



Vita häftet, *Anonyma Narkomaner*

Texten på sid 1 tom 15 är en översättning av den gemenskapsgodkända Lilla vita häftet, *Narcotics Anonymous*.

Copyright © 2000 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alla rättigheter förbehållna.

Förord

Detta häfte är en introduktion till Anonyma Narkomaners gemenskap. Det är skrivet för de män och kvinnor som, likt oss själva, lider av ett till synes hopplöst beroende av droger. Det finns inget botemedel mot beroendet, men tillfrisknande är möjligt genom ett program av enkla andliga principer. Detta häfte är inte avsett att vara uttömmande, men det innehåller det väsentliga som vi genom vår personliga erfarenhet och våra gruppers erfarenhet vet är nödvändigt för tillfrisknande.

Sinnesrobönen

Gud, ge mig sinnesro
att acceptera det jag inte kan förändra
mod att förändra det jag kan,
och förstånd att inse skillnaden.

Vem är en beroende?

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

Vad är Anonyma Narkomaners program?

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

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

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

Varför är vi här?

Innan vi kom till NA:s gemenskap kunde vi inte hantera våra egna liv. Vi kunde inte leva och glädja oss åt livet som andra människor gör. Vi måste ha något annorlunda och vi trodde att vi hade funnit det i droger. Vi satte användningen av dessa före våra familjers, fruars, äkta mäns och våra barns välfärd. Vi

måste ha droger till varje pris. Vi tillfogade många människor stor skada, men mest av allt skadade vi oss själva. Genom vår oförmåga att ta personligt ansvar skapade vi i själva verket våra egna problem. Vi verkade oförmögna att möta livet på dess egna villkor.

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

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

Hur det fungerar

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

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

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

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

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

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

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

Vad kan jag göra?

Börja ditt eget program genom att ta steg ett från det föregående kapitlet, "Hur det fungerar". När vi helt och hållet medger för våra innersta själv att vi är maktlösa inför vårt beroende, har vi tagit ett stort steg i vårt tillfrisknande. Många av oss har haft en del invändningar på denna punkt, så ge dig själv en chans och var så genomgripande som möjligt från början. Gå vidare till steg två och så vidare, och allteftersom du går vidare kommer du att uppnå en egen förståelse av programmet. Om du är på en institution av något slag och för närvarande har slutat att använda, kan du med ett klart sinne prova detta sätt att leva.

Fortsätt ditt dagliga program när du blir frigiven och kontakta en medlem i NA. Gör detta via post, telefon eller personligen. Ännu bättre, kom till våra möten. Här kommer du att finna svar på en del av de saker som kanske stör dig nu.

Om du inte är på en institution gäller samma sak. Sluta att använda för idag. De flesta av oss kan under åtta eller tolv timmar göra det som verkar vara omöjligt under en längre tidsperiod. Om besattheten eller tvånget blir för stort, gå över till att inte använda fem minuter i taget. Minuter kommer att växa till timmar, timmar till dagar och så kommer du att bryta vanan och få lite sinnesfrid. Det verkliga miraklet sker när du inser att behovet av droger på något sätt har tagits bort från dig. Du har slutat använda och börjat leva.

NA:s tolv traditioner

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

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

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

Tillfrisknande och återfall

Många människor tror att tillfrisknandet helt enkelt är en fråga om att inte använda droger. De betraktar ett återfall som ett tecken på fullständigt misslyckande och långa perioder av avhållsamhet som ett tecken på fullständig framgång. Vi i Anonyma Narkomaners program för tillfrisknande har funnit att denna uppfattning är alltför enkelspårig. Sedan en medlem har varit engagerad i vår gemenskap en tid, kan ett

återfall vara den omskakande erfarenhet som medför en striktare tillämpning av programmet. Samtidigt har vi sett en del medlemmar som förblir avhållsamma under långa tidsperioder, vars oärlighet och självbedrägeri fortfarande hindrar dem från att åtnjuta fullständigt tillfrisknande och acceptans i samhället. Total och kontinuerlig avhållsamhet i nära kontakt och identifikation med andra i NA-grupper, är dock fortfarande den bästa grunden för tillväxt.

Trots att alla beroende i grunden är av samma slag, skiljer vi oss ändå som individer i grad av sjukdom och nivå av tillfrisknande. Det kan finnas tillfällen när ett återfall lägger grunden för fullständig frihet. Vid andra tillfällen kan den friheten endast uppnås genom en fast och envis beslutsamhet om att vad som än händer hålla fast vid avhållsamenheten tills krisen är över. En beroende som, på något vis, om än bara för en tid, kan bli av med behovet eller önskan att använda och har fritt val inför impulsivt tänkande och tvångsmässigt handlande, har nått en vändpunkt som kan vara den avgörande faktorn i hans eller hennes tillfrisknande. Känslan av sant oberoende och frihet ligger här ibland i vågskålen. Vi lockas av att ensamma gå ut och styra våra egna liv igen, ändå verkar vi veta att det vi har, har kommit från beroendet av en kraft starkare än vi själva och av att ge och ta emot hjälp från andra med empati. De gamla demonerna kommer att hemsöka oss många gånger i vårt tillfrisknande. Livet kan åter bli meningslöst, monotont och tråkigt. Vi kanske tröttnar psykiskt på att upprepa våra nya idéer och tröttnar fysiskt på våra nya aktiviteter, ändå vet vi att om vi slutar att upprepa dem, kommer vi säkerligen att återgå till våra gamla vanor. Vi misstänker att om vi inte använder det vi har, kommer vi att förlora det vi har. Dessa tider är ofta de perioder då vi växer som mest. Våra sinnen och kroppar verkar trötta på alltsammans, ändå kan förändringens och den sanna omvändelsens dynamiska krafter djupt inom oss verka för att ge oss svaren som ändrar på vår inre motivation och förändrar våra liv.

Vårt mål är tillfrisknande som det erfars genom våra tolv steg, inte enbart fysisk avhållsamhet. Att förbättra oss själva kräver ansträngning och eftersom det inte finns något sätt i världen att ympa in en ny idé i ett slutet sinne, måste en öppning ske på något sätt. Eftersom bara vi kan göra detta själva, behöver vi känna igen två av våra till synes inneboende fiender, apati och förhalande. Vårt motstånd mot förändring tycks vara inbyggt och bara något slags atomexplosion kan förorsaka någon förändring eller inleda en annan handlingsriktning. Ett återfall kan, om vi överlever det, tillhandahålla murbräckan till nedrivningsprocessen. Någon närståendes återfall och ibland påföljande död kan ibland vara det som väcker upp oss inför nödvändigheten av kraftfullt personligt handlande.

Bara för idag

Säg till dig själv:

Bara för idag ska jag tänka på mitt tillfrisknande, leva och glädjas åt livet utan att använda droger.

Bara för idag ska jag ha tillit till någon i NA som tror på mig och vill hjälpa mig i mitt tillfrisknande.

Bara för idag ska jag ha ett program. Jag ska försöka följa det efter bästa förmåga.

Bara för idag ska jag genom NA försöka få ett bättre perspektiv på mitt liv.

Bara för idag ska jag vara orädd. Mina tankar ska vara hos mina nya vänner, människor som inte använder och har funnit ett nytt sätt att leva. Så länge jag följer den vägen har jag inget att vara rädd för.

Personliga berättelser

Anonyma Narkomaner har vuxit en hel del sedan 1953. Människorna som startade den här gemenskapen och till vilka vi känner en djup och varaktig tillgivenhet har lärt oss mycket om beroendet och tillfrisknandet. På följande sidor visar vi dig hur vi började. Första delen skrevs 1965 av en av våra första medlemmar.

Vi tillfrisknar!

Även om "politik skapar märkliga sängkamrater", som det gamla talesättet säger, gör beroendet oss till människor av samma sort. Våra personliga historier kan variera i individuella mönster, men till slut har vi alla samma sak gemensamt. Denna gemensamma sjukdom eller störning är beroendet. Vi känner väl de två saker som utgör sant beroende: besatthet och tvångsmässighet. Besatthet – den fixa idé som gång på gång tar oss tillbaka till vår speciella drog eller någon ersättning för att få tillbaka den lindring och tröst vi en gång kände.

Tvångsmässighet – när vi väl har startat processen med en fix, ett piller eller ett glas, kan vi inte sluta av egen viljekraft. På grund av vår fysiska känslighet för droger är vi fullständigt i klorna på en destruktiv kraft, starkare än vi själva.

När vi vid vägens slut finner att vi inte längre kan fungera som människor, vare sig med eller utan droger, står vi alla inför samma dilemma. Vad finns det kvar att göra? Detta verkar vara alternativen: antingen fortsätta så gott vi kan till det bittra slutet – fängelser, institutioner eller död – eller finna ett nytt sätt att leva. Under åren som gått har mycket få beroende någonsin haft denna sista valmöjlighet. De som är beroende idag är mer gynnade. För första gången i människans historia har ett enkelt sätt visat sig fungera i många beroendes liv. Det finns tillgängligt för oss alla. Detta är ett enkelt andligt – inte religiöst – program, känt som Anonyma Narkomaner.

