

En anden synsvinkel

Der er sikkert lige så mange definitioner på addiction som måder at tænke på. De kommer både fra forskning og personlige erfaringer. Det er da heller ikke overraskende, at vi hører om mange direkte uoverensstemmelser mellem definitionerne. Nogle passer bedre til de iagttagede og velkendte kendsgerninger end andre gør. Kan vi acceptere dette som en kendsgerning, burde en anden synsvinkel måske undersøges. Vi håber på den måde at opdage en mere grundlæggende måde, der er fælles for alle addictioner og mere pålidelig, hvorefter vi bedre vil blive i stand til at tale sammen. Hvis vi i højere grad kan nå til en fælles forståelse for, *hvad addiction ikke er*, så vil *hvad den er* måske fremstå mere klart.

Måske kan vi blive enige om nogle hovedpunkter.

1. Addiction er ikke frihed.

Selve karakteren af vores sygdom og dens kendte symptomer bekræfter denne kendsgerning. Vi, addicts, sætter personlig frihed højt. Måske er det, fordi vi ønsker den så stærkt, og oplever den så sjældent, når vores sygdom udvikler sig. Selv i perioder med afholdenhed er friheden begrænset. Vi er aldrig helt sikre på, om vores handlinger er baseret på et bevidst ønske om fortsat bedring eller et ubevidst ønske om at vende tilbage til at bruge. Vi forsøger at manipulere med folk og forhold og kontrollere alle vores handlinger. Herved ødelægger vi spontaneiteten, som er en uadskillelig del af friheden. Vi er ikke i stand til at indse, at behovet for kontrol udspringer af frygt for at miste kontrollen. Denne frygt, der er delvist baseret på tidligere nederlag og skuffelser i forsøget på at løse livets besværligheder, forhindrer os

i at træffe meningsfulde valg. De valg, som ville fjerne præcis den frygt, der blokerer os.

2. Addiction er ikke personlig vækst.

De monotone, vanemæssige, rituelle, tvangsmæssige og besættende rutiner, som udgør aktiv addiction, efterlader os ude af stand til at tænke, handle eller reagere meningsfuldt. Personlig vækst er målbevidst adfærd og skabende handling. Dette forudsætter valg, forandring og kapacitet til at stå ansigt til ansigt med livet på livets betingelser.

3. Addiction er ikke velvilje.

Addiction isolerer os fra mennesker, steder og ting udenfor vores verden af at skaffe, bruge og at finde måder og metoder til at fortsætte processen. Fjendtlige og bitre, selvcentrerede og selvoptagede afskærer vi os fra alle andre interesser, efterhånden som vores sygdom udvikler sig. Vi lever i frygt og mistænksomhed over for de selv samme mennesker, som vi skal bruge for at få dækket vores behov. Dette berører alle områder af vore liv. Alt, der ikke er fuldstændigt velkendt, bliver fremmed og farligt. Vores verden skrumper ind og isolation er resultatet. Dette kan meget vel være vores lidelses sande natur.

Alt, hvad der her er sagt, kunne summeres op i, at...

4. Addiction er ikke en måde at leve på.

En addicts syge og selvsøgende, selvcentrerede og indelukkede verden kan næppe kaldes en måde at leve på. Det er allerhøjst en måde at overleve på for en tid. Selv denne begrænsede tilværelse er en vej, fyldt med desperation, ødelæggelse og død.

Ethvert menneske, som søger åndelig tilfredsstillelse, behøver præcis de ting, som addiction mangler: *Frihed og velvilje, skabende handling og personlig vækst.*

I frihed er livet en meningsfuld, forandrende og fremadrettet proces med en rimelig forventning om en virkeliggørelse af vores ønsker og en forståelse af vores personlige selv. Her er tale om åndelige fremskridt, som resultat af dagligt at praktisere NA's Tolv Trin.

Velvilje er en handling, der omfatter andre end os selv. Vi anser andre for at være lige så vigtige i deres egne liv, som vi er det i vores. Det er svært at sige, om velvilje er nøglen til empati eller omvendt. Hvis vi accepterer empati som evnen til at se os selv i andre, uden at vi mister vores egen identitet, så genkender vi lighederne hos hinanden. Hvis vi har accepteret os selv, hvordan kan vi så afvise en anden? Hengivenhed kommer af at se lighederne. Intolerance er et resultat af forskelle, som vi ikke vil acceptere.

Personlig vækst kræver både frihed og velvilje til samarbejde med andre. Vi indser, at vi ikke kan leve alene, og at personlig vækst også er medmenneskelig vækst. For at finde en bedre balance undersøger vi personlige, sociale og åndelige såvel som materielle værdier. Modenhed ser ud til at kræve en sådan vurdering.

I aktiv addiction er vanvid, institutioner og død det eneste endelige. I bedring er alting muligt ved hjælp af en Højere Magt og NA's Trin.

Skabende handling er ikke en mystisk metode, selvom det er et personligt arbejde at genoprette eller gendanne vores syge og splittede personligheder. Ofte er det bare at handle spontant på de fornemmelser og følelser, som vi tror vil gavne andre eller os selv. Her er det, at mange grundlæggende handlingsprincipper bliver tydelige. Så er

det, vi er i stand til at træffe beslutninger, der er baseret på principper, der har værdi for os selv.

Behovet for en Højere Magt, som vi hver især opfatter den, gør formålet med Narcotics Anonymous' Tolv Trin klart og giver selvrespekt og selvtillid. Vi ved, at vi hverken er andre over- eller underlegne. Vores virkelige værdi ligger i at være os selv. Frihed under ansvar for os selv og vores handlinger ser ud til at være det vigtigste i vores liv. Vi beholder og udvider vores frihed ved daglig praksis. Dette er den skabende handling, som aldrig slutter. Velvilje er begyndelsen på al åndelig vækst. Den leder til hengivenhed og kærlighed i alle vores handlinger. Disse tre mål: *Frihed, skabende handling og velvilje* bringer forandringer, hvis resultat vi ikke kan forudsige eller kontrollere, når vi uden at stræbe efter personlig gevinst deltager i service i fællesskabet. Derfor er service også en Magt større end os med afgørende betydning for alle.

**Min taknemmelighed taler når
jeg drager omsorg,
og når jeg deler med andre –
“på NA-måden”**

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



Dette er en oversættelse af litteratur, godkendt af
NA-fællesskabet.

Narcotics Anonymous, , , , og The NA Way
er registrerede varemærker, der tilhører

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-578-9 Danish 10/19

WSO Catalog Item No. DK3105



Narcotics Anonymous®

IP nr. 5-DK

**En anden
synsvinkel**