og fortsette med vårt nye liv. Vi lærer at vi vokser når vi gjør nye feil istedenfor å gjenta de gamle.

Når vi arbeider med trinn seks er det viktig å huske på at vi er menneskelige og derfor ikke ha urealistiske forventninger til oss selv. Dette er et trinn av villighet. Villighet er det åndelige prinsippet i trinn seks. Trinn seks hjelper oss til å bevege oss i en åndelig retning. Men fordi vi er menneskelige vil vi kunne oppleve å komme ut av kurs.

Opprør er en karakterfeil som kan ødelegge for oss i dette trinnet. Vi må ikke miste tillit når vi blir opprørske. Opprør kan føre til likegyldighet og intoleranse, som bare kan overvinnnes ved iherdig anstrengelse. Vi fortsetter å be om villighet. Vi kan være usikre på om Gud vil se oss verdige til å bli hjulpet, eller tro at noe vil gå galt. Vi spør et annet medlem som svarer: "Du er akkurat der det er meningen du skal være." Vi fornyer vår villighet til å få våre karakterfeil fjernet. Vi overgir oss til de enkle forslagene som

programmet tilbyr oss. Selv om vi ikke er fullstendig rede, blir vi ledet i riktig retning.

Etter hvert blir stolthet og opprør erstattet av tillit, ydmykhet og akseptering. Vi begynner å bli kjent med oss selv. Vår bevissthet modnes. Vi begynner å føle oss bedre ettersom villighet vokser til håp. Kanskje for første gang har vi en visjon for vårt nye liv. Med dette for øye setter vi vår villighet ut i handling og beveger oss til trinn syv.

Trinn syv

"Vi ba ham ydmykt om å fjerne våre feil."

Karakterfeil eller mangler er de tingene som forårsaker smerte og elendighet i våre liv. Hvis de bidro til helse og lykke ville vi ikke ha endt opp i en slik fortvilet tilstand. Vi måtte bli rede til å la Gud, slik vi forstod ham, fjerne disse feilene.

Etter å ha bestemt oss for at vi ønsker at Gud fjerner de ubrukelige eller destruktive sidene av vår personlighet, har vi

kommet frem til trinn syv. Vi orket ikke å møte alle livets prøvelser helt alene. Det var ikke før vi virkelig rotet til livet at vi innså at vi ikke kunne klare det alene. Ved å innrømme dette oppnådde vi et glimt av ydmykhet. Dette er det viktige i trinn syv. Ydmykhet er et resultat av å bli ærlige med oss selv. Vi har praktisert ærlighet siden trinn en. Vi aksepterte vår avhengighet og maktesløshet. Vi fant en styrke utenfor oss selv og lærte å stole på den. Vi undersøkte våre liv og oppdaget hvem vi virkelig er. Oppriktig ydmykhet er å akseptere og ærlig forsøke å være oss selv. Ingen av oss er fullstendig gode eller fullstendig dårlige. Vi er mennesker med både positive og negative egenskaper. Det viktigste er at vi er menneskelige.

Ydmykhet er en like stor del av å holde seg rusfri som mat og drikke er for å holde seg i live. Etersom vår avhengighet utviklet seg brukte vi kreftene på å tilfredsstillte materielle behov. Vi evnet ikke å oppfylle andre behov. Vi ønsket bare å tilfredsstillte de primitive behovene.

Trinn syv er et handlingstrinn, og det er tid for å be Gud om hjelp og befrielse. Vi må forstå at vår tenkemåte ikke er den eneste, og at andre mennesker kan veilede oss. Når noen påpeker en mangel kan vår første reaksjon være forsvar. Vi må innse at vi ikke er perfekte. Det vil alltid være rom for vekst. Hvis vi virkelig ønsker å være frie, vil vi nøye vurdere forslag fra andre rusavhengige i tilfriskning. Hvis vi oppdager faktiske feil og ser at vi har en mulighet til å bli kvitt dem, så vil vi oppleve dette som positivt.

Noen ønsker å gå ned på knærne i dette trinnet, noen vil være stille og andre vil vise intens villighet med et sterkt følelsesmessig engasjement. Dette gjøres i ydmykhet fordi vi søker og ber en makt større enn oss selv om frihet til å leve uten tidligere begrensninger. Mange av oss er villige til å arbeide med dette trinnet uten reserverasjoner, bare på blind tillit, fordi vi er lei av våre handlinger og følelser. Uansett hvordan vi gjør det, så gjør vi det fullt og helt.

Dette er vår vei til åndelig vekst. Vi forandres hver dag. Gradvis og forsiktig trekker vi oss selv ut fra avhengighetens isolasjon og ensomhet og inn i selve livet. Denne veksten er ikke resultat av ønsketenkning, men av handling og bønn. Hovedformålet til trinn syv er å komme ut av oss selv og streve etter å utføre vår høyere makts vilje.

Hvis vi er likegyldige og ikke oppfatter den åndelige betydningen av dette trinnet, kan vi få vanskeligheter og vekke gamle problemer. Det kan være en fare å bli for harde mot oss selv.

Å dele med andre rusavhengige i tilfriskning vil hjelpe oss til å ikke bli sykkelig selvopptatte. Å akseptere andres feil kan hjelpe oss til å bli ydmyke og fri for våre egne feil. Gud virker ofte gjennom de som bryr nok om tilfriskning til å ønske å hjelpe oss til å se våre egne feil.

Vi har lagt merke til at ydmykhet spiller en stor rolle i dette programmet og vår nye levemåte. Vi tar vår selvransakelse; vi blir rede til å la Gud fjerne våre karakterfeil;

vi ber ham ydmykt om å fjerne våre feil. Dette er vår vei til åndelig vekst, og vi ønsker å fortsette. Vi er klare for trinn åtte.

Trinn åtte

"Vi laget en liste over alle personer vi hadde skadet, og ble villige til å gjøre opp med dem alle."

Trinn åtte er prøven på vår nyfunnede ydmykhet. Vårt mål er å oppnå frihet fra skylden vi har båret. Vi ønsker å se verden i øynene uten aggressivitet og frykt.

Er vi villige til å sette opp en liste over alle personer vi har skadet for å fjerne fortidens frykt og skyld? Vår erfaring sier oss at vi må bli villige før dette trinnet vil virke. Trinn åtte er ikke lett. Det krever en ny form for ærlighet om våre forhold til andre mennesker.

Trinn åtte starter prosessen med tilgivelse. Vi tilgir andre, muligens blir vi selv tilgitt, og til slutt tilgir vi oss selv og lærer å leve i verden. Når vi har nådd dette trin-

net har vi blitt rede til å forstå heller enn å bli forstått. Vi kan lettere leve og la leve når vi vet hvor vi skylder oppreisninger. Det virker vanskelig å gjøre det her og nå, men med en gang vi har gjort det vil vi undre oss på hvorfor vi ikke gjorde det for lenge siden.

Vi må være helt ærlige for å greie å sette opp en korrekt liste. For å forberede oss med å sette opp en åttendetrinnsliste er det nyttig å definere hva som er skade. Én definisjon av skade er fysisk og mental ødeleggelse. En annen definisjon av skade er å påføre smerte, lidelse og tap. Skaden kan være forårsaket av noe som er sagt, gjort eller unnlatt gjort. Skade kan komme fra ord eller handlinger, forsettlig eller uforsettlig. Graden av skade kan variere fra å få noen til å føle seg utilpass til å påføre fysisk skade, eller til og med død.

Det åttende trinnet gir oss en utfordring. Fordi vi trodde vi var ofre for vår avhengighet har mange av oss vanskeligheter med å innrømme at vi skadet andre. Det er avgjørende å unngå denne bortfor-

klaringen i åttendetrinnet. Vi må skille på det som ble gjort mot oss og det vi gjorde mot andre. Vi fjerner vår rettferdiggjøring og forestilling om å være et offer. Vi føler ofte at vi bare skadet oss selv, likevel setter vi vanligvis oss selv sist på listen, hvis vi i det hele tatt gjør det. Dette trinnet handler om å gjøre grunnarbeidet med å gjenreise våre liv.

Vi blir ikke bedre mennesker av å dømme andres feil. Vi får det bedre når vi rydder opp i våre liv og fjerner skyld. Når vi skriver vår liste kan vi ikke lenger benekte at vi forårsaket skade. Vi innrømmer at vi skadet andre, direkte og indirekte, ved å utføre handlinger, løgner, brutte løfter og forsømmelser.

Vi setter opp vår liste, eller ser til vårt fjerde trinn, og legger til nye mennesker etter som vi kommer på dem. Vi er oppriktig med listen, og undersøker åpent våre feil så vi kan bli villige til å gjøre opp.

I noen tilfeller kjenner vi kanskje ikke personene vi har gjort urett. Da vi brukte kunne jo alle vi kontaktet være utsatt for

risiko. Mange medlemmer nevner sine foreldre, kjære, barn, venner, elskere, andre rusavhengige, tilfeldige bekjente, medarbeidere, arbeidsgivere, husverter og totalt fremmede. Vi kan også sette oss selv på listen, fordi vi sakte tok livet av oss selv gjennom aktiv avhengighet. Det kan være hensiktsmessig å sette opp en separat liste over mennesker vi skylder økonomiske godtgjørelser.

Som med alle trinn, må vi være grundige. De fleste av oss når som oftest ikke helt til mål. Samtidig kan vi ikke utsette å gjøre dette trinnet bare fordi vi er usikre på om vår liste er komplett. Vi blir aldri ferdige.

Det som er vanskelig med å arbeide med trinn åtte er å skille det fra trinn ni. Forestillinger om hvordan vi faktisk skal gjøre opp kan være en stor hindring både for å sette opp listen og for å bli villig. Vi gjør dette trinnet som om det ikke var noe niendetrinn. Vi tenker ikke en gang på det å gjøre opp, men konsentrerer oss kun om det som det åttende trinnet sier oss: "Sett

opp en liste og bli villig." Det viktigste dette trinnet hjelper oss med er å se at vi gradvis får nye holdninger til oss selv og vår omgang med andre mennesker.

Å lytte omhyggelig til andre medlemmer som deler av egen erfaring om dette trinnet kan lette eventuell forvirring vi måtte ha om å lage vår liste. Vår sponsor kan også fortelle oss om hvordan trinn åtte fungerte for han eller henne. Ved å stille et spørsmål under et møte kan vi dra nytte av gruppesamvittigheten.