När mitt beroende fört mig till en punkt av fullständig maktlöshet, värdelöshet och kapitulation för femton år sedan, fanns inte NA. Jag fann AA och i den gemenskapen mötte jag beroende som också upptäckt att det programmet var lösningen på deras problem. Men vi visste att många fortfarande fortsatte på desillusioneringens, förnedringens och dödens väg, därför att de inte kunde identifiera sig med alkoholisten i AA. Deras identifikation låg på de framträdande symptomens nivå och inte på den djupare känslomässiga nivå där empati blir en läkande terapi för alla beroende människor. Med flera andra beroende och några medlemmar i AA som hade stor tillit till oss och programmet, bildade vi i juli 1953 det som nu är känt som Anonyma Narkomaner. Vi ansåg att nu skulle den beroende från början finna så mycket identifikation var och en behövde för att övertyga sig själv om att han eller hon kunde förbli drogfri, genom förebilden från andra som hade tillfrisknat i många år.

Det har visat sig genom åren att detta var vad som huvudsakligen behövdes. Igenkännandets, trons och tillitens ordlösa språk som vi kallar empati skapade den atmosfär där vi kunde känna oss i takt, i kontakt med verkligheten och inse andliga värden många av oss förlorat för länge sedan. I vårt program för tillfrisknande växer vi i antal och styrka. Aldrig tidigare har så många drogfria beroende av eget val och i fri förening kunnat mötas där de önskar, för att bibehålla sitt tillfrisknande i fullständig, kreativ frihet.

Till och med beroende sa att det inte kunde göras på det sätt vi hade tänkt oss. Vi trodde på öppet schemalagda möten – inte längre undångömt som andra grupper hade försökt. Vi ansåg att detta skilde sig från alla andra metoder som tidigare prövats av dem som förespråkade långvarig avskildhet från samhället. Vi trodde att ju förr den beroende kunde möta sina problem i vardagslivet, desto snabbare skulle han eller hon verkligen bli en produktiv medborgare. Så småningom måste vi stå på egna ben och möta livet på dess egna villkor, så varför inte från början.

Naturligtvis återföll många på grund av detta och många förlorades för alltid. Men många stannade kvar och en del kom tillbaka efter sina bakslag. Den ljusa sidan är faktumet att av dem som nu är våra medlemmar har många lång tids total avhållsamhet och kan bättre hjälpa nykomlingen. Deras förhållningssätt, baserat på de andliga värdena i våra steg och traditioner, är den dynamiska kraft som tillför tillväxt och enighet till vårt program. Nu vet vi att tiden har kommit då den tröttsamma gamla lögnen "en gång en beroende, alltid en beroende" inte längre kommer att tolereras, vare sig av samhället eller den beroende själv. Vi tillfrisknar!

De följande sidorna ägnas enskild erfarenhet av tillfrisknandet skrivna av medlemmar i NA-gemenskapen i Sverige. Andra historier om NA-medlemmars tillfrisknande kan hittas i vår Basic Text, Anonyma Narkomaner.

En väg till frihet

Jag föddes i södra Norrland i mitten på 60-talet och växte upp i en mellanstor stad vid kusten. Redan när jag var fem år gammal började jag känna mig annorlunda. Det var ingenting konstigt med min familj, pappa jobbade på en verkstad, mamma på kontor och jag hade en välartad äldre syster – vi bodde i en villa och hade en hund och saknade inte något, men ändå kände jag mig annorlunda, som om jag inte passade in. När jag var sex började jag tycka att det var jobbigt att leva, det var något som fattades.

När jag började skolan tog det bara någon månad innan jag och en annan kille började tjuvröka, snusa, skolka, ljuga och manipulera, hänga på sta'n och stjäl. Jag var sju första gången mina föräldrar kom på mig med att ha stulit. Min pappa var förkrossad trots att jag vuxit upp med historier om hur han spöat

skiten ur folk och burit med sig allt som var löst från jobbet. Missförstå mig inte, jag skyller inte på någon, mina föräldrar gav mig allt de hade att ge och jag älskar dem. Men jag tror att alla bara är produkter av den miljö vi växt upp i och jag vet också att under de här åren började jag uppvisa symtom på det vi i NA väljer att kalla beroendesjukdomen.

När jag var nio år började jag använda preparat för att förändra de känslor jag hade. När jag var tretton började jag dricka mellanöl, det var inte min grej, men jag fortsatte att träna på det. Vid femton års ålder hittade jag spriten – åååååhh, äntligen hittade jag något som funkade som jag ville, men jag blev helt ohanterlig och sjuk. Jag bestämde mig för att lära mig hantera det och det gick hyfsat. När jag var arton började jag använda illegala droger dagligen – och kraschade på 3–4 månader, men när jag tagit det lugnt ett tag började jag använda igen – jag visste inte vad jag skulle göra. Vid nitton års ålder stoppade jag i mig droger på alla sätt som var möjliga och jag var helt besatt och det var fantastiskt – ett tag.

Jag höll på så här till och ifrån tills jag var tjugofem, då började jag bli våldsam, gick omkring beväpnad med tillhyggen och ville skada människor som jag tyckte var skyldiga mig något. Detta skrämde mig oerhört. Vid den här tiden hade jag två favoritdroger och jag lyckades sluta använda en av dem. Men för mig har det alltid varit ett problem att vara drogfri, jag behövde vara bedövd för att vara OK – jag var som jobbigast när jag inte hade något. De värsta sakerna jag har gjort har jag gjort drogfri men galen av själslig smärta.

Under denna period dök en kille upp i mitt liv igen som jag hade träffat på en öppen anstalt och han hade förändrats – han hade liv i sina ögon. Efter några månader och efter att äntligen ha lyckats pricka in en drogfri dag på en mötesdag, gick jag på ett möte. Det var "bara" en annan person på just det här mötet, men sedan den dagen har jag inte behövt använda igen.

De första tre månaderna jag var drogfri skakade jag av rädsla och nervositet när jag kom till ett möte och jag gled på en mjuk skön känsla av tillhörighet och befrielse när jag gick därifrån. Efter sex månader insåg jag att jag mår bra och inte hade varit drogsugen på flera månader. Jag umgicks med folk i NA varje dag under den här tiden.

Efter åtta månader började jag känna att det inte räckte med att "bara" gå på möten – jag behövde mer. Så efter tio månader, den första januari, började jag jobba med steg ett och jag gjorde lite grann i det steget varje dag i trettioen dagar. Sedan jobbade jag lite grann med steg två, bara för idag, i tjuugoåttio dagar och med steg tre, lite grann, bara för idag i trettioen dagar. Och efter det skrev jag mellan tio minuter och flera timmar varje dag i trettio dagar i fjärde steget. Det var en underbar befrielse att få se och ta itu med de handlingar jag utfört och dela med mig av mina hemligheter, även om det naturligtvis var smärtsamt också. Jag förhalade mitt femte steg i nästan sex veckor innan jag gjorde det och jag var skräckslagen av rädsla, men jag lärde mig att, att vara orädd inte är att inte känna rädsla, utan det är att göra det som är rätt, fast jag är rädd. Det är precis som med villighet, det är en handling, det är något jag gör – inte min önskan att göra något, utan den faktiska handlingen.

Efter det fortsatte jag min väg genom stegen, ett nytt steg i månaden och lite stegarbeta, bara för idag, varje dag. När året var slut hade jag fått känna på hur det är att ta ansvar för mitt tillfrisknande, använda mig av andliga principer och göra något bra, oavsett hur litet, för mig själv, nästan varje dag i ett år. Det jag lärde mig under det här året var många saker, men det viktigaste jag förstod var att jag är här just nu och om jag inte tar hand om det här ögonblicket så har jag ingenting. Jag behöver leva nu, inte sedan.

Idag har jag varit drogfri i Anonyma Narkomaners program i nio år, två månader och sju dagar och jag är så tacksam. Inte bara för det jag har idag utan nästan ännu mera för allt jag har upplevt – positiva och negativa erfarenheter. För jag behöver göra misstag för att lära mig nya saker. Jag kan se andras misstag och förstå dem, men jag kan ändå behöva göra nästan precis samma själv innan jag lär mig något. Och jag är så tacksam att jag kan göra misstag i nya situationer, inte bara behöva upprepa samma misstag om och om igen – det är en fantastisk befrielse.

Avslutningsvis vill jag bara säga att jag älskar kapitel tio i Basic Text, "Mer kommer att visa sig". Jag kan lova er mina kära vänner, en del som jag redan känner och er andra som jag kanske får chansen att lära känna att, mer kommer att visa sig. Tack.

Bara för idag, resten av livet...

