

## Bedring og tilbagefald

Mange mennesker tror, at bedring blot er et spørgsmål om ikke at bruge stoffer. De opfatter et tilbagefald som tegn på total fiasko og lange perioders afholdenhed som tegn på total succes. Vi, der er i Narcotics Anonymous' bedringsprogram, har erfaret, at denne fortolkning er alt for forenklet. Når et medlem har været involveret i vores fællesskab, kan et tilbagefald være den chokerende oplevelse, der forårsager en mere seriøs anvendelse af programmet. Ligeledes har vi observeret medlemmer, som forbliver afholdende i lange perioder, men hvis uærlighed og selvbedrag stadig forhindrer dem i at nyde optimal bedring og accept i samfundet. Alligevel er total og vedvarende afholdenhed, nær tilknytning til og identifikation med andre i NA-grupper, stadig det bedste grundlag for vækst.

Selvom alle addicts grundlæggende er af samme natur, adskiller vi os fra hinanden i graden af sygdom og hvor hurtigt vi bedres. Der kan komme tidspunkter, da et tilbagefald er det, der danner grundlaget for den absolutte frihed. På andre tidspunkter kan den frihed kun opnås ved strengt, hårdnakket og stædigt at klamre sig til afholdenhed, uanset hvad der sker, indtil krisen er ovre. En addict, som på nogen som helst måde kan miste behovet eller trangen til at bruge – omend for en tid – og som kan træffe et frit valg og afstå fra impulsiv tankegang og tvangsmæssige handlinger, har nået et vendepunkt, der kan være afgørende i vedkommendes bedring. Her kan følelsen af ægte uafhængighed og frihed nogle gange være på vippen. Det kan være fristende at gå vores egne veje og igen tage kontrollen over vores egne liv. Dog synes vi at vide, at det, vi har, kommer fra afhængighed af en Magt større end os selv og fra at give og modtage hjælp fra andre gennem empatiske handlinger. Mange gange i vores bedring vil de gamle

spøgelser hjemsøge os. Livet kan igen blive meningsløst, monotont og kedeligt. Vi kan trættes mentalt i gentagelserne af vores nye ideer og trættes fysisk i vore nye aktiviteter, men vi ved, at hvis vi undlader at gentage dem, vil vi helt sikkert genoptage vores gamle handle-mønstre. Vi antager, at hvis vi ikke bruger, hvad vi har, vil vi miste det. Det er ofte i de perioder, vi vokser mest. Vores sind og krop synes trætte af "det hele", men de dynamiske kræfter af forandring eller ægte forvandling inderst inde arbejder måske på at give os de svar, der ændrer vores indre motivation og forandrer vores liv

Vores mål er ikke kun fysisk afholdenhed, men bedring, erfaret gennem vores Tolv Trin. At forbedre os kræver en indsats, og da det er fuldstændigt umuligt at indpode en ny idé i et lukket sind, må en åbning på en eller anden måde skabes. Da kun vi kan gøre dette for os selv, er vi nødt til at genkende to af vores tilsyneladende mest indgroede fjender: Ligegyldighed og udsættelse. Vores modstand mod forandring synes indbygget, og kun en slags atomekspllosion vil fremkalde en forandring eller give anledning til en handlingsændring. Et tilbagefald kan, hvis vi overlever det, forsyne os med sprængladningen til denne nedbrydningsproces. Et menneske tæt på os, der tager et tilbagefald og måske dør, kan være det, der lukker vores øjne op for nødvendigheden af dynamisk, personlig handling.

### Personlige historier

*Narcotics Anonymous er vokset betydeligt siden 1953. De mennesker, som startede dette fællesskab, og for hvem vi nærer dyb og vedvarende hengivenhed, har lært os meget om addiction og bedring. På de følgende sider tilbyder vi dig vores begyndelse. Den første sektion blev skrevet i 1965 af et af vore tidligste medlemmer. Mere nutidige historier kan findes i vores Basis Tekst, Narcotics Anonymous.*

## Vi kommer i bedring

Selv om "politik giver sære sengekammerater," som den gamle talemåde siger, gør addiction os til noget særligt. Vores personlige historier kan variere i deres individuelle mønstre, men i sidste ende har vi alle den samme ting til fælles. Denne fælles sygdom eller forstyrrelse er addiction. Vi kender udmærket de to ting, der udgør addiction: Besættelse og tvangsmæssighed. Besættelse – denne fastlåste idé, der gang på gang fører os tilbage til vores foretrukne stof eller noget, der erstatter det, for igen at få den lindring og trykthed vi engang kendte.