Trinn åtte innebærer en stor forandring fra et liv dominert av skyld og anger. Det endrer vår fremtid, fordi vi ikke lenger behøver å unngå de vi skadet. Som et resultat av dette trinnet får vi en ny frihet og det kan bli slutt på isolasjonen. Ettersom vi innser vårt behov for å bli tilgitt blir vi gjerne mer tilgivende. I det minste vet vi at vi nå ikke lenger forsettelig gjør livet miserabelt for andre mennesker.

Trinn åtte er et handlingstrinn. Som de andre trinnene bringer det umiddelbar nytte. Vi er nå frie til å begynne å gjøre opp for oss i trinn ni.

Trinn ni

"Vi gjorde opp direkte overfor disse mennesker hvor det var mulig, unntatt når det ville skade dem eller andre."

Dette trinnet bør ikke unngås. Hvis vi gjør det, reserverer vi en plass for tilbakefall i vårt program. Stolthet, frykt og utsettelse kan virke som hindringer som er umulige å passere; de står i veien for utvikling og vekst. Det viktige er å handle og være rede til å akseptere reaksjonene til de vi har skadet. Vi gjør opp etter beste evne.

Riktig tidspunkt er avgjørende i dette trinnet. Vi bør gjøre opp når muligheten innfinner seg, med mindre dette vil forårsake mer skade. Noen ganger kan vi ikke gjøre opp for oss; det er hverken mulig eller praktisk. I andre tilfeller kan vi mangle nødvendige ressurser. Vi finner ut at villighet kan gjøre nytten istedenfor å handle når vi ikke har mulighet til å kontakte personen vi har skadet. Vi bør imidlertid aldri unngå å kontakte noen på

grunn av forlegenhet, frykt og utsettelse.

Vi ønsker å bli fri for skyld, men vi ønsker ikke å gjøre det på bekostning av andre. Vi kan risikere å involvere en tredje person eller en venn fra vår aktive brukertid som ikke ønsker å bli avslørt. Vi har hverken rett til, eller behov for å sette en annen person i fare. Det er ofte nødvendig å få veiledning fra andre i disse sakene.

Vi anbefaler å overlate juridiske problemer til advokater og økonomiske eller medisinske problemer til fagfolk. En del av å lære å leve et vellykket liv er å lære å se når vi trenger hjelp.

I enkelte langvarige relasjoner kan det fortsatt være uløste konflikter. Vi gjør vår del for å løse gamle konflikter ved å gjøre opp for oss. Vi ønsker å unngå ytterligere strid og bitterhet. I mange tilfeller kan vi ikke gjøre annet enn å gå til personen og ydmykt be om forståelse for tidligere feil. Noen ganger vil dette være en gledelig begivenhet når gamle venner eller slektninger er villige til å gi slipp på sin bitterhet. Det kan være farlig å kontakte

noen som fortsatt lider på grunn av våre ugjerninger. Det kan være nødvendig å gjøre opp indirekte når det kan være utrygt, eller sette andre mennesker i fare å gjøre opp direkte. Vi gjør opp for oss etter beste evne. Vi forsøker å huske at når vi gjør opp, så gjør vi det for oss selv. Fortiden gir oss lettelse, heller enn skyld og anger.

Vi aksepterer at det var våre handlinger som forårsaket våre negative holdninger. Trinn ni hjelper oss med å fjerne vår skyld, og andre med å fjerne deres sinne. Noen ganger er bare det å holde oss rusfrie den eneste måten vi kan gjøre opp. Dette skylder vi oss selv og våre kjære. Vi lager ikke lenger trøbbel som følge av vårt misbruk. Noen ganger kan vi ikke gjøre opp på annen måte enn å bidra til samfunnet. I dag hjelper vi oss selv og andre rusavhengige med å tilfriskne. Dette er virkelig å gjøre opp overfor hele samfunnet.

I vår tilfriskningsprosess får vi forstanden tilbake. En del av dette er å ha positive relasjoner til andre. Vi oppfatter

sjeldnere mennesker som en trussel for vår sikkerhet. Virkelig trygghet erstatter den fysiske smerten og mentale forvirringen vi opplevde før. Vi kontakter de vi har skadet med ydmykhet og tålmodighet. Mange som vil oss vel kan være motvillige til å akseptere at vår tilfriskning er ekte. Vi må huske på smerten de opplevde. Med tiden vil det skje mirakler. Mange av oss som hadde mistet kontakt med familien blir gjenforente. Etter hvert blir det lettere for dem å akseptere vår forandring. Rusfri tid taler for seg selv. Tålmodighet er en viktig del av vår tilfriskning. Den betingelsesløse kjærligheten vi opplever vil fornye vår vilje til å leve, og hver positive handling fra vår side vil åpne en uventet mulighet. Det behøves en god del mot og tillit for å gjøre opp. Resultatet er en god del åndelig vekst.

Vi får frihet fra vår ødelagte fortid. Vi ønsker å orden på livet ved å praktisere en pågående selvransakelse i trinn ti.

Trinn ti

"Vi fortsatte med å ta selvransakelse, og når vi feilet innrømmet vi det med en gang."

Trinn ti befri oss fra våre nåværende problemer. Hvis vi ikke ser våre egne karakterfeil, kan de drive oss inn i et hjørne som vi ikke kan komme rusfrie ut av.

En av de første tingene vi lærer i Anonyme Narkomane er at vi taper hvis vi bruker. På samme måte vil vi ikke oppleve så mye smerte hvis vi unngår de tingene som forårsaker smerten. Å fortsette med å ta en personlig selvransakelse betyr at vi gjør det til en vane om å se på oss selv, våre handlinger, holdninger og forhold.

Vi er vanemennesker, og sårbare overfor våre gamle tankemåter og reaksjonsmønstre. Til tider virker det lettere å fortsette med vår gamle selvdestruktivitet istedenfor å prøve en ny og tilsynelatende farlig vei. Vi behøver ikke være fanget i våre gamle mønstre. I dag har vi et valg.

Trinn ti kan hjelpe oss med å løse våre livsproblemer og forhindre at de gjenopp-

står. Vi undersøker våre handlinger i løpet av dagen. Noen av oss skriver om våre følelser, utdyper hva vi følte og beskriver vår rolle i de problemer som oppstod. Skadet vi noen? Trenger vi å innrømme at vi tok feil? Hvis vi opplever vanskeligheter forsøker vi å håndtere dem. Hvis slike ting ikke tas hånd om blir de ofte betente.

Dette trinnet kan forsvare oss mot vår gamle galskap. Vi spør oss selv om vi er i ferd med å trekkes inn i gamle mønstre av sinne, bitterhet og frykt. Føler vi oss fanget? Lager vi vanskeligheter for oss selv? Er vi sultne, sinte, ensomme og trette? Tar vi oss selv for alvorlig? Dømmer vi vårt indre ut i fra andres ytre? Lider vi av et fysisk problem? Svarene på disse spørsmålene kan hjelpe oss til å takle nåværende vanskeligheter. Vi trenger ikke lenger bære på følelsen av å ha et "hull inne i oss". En god del av våre største bekymringer og vanskeligheter kommer fra vår manglende erfaring med å leve uten rusmidler. Vi blir ofte overrasket over enkelheten i svaret når vi spør et erfarent medlem om forslag på hva vi kan gjøre.

Trinn ti kan fungere som en sikkerhetsventil. Vi arbeider med dette trinnet mens dagens opp- og nedturer fremdeles er friske i minne. Vi oppsummerer våre handlinger, og forsøker å unngå å rettfærdiggjøre dem. Dette kan gjøres skriftlig på slutten av dagen. Den første vi gjør er å stoppe opp! Så tar vi oss tid til å tenke. Vi undersøker våre handlinger, reaksjoner og motiver. Vi finner ofte ut at vi har handlet bedre enn vi har følt oss. Vi får da en mulighet til å se på våre handlinger og innrømme feil før ting blir verre. Vi må unngå rettfærdiggjøring. Vi innrømmer våre feil umiddelbart, vi forklarer dem ikke.

Vi arbeider kontinuerlig med trinn ti. Dette er forebyggende handling. Jo mer vi arbeider med dette trinnet, jo mindre vil vi trenge den korrigerende delen av det. Dette trinnet er et fremragende verktøy for å unngå smerte. Vi er oppmerksomme på våre følelser, fantasier og handlinger. Ved å hele tiden observere oss selv, er vi i stand til å unngå handlingene som skaper smerte.

Vi behøver dette trinnet selv om vi har det bra og ting går godt. Gode følelser er

nytt for oss, og vi trenger å pleie dem. I vanskelige tider kan vi prøve de tingene som virket i de gode tidene. Vi har rett til å ha det bra. Vi har et valg. De gode tidene kan også være en felle; faren er at vi kan glemme at vår første prioritet er å holde oss rusfrie. For oss er tilfriskning mer enn bare fornøyelse.

Vi må huske på at alle gjør feil. Vi vil aldri bli perfekte. Imidlertid kan vi bruke trinn ti til å akseptere oss selv. Ved å fortsette en personlig selvransakelse settes vi fri her og nå, fra oss selv og fra fortiden. Vi trenger ikke lenger rettferdiggjøre vår eksistens. Dette trinnet tillater oss å være oss selv.

Trinn elleve

"Vi søkte gjennom bønn og meditasjon å forbedre vår bevisste kontakt med Gud, slik vi oppfattet ham, og ba bare om kjennskap til hans vilje med oss og kraft til å utføre den."

De første ti trinnene har lagt grunnlaget for å forbedre vår bevisste kontakt med Gud, slik vi oppfatter ham. De gjør det

mulig å oppnå etterlengtede, positive mål. Etter å ha kommet så langt i vårt åndelige program ved å arbeide med de foregående ti trinnene, er de fleste av oss positive til bønn og meditasjon. Vår åndelige tilstand er grunnlaget for en vellykket tilfriskning, med muligheter for ubegrenset vekst.

Mange av oss begynner å virkelig sette pris på vår tilfriskning når vi kommer til trinn elleve. Våre liv får en dypere mening i dette trinnet. Ved å overgi kontroll får vi mye mer kraft.