Förväntansfullt tittar jag på doktorn och hör honom uttala det efterlängtdade ordet. Operation. Nej, jag känner varken oro eller sorg inför sjukdom och smärta, jag hör bara löftet om morfin. Pre-medicineringen som gör att båren rullar in i operationsrummet som in till paradiset grönklädda änglar, uppvaknandets störtlandning i smärtan som snabbt skulle avbrytas av ett konstant flöde in i den där praktiska plastgrejen som satt fast på min hand dygnet runt.

När börjar ett beroende? Kanske fanns det där redan från början. Min vackra mamma var också besatt av att ständigt förändra sin sinnesstämning för att orka leva vad hon uppfattade som ett normalt liv. De yttre konturerna av min barndom saknade den trygghet man brukar önska, men ingen barndom är enkel. Det svåra var alla frågor som aldrig fick ett svar. Jag ärvde ett behov att manipulera min sinnesstämning. Cigaretter, alkohol, legala substanser, illegala. De har alltid kommit och gått i livet, men alltid funnits där. Som sjutton åring hamnade jag i mitt första morfindropp. Senare i livet kom jag som en konsekvens av missbruket att hamna i allsköns operationer. De s k bantningspillren var en stor sak under studietiden. Jag var villig att riskera livet för rätt piller. Under inbördeskriget i Libanon i början av åttiotalet var jag där på en reportageresa. Bomberna regnade över Beirut, det var full skottlossning på gatorna. Jag smet från min eskort, korsade stridslinjerna, för jag visste att där bakom fanns ett apotek. Jag visste också att på olika platser utanför det s k västerlandet, fanns restlager av gamla indragna preparat. Jag tillfångatogs visserligen, men operationen slutade ändå lyckligt tyckte jag. När jag landade i Sverige hade jag i väskan denna raritet. I en liknande situation riskerade jag livet för en flaska whisky. Efteråt skämdes jag, hemma hade jag tre små barn. Mycket av det jag då betecknade som äventyr och mod, ser jag idag som brist på kontakt med det lilla barnet inom mig och konsekvensen blev självdestruktivitet och ansvarslöshet.

Men det tog tid för mig att nå min botten. Decennier. Jag fostrade barn, jag nådde framgångar i ett kreativt yrke. Vissa perioder i livet var allt nästan normalt. Jag hade ångest och depressioner, jag gick i en lång psykoanalys för att komma till rätta med min barndom. De åren lärde mig mycket, men ironiskt nog ökade jag under samma period min alkoholkonsumtion och de sista tio åren försökte jag hindra ett skenande tåg av blandmissbruk.

En behandling. Två behandlingar. Jag visste att mitt liv blivit ohanterligt, att jag inte längre var loket i mitt liv utan att vagnarna kopplat loss och höll på att krossa mig. Jag visste allt i teorin. Jag försökte gå på möten i en annan gemenskap via eftervården. Men jag gick inte dit för min egen skull utan för att så skulle vara. Jag förblev en främling för mig själv och andra och gled snart ut igen och tre månaders drogfrihet var allt jag lyckades samla på mig.

På avgiftningskliniken. Jag vill bara dö. Utanför fönstren är det precis så fult och grått som det bara kan vara i Sverige under senvintern. Min man har lämnat mig "jag skiter i om du lever eller dör". Mina barn släpps in, deras ansikten vita, ögonen svarta.

Jag kom till min tredje och, Gud give, sista behandling. Ett litet, litet rum, långt ute på landet i södra Sverige. Två sängar, i den andra en kvinna med långt svart hår. En jämnårig återfallsförbrytare.

Dimma och abstinens. Jag hade suttit på stolen i andra grupper tidigare, men denna gång var det annorlunda. Min familj var på flykt från mig, de skulle leva mig förutan. Dödsriket hade jag redan besökt, det skulle finnas kvar. Frågan var bara om jag skulle stanna i jordelivet eller inte. Jag bad till Gud under mina skakiga nätter. Det hade jag gjort tidigare också under mitt aktiva liv. Men nu bad jag om villighet. Så en morgon, på sextonde dygnet, vaknade jag i det lilla, lilla rummet, min rumskamrats mörka hår på kudden där borta. Utanför var det gråare än någonsin, men jag upplevde ett ljus, ett försiktigt vårljus. Det är över, jag behöver inte använda mer.

Tillbaka i Stockholm ett antal veckor senare, var familjen fortfarande i kaos, min man hade flyttat. Jag gick på mitt första NA-möte. Några kom fram, gav mig en kram, jag följde med och fikade. Dagen därpå gick jag på nästa möte och sedan nästa och nästa. Jag upplevde ett lugn och en trygghet i dessa rum.

Sju dagar efter min återkomst till Stockholm blev jag brutalt påmind om att denna sjukdom är på liv och död. Min rumskamrat hade lämnat behandlingen samtidigt som jag. Vi ringde varandra och redan vid första samtalet förstod jag att något inte stämde. Hon bodde på landsbygden, hade inte hittat något bra möte. När jag förstod att hon tagit ett återfall försökte jag få henne till Stockholm. Jag vågade helt

enkelt inte lämna mina möten och åka ner till henne. När jag ringer för att prata om tågbiljetten svarar hennes mamma att hon sover. Men väck henne då, säger jag och hör sedan mamman skrika. Hon ligger död i sängen.

Jag ser fortfarande hennes svarta hår framför mig på kudden, hör hennes skratt. Hon hade en underbar humor. Och en underbar son.

Kanske var det hennes död som fick mig att slutgiltigt böja på nacken och börja göra precis som andra sa till mig. "Klok är den som lär sig av sina egna erfarenheter, vis är den som lär sig av andras." Jag såg mig i början om i lokalen på möten och tänkte: "jag tänker skaffa mig det ni har, vare sig ni vill det eller inte ska ni ge mig det. Jag struntar i om ni tycker om mig eller ej, här är jag och det enda som krävs av mig är en villighet att sluta använda".

Att se till princip istället för till person har varit ett pågående arbete för mig. Jag har inte använt den och den drogen, utan den och den. Jag har inte suttit i fängelse, jag har helt enkelt aldrig åkt fast. Mina konsekvenser är desamma som andras, men också helt annorlunda. Men jag har lärt mig att med ett öppet sinnelag kan jag lära mig något av vem som helst.

Jag har en sponsor, mitt stegarbete går långsamt. Jag förnekar mig tydligen inte heller som drogfri. Jag måste göra allt komplicerat innan det kan bli enkelt. Ordet måste tuggas ner till kött.

Men det är nu en vecka sedan jag tog min ettårsmedalj inför alla nya vänner, inför mina barn och min man. Livet är inte enkelt idag heller. Det gör ont att vara ärlig och att vända på stenar. Men kanske kan den ärlighet jag försöker praktisera idag komma mina barn till hjälp och bryta det mönster av rädsla, lögn och beroende som präglat tidigare generationer. Jag sörjer också den tid som förspills, varför kunde jag inte hitta hem långt tidigare? Varför var vägen hit så lång? Men jag vet. Acceptera det som inte kan förändras. Och så länge som mina fötter, storlek fyrtio, tar mig till mötena är jag drogfri. Bara för idag – resten av livet.

Jag hade bara ett litet problem

Jag kom till mitt hemland efter att ha varit bosatt utomlands i flera år. Jag har alltid varit duktig på att ta hand om mig själv och ännu modigare blev jag när jag kom i kontakt med droger. De gav mig trygghet, kärlek och mod i början och genom att byta droger lyckades jag år efter år att hålla mig krampaktigt kvar tills den dag då jag bara ville dö och inte ens drogerna kunde hjälpa mig och då kom jag till NA.

Jag hade använt droger varje dag under de senaste sju åren, men förnekade kraftigt mitt beroende genom bekräftelse av andra, olika arbeten, vänner, flykter m m. Jag lurade mig själv hela tiden.

Genom att jag lyckades arbeta hela tiden, ha ett socialt kontaktnät, en fasad utåt med fina kläder och kammat hår, ett städlat hem med möbler, hyran alltid betald och i tid, så trodde jag att jag hade kontroll och kanske hade jag ett litet problem med droger, men absolut inte så att jag skulle behöva be någon om hjälp. Jag kommer ihåg att jag hade en vän som åkte hem och kom till NA för att hon inte kunde hantera sitt droganvändande, hon ville sluta. Då var min tanke: "stackars liten att hon är så svag att hon inte kan kontrollera sitt droganvändande. Skönt att jag inte är där". Men det kom.

Jag var först helt säker på att mitt problem inte var detsamma som hennes, utan att jag bara hade en kraftig kulturchock. Det var svårt att komma hem igen efter så många år i ett annat land. Men det var fel. Totalt fel. Förnekelsen var stark. Nu var det min tur och sanningen var att jag inte stod ut längre, jag behövde hjälp.

