



En annan synvinkel

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

Copyright © 1996 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alla rättigheter förbehållna.

Antagligen finns det lika många definitioner på beroendet som det finns sätt att tänka, baserat såväl på forskning som på personliga erfarenheter. Det är inte förvånande att det råder stor menings-skiljaktighet på många områden i definitionerna vi får höra. En del definitioner tycks passa vissa grupper iakttagna och kända fakta bättre än andras. Om vi kan acceptera detta som ett faktum så kanske en annan synvinkel bör undersökas, i förhoppning om att vi kan upptäcka ett sätt som är mer grundläggande för alla beroenden och giltigare för att upprätta kommunikation mellan oss alla. Om vi kan bli mer överens om *vad beroendet inte är*, kanske det framgår med större klarhet *vad det är*.

Vi kanske kan enas om några huvudpunkter.

1 Beroendet är inte frihet

Vår sjukdoms natur och dess uppmärksammade symptom pekar på detta faktum. Vi beroende värderar personlig frihet högt, kanske för att vi så gärna vill ha den och upplever den så sällan i vår sjukdoms fortskridande. Även under perioder av avhållsamhet, är friheten beskuren. Vi är aldrig riktigt säkra på om en handling är baserad på medveten längtan om fortsatt tillfrisknande eller på en omedveten önskan att återgå till användandet. Vi strävar efter att manipulera människor och tillstånd och att kontrollera alla våra handlingar, följaktligen förstör vi spontaniteten: ett väsentligt tecken på frihet. Vi kan inte inse att behovet av kontroll bottnar i en rädsla av att förlora kontrollen. Denna rädsla, delvis grundad på tidigare misslyckanden och besvikelser i att lösa livets svårigheter, hindrar oss från att göra meningsfulla val, val som, om vi handlar därefter, kan ta bort själva rädslan som blockerar oss.

2 Beroendet är inte personlig tillväxt

De monotona, imiterande, rituella, tvångsmässiga och maniska rutinerna i aktivt beroende gör oss oemottagliga för meningsfulla tankar och handlingar. Personlig tillväxt är kreativ strävan och målmedvetet beteende: det förutsätter val, förändring och förmågan att möta livet på livets egna villkor.

3 Beroendet är inte goodwill

Beroendet isolerar oss från människor, platser och saker utanför vår egen värld, fylld av att skaffa, använda och att finna sätt och medel att fortsätta processen. Fientliga, förbittrade, självcentrerade och självupptagna stänger vi av alla yttre intressen när vår

sjukdom fortskrider. Vi lever i rädsla för och misstänksamhet mot just de människor vi behöver för att fylla våra behov. Detta rör alla områden i våra liv och det som inte är helt välbekant för oss blir främmande och farligt. Vår värld krymper och isolering är dess mål. Detta kan mycket väl vara vår sjukdoms sanna natur.

Allt som sagts ovan kan sammanfattas med...

4 Beroendet är inte ett sätt att leva

Den beroendes sjuka, själviska, självcentrerade och instängda värld kan knappast räknas som ett sätt att leva, i bästa fall kanske det är ett sätt att överleva för ett tag. Till och med i denna begränsade tillvaro är det en väg av förtvivlan, destruktivitet och död.

Varje livsstil som söker andlig uppfyllelse verkar kräva just de saker som saknas i beroendet: *frihet, goodwill, kreativt handlande och personlig tillväxt*.

Med frihet är livet en meningsfull, föränderlig och upphöjande process, som ser framåt med rimlig förväntan på ett bättre och rikare förverkligande av våra önskningar, samt ett större självförverkligande. Dessa är naturligtvis några av de uttryck för den andliga utveckling, som kommer av att tillämpa NA:s tolv steg på en daglig basis.

Goodwill är ett agerande som innefattar andra förutom oss själva – ett sätt som tar hänsyn till att andra är lika viktiga i sina liv, som vi är i våra. Det är svårt att säga om goodwill är nyckeln till empati eller om det är tvärtom. Om vi accepterar empati som förmågan att se och känna igen oss själva i andra utan att tappa vår egen identitet, så lägger vi märke till en stor likhet. Om vi har accepterat oss själva, hur kan vi då förkasta någon annan? Tillgivenhet kommer av att se likheter. Intolerans uppstår av skillnader vi inte vill acceptera.

I vår personliga tillväxt använder vi både frihet och goodwill i samarbete med andra. Vi förstår att vi inte kan leva ensamma, den personliga tillväxten är också en gemensam tillväxt. För att kunna finna bättre balans undersöker vi personliga, sociala och andliga värderingar såväl som materiella. Mognad verkar kräva denna slags utvärdering.

I aktivt beroende är vansinne, institutioner och död de enda utvägarna. I tillfrisknandet är allting möjligt genom hjälpen från en högre makt och NA:s tolv steg.

Skapande handling är inte någon mystisk procedur, däremot är det ett inre arbete att återuppbygga eller återföreنا våra kaotiska och splittrade personligheter. Ofta betyder det helt enkelt att lyssna till de aningar och intuitiva känslor, som vi tror skulle vara till fördel för andra eller oss själva och att agera spontant efter dessa. Det är här många grundläggande handlingsprinciper blir tydliga. Vi kan då ta beslut grundade på principer som har verkligt värde för oss.

Syftet med Anonyma Narkomaners tolv steg blir tydligt när vi upptäcker att tillit till en högre makt, som vi själva uppfattar den, ger självrespekt och självtillit. Vi vet att vi varken är överlägsna eller underlägsna någon annan, vårt verkliga värde ligger i att vi är oss själva. Frihet, med ansvar för oss själva och våra handlingar, framstår som det viktigaste i våra liv. Vi behåller och vidgar frihet genom daglig övning: detta är det kreativa handlande som aldrig upphör. Naturligtvis är goodwill början på all andlig tillväxt. Det leder till tillgivenhet och kärlek i alla våra handlingar. Dessa tre mål –

frihet, kreativa handlingar och goodwill – medför förändringar vi inte kan förutsäga eller kontrollera, när de visar sig i service i gemenskapen utan önskan om personliga belöningar. Därför är också service en kraft starkare än vi själva och har en avsevärd betydelse för alla.

**Min tacksamhet talar...
när jag bryr mig om och
när jag delar med mig till andra
på NA:s sätt**