Vår tro vil bestemme hvordan vi ber og mediterer. Vi behøver bare å forsikre oss om at vi har en trosordning som fungerer for oss. I tilfriskning er det resultater som teller. Som det har blitt bemerket et annet sted, våre bønner så ut til å virke så snart vi kom inn i Anonyme Narkomanes program og kapitulerte overfor vår sykdom. Den bevisste kontakten som beskrives i dette trinnet er et direkte resultat av å leve i trinnene. Vi bruker dette trinnet for å forbedre og opprettholde vår åndelige tilstand.

Da vi kom inn i programmet mottok vi hjelp fra en kraft større enn oss selv. Dette ble igangsatt av vår overgivelse til programmet. Formålet med trinn elleve er å øke vår bevissthet om denne kraften og å forbedre våre nye liv.

Jo mer vi forbedrer vår bevisste kontakt med vår Gud gjennom bønn og meditasjon, jo lettere er det å si: "La din vilje skje, ikke min." Vi kan be om Guds hjelp når vi behøver det, og våre liv vil forbedres. Erfaringer som enkelte har med meditasjon og individuelle religiøse trosretninger gjelder ikke nødvendigvis for oss. Vårt program er åndelig, ikke religiøst. Når vi kommer til det ellevte trinnet har vi, gjennom de foregående ti trinn, blitt bevisst på karakterfeilene som forårsaket problemer for oss. Visjonen av den vi ønsker å være er et flyktig glimt av Guds vilje med oss. Ofte er vårt syn så begrenset at vi bare ser våre umiddelbare ønsker og behov.

Det er lett å gli tilbake til gamle vaner. For å sikre fortsatt vekst og tilfriskning må vi lære å leve på et sunt åndelig grunnlag.

Gud vil ikke tvinge sin godhet på oss, vi vil motta den hvis vi spør. Vi kan gjerne oppleve at noe skjer i øyeblikket, men ser ikke forandringen før i ettertid. Når vi til slutt setter våre egoistiske motiver til siden, begynner vi å finne en fred som vi ikke trodde var mulig. Påtvunget moral mangler den kraften vi får av å selv leve et åndelig liv. De fleste av oss ber når vi har det vondt. Vi lærer at hvis vi ber regelmessig vil vi ikke ha det vondt så ofte, eller så intenst.

Utenfor Anonyme Narkomane finnes det mange forskjellige grupper som praktiserer meditasjon. Nesten alle disse gruppene er forbundet med en bestemt religion eller filosofi. En støtte til hvilken som helst av disse retningene ville være en overtredelse av våre tradisjoner og en begrensning av den enkeltes rett til å ha en Gud, slik han oppfatter ham. Meditasjon tillater oss å utvikles åndelig på vår egen måte. Noen av de tingene som ikke fungerte for oss tidligere vil kanskje fungere i dag. Vi ser hver dag med nye øyne. Vi vet at hvis vi ber om Guds vilje vil vi motta

det som er best for oss, uansett hva vi tror. Denne kunnskapen er basert på vår tro og erfaring som rusavhengige i tilfriskning.

Bønn er å åpne vårt innerste for en kraft større enn oss selv. Når vi ber skjer det noen ganger bemerkelsesverdige ting; vi finner midler, måter og krefter til å utføre oppgaver langt utenfor våre evner. Vi kan bruke den grenseløse styrken vi får gjennom daglige bønn og kapitulasjon så lenge vi opprettholder og fornyer vår tro.

For noen er bønn å spørre om Guds vilje, og meditasjon å lytte etter Guds svar. Vi lærer å være forsiktige med å be om spesielle ting. Vi ber om at Gud vil vise oss sin vilje, og at han vil hjelpe oss til å utføre den. I noen tilfeller gjør han sin vilje så innlysende for oss at vi lett kan se den. I andre tilfeller er vårt ego så selvsentrert at vi ikke vil akseptere Guds vilje med oss uten ytterligere kamp og overgivelse. Hvis vi ber Gud om å fjerne alle distraksjoner vil våre bønner som oftest bli klarere og vi opplever en forskjell. Bønn krever praksis, og vi bør minne oss selv på at

dyktige mennesker ikke ble født med sine ferdigheter. De måtte anstrenge seg mye for å utvikle dem. Vi søker bevisst kontakt med vår Gud gjennom bønn. I meditasjon oppnår vi denne kontakten, og det ellefte trinnet hjelper oss å opprettholde den.

Vi kan ha vært i kontakt med mange religioner og meditative disipliner før vi kom til Anonyme Narkomane. Mange av oss var ødelagte og fullstendig forvirrede av slik praksis. Vi trodde at det var Guds vilje med oss å bruke rusmidler for å oppnå en høyere bevissthetstilstand. Mange av oss endte opp i merkelige sinnstilstander som et resultat av slik praksis. Vi mistenkte aldri at det var vår ødeleggende avhengighet som var roten til våre vanskeligheter, men fulgte isteden alle veier som tilbød håp til ende.

I stille øyeblikk av meditasjon kan Guds vilje bli åpenbar for oss. Å stille sinnet gjennom meditasjon bringer en indre fred som setter oss i kontakt med Gud inne i oss. En grunnleggende forutsetning for meditasjon er at det er vanskelig, om ikke

umulig, å oppnå bevisst kontakt med mindre sinnet vårt er rolig. Den vanlige, uendelige rekken av tanker må opphøre hvis fremgang skal bli gjort. Så vår innledende øvelse er rettet mot å roe sinnet, og å la tankene som dukker opp forsvinne av seg selv. Vi legger tankene våre bak oss ettersom meditasjonsdelen i trinn elleve blir en virkelighet for oss.

Et av de første resultatene av meditasjon er følelsesmessig balanse, og vår erfaring tilsier også dette. Noen av oss kom nedbrutte inn i programmet, hang så med en stund, men bare for å finne Gud eller frelse i en eller annen religiøs bevegelse. Det er lett å sveve ut av døren på en sky av religiøs iver og glemme at vi er rusavhengige med en uhelbredelig sykdom.

Det er sagt at hvis meditasjon skal ha noen verdi må resultatene vise seg i det daglige liv. Dette faktum er underforstått i trinn elleve: "[...] hans vilje med oss og kraft til å utføre den." For de av oss som ikke ber, er meditasjon vår eneste måte å arbeide med dette trinnet.

Vi ber fordi det gir oss fred og gjenoppretter tillit og mot. Det hjelper oss til å leve et liv uten frykt og mistillit. Når vi fjerner våre egoistiske motiver og ber om veiledning finner vi fred og sinnsro. Vi begynner å oppleve en oppmerksomhet og empati overfor andre mennesker som ikke var mulig før vi hadde arbeidet med dette trinnet.

Når vi søker vår personlige kontakt med Gud åpner vi oss som en blomst i solen. Vi begynner å se at Guds kjærlighet alltid har vært til stede, bare ventet på at vi skulle akseptere den. Vi gjør fotarbeidet og aksepterer det som gis oss fritt hver dag. Vi blir mer komfortable med å stole på Gud.

Når vi er nye i programmet ber vi ofte om ting som virker som viktige ønsker og behov. Ettersom vi vokser åndelig og finner en kraft større enn oss selv begynner vi å innse at så lenge våre åndelige behov dekkes, reduseres våre livsproblemer til et komfortabelt nivå. Når vi glemmer hvor vår virkelige styrke ligger blir vi raskt

gjenstand for de samme tankemønstre og handlinger som første gang fikk oss til programmet. Til slutt utvikler vi vår tro og forståelse til å se at vårt største behov er kjennskap til Guds vilje med oss og kraft til å utføre den. Vi greier å sette noen av våre personlige ønsker til side, fordi vi lærer at Guds vilje med oss består av nettopp de ting vi setter mest pris på. Guds vilje med oss blir vår egen sanne vilje for oss selv. Dette skjer på en intuitiv måte som ikke helt kan forklares med ord.

Vi blir villige til å la andre mennesker være som de er, uten å dømme dem. Det er ikke lenger så hastverk med å få ordnet opp i ting. Til å begynne med kunne vi ikke forstå det med å akseptere; i dag gjør vi det.

Vi vet at uansett hva dagen bringer, så har Gud gitt oss alt vi behøver for vår åndelige velvære. Det er greit å innrømme maktesløshet, fordi Gud er mektig nok til å hjelpe oss til å holde oss rusfrie og til å nyte åndelig fremgang. Gud hjelper oss til å holde orden på livet.

Vi begynner å se virkeligheten klarere. Vi får svarene vi søker ved å opprettholde kontakt med vår høyere makt. Vi greier å gjøre ting vi ikke klarte før. Vi respekterer andres tro. Vi oppmuntrer deg til å søke styrke og veiledning i samsvar med din egen tro.

Vi er takknemlige for dette trinnet fordi vi begynner å få det på en måte som er best for oss. Noen ganger ba vi om det vi ville ha, og ble fanget straks vi fikk det. Vi kunne be om noe og få det, for å senere måtte be om å få det fjernet fordi vi ikke taklet det.

Når vi nå forhåpentligvis har forstått hva bønn kan gjøre og ansvaret det medfører, kan vi bruke trinn elleve som veiledning for vårt daglige program.

Vi begynner å be om ikke noe annet enn Guds vilje med oss. På denne måten får vi bare det vi er i stand til å takle. Vi er i stand til å motta det og takle det, fordi Gud hjelper oss til å forberede oss på det. Noen av oss gjør ikke annet enn å takke for Guds nåde.

Gjennom overgivelse og ydmykhet praktiserer vi dette trinnet om og om igjen for å motta gaven av kunnskap og styrke fra Gud slik vi oppfatter ham. Trinn ti fjerner nåværende feiltagelser slik at vi kan arbeide med trinn elleve. Uten dette trinnet er det usannsynlig at vi kunne oppleve en åndelig oppvåkning, praktisere åndelige prinsipper, og bringe videre et godt budskap for å tiltrekke andre til tilfriskning. Det er et åndelig prinsipp at vi må gi videre det vi selv har fått i Anonyme Narkomane for å kunne beholde det. Når vi hjelper andre til å holde seg rusfrie gleder vi oss over nytten i den åndelige rikdommen vi har funnet. Vi må gi fritt og takknemlig av det som så fritt og takknemlig har blitt gitt til oss selv.

Trinn tolv

"Etter å ha hatt en åndelig oppvåkning som følge av disse trinn, forsøkte vi å bringe dette budskapet til rusavhengige og praktisere disse prinsippene i alle våre livsforhold."

