

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 avhållsamheten 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

genom 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 mentalt 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 murbräcchan till nedrivningsprocessen. Någon närståendes återfall och ibland påföljande död kan ibland vara det som väcker upp oss inför nödvändigheten av kraftfullt personligt handlande.

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. Nyare berättelser om NA-medlemmars tillfrisknande återges i vår Basic Text, Anonyma Narkomaner.

Vi tillfrisknar

Även om ”politik skapar märkliga sängkamarater”, 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

* Skrivet 1965.

längre undangömt 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 en 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.

Copyright © 1997 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alla rättigheter förbehållna

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



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

Narcotics Anonymous,    och The NA Way
är inregistrerade varumärken i

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781557762375 Swedish 10/20

WSO Catalog Item No. SW3106



Narcotics Anonymous®
Anonyma Narkomaner

IP nr 6-SW

Tillfrisknande och återfall

Utdrag ur Vita Boken,
Anonyma Narkomaner