Jag träffade min "stackars lilla" vän som då var med i programmet. Vi hade inte setts sedan hon gick med i programmet och hon pratade inte om det vad jag minns, men hon gav mig ett telefonnummer dit jag ringde. Det var till en kvinna som också var med i NA och hon gav mig en möteslista och sa att jag skulle gå dit. Jag hittade ett möte som hette och fortfarande heter "Bara för idag". Det lät som om det var precis vad jag skulle klara av. Jag var livrädd när jag kom, det kändes som jag kröp längs väggarna på alla fyra. Jag ville bara gråta, men vågade inte, ville inte ha några kramar, tyckte det var äckligt, föraktade alla män, de ville bara en sak och kvinnorna tittade jag inte ens på. Men där var en kvinna som kom fram till mig och välkomnade mig med en kram och gav mig sitt telefonnummer. Henne kom jag ihåg, hon log.

Efter det mötet kände jag mig som en förlorare. Jag var värdelös, misslyckad och jag hade blivit en sån där, en knarkare, en missbrukare, allt det jag lovat mig själv att inte göra och bli, hade nu blivit gjort. Jag såg hela mitt liv spelas upp och hur det rasat samman och slutet var här. Jag grät och var förtvivlad, ensam, men där fanns och kändes en liten lättnad. Det var slut nu, det var över, jag behövde aldrig mer plocka upp den där första drogen.

Men det gjorde jag. Jag hörde inte eller kanske förnekade att alkohol är en drog, så jag var bortrest och ute i två veckor. Kom sedan tillbaka till programmet efter drygt en månad genom ett behandlingshem. Hade då varit helt drogfri i en vecka och tänkte inte ta en vit bricka, jag hade ju redan en och var ju drogfri sedan en vecka tillbaka. Men en vän sa att det hela börjar med att vara ärlig, ärlighet mot sig själv. Där stack det till i mitt hjärta och jag förstod vad det var hon menade. Hela mitt liv hade jag ljugit, det är liksom inbyggt att jag har en förmåga att ständigt förvränga mina ord. Vem är det jag lurar? Jo, mig själv. Detta kändes och jag var trött på att vara oärlig hela tiden.

Jag tyckte faktiskt inte att jag hade något annat val än att lyssna på er eller att dö. Jag tror att tack vare min högre makt, som tog mig hit, fick jag också mod att komma tillbaka och lyssna på er. Ni sa "minst nittio möten på nittio dagar" och "skaffa dig en sponsor av samma kön". Det var inte lätt för mig, jag ville nämligen att allt skulle gå så himla snabbt. Jag ville börja med stegen och pang så är det klart! Ni lärde mig också olika deviser som "ta det lugnt" och "gör det enkelt" och "det viktigaste först". Jag försökte gå efter dem. Jag tänkte att jag har varit komplicerad och speciell hela mitt liv, så det är bäst att inte göra det här svårare, utan enklare, göra som ni säger. Jag fick telefonnummer och ringde, fick världens bästa sponsor som jag ber om hjälp, tar emot hjälp, jag läser litteraturen, skaffade en hemmagrupp och började göra service.

Med tiden har jag upptäckt att jag nästan hela mitt liv levt i denna sjukdom och under mitt droganvändande gödde jag den. Idag gör jag mitt bästa, jag tar ansvar för mitt tillfrisknande och jag har ett dagligt program. Jag använder mig av min sponsor och vi arbetar i stegen.

När jag kom till NA förstod jag inget, allt var hopplöst och jag ville bara dö. Jag hade ingen självkänsla, bara hat och självförakt. Jag kunde inte längre fylla mitt inre, inte titta i spegeln eller ens ha sex i den relation jag hade. Jag trodde i början att jag blivit galen och detta var hjärntvätt, men som någon sa till mig, bättre hjärntvättad av NA än av droger. Jag kom hit till NA för att mitt liv var ohanterligt och drogerna inte längre fungerade. Jag hade misslyckats med att leva i livet.

Till nykomlingen vill jag bara säga: försök lyssna på dem som går före och försök ha tillit till processen. Det står i vår litteratur att mer kommer att visa sig. Jag hade inga problem med ordet Gud eller med att ha en högre makt. Skulle inte en högre makt finnas skulle jag vara död efter många allvarliga situationer som jag varit i. Jag känner att devisen "gör det enkelt" har hjälpt mig mycket, jag försöker göra som de som går före. Tillsammans fortsätter vi att vara drogfria, en dag i taget, bara för idag och kommer tillbaka. Så fungerar det och det är en kraft starkare än jag.

Ingen perfekt bild

Det finns idag inget viktigare i mitt liv än att vara medlem i Anonyma Narkomaner. Att tillfriskna i NA:s program är mitt huvudsyfte. Jag har varit drogfri i elva år och några månader. Under den tiden har jag haft tillfälle att se resultatet av bristen på åtagande att arbeta med ett dagligt program och vad som händer när NA kommer i andra hand. Jag skriver denna historia för att uttrycka min tacksamhet till den svenska NA-gemenskapen som har accepterat mig villkorslöst under det senaste året då jag bott i Stockholm. Jag har hittat ett hem i NA och i Sverige.

Jag växte upp i USA i en familj som var djupt ärrad av beroendet. Att se människor omkring mig använda var en del av min dagliga existens. Jag kände en överväldigande mängd harm gentemot min familj när jag blev drogfri. Jag skyllde dem för mitt beroende och höll dem ansvariga för många otrevliga händelser i min barndom. Denna harm försvann inte omedelbart, men tack vare andra NA-medlemmars erfarenhet insåg jag att den enda som verkligen skadades av harmen var jag själv. Som ett resultat av att arbeta med stegen, att dela med mig till andra och att få tillräckligt med mod och styrka från min högre makt, har jag kunnat, inte bara ärligt förlåta, men också gottgöra de fel jag begått. När jag varit drogfri i tre år berättade jag för mina föräldrar, vilka jag inte hade haft mycket kontakt med på flera år, att jag är

en beroende. Jag sa till dem att det sätt jag handlat mot dem på var fel. Detta enkla uttalande påbörjade en pågående process av tillfrisknande mellan oss som har resulterat i en relation som idag kännetecknas av respekt och kärlek.

Jag började dricka i unga år – öl fanns lättillgängligt och vid en ålder av nio år rökte jag min första joint med min bror. Denna första joint väckte en stor insikt i mig – när jag rökte gräs och drack öl kände jag mig bättre. All rädsla, paranoia, osäkerhet och känslan av överhängande undergång försvann tillfälligt och jag var "hel" och leende. Jag kände mig kraftfull istället för kraftlös. Jag skulle inte i den åldern ha kunnat uttrycka vad jag kände: bara när jag ser tillbaka kan jag förstå att från den stunden framåt var mitt huvudsyfte i livet att använda droger för att känna mig annorlunda. Jag vet inte varför jag var fylld av så starka känslor av rädsla och självförakt, men som för många av oss, verkade det i mitt tidiga tillfrisknande viktigt att leta efter orsaken till varför jag blivit en beroende. Jag hittade aldrig svaret och det verkar inte viktigt nu. Som ett resultat av att arbeta med stegen har jag på en djup känslomässig nivå accepterat att jag är en beroende. Även om det skulle vara möjligt att veta "varför" (vilket jag inte tror) skulle det inte förändra mitt åtagande för tillfrisknandet eller "bota" mig från beroendesjukdomen.

Allteftersom mitt användande fortskred gjorde också vansinnet det. Jag gick från att dricka öl på helgerna till att röka gräs i veckorna till att ta tjack till syra och slutligen till övriga pulver – en välkänd och ofta vandrad väg. När jag blivit sjutton år hade jag varit häktad sju gånger och blivit en ofta sedd besökare hos ungdomsdomstolen. Jag kunde inte förklara varför jag gjorde det jag gjorde. Ibland såg jag ut som en välartad yngling som det gick bra för i skolan och i nästa stund satt jag häktad. Mitt beteende förbluffade mig. Allteftersom åren gick blev perioderna då jag kunde stå ut utan att använda kortare och priset för att använda blev högre. Trots mina bästa intentioner och uppriktiga önskan kunde jag inte sluta använda: jag prövade allting jag kunde komma på för att sluta och till och med vissa saker som jag visste inte skulle fungera. Jag skulle kunna återge de ändlösa stunderna av vasinne som var resultatet av att använda droger, kriminaliteten, våldet, hälsoproblemen etc, men det är ett förlopp ingen behöver beskriva för en beroende. Det jag fokuserar på idag när jag tänker på aktivt beroende är inte de vansinniga händelserna utan hellre de ständiga känslorna av ensamhet, desperation, hopplöshet, vasinne och värdelöshet. Nära slutet av mitt användande kunde drogerna inte längre ens tillfälligt avhjälpa dessa känslor. Min lösning på livet hade slutat fungera och jag blev övertygad om att det inte fanns någon annan utväg än att ta mig själv helt ur spelet.