Vi kom til Anonyme Narkomane på grunn av vår ødelagte fortid. Det siste vi forventet oss var en åndelig oppvåkning. Vi ønsket bare å slutte å ha det vondt.

Trinnene fører til en oppvåkning av åndelig natur. Denne oppvåkningen viser seg i hvordan våre liv forandres. Disse forandringene gjør det lettere for oss å leve etter åndelige prinsipper og å bringe vårt budskap om tilfriskning og håp til den rusavhengige som fortsatt lider. Budskapet er imidlertid meningsløst med mindre vi lever det. Men når vi lever det, gir våre liv og handlinger det mer mening enn våre ord og litteratur noen gang kunne gjort.

Forskjellige personligheter i fellesskapet forstår åndelig oppvåkning på forskjellige måter. Alle åndelige oppvåkninger har imidlertid visse ting felles, som slutt på ensomhet og en følelse av retning i livet. Mange av oss tror at en åndelig oppvåkning er meningsløs med mindre den forårsaker mer fred i sinnet og omtanke for andre. For å opprettholde fred i sinnet forsøker vi å leve her og nå.

De av oss som har arbeidet med disse trinnene har fått mange fordeler. Vi tror at disse fordelene er et direkte resultat av å leve i dette programmet.

Når vi begynner å nyte frihet fra vår avhengighet, løper vi risiko for å igjen ville ta kontroll over våre liv. Vi glemmer vår tidligere smerte og pine. Da vi brukte ble vi kontrollert av vår sykdom. Den er fortsatt rede, og venter på å ta over igjen. Vi glemmer fort at alle våre tidligere anstrengelser for på å kontrollere våre liv mislyktes.

På dette tidspunkt innser de fleste av oss at den eneste måten vi kan beholde det som har blitt gitt oss, er å dele denne livets gave med den rusavhengige som fortsatt lider. Dette er vår beste forsikring mot tilbakefall til den pinefulle tilværelsen av å bruke. Vi kaller det å føre budskapet videre, og vi gjør det på forskjellige måter.

I trinn tolv praktiserer vi det åndelige prinsippet av å gi NAs budskap om tilfriskning videre for å kunne beholde det. Til og med et medlem med én dag i NA-

fellesskapet kan føre videre budskapet om at programmet fungerer.

Når vi deler med en som er ny, kan vi spørre vår høyere makt om å bli brukt som et åndelig verktøy. Vi opphøyer ikke oss selv til guder. Vi ber ofte om hjelp fra en annen rusavhengig i tilfriskning når vi skal snakke med en nykommer. Det er et privilegium å kunne imøtekomme et rop om hjelp. Vi som har vært i fortvilelsens avgrunn, føler oss heldige som kan hjelpe andre til å finne tilfriskning.

Vi hjelper nye personer til å lære Anonyme Narkomanes prinsipper. Vi prøver å få dem til å føle seg velkomne og hjelpe dem med å se hva programmet har å tilby. Vi deler vår erfaring, styrke og håp. Så sant det er mulig ledsager vi nykommere til et møte.

Den uselviske tjenesten i dette arbeidet er hovedprinsippet i trinn tolv. Vi fikk vår tilfriskning fra Gud, slik vi oppfatter ham. Vi gjør oss nå tilgjengelige som hans verktøy for å dele tilfriskning med dem som vil ha det. De fleste av oss oppdager at vi bare kan

føre budskapet videre til noen som spør om hjelp. Noen ganger er eksemplets makt det eneste som er nødvendig for å få den rusavhengige som fremdeles lider til å strekke ut en hånd om hjelp. En rusavhengig kan lide uten å ville spørre om hjelp. Vi kan gjøre oss selv tilgjengelige for disse menneskene, slik at noen vil være der når de spør.

Et gode ved Anonyme Narkomanes program er at man lærer å hjelpe andre. Å praktisere de tolv trinn leder oss bemerkelsesverdig nok fra ydmykelse og fortvilelse til å virke som instrumenter for vår høyere makt. Vi blir gitt evnen til å hjelpe en annen rusavhengig når ingen annen kan. Vi ser det skje iblant oss hver dag. Denne mirakuløse snuoperasjonen er et bevis på en åndelig oppvåkning. Vi deler fra vår egen personlige erfaring om hvordan det har vært for oss. Fristelsen til å gi råd er stor, men når vi gjør det mister vi nykommerens respekt. Dette gir et uklart budskap. Et enkelt og ærlig budskap om tilfriskning fra avhengighet er det som når fram.

Vi går på møter og gjør oss selv synlige og tilgjengelige for å tjene fellesskapet. Vi gir fritt og takknemlig av vår tid, tjeneste og det vi har funnet her. Tjenesten vi snakker om i Anonyme Narkomane er det primære formålet til våre grupper. Service er å føre budskapet videre til den rusavhengige som fortsatt lider. Jo ivrigere vi tar fatt på arbeidet, jo rikere blir vår åndelige oppvåkning.

I begynnelsen fører vi budskapet videre på en måte som taler for seg selv. Folk ser oss på gaten og husker oss som upålitelige, redde einstøinger. De legger merke til at frykten er borte fra våre ansikter. De ser at vi gradvis våkner til live.

Når vi har funnet NA-veien har ikke kjedsomhet og selvgodhet lenger noen plass i våre nye liv. Ved å holde oss rusfrie begynner vi å praktisere åndelige prinsipper som håp, overgivelse, akseptering, ærlighet, det å ha et åpent sinn, villighet, tillit, toleranse, tålmodighet, ydmykhet, ubetinget kjærlighet, gavmildhet å dele og omtanke. Ettersom vår tilfriskning

utvikles berører åndelige prinsipper alle områder i våre liv fordi vi ganske enkelt prøver å leve programmet her og nå.

Vi finner glede når vi begynner å lære hvordan vi kan leve etter tilfriskningens prinsipper. Det er gleden ved å se en person med to dager rusfri tid si til en person med én dag rusfri tid: "En rusavhengig alene er i dårlig selskap." Det er gleden over å se et menneske som selv strevde med å klare det, plutselig finne de riktige ordene for å bringe budskapet om tilfriskning videre for å hjelpe en annen rusavhengig til å holde seg rusfri.

Vi føler at våre liv er blitt verdifulle. Åndelig fornyet, er vi glade for å være i live. Når vi brukte ble livet en øvelse i overlevelse. Nå dreier livet seg mye mer om å leve enn bare å overleve. Vi innser at det viktigste er å holde oss rusfri, og vi nyter livet. Vi liker å være rusfrie og gleder oss over å føre budskapet om tilfriskning videre til den rusavhengige som fortsatt lider. Å gå på møter fungerer virkelig.

Å praktisere åndelige prinsipper i hverdagen gir oss et nytt bilde av oss selv. Ærlighet, ydmykhet og et åpent sinn hjelper oss til å behandle våre medmennsker med respekt. Våre avgjørelser viser toleranse. Vi lærer å respektere oss selv.

Noen ganger kan vi få smertefulle lærepenge i tilfriskning. Når vi er i stand til å dele disse opplevelsene til andre medlemmer av Anonyme Narkomane hjelper vi dem og får selv selvre-spekt. Vi kan ikke nekte andre rusavhengige deres smerte, men vi kan føre videre det budskapet om håp som ble gitt til oss av andre rusavhengige i tilfriskning. Vi deler tilfriskningens prinsipper, slik de har fungert i våre egne liv. Gud hjelper oss når vi hjelper hverandre. Livet får ny mening og glede, og vi føler og opplever oss selv verdifulle. Vi blir åndelig fornyet og er glade for å være i live. En side ved vår åndelige oppvåkning kommer fra den nye forståelsen av vår høyere makt vi utvikler ved å ta del i andre rusavhengiges tilfriskning.

Ja, vi er en visjon av håp. Vi er eksempler på at programmet fungerer. Gleden ved å leve rusfritt er tiltrekkende for den rusavhengige som fortsatt lider.

Vi tilfriskner for å leve rusfrie og lykkelige liv. Velkommen til NA. Trinnene stopper ikke her. Trinnene er en ny begynnelse!

Selvakseptering

Problemet

Mangelen på selvakseptering er et problem for mange rusavhengige i tilfriskning. Denne listige defekten er vanskelig å identifisere og blir ofte ikke gjenkjent. Mange av oss trodde at å bruke rusmidler var vårt eneste problem og benekter det faktum at våre liv hadde blitt umulig å mestre. Selv etter at vi slutter å bruke, kan denne benektelsen fortsette å plage oss. Mange av problemene vi erfarer framover i tilfriskningen stammer fra en manglende evne til å akseptere oss selv på et dypt nivå. Vi innser kanskje ikke en gang at denne ubehageligheten er kilden til vårt problem, fordi den ofte viser seg på andre måter. Vi kan ta oss i å bli irritable eller dømmende, utilfredse, deprimerte eller forvirrede. Vi kan ta oss i å prøve å forandre omgivelsene i et forsøk på å tilfredstille den indre gnagingen vi føler. I situasjoner som disse har vår erfaring vist

at det er best å se innover etter kilden til vår utilfredshet. Veldig ofte oppdager vi at vi er harde kritikere av oss selv, og at vi velter oss i selvforakt og selvavvisning.

Før vi kom til NA, brukte de fleste av oss hele vårt liv i selvavvisning. Vi hatet oss selv og prøvde på enhver måte å bli en annen. Vi ønsket å være hvem som helst unntatt den vi var. Ute av stand til å akseptere oss selv, forsøkte vi å oppnå aksept fra andre. Vi ønsket at andre mennesker skulle gi oss den kjærlighet og den aksept vi ikke kunne gi oss selv. Men vår kjærlighet og vårt vennskap var alltid betinget. Vi ville gjøre hva som helst for hvem som helst bare for å oppnå deres aksept og samtykke, og så bli sinte på de som ikke ville reagere på den måten vi ønsket de skulle.

Fordi vi ikke kunne akseptere oss selv, forventet vi å bli avvist av andre. Vi ville ikke tillate noen å komme nær oss av frykt for at hvis de virkelig kjente oss, ville de også hate oss. For å beskytte oss selv mot sårbarhet ville vi avvise andre før de hadde en sjanse til å avvise oss.

De tolv trinn er løsningen

I dag er det første skrittet mot selvakseptering å akseptere vår avhengighet. Vi må akseptere vår sykdom, og alle problemene som den medfører før vi kan akseptere oss selv som mennesker.