Tvangsmæssighed – når vi én gang har startet processen med et fix, en pille eller en drink, kan vi ikke stoppe alene med vores viljestyrke. På grund af vores fysiske overfølsomhed for stoffer er vi fuldstændig grebet af en destruktiv kraft større end os selv.

Når vi ved vejs ende erkender, at vi ikke længere kan fungere som menneske med eller uden stoffer, står vi alle overfor det samme dilemma. Hvad er der tilbage at gøre? Der synes at være dette valg: Enten at fortsætte så godt vi kan til den bitre ende – fængsler, institutioner eller død – eller at finde en ny måde at leve på. Tidligere har meget få addicts haft denne anden valgmulighed. De, der er addictede i dag, er mere heldige. For første gang i menneskehedens samlede historie har en simpel måde vist sig at virke i mange addicts' liv. Den er tilgængelig for os alle. Det er et enkelt åndeligt – ikke et religiøst – program, kendt som Narcotics Anonymous.

For ca. 15 år siden da min addiction havde bragt mig i en tilstand af fuldstændig magtesløshed, nyttesløshed og overgivelse\*, var der ikke noget NA. Jeg fandt AA, og i dette fællesskab mødte jeg addicts, der ligeledes havde fundet ud af, at programmet var løsningen på deres problem. Trods dette vidste vi, at mange stadig vandrede ned af desillusionens, nedværdigelsens og dødens vej, fordi

\*Skrevet i 1965

de ikke var i stand til at identificere sig med alkoholikeren i AA. Deres identifikation var ud fra åbenlyse symptomer og ikke ud fra et dybere plan af følelser og sindstilstande, hvor empati bliver til en helende terapi for alle addictede mennesker. Med adskillige andre addicts og nogle AA-medlemmer, som havde store forhåbninger for os og programmet, grundlagde vi i juli 1953 det, vi i dag kender som Narcotics Anonymous. Vi følte, at nu ville addicts fra starten – ved eksemplets magt fra andre der havde været i bedring i mange år – finde al den identifikation, der var nødvendig for at overbevise sig selv om, at de kunne forblive clean.

At dette var det, der grundlæggende var brug for, har i de forløbne år vist sig at være rigtigt. Genkendelsens, troens og håbets ordløse sprog, som vi kalder empati, skabte den atmosfære, hvor vi kunne mærke tiden, føle virkeligheden og genkende åndelige værdier, som de fleste af os for længst havde mistet. I vores bedringsprogram vokser vi i antal og styrke. Aldrig før har så mange clean addicts, af eget valg og åbenlyst, haft muligheden for at mødes, hvor de ville, for med fuldstændig kreativ frihed at vedligeholde deres bedring.

Selv addicts sagde, at det ikke kunne gøres på den måde, vi havde planlagt det. Vi troede på åbent planlagte møder – ikke længere at gemme sig, som andre grupper havde forsøgt sig med. Vi troede på, at dette adskilte sig fra alle andre metoder afprøvet af dem, der talte for langvarig tilbagetrækning fra samfundet. Vi følte, at des hurtigere addicts stod ansigt til ansigt med deres problemer i hverdagen, des hurtigere ville de blive, produktive medlemmer af samfundet. I sidste ende skulle vi stå på egne ben og stå ansigt til ansigt med livet på dets egne betingelser, så hvorfor ikke gøre det fra starten?

Det er klart, at der af denne grund var mange, der tog tilbagefald, og en del der fuldstændigt forsvandt. Men mange er blevet, og nogle kom tilbage efter deres tilba-

gefald. Den lyse side af dette er det faktum, at af dem, der nu er vores medlemmer, er der mange der har lang tid med total afholdenhed og er bedre i stand til at hjælpe nykommeren. Deres indstilling, baseret på vores trins og traditioners åndelige værdier, er den dynamiske kraft, der bringer vækst og enhed til vores program. Nu ved vi, at tiden er kommet, hvor den forslidte, gamle løgn: ”én gang addict, altid addict” ikke længere vil blive tolereret af hverken samfundet eller addicten selv. Vi *kommer* i bedring.

Copyright © 2004 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Alle rettigheder forbeholdt

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel. (818) 773-9999  
Fax (818) 700-0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://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 978-1-55776-579-6

Danish

10/19

WSO Catalog Item No. DK3106



**Narcotics Anonymous®**

IP nr. 6-DK

## Bedring og tilbagefald

Genoptrykt fra Det Hvide Hæfte  
*Narcotics Anonymous*