Vid ungefär samma tid då jag övervägde självmord sände min högre makt in någon i mitt liv som var och är en tillfrisknande beroende. Han tog mig till mitt första möte och jag har inte, som det brukar heta, varit drogfri sedan dess. Efter årtal av användande kunde jag inte bara tända av, när jag försökte gjorde hela kroppen uppror, så jag minskade dosen gradvis under en period av två veckor tills jag slutligen tog den sista drogen. Jag kommer aldrig att glömma de två veckorna och jag vill aldrig uppleva dem igen. Jag gjorde det ensam eftersom jag inte visste hur jag skulle be om hjälp. Slutligen var jag drogfri och trodde att "problemen" var över eftersom mitt problem hade varit användandet av droger, eller hur, så när jag slutade använda droger skulle allt vara bra – inte alls. Ur ett känslomässigt perspektiv var mina första sex drogfria månader mycket värre än mina sista sex månader i användandet.

Jag hade inte varit drogfri någon längre tid på fem år och när jag slutade ta droger kändes det som om någon flått skinnen av mig och lämnat mig utsatt för livet på dess villkor utan någon förmåga att hantera det. Tack vare den kärlek och det stöd jag slutligen blev villig att acceptera från andra tillfrisknande beroende började jag så småningom att känna mig levande och ha korta stunder av uppskov från min dagliga känslomässiga berg- och dalbana.

Jag gick på många möten, åtminstone ett om dagen och vanligtvis två på lördagar och söndagar under flera år. Mötena erbjöd mig en kort stunds förstånd. Jag känner mig alltid fridfull på möten. Efter två månader bad jag en tillfrisknande beroende vars tillfrisknande jag respekterade att bli min sponsor. Det beslutet måste ha varit inspirerat av en högre makt. Trots mina bästa ansträngningar kunde jag inte manipulera honom till att se "min sida av saken" och han insisterade på att jag skulle arbeta i stegen. Motvilligt och mera utifrån rädsla för återfall än något annat, började jag arbeta med stegen efter bästa förmåga och det har varit grunden för mitt tillfrisknande sedan dess. Jag hade inga problem med att erkänna att jag var maktlös inför droger, men i början kunde jag inte se att begreppet "beroende" går

långt bortom någon speciell substans. Jag hade heller inga svårigheter att erkänna att mitt liv var ohanterligt: min sponsor försäkrade mig om att det fanns tillräckliga bevis för att stödja detta faktum.

Det andra steget utgjorde en stor stötesten för mig. Jag trodde att begreppet "högre makt" bara var ett smart trick för att enkelt få intet ont anande beroende att tro på en religiös "Gud" och jag kom till programmet full av harm mot organiserad religion. Lyckligtvis försäkrade min sponsor och andra mig om att NA handlar om "andlighet" inte om "religion". Jag visste inte vad andlighet betydde, så jag var tvungen att slå upp det i en ordbok och lyssna på andra tillfrisknande beroendes erfarenhet. När jag väl var övertygad om att jag inte skulle bli fångad i en "religion" var det mycket enklare att erkänna att jag behövde hjälp från något utanför mig själv som var starkare än jag, för att eliminera irrationellt beteende ur mitt liv.

Mitt tredjestegsbeslut var och är väsentligen baserat på att besluta att mitt sätt inte fungerade och inte skulle komma att fungera, att jag behövde sluta försöka kontrollera mitt liv och följa en ny riktning, NA:s sätt. Jag sköt upp det fjärde steget tills min sponsor satte ett datum för det femte steget. Han förklarade för mig att det fjärde steget handlar om att göra en inventering av de mönster som jag ständigt upprepade i mitt liv, som försatte mig i konflikt med mig själv och andra. Jag skrev också ner flera saker som hade hänt under mitt användande som jag aldrig trodde att jag skulle berätta för någon. Jag närmade mig det femte steget med bävan. Jag hade aldrig varit ärlig mot någon förut och jag var rädd att min sponsor skulle avvisa mig efter att ha lyssnat på mitt fjärde steg. Istället var det femte steget början till min verkliga frihet, den stund när jag verkligen började känna mig som en fullfjädrad och bestående NA-medlem. Min sponsor försäkrade mig om att jag inte var annorlunda än någon annan beroende.

De karaktärsdefekter jag identifierade i mitt femte steg blev listan av defekter som jag bad om villighet att få avlägsnade. Många av defekterna ville jag ha avlägsnade, andra kunde jag då inte ärligt säga att jag var villig att släppa, sådant som manipulation och oärlighet mot andra. Jag trodde att om jag släppte alla dessa defekter skulle jag vara försvarslös.

Jag bad min då i snabb utveckling stadda förståelse av en högre makt att befria mig från "några" av mina karaktärsdefekter endast efter att någon förklarade för mig att begreppet "ödmjukhet" inte har något att göra med förödmjukelse. Han sa att "ödmjukhet" inte är att tänka sämre om sig själv utan att tänka mindre på sig själv.

Mitt åttonde och nionde steg hjälpte mig att rensa upp en del av det förflutnas spillror och jag gottgjorde endast efter överläggning med min sponsor om vad jag skulle säga. Han sa till mig att jag inte skulle säga "förlåt" utan hellre att mitt beteende hade varit fel. För det mesta accepterades min gottgörelse, ibland inte. Det nionde steget handlar dock enligt min erfarenhet om att städa min sida av gatan, inte alltid om att ha en ömsesidigt tillfredsställande diskussion med någon jag har gjort fel mot. Det fanns en del gottgörelse jag inte kunde göra och min sponsor sa vad jag kunde göra istället.

Jag försöker tillämpa det tionde steget varje kväll, men i verkligheten gottgör jag vanligen bara direkt en dag efter jag har gjort fel, även om jag gör framsteg i att gottgöra omedelbart i en del fall. Det elfte steget är det jag fokuserat min mesta energi på på senare tid. Jag känner mig så mycket bättre när jag mediterar regelbundet och söker min högre makts visdom, styrka och vägledning. Jag har utforskat många andliga organisationer och läst många böcker för att få hjälp att utveckla min egen uppfattning av en älskande högre makt.

Jag uttrycker min tacksamhet till NA genom service och sponsorskap. Service garanterar att det finns möten så att nykomlingar kan höra budskapet. Jag kämpar ibland med att tillämpa principerna för tillfrisknande i NA inom två stora områden i mitt liv: arbete och kärleksrelationer. Allteftersom tiden går sipprar programmet långsamt in på dessa områden då jag blir ovillig att känna smärtan av att göra saker på mitt sätt. En viktig grund i mitt tillfrisknande är att acceptera att jag gör misstag och att förlåta mig själv för bristande omdöme. Jag har börjat älska mig själv nog för att le när jag klantar mig och skratta åt mönstren jag skapar i mitt liv.

Jag är tacksam när jag tänker på allt jag har givits som ett resultat av att arbeta med NA:s program. Mitt beroendesinne fokuserar ofta på det negativa, men när jag omfokuserar mina tankar på de positiva sidorna i mitt liv inser jag vilken sant lyckosam beroende jag är. En sak som jag varit tvungen att lära mig

om och om igen i tillfrisknandet är att jag inte ska förvänta mig att vara perfekt. Mitt beroendetänkande förväntar sig att jag ska vara perfekt, en norm jag inte ens kan komma i närheten av. Min sponsor sa alltid åt mig att bära livet som ett löst plagg. Jag förstod aldrig vad han pratade om förrän alldeles nyligen. Nu försöker jag ta det lugnt, fokusera på det positiva och njuta av att leva livet positivt istället för att hitta orsaker för att må dåligt. Slutligen vill jag bara säga att min vision var alldeles för begränsad i början för att jag skulle se vad tillfrisknandet kunde erbjuda.

Vilse i pannkakan

Uppväxten och huvuddelen av mitt liv tillbringade jag i en mellanstor stad i Mälardalen. Jag kommer från en familj i övre medelklassen. Utåt sett en fungerande familj, men under ytan en familj med stora och många problem. Jag tillhör den skara av beroende som är helt övertygad om att jag är född med beroendesjukdomen. Symtomen på min sjukdom visade sig tidigt. Utan-förskapskänslan är en av de känslor jag tydligast kommer ihåg. Jag var fem år och stod i köket, såg på mamma och min bror som bråkade. Jag kände mig som en utomjording och undrade vad jag gjorde där.

Jag stal redan som sexåring. Gjorde en hel del rent livsfarliga saker för att få kickar. Klättrade högst upp och längst ut där jag kunde känna farans kittlingar i magen. Använde sex tvångsmässigt och som ett känslomässigt flyktmedel innan jag ens blivit köns mogen. Hittade drogerna första gången när jag var nio, det var mammas ägglikör. Jag kan fortfarande komma ihåg smaken och vad den gjorde med mig. Efter detta längtade jag efter att bli vuxen, med ett mål i sikte. Ni kan säkert gissa vad.