Det neste vi behøver for å hjelpe oss til selvakseptering er en tro på en makt større enn oss selv som kan gi oss forstanden tilbake. Vi behøver ikke å tro på noen bestemt persons forestilling om denne høyere makten, men vi behøver å tro på et begrep som virker for oss. En åndelig forståelse av selvakseptering er å vite at det er i orden at vi opplever smerte, å ha gjort feil, og å vite at vi ikke er perfekte.

Den mest effektive måten å oppnå selvakseptering på er gjennom å ta i bruk de tolv tilfriskningstrinn. Nå da vi har kommet til å tro på en makt større enn oss selv, kan vi stole på hans styrke for å gi oss motet til ærlig å granske våre defekter og våre positive egenskaper. Skjønt det noen ganger er smertefullt og ikke ser ut til å føre til selvakseptering, er det nødvendig

å få kontakt med følelsene våre. Vi ønsker å bygge et solid tilfriskningsgrunnlag, og behøver derfor å granske våre handlinger og motivasjoner og begynne å forandre de tingene som er uakseptable.

Våre defekter er en del av oss og vil bare bli fjernet når vi praktiserer å leve NA-programmet. Våre positive egenskaper er gaver fra vår høyere makt, og ettersom vi lærer å bruke dem fullt ut, vokser vår selvakseptering og våre liv forbedres.

Noen ganger glir vi inn i melodramaet med å ønske vi kunne være hva vi tror vi burde være. Vi kan føle oss overveldet av vår selvmedlidenhet og stolthet, men ved å fornye vår tillit til en høyere makt blir vi gitt håpet, motet og styrken til å vokse.

Selvakseptering gir balanse i vår tilfriskning. Vi behøver ikke lenger søke etter godkjenning fra andre fordi vi er tilfredse med å være oss selv. Vi er frie til i takknemlighet å fremheve våre positive egenskaper, til ydmykt å fjerne oss fra våre defekter, og til å bli så gode i tilfriskning som vi er i stand til. Å akseptere oss selv

som vi er betyr at vi er i orden, at vi ikke er perfekte, men at vi kan forbedre oss.

Vi må huske at vi har sykdommen avhengighet, og at det tar lang tid å oppnå selvakseptering på et dypt nivå. Uansett hvor dårlige våre liv har blitt, er vi alltid aksepterte i fellesskapet til Anonyme Narkomane.

Å akseptere oss selv som vi er løser problemet med å forvente menneskelig fullkommenhet. Når vi aksepterer oss selv, kan vi antageligvis for første gang betingelsesløst akseptere andre i våre liv. Våre vennskap blir dypere og vi opplever varmen og omsorgen som kommer fra rusavhengige som deler tilfriskning og et nytt liv.

**Gud, gi meg sinnsro
til å akseptere de ting
jeg ikke kan forandre,
mot til å forandre de ting
jeg kan, og visdom til
å se forskjellen.**

Sponsorskap, Revidert

En av de første anbefalingene, når vi begynner å gå på møter, er å få oss en sponsor. Som nykommere forstår vi kanskje ikke hva dette betyr. Hva er en sponsor? Hvordan får vi en og hvordan bruker vi en? Hvor finner vi en? Denne brosjyren er tenkt å være en kort introduksjon til sponsorskap.

Basic Text sier at NAs hjerte slår når to rusavhengige deler sin tilfriskning med hverandre, og sponsorskap er ganske enkelt en rusavhengig som hjelper en annen. Sponsorskap er en åndelig, kjærlig og medfølende relasjon, som fungerer begge veier, både for sponsor og sponsee.

HVEM er en sponsor?

Sponsorskap er et personlig og privat forhold, som kan bety forskjellige ting for forskjellige mennesker. Som denne brosjyren sier, er en NA sponsor et medlem av Anonyme Narkomane, som lever vårt tilfriskningsprogram og er villig til å bygge

et spesielt, støttende og personlig forhold med oss. De fleste medlemmer ser på en sponsor, først og fremst som noen som kan hjelpe oss i arbeidet med NAs tolv trinn og noen ganger også de Tolv Tradisjoner og de Tolv Konsepter. En sponsor er ikke nødvendigvis en venn, men kan være en vi betror oss til. Vi kan dele ting med vår sponsor som kanskje ville vært ukomfortabelt å dele på et møte.

”Forholdet jeg har til min sponsor, har vært nøkkelen til å lære meg å stole på andre mennesker og arbeide med trinnene. Jeg delte det kaoset livet mitt var, med sponsor, og han delte at han hadde opplevd det samme. Han begynte å lære meg hvordan jeg kunne leve uten rusmidler.”

HVA gjør en sponsor?

Sponsorer deler sin erfaring, styrke og håp med sine sponseer. Noen beskriver sin sponsor som kjærlig og medfølende, en de kan stole på, som lytter og støtter dem uansett. Andre verdsetter objektiviteten og uavhengigheten en sponsor kan tilby, og stoler på deres direkte og ærlige

innspill selv om det kan være vanskelig å akseptere. Mens andre igjen hovedsakelig bruker sponsor for veiledning gjennom de tolv trinn.

”En gang var det en som spurte, ’Hvorfor trenger jeg en sponsor?’ Sponsoren svarte, ’Vel det er ganske vanskelig å få øye på selvbedraget... på egen hånd.’”

Sponsorskap fungerer av samme grunn som NA gjør – fordi medlemmer i tilfriskning har både avhengighet og tilfriskning tilfelles, og i mange tilfeller har forståelse for hverandre. En sponsors rolle er ikke å være juridisk rådgiver, bankmann, foreldre, ekteskapsrådgiver eller sosial arbeider. En sponsor er heller ikke en terapeut som tilbyr profesjonell veiledning. En sponsor er helt enkelt en annen rusavhengig i tilfriskning, som er villig til å dele sin vei gjennom de tolv trinn.

Når vi deler våre bekymringer og spørsmål med våre sponsorer, vil de av og til dele sine egne erfaringer. Til tider kan de foreslå lese- eller skriveoppgaver eller prøve å svare på våre spørsmål om

programmet. Når vi er nye i NA, kan en sponsor hjelpe oss å forstå de tingene som kan forvirre oss i programmet, alt fra NA språk, møteformater og tjeneste struktur, til meningen med NAs prinsipper og betydningen av åndelig oppvåkning.

HVA gjør en sponsee?

Et forslag er å ha regelmessig kontakt med vår sponsor. I tillegg til å ringe vår sponsor, kan vi avtale å treffes på møter. Noen sponsorer vil fortelle oss hvor ofte de forventer at vi tar kontakt, mens andre ikke setter slike krav. Hvis vi ikke kan finne en sponsor som bor i nærheten av oss, kan vi bruke teknologi eller post for å holde kontakten. Uansett hvordan vi kommuniserer med vår sponsor er det viktig at vi er ærlige og lytter med et åpent sinn.

”Jeg stoler på at min sponsor vil gi meg veiledning og et nytt perspektiv. Om ikke annet er sponsor en viktig rettesnor. Noen ganger er alt som skal til, å si noe høyt til andre, slik at jeg kan se ting annerledes.”

Vi kan bekymre oss for å være til bry og nøler med å kontakte våre sponsorer eller vi kan tro at våre sponsorer vil ha noe tilbake fra oss. Men sannheten er at våre sponsorer får like mye ut av forholdet, som vi gjør. I vårt program, tror vi at vi bare kan beholde det vi har, ved å gi det videre; ved å bruke våre sponsorer hjelper vi faktisk dem å forbli rusfrie og tilfriskne.

HVORDAN får vi en sponsor?

Alt vi trenger å gjøre for å få en sponsor, er å spørre. Selv om dette er enkelt, behøver det ikke å være lett. Mange av oss er redde for å spørre noen om å bli vår sponsor. I aktiv avhengighet, kan vi ha lært å ikke stole på noen og tanken på å spørre noen om og lytte til oss og hjelpe oss, kan føles fremmed og skremmende. Uansett, så beskrives de fleste av våre medlemmer, sponsorskap som en avgjørende del av sin tilfriskning. Av og til tar vi mot til oss, bare for å oppleve at noen sier nei. Hvis det skjer, må vi være utholdne, beholde troen og ikke ta hans eller hennes avgjørelse, personlig. Grunnen til at folk

kan gi oss et avslag, behøver ikke å ha noe med oss å gjøre; de har kanskje travle liv eller mange sponseer eller de kan være i en vanskelig tid selv. Vi trenger å bekrefte vår tro og spørre noen andre.

”Når jeg valgte min sponsor, så jeg på det som et intervju. Passer vi? Hva er dine forventninger og hva er mine? Jeg så etter noen med et åpent sinn, som det følte komfortabelt å snakke med.”

Det beste stedet å se etter en sponsor er på et NA møte. Andre steder å lete etter en sponsor er NA treff, som for eksempel service møter og konventer. I søken etter en sponsor ser de fleste medlemmene etter noen de føler at de kan lære å stole på, noen som virker medfølende og er aktive i programmet. De fleste medlemmer, spesielt de som er nye i NA, synes at det er viktig å finne en sponsor med mer rusfri tid, enn de selv har.

En god tommelfinger regel er å se etter en med tilsvarende erfaring, som kan kjenne seg igjen i det vi strever med og det vi får til. For de fleste kan det å finne en sponsor av samme kjønn gjøre denne

innlevelsen enklere og hjelper oss til å føle oss trygge i forholdet. Noen føler at kjønn ikke behøver å være en avgjørende faktor. Vi står fritt til å velge vår egen sponsor. Uansett anbefales det på det sterkeste at vi lar vær å inngå et sponsorskaps forhold som kan føre til seksuell tiltrekning. En slik tiltrekning kan avlede oss i fra sponsorskapets sanne natur og forstyrre vår evne til å dele ærlig med hverandre.

”Da jeg ble rusfri, var jeg usikker, ensom og villig til å gjøre hva som helst for litt trygghet og selskap. Det naturlige for meg var å tilfredstille disse behovene uten å fokusere på hva som var nødvendig for å bygge en grunnmur i min tilfriskning. Takk Gud for integriteten til de medlemmene som støttet meg og ikke utnyttet meg i tidlig tilfriskning.”