När jag var tolv hände det. Jag blev kraftigt påverkad och som en sann beroende ville jag bara ha mera. Jag tänkte: "ju mer jag får i mig desto bättre blir det". Det slutade med att jag hamnade på rygg spyende i en rabatt och kunde ha dött redan där om inte någon hade räddat mig. Det enda jag kom ihåg var känslan: "wow, kan man må så här jävla bra". Vem som helst som inte är en beroende skulle säkert ha blivit avskräckt, men jag var påverkad ett par dagar senare igen.

Trots att mitt användande tog fart och blev varje helg och ibland i veckorna, gick min skolgång bra. Sakta men säkert gjorde sig verkligheten påmind, allt stod inte rätt till. Polisen körde hem mig. Jag var påverkad veckor i sträck. Nya och farligare droger och vänner kom in i mitt liv. Jag rymde hemifrån, bodde i rivningshus, vägde femtio kilo och såg ut som ett utsvultet barn, hade gulshot. Jag livnärde mig på inbrott och narkotikaförsäljning. Jag förstod att jag höll på att dö, men kunde inte sluta fast jag ville. Jag var sjutton år och livet kändes slut. Det som räddade livet på mig då var att jag åkte in på sjukhus i tre veckor. Läkaren sade åt mig att jag inte fick använda något på minst ett halvår. Han skulle bara veta att jag använde på sjukhuset. Mina föräldrar var förtvivlade, vad de än gjorde hjälpte det inte. De skickade mig utomlands, tog mig ut i skogen, försökte övertala mig, muta mig och älska mig till att sluta.

För första gången försökte jag "sluta" på egen hand och gjorde min första geografiska flykt. Jag började plugga i en annan stad. Jag behöll alkoholen och brasset och det gick som det gick. Det slutade med att jag åkte in i fängelse. Jag grät i cellen och hade fruktansvärd ångest, men var stenhård på förhören. Idag är jag tacksam mot de poliser som förhörde mig. De bröt igenom min förnekelse. Idag genom SI-service i NA när jag lidande beroende där ingen nådde mig när jag som bäst behövde det.

Att bli inlåst var det värsta som hänt mig. Jag ville bara rymma hela tiden. Då förstod jag hur mycket friheten betydde för mig. Det naturliga beslutet blev att lägga ner de illegala drogerna och jag tänkte: "de ska aldrig få hit mig igen". Min delaktighet i det hela stod inte helt klar för mig som ni märker. Jag bytte vänner och lekplatser. Flyttade från gatan in på krogen och började umgås med det "fina" folket. Det gick bra i ett par år utan några större konsekvenser, förutom att min stora kärlek i livet gick ifrån mig p g a mitt användande.

Insikten att något måste vara fel kom oftare och oftare. "Det måste vara min sexualitet" tänkte jag och testade både det ena och det andra och blev ännu mer förvirrad. Det slutade med att jag använde min kropp för att få pengar och droger.

Under den här tiden pluggade jag ekonomi och arbetade på restauranger. Festandet tog fart ordentligt, det var minst tre, fyra dagar i veckan. Jag mådde sämre och sämre och sökte hjälp. Vad jag fick var erbjudande om samtalsterapi, men min sjukdom ville något annat. Jag bytte terapeut för att få de recept

jag ville ha. Efter fyra månader kunde jag inte fungera utan de drogerna. Det höll i åtta år. Jag önskar inte min värste ovän den avgiftning jag fick genomgå strax innan jag kom till mitt första möte.

Tidigare hade jag lovat mig att aldrig ta droger intravenöst, men nu satt jag där efter sex års uppehåll och ägnade mig åt självdestruktivitetens vansinne. Trots eller på grund av att allt såg anpassat ut på ytan med karriär, fru och barn. För det är så att sjukdomen inte vill att vi ska ha det bra och lyckas. Med de andra drogerna höll jag mitt aktiva beroende puttrande och nu slog det ut i full blom. Ju mera pengar jag tjänade, både legalt och illegalt, desto sjukare blev jag. Ju mera lyckad jag blev, desto större var kaoset inombords. Till slut gick jag i konkurs och klarade inte av att arbeta längre. Jag som i hela mitt liv hade litat till min egen förmåga och intelligens kunde inte klara mig ute i samhället eller tänka klart. Jag hade i sanning tappat förståndet. Jag försökte till och med mörda min familj.

Mitt i allt detta förstod jag att det enda som kunde rädda mig var en kraft starkare än jag själv. Jag började skaffa mig religiösa symboler som gav mig något slags hopp om att det måste finnas något annat här i livet. Men inte förrän jag kom till programmet har den andliga sidan av min tillvaro fungerat. Jag hörde talas om programmet på olika sätt, bl a genom TV och en film, många år innan jag kom in på mitt första möte.

Det är tur att vi inte är hemliga. En av mina bästa vänner som jobbade som stewart på ett amerikanskt flygbolag hittade programmet och var drogfri i hela tre månader. Jag tänkte: "kan den tokskallen vara drogfri så länge måste det ju funka på mig också". Jag fick hopp!

Jag var i väldigt dålig psykisk balans och stod i valet mellan att ta in på en behandling eller att prova ett möte eller att ta livet av mig. Jag hade sett de tolv stegen på väggen på psykavdelningen där jag hade vistats ett tag. Jag satt på sängen och dinglade med benen och kände mig tokig och betedde mig tokigt, men någonstans långt där inne förstod jag att jag inte var tokig. Idag vet jag att jag har beroendesjukdomen, men det kan vara frestande att säga till mig själv att jag är tokig, för då slipper jag ta mitt ansvar.

Jag tog beslutet att prova det här, det kunde ju inte bli sämre i alla fall. På vägen till det ställe där jag kunde be om hjälp upplevde jag mitt första andliga uppvaknande. Mitt i en park hör jag en röst som säger: "MM du kan inte fortsätta att leva så här, du kommer att dö, det är över nu". Jag började gråta hejdlöst och hela min kropp började skaka. Där stod jag och kom inte ur fläcken. Det var som om två krafter drog i mig. Den ena ville att jag skulle gå tillbaka och den andra sa precis som Baloo i Djungelboken: "gå, bara gå". Min högre makt sände mig hjälp. Min fru hade fått ledigt från sin skola och kom helt plötsligt cyklande på väg hem och hjälpte mig på bussen.

Idag känns det här som min första kapitulation. Jag kom till slut, genom behandlingen, till mitt första möte. Jag blev fast på en gång. På den tiden fanns det bara en eller två pamfletter på svenska, men jag skaffade alla som fanns på engelska. De var min trygghet. Jag hade dem i innerfickan med en gummisnodd om. Min upplevelse av gemenskapen var som att hitta till den stam jag alltid saknat. Jag var inte längre vilse i pannkakan. Vi talade samma språk. Människorna i rummen nickade igenkännande, skrattade med mig och tittade tillbaka på mig med kärleksfulla och tårfyllda ögon när jag grät.

Sjukdomsbegreppet var som en syndernas förlåtelse för mig. Helt plötsligt fick jag en förklaring till varför mitt liv hade blivit som det hade blivit. Jag grät mycket i början, framför allt av tacksamhet och glädje för att kampen var över, men också för mitt adjö till drogerna och det liv jag förlorat. Nu kan jag se med tacksamhet på att jag är en beroende. Det är en källa till gemenskap, glädje, kärlek och en otrolig kunskapsbank som kan komma andra till nytta. Jag fick tillbaka livsglädjen. Den ångest jag haft sedan jag var nio år gammal var som bortblåst efter en månad. Oron och rädslan blev mindre. Torktumlaren i mellangärdet stannade genom att jag pratade på möten och med min sponsor om mina känslor och började reda ut det virrvarr som fanns där. Det kändes som att ha en liten reparatör som satt i bröstet och kopplade om alla felkopplade sladdar någorlunda rätt.

Programmet är för mig inget man köper bara delvis, därför tog jag beslutet att göra det man sade åt mig att göra. Nittio möten på nittio dagar. Jag gick på etthundrasju möten, trots att det inte fanns mer än ett möte i min hemstad. Jag var tvungen att mötespendla till en annan gemenskap. Utan deras generositet skulle vi inte ha något program över huvud taget. Mötet som fanns i min hemstad bestod av mig och en

medlem till. Jag bad om att det skulle komma en beroende till så att vi skulle kunna starta en NA-grupp. Gud sände mig en och vi startade gruppen. Tyvärr gick han ut efter ett tag, men jag satt av och till i ett och ett halvt år ensam på mötet, låtsades att det var tjugo personer där. Jag kokade kaffe och läste "Vem, vad hur och varför" för mig själv, åkte på distriktsmöten för att hämta inspiration och gick på massor av andra möten.