Noen ganger undrer våre medlemmer om det er greit å ha mer enn en sponsor. Mens enkelte rusavhengige velger denne veien, vil de fleste advare mot den, dette fordi det å ha mer enn en sponsor kan friste dem til å være manipulerende for å få de svarene eller den veiledningen de selv ønsker.

NÅR skal vi få oss en sponsor?

De fleste medlemmer synes det er viktig å få seg en sponsor så fort som mulig, mens andre vektlegger at det er minst like viktig å ta seg litt tid til å se seg rundt og ta en veloverveid beslutning. Å gå på mange møter vil hjelpe oss med å avgjøre hvem vi er trygge på og hvem vi kan lære å stole på. Mens vi leter etter en sponsor og noen tilbyr seg, trenger vi ikke si ja. En viktig ting å huske på er at om vi finner en sponsor i tidlig tilfriskning, står vi fritt til å bytte sponsor senere, hvis den personen ikke møter våre behov.

”Jeg sammenlignet den tidsnøden jeg hadde da jeg skulle skaffe meg en sponsor, med det å drukne. Jeg trengte den livredderen/sponsoren øyeblikkelig.”

Når vi er nye i programmet trenger vi å strekke ut en hånd til andre rus avhengige for å få hjelp og støtte. Det er aldri for tidlig å både få og bruke telefonnummer og begynne å dele med andre rusavhengige i tilfriskning. Grunnen til at vårt program

virker er hjelpen vi kan tilby andre. Vi trenger ikke lenger å leve i isolasjon, og vi begynner å føle oss som en del av noe større enn oss selv. Sponsorskap hjelper oss med å se, at ved å ha kommet til NA har vi endelig kommet hjem.

Kanskje har du spørsmål om sponsorskap som denne brosjyren ikke besvarte for deg. Selv om det kanskje ikke finnes "riktige" eller "gale" svar – vårt fellesskaps erfaring varierer fra sted til sted og medlem til medlem – vi har en bok om sponsorskap som grundigere behandler mange andre spørsmål om sponsorskap.

En rusavhengigs erfaring med akseptering, tro og engasjement

Da jeg kom til NA-programmet, hadde jeg identifisert mitt problem – jeg hadde et ønske om å slutte å bruke, men kunne ikke se hvordan. På grunn av avhengig-hetens natur var hele min personlighet innstilt på å få tak i, bruke, og å finne måter og midler til å skaffe mer. Alle mine personlighetstrekk forsterket denne selvbesattheten. Totalt selvsentrert forsøkte jeg å mestre mitt liv ved å manipulere mennesker og situasjoner til min fordel. Jeg hadde mistet all kontroll. Besettelsen tvang meg til å bruke rusmidler om og om igjen, mot min vilje, selv om jeg visste at det var selvdestruktivt og mot mitt grunnleggende overlevelsesinstinkt. Sinnssyk og med en følelse av håpløs hjelpeløshet gav jeg opp å sloss og aksepterte at jeg var rusavhengig – at mitt liv var totalt umulig å mestre

og at jeg var maktesløs overfor sykdommen. Min viljestyrke kunne ikke forandre min syke kropp som tvangsmessig krevde rusmidler. Min selvkontroll kunne ikke forandre mitt syke sinn som var besatt av tanken på å bruke sinnsendrende midler for å flykte fra virkeligheten. Heller ikke mine høyeste idealer kunne forandre min syke ånd, utspekulert, ondsinnet og totalt selvsentrert. Så snart jeg var i stand til å godta at jeg virkelig var maktesløs, trengte jeg aldri mer å bruke rusmidler. Det å godta min tilstand – min maktesløshet overfor avhengighet og manglende evne til å mestre livet – var nøkkelen til min tilfriskning.

Med hjelp av rusavhengige i tilfriskning på NA-møter holdt jeg meg rusfri et minutt, en time, en dag om gangen. Jeg ønsket fremdeles å ruse meg. Livet føltes uutholdelig uten rusmidler. Å slutte å bruke fikk meg til å føle meg enda mere håpløs enn før. Mitt sinn fortalte meg at for å takle dette måtte jeg bruke rusmidler igjen. Etter å ha akseptert min maktesløs-

het og manglende evne til å mestre livet satt jeg igjen med et behov for en kraft sterkere enn min sykdom som kunne forandre min selvdestruktive natur. Folk jeg traff på møtene fortalte meg at de hadde funnet en makt større enn deres avhengighet i NA-programmet. Disse menneskene hadde vært rusfrie i måneder eller år, og ønsket ikke en gang å bruke mer. De fortalte meg at jeg kunne miste trangen til å bruke rusmidler ved å leve etter NAs program. Jeg hadde ikke noe annet valg enn å tro dem. Jeg hadde prøvd leger, psykiatere, sykehus, psykiatriske institusjoner, nye jobber, ekteskap, skilsmisser – alt var mislykket. Det så håpløst ut, men jeg så håp i NA. Jeg møtte rusavhengige i tilfriskning fra sin sykdom. Jeg kom til å tro at jeg kunne lære å leve uten rusmidler. I NA fant jeg troen jeg trengte for å begynne å forandre meg.

På dette tidspunktet hadde jeg sluttet å bruke rusmidler og trodde motvillig at jeg kunne fortsette å holde meg rusfri. Jeg tenkte og følte som en rusavhengig

fremdeles. Den eneste forskjellen var at jeg ikke brukte rusmidler. Min personlighet og karakter var den samme som den alltid hadde vært. Alt ved meg forsterket min selvdestruktivitet. Jeg trengte å forandre meg, ellers ville jeg begynne å bruke igjen. Jeg hadde akseptert min egen tilstand, og trodde på at jeg kunne tilfriskne. For å kunne gjøre dette måtte jeg forplikte meg totalt til de åndelige prinsippene i NA-programmet.

Ved hjelp av min sponsor bestemte jeg meg for å overlate mitt liv og min vilje til Gud, slik jeg oppfatter Gud. For meg var dette et vendepunkt. Denne beslutningen krevde kontinuerlig akseptering, en stadig voksende tro, og en daglig forpliktelse til tilfriskning. Beslutningen om å overlate mitt liv og min vilje til Gud krevde at jeg måtte lære meg selv å kjenne, og aktivt forsøke å forandre mine måter å takle virkeligheten på. Denne forpliktelsen brakte ærlighet inn i livet mitt. Slik virker NA-programmet for meg: Jeg aksepterer min sykdom, utvikler en tro på at programmet

kan forandre meg, og forplikter meg til tilfriskningens åndelige prinsipper.

Nå kreves det handling. Hvis jeg ikke forandrer meg, vil jeg få det dårlig og begynne å bruke rusmidler igjen. De handlingene NA-programmet foreslår kan forandre min personlighet og karakter. Jeg foretar en ærlig selvransakelse, og skriver ned hva jeg har gjort og hvordan jeg følte det. Jeg åpner meg fullstendig overfor min Gud og et annet menneske, og deler min hemmeligste frykt, sinne og bitterhet. Ved å gjøre disse tingene har ikke lengre fortiden kontroll over livet mitt, og jeg får frihet til å leve etter de idealer jeg har i dag. Jeg begynner å oppføre meg annerledes, og blir rede til å la Gud forandre meg til den person Han ønsker jeg skal være.

Ved å be om å få fjernet mine feil har jeg begynt å utvikle et brukbart selvbilde basert på virkeligheten.

Ved å gjøre opp for det gale jeg har gjort mot andre mennesker, har jeg lært å tilgi meg selv og andre.

Jeg foretar selvransakelse jevnlig og retter opp mine feil så snart som mulig. Min tro og tillit til åndelige prinsipper vokser og utvikler seg kontinuerlig. Jeg gir til andre, jeg deler av meg selv og vårt program, og jeg forsøker å leve etter de prinsippene jeg har lært. Disse tolv trinn har gjort det mulig for meg å slutte å bruke, de har fjernet trangene til å bruke, og de har gitt meg en ny måte å leve på.

Bare for i dag

Si til deg selv:

Bare for i dag vil mine tanker være på min tilfriskning, å leve og nyte livet uten bruk av rusmidler.

Bare for i dag vil jeg ha tillit til noen i NA som tror på meg og ønsker å hjelpe meg i min tilfriskning.

Bare for i dag vil jeg ha et program. Jeg vil prøve å følge det etter beste evne.

Bare for i dag vil jeg gjennom NA prøve å få et bedre syn på livet mitt.

Bare for i dag vil jeg være uredd, mine tanker vil være på mine nye bekjente, mennesker som ikke bruker og som har funnet en ny måte å leve på. Så lenge jeg følger den veien har jeg ingenting å frykte.

Da vi kom inn i programmet til Anonyme Narkomane, besluttet vi oss til å overlate våre liv i en høyere makts omsorg. Denne overgivelsen letter byrden fra fortiden og frykten for fremtiden. Gaven som dagen i dag er, har nå fått riktig perspektiv. Vi aksepterer og nyter livet som det er akkurat nå. Når vi nekter å akseptere dagens virkelighet, benekter vi vår tillit til vår høyere makt. Dette kan bare føre med seg mer lidelse.

Vi lærer at dagen i dag er en gave uten garantier. Med dette i tankene blir ubetydligheten av fortiden og fremtiden, og viktigheten av våre handlinger i dag, virkelige for oss. Dette forenkler våre liv.

Når vi fokuserer våre tanker på dagen i dag, falmer rusmidlenes mareritt, overskygget av begynnelsen på en ny virkelighet. Vi finner at når vi er bekymret, kan vi betro våre følelser til en annen rusavhengig i tilfriskning. Ved å dele vår fortid med andre rusavhengige oppdager vi at vi ikke er unike, men at vi deler felles bånd. Å snakke med andre NA-medlem-

mer, enten for å dele dagens prøvelser og motganger med dem, eller å tillate dem å dele deres med oss, er en måte vår høyere makt arbeider gjennom oss på.

Vi behøver ikke frykte hvis vi holder oss rusfrie i dag, nær vår høyere makt og våre NA-venner. Gud har tilgitt oss våre feiltagelser fra fortiden, og morgendagen er ennå ikke her. Meditasjon og en personlig selvransakelse vil hjelpe oss til å oppnå sinnsro og veiledning gjennom denne dagen. Vi tar noen få øyeblikk av vår daglige rutine for å takke Gud, slik vi oppfatter Gud, for at Han gir oss evnen til å takle dagen i dag.

“Bare for i dag” anvendes på alle områdene i våre liv, ikke bare i avholdenhet fra rusmidler. Virkeligheten må takles på en daglig basis. Mange av oss føler at Gud ikke forventer mer av oss enn å gjøre de tingene vi er i stand til å gjøre i dag.

Å arbeide med programmet, NAs tolv trinn, har gitt oss en ny innstilling til våre liv. I dag behøver vi ikke lenger å unnskyldde oss for hvem vi er. Vår daglige kontakt

med en høyere makt fyller det tomrommet inne i oss som aldri før kunne bli fylt. Vi finner fullbyrdelse ved å leve dagen i dag. Med vår høyere makt som veileder, mister vi trangen til å bruke. Fullkommenhet er ikke lenger et mål i dag, vi kan oppnå tilstrekkelighet.

Det er viktig å huske at enhver rusavhengig som kan holde seg rusfri i en dag er et mirakel. Å gå på møter, arbeide med trinnene, daglig meditasjon og å snakke med mennesker i programmet er ting vi gjør for å holde oss åndelig friske. Å leve ansvarlig er mulig.

Vi kan erstatte ensomhet og frykt, med fellesskapets kjærlighet og tryggheten i en ny måte å leve på. Vi behøver aldri være alene igjen. I fellesskapet har vi fått flere virkelige venner enn vi noen gang trodde var mulig. Selvmedlidenhet og nag blir erstattet med toleranse og tillit. Vi blir gitt den friheten, sinnsroen og gleden som vi så desperat søkte.

Mye skjer på en dag, både positivt og negativt. Hvis vi ikke tar oss tid til å sette

pris på begge deler, vil vi kanskje gå glipp av noe som vil hjelpe oss til å vokse. Våre livsprinsipper vil veilede oss i tilfriskningen når vi bruker dem. Vi finner det nødvendig å fortsette å gjøre dette på en daglig basis.

Rusfri etter behandling

Mange av oss hørte om Anonyme Narkomanes budskap om tilfriskning for første gang på et sykehus eller en institusjon. Overgangen fra slike steder til verden der ute er ikke lett under noen omstendigheter. Dette gjelder spesielt når vi blir utfordret av de forandringer tilfriskningen bringer. For mange av oss var den første tiden i tilfriskning veldig vanskelig. Å møte livet uten rusmidler kan virke skremmende. Men de av oss som kom igjennom den første tiden fant ut at livet var verdt å leve. Denne brosjyren tilbyr et budskap om håp, til dere som er på sykehus eller institusjon, om at dere også kan tilfriskne og leve rusfritt. Mange av oss har vært der dere er i dag. Vi har prøvd andre metoder og mange fikk tilbakefall, og noen fikk aldri en ny sjanse til tilfriskning. Vi har skrevet denne brosjyren for å dele med dere hva som har virket for oss.

Hvis du har muligheten til å gå på møter mens du er på sykehus eller institusjon, kan du begynne å utvikle gode vaner. Kom tidlig og bli igjen etter møtet. Etabler kontakt med rusavhengige i tilfriskning så fort som mulig. Hvis det er NA-medlemmer fra andre grupper på møtene så be om deres telefonnummer og bruk dem. Å bruke disse telefonnumrene vil først virke rart, til og med dumt. Når vi vet at isolasjon er en viktig del av sykdommen avhengighet, er den første telefonsamtalen et viktig skritt fremover. Det er ikke nødvendig å vente til et stort problem har utviklet seg før du ringer noen i NA. De fleste av medlemmene er mer enn villige til å hjelpe så godt de kan. Dette er også et godt tidspunkt å avtale med et NA-medlem om å møte deg når du blir utskrevet. Hvis du allerede kjenner noen av menneskene du vil treffe på møtene når du blir utskrevet, vil det hjelpe deg til å føle deg som en del av felleskapet. Vi har ikke råd til å være eller føle oss fremmedgjort.

Å holde seg rusfri etter behandling krever handling. Når du blir utskrevet, gå på et møte første dagen. Det er viktig å etablere en vane med faste møter. Det forvirrende og spennende ved "bare det å bli utskrevet", har fått mange av oss til å tenke på å ta en ferie fra vårt ansvar før vi går i gang med å leve dag for dag. Denne form for rasjonalisering har ført mange av oss tilbake til å bruke. Avhengighet er en sykdom som ikke stanser i sin utvikling. Hvis den ikke blir stanset, blir den bare verre. Hva vi gjør for vår tilfriskning i dag er ingen garanti for vår tilfriskning i morgen. Det er en feiltagelse å tro at den gode hensikt om å møte opp på et NA-møte etter en stund, vil være nok. Vi må følge opp vår hensikt med handling, jo tidligere, jo bedre.

Hvis du skal bo i en annen by etter behandling, spør NA-medlemmer om en møteliste og NA kontakt-telefonnummer i ditt område. De har muligheter til å hjelpe deg til å komme i kontakt med NA grupper og medlemmer der hvor du skal bo.

Du kan også kan også få informasjon om møter over hele verden ved å skrive til:

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA

Sponsorskap er en viktig del av NA programmet om tilfriskning. Dette er en av de viktigste måtene som nykommere kan dra nytte av erfaringene til NA-medlemmer som lever i programmet. Sponsorer har en ekte omsorg for vårt velvære, basert på en felles erfaring om hvordan det er å være avhengig, og kan kombinere dette med solid kunnskap om tilfriskning i NA. Vi har funnet ut at det fungerer best med en sponsor av samme kjønn. Velg deg en sponsor, selv en midlertidig sponsor, så fort som mulig. En sponsor hjelper deg å jobbe med de tolv trinn og tolv tradisjoner i Anonyme Narkomane. En sponsor kan også introdusere deg for andre NA medlemmer, ta deg med på møter, og hjelpe deg med å føle deg mere tilfreds i tilfriskningen. Vår brosjyre, *Sponsorskap*, IP 11, inneholder mer informasjon om dette.

Hvis vi skal motta fordelene av NA programmet, må vi arbeide med de tolv trinn. Sammen med det å gå på møter jevnlig, er trinnene grunnlaget i vårt program for tilfriskning fra avhengighet. Vi har funnet ut at å arbeide med trinnene i rekkefølge, og hele tiden repetere dem, hindrer tilbakefall til aktiv avhengighet, og den elendighet som følger.

Det er et variert utvalg av NA litteratur om tilfriskning tilgjengelig. Little Det lille hvite heftet og Basic Text, *Anonyme Narkomane*, inneholder prinsippene om tilfriskning i vårt fellesskap. Gjør deg kjent med vårt program gjennom vår litteratur. Å lese om tilfriskning er en viktig del av vårt program, spesielt når et møte eller et annet NA medlem ikke er tilgjengelig. Mange av oss har funnet ut at å lese NA litteratur daglig, har hjulpet oss til å opprettholde en positiv holdning og beholde fokuseringen på tilfriskning.

Når du begynner å gå på møter, involver deg i gruppene du besøker. Tømme askebegre, hjelpe til å lage kaffe, rydde

opp etter møte – alle disse oppgavene må gjøres for at gruppa skal fungere. La de andre forstå at du er villig til å hjelpe, og bli en del av gruppa. Å ta på seg slikt ansvar er en viktig del av tilfriskningen, og hjelper til å motvirke følelser av fremmedgjøring som kan komme snikende på oss. Slike forpliktelser, hvor små de enn kan virke, hjelper til å sikre møtedeltagelse når *ønsket* er mindre enn *behovet* for å delta.

Det er aldri for tidlig å etablere et personlig program for daglig handling. Daglige handlinger er vår måte å ta ansvar for vår tilfriskning. Isteden for å ta det første rusmiddelet gjør vi følgende:

- Ikke bruk, samme hva!
- Gå på et NA møte.
- Be din høyere makt om hjelp til å holde deg rusfri i dag.
- Ring din sponsor.
- Les NA-litteratur.
- Snakk med andre rusavhengige i tilfriskning.

- Arbeid med Anonyme Narkomanes tolv trinn.

Vi har diskutert noe av det vi må gjøre for å holde oss rusfri. Vi bør også diskutere noe av det vi må unngå å gjøre. På NAMøter hører vi ofte at vi må forandre på vår gamle levemåte. Dette betyr at vi ikke bruker rusmidler, uansett. Vi har også funnet ut at vi ikke har råd til å vanke på barer og klubber eller omgås med mennesker som bruker rusmidler. Når vi tillater oss å henge rundt gamle bekjenskaper og steder, stiller vi oss åpne for et tilbakefall. Når det dreier seg om sykdommen avhengighet er vi maktesløse. Disse menneskene og disse stedene har aldri hjulpet oss til å holde oss rusfrie. Det ville være tåpelig å tro at det ville være annerledes nå.

For en rusavhengig er det ikke noe som kan erstatte fellesskapet med andre rusavhengige, aktivt engasjert i tilfriskning. Det er viktig å gi oss selv en mulighet til å gi tilfriskningen en sjanse. Det er mange nye venner som venter på oss i Anonyme

Narkomane, og en helt ny verden, full av nye erfaringer, ligger foran oss.

Noen av oss måtte revurdere våre forventninger om en fullstendig forandret verden med en gang vi ble utskrevet. Anonyme Narkomane kan ikke mirakuløst forandre verden rundt oss. Det tilbyr oss håp, frihet og en måte å leve annerledes i verden ved å forandre på oss selv. Vi vil sannsynligvis finne noen situasjoner som ikke er annerledes enn før, men gjennom programmet til Anonyme Narkomane kan vi forandre måten vi forholder oss til dem. Ved å forandre oss selv forandrer vi også våre liv.

Vi vil at du skal vite at du er velkommen i Anonyme Narkomane. NA har hjulpet hundretusener rusavhengige til å leve rusfrie, akseptere livet på livets vilkår og utvikle et liv som er verdt å leve.

Tilfriskning og tilbakefall

Mange mennesker tror at tilfriskning bare er et spørsmål om å ikke bruke rusmidler. De ser på tilbakefall som et tegn på fullstendig nederlag, og lange perioder med avholdenhet som et tegn på fullstendig suksess. Vi i Anonyme Narkomanes tilfriskningsprogram har funnet ut at denne oppfatningen er for enkel. Etter at et medlem har vært involvert i vårt fellesskap, kan et tilbakefall være den rystende opplevelsen som medfører en strengere anvendelse av programmet. Vi har til og med observert noen medlemmer som er avholdne i lange tidsperioder, hvis uærlighet og selvbedrag fremdeles hindrer dem i å nyte fullstendig tilfriskning og akseptering innenfor samfunnet. En hel og uavbrutt avholdenhet i nær forbindelse og identifikasjon med andre i NA-grupper er fremdeles det beste grunnlaget for vekst.