Stegarbete har alltid varit en viktig del av mitt tillfrisknande. Jag har arbetat i stegen tillsammans med en sponsor från första början fram till idag. Det är en spännande resa i mitt inre, ibland smärtsam, men det är det värt. Det ökar medvetenheten om mig själv, livet, Gud, mina medmänniskor och världen runt omkring mig, ger mig ett ökat ansvar, men det ansvaret ger mig en ökad personlig frihet som jag aldrig trodde var möjlig. Jag som inte ens trodde att jag skulle kunna fungera ute i samhället är idag efterfrågad p g a mitt kunnande inom mitt yrkesområde. Mitt barn har en far idag som är delaktig i hans skolgång och fritidsintressen.

Något annat som jag gör och har gjort är att tjäna genom att göra service, som vi säger i NA. Dels för att det är ett sätt att visa min tacksamhet för det som räddat mitt liv, dels för att jag tycker att det är min skyldighet att föra vårt budskap om tillfrisknande vidare. Det är en gåva att få vara sponsor och att få följa någons andliga tillväxt på nära håll. Jag älskar att få vara ett instrument för min högre makt och med kärlek få ge bort det finaste jag har.

Jag går fortfarande med sju år i programmet på fyra till sju möten i veckan. Inte bara för att bibehålla min drogfrihet, utan också för att förmedla hopp och styrka till dem som kommer efter, att det är möjligt att hitta ett nytt sätt att leva utan att använda droger. Med kärlek och en stor kram från en beroende till dig.

Kan jag? Vill jag? Vågar jag?

En sak vet jag idag: jag kunde inte, jag ville inte, jag vågade inte leva utan droger. Jag kände redan som barn att min familj inte är som alla andra. Mamma var alkoholist, pappa manodepressiv och alkoholist. Med de förutsättningarna var min väg given. Jag blev utkastad från första klass och blev placerad i ett skoldaghem. Det var som en yrkesskola för missbruk. Alla grabbar som gick där hade svåra problem hemma, vilket ledde till att jag där plockade upp min första drog, kontaktlim. När jag tog mina första andetag av lim kändes det som en enorm befrielse. Äntligen slapp jag känna smärta och kärlekslöshet. Jag kände direkt att det var lösningen på mina problem. Innan ville jag bara dö. Nu vågade jag leva (trodde jag), jag var OK som människa. Jag vågade åka på tunnelbanetak. Ju större risker jag tog, ju fler destruktiva handlingar jag utförde, desto mera levde jag. Det var en väldigt kort tid av någon slags befrielse.

Min första konsekvens av mitt missbruk var när jag och två polare stod och sniffade vid tunnelbanan. Vi satt på huk och sniffade sedan reste vi oss fort och tryckte upp allt blod till huvudet genom att pressa luft i lungorna, sedan svimmade vi och drömde en massa mardrömmar. Vi gjorde det en och en så att två kunde ta emot den som svimmade. Men när min polare föll ihop stod vi andra och yrade för oss själva, vi hann inte ta emot honom. Han ramlade rakt igenom en ruta i dörren och krossade tändarna. Han var så påtänd att han inte märkte någonting förrän två timmar senare på tandakuten. Jag garvade bara och tyckte att det var en cool grej. Inte ens när en polare ramlade ner och dog ville jag sluta med drogerna.

Mitt missbruk bara ökade. Från det jag var tio år tills jag fyllt tolv hade jag börjat med alkohol, tabletter, brass, lim, thinner m m. Smärtan bara växte och växte. Hemma blev det värre och värre. Jag blev till slut tvångsintagen på ett skolhem. Där var jag hela högstadiet. Men som vanligt hjälpte det inte mig att bli drogfri. Jag hittade genast alla missbrukare i byhålan och blev genast en av deras knarklangare från Stockholm. Efter tre år på hemmet flyttade jag tillfälligt ner till byhålan för att få missbruka i fred. Det gick inte att bo hemma, där var det totalt kaos. Nu använde jag det mesta på drogkartan: amfetamin, hasch, tabletter, alkohol, LSD, meskalin, rökheroin. Jag började få kraftiga konsekvenser. Små psykosor, förföljelsemani, paranoia, tvångs-tankar, självmordstankar. Jag började inse att det inte gick att leva med drogerna eller utan.

Jag var nu sexton år gammal. Jag träffade en tjej och blev kär eller totalt besatt, kan man säga. Vi ville flytta ihop, så hon övertalade sin mamma att köpa en lägenhet. Jag trodde att om jag fick bo med henne

skulle det rädda mig från missbruket. Det blev bara värre. Efter ett år fick jag min första kraftiga haschpsykos. Jag blev livrädd. Hon hotade med att lämna mig, då tänkte jag att jag måste skärpa mig. Jag lade in mig på en låst narkomanvårdsavdelning i sex veckor. Nu trodde jag att jag var fri från allt missbruk. Men jag började supa istället. En kväll efter en av mina fyllor kom jag hem och upptäckte att hon hade lämnat mig. Jag bröt ihop totalt, mitt enda hopp var borta.

Dagen efter gick jag till en pub för att dränka mina sorger. Jag beställde en öl och skulle precis ta första klunken när helvetet bröt loss. Jag fick en flash-back av all LSD jag tagit tre år tidigare. Hela restaurangen smälte framför mina ögon och en jumbojet körde rakt igenom mitt huvud. Jag blev så rädd att jag nästan dog på plats. Helt psykotisk tog jag mig hem till förorten där vi bodde och satte mig på golvet och skakade av dödsångest. I tre dygn satt jag bara där mitt på golvet och skakade. Vid en ålder av tjuoett eller tjugotvå hade jag förlorat allt av värde, helt psykotisk och totalt labil. Mitt liv måste ta slut tänkte jag och då började en väg av självmordsförsök.

Mitt i alltihop söp min mor ihjäl sig. Jag kände en så fruktansvärd skuld, tyckte att det var mitt fel. Vid det här laget hade jag gett upp hoppet om ett liv utan ångest och smärta. Jag ville bara dö. I drygt tio år höll det på. När jag fyllt trettio år hade jag försökt ta mitt liv sju gånger, varit in och ut på avgiftningar och misslyckade behandlingar. Alla mina vänner dog av överdoser, självmord eller drogrelaterade olyckor, AIDS, ja, allt man kan tänka sig. Jag kände mig så jävla misslyckad, jag lyckades inte ens ta livet av mig. Jag kunde inte längre leva med drogerna eller utan, jag hade nått min botten.

Efter min sista överdos berättade min syster att hon gick på något som hette NA. Hon tyckte att jag skulle följa med på ett möte. Först var jag väldigt misstänksam, men efter hennes tjtande i flera månader sa jag till henne: "OK, ett möte, sedan får du sluta prata om NA". Det var ett av de största mötena i Stockholm. När jag väl kommit in på mötet möttes jag av en våg av kärleksfulla människor som sa välkommen och gav mig en kram. Jag blev helt chockad. Ingenstans har jag mött så mycken värme och förståelse. Jag var totalt skräckslagen, men det fanns ett slags hopp i ögonen på dem som var där. Det gav mig det lilla hopp jag behövde för att leva lite till.

Jag fick en vit bricka som det stod "välkommen" och "bara för idag" på, sedan fick jag en massa applåder. Det värmdes mitt kalla hjärta, ett hjärta som det varit känslomässigt istid i trettio år. NA:s solstråle nådde in en millimeter, det räckte för att jag skulle komma tillbaka nästa dag. Jag fick den bekräftelse jag längtat efter så länge. Någon brydde sig om mig trots att jag inte hade några droger! Ingen skuld eller skam lades på mina axlar, jag kände mig fri. De sa: "gå på nittio möten på nittio dagar, läs litteraturen, gå med och fika, skaffa en sponsor, en som kan vägleda dig i NA:s tolv steg, ta telefonnummer och använd dem". I början tyckte jag att det räckte med att gå på möten, men det skulle visa sig vara en tillfällig lösning. Jag tog flera återfall och jag förstod att jag måste ge upp helt. Mitt bästa tänkande var det som gjorde att jag återföll. Jag tog ett första steg genom att erkänna att jag var totalt maktlös inför droger-na. Jag skaffade en sponsor som kunde hjälpa mig att komma igång med NA:s tolv steg för tillfrisknande. Jag delade med mig på möten om det hopp som NA:s gemenskap hade gett mig. Om man ska lägga ett pussel kan man inte slänga bort fyra bitar om det egentligen finns tolv och sedan förvänta sig att se helheten. Man måste ta hela paketet. Sakta men säkert började jag tillfriskna. Jag blev av med min önskan att använda. En dag i taget höll jag mig drogfri. Jag skaffade mig en hemmagrupp, jag började göra service.