Selv om alle rusavhengige er av samme type, varierer vi som individer med hensyn til sykdom og tilfriskningsgrad. Det kan være tider da et tilbakefall legger grunnlaget for fullstendig frihet. Andre ganger kan den friheten oppnås kun ved streng og ubøyelig villighet til å holde på avholdenhet uansett hva som måtte komme inntil krisen passerer. En rusavhengig som for et stykke tid, uavhengig av hvilken hjelp, har mistet behovet eller ønsket om å bruke, og har fått en fri vilje i forhold til impulsiv tenkning og tvangshandling, har nådd et vendepunkt som kan være den avgjørende faktor i hans tilfriskning. Følelsen av virkelig uavhengighet og frihet, kan til tider være truet. Det tiltrekker oss å igjen styre våre liv på egenhånd, enda vi ser ut til å vite at det vi har kommer fra tillit til en makt større enn oss selv, og det å gi og få hjelp fra andre gjennom empatiske handlinger. Mange ganger i vår tilfriskning vil de gamle gjenferdene besøke oss. Livet kan igjen bli meningsløst, ensformig og kjedelig.

Vi kan mentalt bli trette av å gjenta våre nye ideer og bli fysisk trette av våre nye aktiviteter, enda vi vet at vi med sikkerhet vil gjenoppta vår gamle levemåte om vi ikke fortsetter. Vi tror at hvis vi ikke bruker det vi har, vil vi miste det vi har. Disse tidene er ofte periodene med vår største vekst. Våre sinn og legemer ser ut til å være trette av alt sammen, likevel kan de dynamiske kreftene av forandring eller ekte omvendelse, dypt innenfra arbeide for å gi oss svarene som endrer våre indre motivasjoner og forandrer våre liv.

Tilfriskning, som er erfart gjennom våre tolv trinn, er vårt mål, og ikke kun fysisk avholdenhet. Å forbedre oss selv krever bestrebelser, og siden det ikke finnes måter hvor vi kan overføre en ny ide til et lukket sinn på, må på en eller annen måte en åpning lages. Siden vi bare kan gjøre dette for oss selv, trenger vi å gjenkjenne to av våre tilsynelatende inngrodde fiender, apati og utsettelse. Vår motstand mot å forandres ser ut til å være innebygd og bare en kjernesprengning av et eller annet slag vil

få i stand en endring eller sette i gang en annen handlingsretning. Et tilbakefall, hvis vi overlever det, kan sørge for ladningen til sprengningsprosessen. Et tilbakefall og noen ganger følgende død av noen nær oss kan gjøre jobben med å vekke oss til nødvendigheten av kraftig, personlig handling.

Personlige historier

Anonyme Narkomane har vokst en hel del siden 1953. De menneskene som startet dette fellesskapet, for hvem vi har en dyp og vedvarende hengivenhet, har lært oss mye om avhengighet og tilfriskning. På de følgende sidene tilbyr vi deg vår begynnelse. Det første avsnittet ble skrevet i 1965 av et av våre tidligste medlemmer. Nyere historier om NA-medlemmers tilfriskning finnes i vår Basic Text, Anonyme Narkomane.

Vi tilfriskner

Skjønt mennesker er individuelt forskjellige, har vi rusavhengige mye til felles. Våre personlige historier kan variere i individuelle mønstre, men til slutt har vi

alle samme ting felles. Denne felles sykdom eller forstyrrelse er avhengighet. Vi kjenner godt til de to tingene som utgjør ekte avhengighet: besettelse og tvang. Besettelse – den bestemte ideen som gang på gang tar oss tilbake til vårt spesielle rusmiddel eller en annen erstatning for å gjenoppleve lettelsen og velværen vi en gang kjente.

Tvangsbruk – når vi først starter prosessen igjen med et "skudd", en pille eller en drink, så klarer vi ikke å stoppe gjennom vår egen viljestyrke. På grunn av vår fysiske følsomhet overfor rusmidler er vi fullstendig i grepet på en destruktiv kraft større enn oss selv.

Når vi til sist finner ut at vi ikke lenger kan fungere som mennesker, hverken med eller uten rusmidler, står vi alle ansikt til ansikt med det samme dilemma. Hva mer kan gjøres? Det ser ut til å være disse alternativene: enten å fortsette så godt vi kan til den bitre slutt – fengsler, institusjoner eller død – eller finne en ny måte å leve på. I tidligere år hadde veldig få rusavhengige noen gang hatt dette siste

valget. De som er avhengige i dag er heldigere. For første gang i historien har en enkel måte bevist seg selv i livet til mange rusavhengige, og den er tilgjengelig for oss alle. Det er et enkelt åndelig – ikke religiøst program, kjent som Anonyme Narkomane.

Da min avhengighet brakte meg til punktet av total maktesløshet, unyttighet og overgivelse for omtrent 15 år siden², fantes ikke NA. Jeg fant AA og møtte i det fellesskapet rusavhengige som også hadde funnet dette programmet som løsningen på sine problemer. Imidlertid visste vi at mange fortsatt gikk håpløshet, nedverdiggelse og død i møte, fordi de ikke var i stand til fullt ut å kjenne seg igjen i alkoholikeren i AA. Deres gjenkjennelse gjaldt de åpenbare symptomene, og ikke på et dypere følelsesmessig nivå, hvor empati blir en helbredende terapi for mennesker som er rusavhengige. Sammen med flere andre rusavhengige og noen medlemmer av AA som hadde stor tillit til oss og dette programmet, dannet vi i juli

² Skrevet i 1965

1953 det som nå er Anonyme Narkomane. Vi følte at nå ville den rusavhengige fra starten av finne så mye å kjenne seg igjen i som enhver trengte for å overbevise seg selv om at man kunne holde seg rusfri ved hjelp av eksemplet til andre som hadde vært i tilfriskning i flere år.

At det var dette som var det prinsipielle behovet, har vist seg selv gjennom årene som har gått. Dette ordløse språket av gjenkjennelse, tro og tillit, som vi kaller empati, skapte atmosfæren hvor vi kunne føle tiden, berøre virkeligheten og gjenkjenne åndelige verdier som lenge var tapt for mange av oss. I vårt tilfriskningsprogram vokser vi i antall og styrke. Aldri før har så mange rusavhengige vært i stand til å møtes i ett fritt samfunn av egen fri vilje. Dette for å vedlikeholde tilfriskning i fullstendig frihet.

Til og med rusavhengige sa at det ikke kunne la seg gjøre på den måten vi hadde planlagt det. Vi trodde på åpne, fastsatte møter – ikke lenger bortgjemte som andre grupper hadde forsøkt. Vi trodde at dette

skilte seg ut fra alle andre metoder som var forsøkt før av de som anbefalte lang tilbaketrekning fra samfunnet. Vi følte at jo tidligere den rusavhengige kunne møte sine problemer i hverdagslivet, desto raskere ville han bli en virkelig produktiv samfunnsborger. Vi må etterhvert stå på våre egne ben og møte livet på dets egne vilkår, så hvorfor ikke fra begynnelsen av.

På grunn av dette var det selvsagt mange som hadde tilbakefall og mange forsvant fullstendig. Men mange ble, og noen kom tilbake etter tilbakefall. Den lyse siden er det faktum at blant de av oss som nå er våre medlemmer, har mange lange perioder med fullstendig avholdenhet og er bedre i stand til å hjelpe nykommeren. Deres innstilling, basert på den åndelige verdien av våre trinn og tradisjoner, er den dynamiske styrken som bringer vekst og samhold til vårt program. Nå vet vi at den forslitte, gamle løgnen, "en gang rusavhengig, alltid rusavhengig", ikke lenger vil bli tolerert hverken av samfunnet eller den rusavhengige selv. Vi tilfriskner.

De tolv tradisjonene til Anonyme Narkomane

1. Vår felles velferd bør komme først, personlig tilfriskning avhenger av NA-enhet.
2. For vårt gruppeformål finnes bare en eneste autoritet, en kjærlig Gud slik han får uttrykke seg i vår gruppesamvittighet. Våre ledere er bare betrodde tjenere, de styrer ikke.
3. Den eneste betingelse for medlemskap er et ønske om å slutte å bruke rusmidler.
4. Hver gruppe bør være selvstyrt, unntatt i saker som angår andre grupper eller NA som helhet.
5. Hver gruppe har kun et hovedformål – å bringe budskapet til den rusavhengige som fortsatt lider.
6. En NA-gruppe bør aldri gå god for, finansiere eller låne NA-navnet til noe beslektet formål eller utenforstående foretak, ellers kan problemer med penger, eiendom eller prestisje skille oss fra vårt hovedformål
7. Hver NA-gruppe bør være helt selvforsørget og avslå bidrag utenfra.
8. Anonyme Narkomane bør alltid forbli ikke-profesjonelt, men våre servicesentre kan ansette spesialarbeidere.
9. NA som sådan bør aldri bli organisert, men vi kan opprette serviceråd eller komiteer direkte ansvarlige overfor dem de tjener.
10. Anonyme Narkomane har ingen mening om utenforliggende spørsmål, derfor bør NA-navnet aldri trekkes inn i offentlig strid.
11. Vår holdning i forhold til offentligheten er basert på tiltrekning heller enn fremheving. Vi bør alltid bevare personlig anonymitet på slike nivå som presse, radio og film.
12. Anonymitet er det åndelige grunnlag for alle våre tradisjoner, og minner oss alltid om å sette prinsipper foran personligheter.



Narcotics Anonymous
Anonyme Narkomane

1947-1948
Selvakseptering



Narcotics Anonymous
Anonyme Narkomane

1947-1948
Et annet
synspunkt



Narcotics Anonymous®
Anonyme Narkomane

1947-1948
Velkommen
til Anonyme
Narkomane

Denne brosjyren ble utgitt i
1947-1948 og er en del av
Anonyme Narkomane
program. Den finnes på eng-
elsk, spansk & fransk. Kontakt
oss på na@na.org for å se om det
er tilgjengelig for ditt område.



Norwegian