Service har betytt massor för mig. Jag lärde känna nya vänner som jag hade tillit till och ta ansvar, vilket jag inte gjort på länge. Jag tog ansvar för mitt tillfrisknande genom att hjälpa andra. Jag fick en tro på att det fanns en god kraft som ville mig väl, jag har valt att kalla den Gud. I NA finns inget tvång eller en massa måsten, här får jag chansen att växa efter mina förutsättningar i lugn och ro. Att veta att jag inte är ensam är viktigt för mig. Ni är som jag, ni har haft liknande problem och vi lider av samma sjukdom: beroendet. Idag har jag tre sponsorer som jag försöker vägleda i NA:s tolv steg. De ger mig massor av glädje och förståelse om mig själv. Min tacksamhet till NA går inte att beskriva i ord. NA har räddat mitt liv. Idag vågar jag möta min sorg och glädje. Jag trodde inte det var möjligt att leva ett liv utan ångest och svår smärta. Idag har jag vänner runt hela jordklotet. Jag har ett jobb som jag älskar, min fritid är full av spännande saker, jag tycker om mig själv för första gången i mitt liv. När mina vänner säger att de tycker

om mig vet jag att de menar det. NA är den gemenskap jag alltid letat efter. Tack alla mina älskade NA-vänner som har gjort det här möjligt och tack syrran, ditt tjatande räddade livet på mig!

Jag kan! jag vill! jag vågar! leva drogfri.

Min kompis kanske, men inte jag!

Första gången jag försökte sluta använda var på en läkares ordination. Då hade jag legat vaken efter ännu ett kirurgiskt ingrepp på mina sedan tidigare stelopererade vrister utan att ha fått den sedvanliga spruta man får efter en sådan operation. Smärtan var outhärdlig och jag vädjade till sjuksköterskorna att ge mig något. Med de svarade bara att de fått instruktioner om att inget smärtstillande skulle ges förrän kirurgen själv hade kommit.

Läkaren kom så småningom och han ville ställa mig en fråga innan jag skulle slippa smärtan: "hur mycket alkohol dricker du per vecka?" Jag ljög och fick min spruta, men inte utan en varning först: "lägg av med spriten", sade den tvivlande läkaren "i minst sex månader. Annars kommer inte ditt ben att någonsin läka och du kan vänta dig att ha smärtor resten av livet". Jag lade av med spriten i sex månader, men använde desto mer av andra droger.

Mina ben hade krossats tre år tidigare när jag var sjutton. Bilen jag hade färdats i – på väg för att göra inbrott för att få tag på mera droger – körde av vägen i hundrafemtio kilometer i timmen och krockade mot ett träd. Det kunde ha blivit slutet på ett drogberoende som pågått sedan jag var fjorton år. Men jag överlevde olyckan och fortsatte att använda.

Jag hade haft en övernaturlig tur och fått behålla mina ben såväl som mitt liv. Men benen fungerade först efter flera år och ett antal operationer. Jag hade bestående men, men jag hade också lång erfarenhet av "egen medicinering". I mitt ständigt påverkade tillstånd bröt jag snart sönder en av skruvarna som hade opererats in. Det var efter den nödvändiga operationen som läkaren ställt sin fråga. Men han frågade aldrig något om andra droger. Än idag vet jag inte varför.

De följande åren såg jag hur mina jämnåriga kamrater blev vuxna, skaffade utbildning, bostäder, arbeten och så småningom familjer. Själv levde jag på försäkringspengar och de droger jag köpte för dem. Jag hade ingen aning om hur man kom igång med livet, tänkte att det var något som alla andra kunde, men inte jag.

Läkarens varning hade dock haft någon effekt på mig. Jag bestämde mig för att lägga av under en viss tid varje år. Jag tänkte väl slippa bli beroende på det sättet. Ungefär vid den här tiden träffade jag en ängel i form av en svenska. Under mina årliga besök hos henne i Sverige lyckades jag med det som jag aldrig klarat av hemma. Fast inte helt: knark kunde jag sluta med eller sprit, men sällan båda på en gång. Och för varje år blev min period av avhållsamhet kortare och kortare. Till slut valde jag att helt enkelt flytta till Sverige – inte så konstigt med tanke på att det bara var här jag hade någorlunda kontroll över mitt användande.

Min invandring började med sex månaders uppehåll från alla droger – ja då, till och med alkohol. Jag tränade istället fyra dagar av sju på gym, simtränade de tre återstående dagarna och åkte längdskidor varje dag en hel vinter. Slutsatsen jag drog av detta var att jag inte hade något drogproblem! Och jag började använda igen. Men nu skulle det vara annorlunda! Inga jävla "droger", jag skulle dricka som en normal – ursäktat uttrycket – Svensson.

Jag gifte mig med min räddande ängel, påbörjade en yrkesutbildning och jag föll tillbaka i mina "gamla" vanor bara när jag åkte hem på besök i min hemstad. Att alkoholen fortfarande var ett problem var det ingen som begrep – minst av alla jag! Tack vare ett absurt kontrollsystem lyckades jag under en tid undvika de värsta konsekvenserna, till exempel köpte jag bara ut på bolaget, vågade aldrig skaffa mig Minutenkort (annars skulle kontot tömmas efter första ölen) och det viktigaste av allt, jag skaffade aldrig några nya vänner i det nya landet. Givetvis orsakade den sistnämnda åtgärden en rad problem i mitt äktenskap. Jag höll inte färgen alltför väl inför min fru. Samtalen om när jag skulle sluta dricka hann vi föra många gånger, men det blev liksom aldrig av.

Något måste uppenbarligen brista och det blev mitt äktenskap till slut. Men utan en enda människa inom rikets gränser att ringa till blev jag tvungen att söka husrum hos en flyktig bekant från puben där

jag brukade dricka i ensamhet. Krisen fick mig också att inleda ännu en vit månad. Den gången – mitt sista försök på egen hand – varade det i sex dagar.

Min nya hyresvärd ville sluta knarka och i samband med min inflyttning kom vi på hur jag – den nyblivna nykteristen – skulle hjälpa honom att lägga av: jag skulle börja använda hans favoritdrog och sedan skulle vi sluta tillsammans! Det gick minst sagt inte så bra. Mitt liv fortsatte att rasa i ökande takt. Jag vägrade ens tänka på att flytta hem till staterna. Faran var alldeles för uppenbar, tyckte jag. Jag funderade inte heller någonsin på att söka hjälp. Jag tyckte inte att drogerna var mitt huvudproblem. Skulle jag bara kunna ordna upp mitt liv så

Snart använde jag på ett sätt som jag inte gjort sedan jag flyttade från staterna. Det fanns inte längre något som stod i min väg, ingen fru, ingen familj, inga vänner och nu levde jag ur en resväska hemma hos en "knarkare". Några månader senare slog jag i botten lika hårt som den där bilen en gång slagit mot trädet. Men något tursamt hade hänt mig den här gången också. Någon vecka före min sista bakfylla hade jag hamnat på en underlig sammankomst. Min hyresvärd hade tagit reda på NA och ringt till Helpline. Jag hängde med på ett möte – fast bara som "stöd" åt min polare som behövde hjälp! Men det som jag upplevt på NA-mötet var bland det häftigaste jag varit med om. Ett rum fyllt med "missbrukare" (så hette det då i Sverige) som hade lyckats hjälpa varandra sluta använda. Det var enormt inspirerande – men gällde förstås inte mig! Nej då, min kompis kanske, men inte jag! Istället satte jag igång på nytt med att "fixa" mitt liv. Nya försök gjordes att rädda mina studier och mitt äktenskap. Jag skulle vända på allt! Det slutade på samma sätt som förr. Jag besegrades ... Jag behövde hjälp och nu visste jag vart jag skulle vända mig.

Under min första tid i NA var det tre principer som jag inte ville förstå: ärlighet, öppet sinnelag och villighet. Vidden av mitt problem fortsatte jag att förneka. Jag tyckte mig vara annorlunda och jag gick på högst ett möte i veckan. Jag kramades inte, tog inga telefonnummer och tittade aldrig i litteraturen. Men något fick mig att fortsätta komma tillbaka. Kanske var det för att ingen någonsin talade om för mig hur jag borde eller måste göra. Kanske var det de vänliga ansiktena och orden som riktades till mig trots min stöddighet. Kanske var det budskapet om tillfrisknande och de många goda exemplen jag såg och hörde på möten. Helt klart var det smärtan som jag fortsatte att leva i utan droger och utan att heller använda mig av programmet.

Tid och erfarenhet har hjälpt mig att lägga ner mina invändningar. Jag har lärt mig att det för en beroende inte finns någon skillnad mellan droger. Det spelar heller ingen roll hur litet eller hur mycket man använt eller var eller med vem man varit bosatt. Jag har fått se hur mitt beroende påverkade varenda aspekt av mitt liv och jag har börjat förändras tack vare våra tolv steg. Det har inte varit en smärtfri process, men jag har fått stöd hela vägen av NA-medlemmar. Idag är jag drogfri och jag tillfrisknar. Jag gör service i NA-gemenskapen och i samhället. Idag har jag många goda vänner, inte bara i Sverige utan också i andra länder och när jag åker till min hemstad går jag allra först på ett NA-möte. Jag fick flytta till andra sidan Atlanten för att hitta ett möte som hela tiden bara låg runt hörnet!

Att ingen beroende någonsin behöver dö.

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