

En inledande  
guide till  
Anonyma  
Narkomaner  
Reviderad

NARCOTICS ANONYMOUS  
WORLD SERVICES, INC.  
CHATSWORTH, CALIFORNIA

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

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](http://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](http://www.na-iran.org)

Printed in USA



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 978 1-55776-242-9      Swedish      9/13

WSO Catalog Item No. SW-1200

Kapitlen i denna bok har tagits från annat redan publicerat material utgivet av Narcotics Anonymous World Services, Inc. De är här återgivna i sin helhet. Styckena och respektive copyrightdatum är följande: pamfletten *Är jag en beroende?* (1994). *Välkommen till Anonyma Narkomaner* (1996). *För nykomlingen* (1994). *En annan synvinkel* (1996). "Hur det fungerar", kapitel fyra i boken *Anonyma Narkomaner*, Sjätte upplagan (1998, 2011). *Att acceptera sig själv* (1994). *Sponsorskap, reviderad* (1994, 2006). *En beroendes erfarenhet av acceptans, tillit, engagemang och åtagande* (1996). *Bara för idag* (1994). *Att förbli drogfri där ute* (1994). *Tillfrisknande och återfall*, utgiven separat som en pamflett (1997): dess text är också innefattad i sin helhet i både häftet (2000) och boken (1998, 2011) med titeln *Anonyma Narkomaner*.



# Innehåll

---

Är jag en beroende? .....	1
Välkommen till Anonyma Narkomaner .....	9
För nykomlingen.....	15
En annan synvinkel .....	21
Hur det fungerar .....	28
Att acceptera sig själv .....	104
Sponsorskap, reviderad .....	110
En beroendes erfarenhet .....	120
Bara för idag.....	126
Att förbli drogfri där ute .....	130
Tillfrisknande och återfall.....	139



## Är jag en beroende?

---

*Bara du kan svara på den frågan.*

Det kanske inte är så enkelt att göra. Genom hela vårt användande sa vi till oss själva: "jag kan hantera det här". Även om det var sant i början är det inte det idag. Drogerna hanterade oss. Vi levde för att använda och använde för att kunna leva. En beroende är helt enkelt en person vars liv kontrolleras av droger.

Du kanske medger att du har problem med droger, men anser inte att du är en beroende. Vi har alla förutfattade meningar om vad en beroende är. Det finns inget skamligt i att vara en beroende när du väl börjar göra något konstruktivt åt det. Om du kan identifiera dig med våra problem, så kanske du kan identifiera dig med våra lösningar. Följande frågor har skrivits av tillfrisknande beroende i Anonyma Narkomaner. Om du tvekar om du är en beroende eller ej, ge dig tid att läsa

igenom följande frågor och besvara dem så ärligt du kan.

- 1 Använder du någonsin droger ensam? Ja  Nej
- 2 Har du någonsin ersatt en drog med en annan för att du trott att en viss drog var ditt problem? Ja  Nej
- 3 Har du någonsin manipulerat eller ljugit för en läkare för att få receptbelagda droger? Ja  Nej
- 4 Har du någonsin stulit droger eller stulit för att kunna skaffa droger? Ja  Nej
- 5 Använder du regelbundet någon drog när du stiger upp eller går till sängs? Ja  Nej
- 6 Har du någon gång tagit en drog för att få bukt med effekterna av en annan? Ja  Nej
- 7 Undviker du människor eller miljöer som inte godtar ditt drog användande? Ja  Nej

- 8 Har du någonsin använt en drog utan att veta vad det var eller hur den skulle påverka dig? Ja  Nej
- 9 Har dina resultat på arbetet eller i skolan någonsin påverkats av ditt användande av droger? Ja  Nej
- 10 Har du någonsin blivit gripen av polisen till följd av ditt droganvändande? Ja  Nej
- 11 Har du någon gång ljugit om vad eller hur mycket du använder? Ja  Nej
- 12 Sätter du inköp av droger före dina ekonomiska åtaganden? Ja  Nej
- 13 Har du någonsin försökt att sluta eller kontrollera ditt användande? Ja  Nej
- 14 Har du någonsin suttit i fängelse eller häkte, varit intagen på sjukhus eller i behandling på grund av ditt användande? Ja  Nej

- 15 Stör användandet dina sömn- och matvanor? Ja  Nej
- 16 Blir du vettskrämd av tanken på att drogerna kan ta slut? Ja  Nej
- 17 Känner du att det är omöjligt för dig att leva utan droger? Ja  Nej
- 18 Ifrågasätter du någon gång ditt förstånd? Ja  Nej
- 19 Gör ditt användande av droger familjelivet olyckligt? Ja  Nej
- 20 Har du någonsin tyckt att du inte passar in eller inte kan ha kul utan droger? Ja  Nej
- 21 Har du någonsin försvarat, känt skuld eller skämts för ditt användande? Ja  Nej
- 22 Tänker du mycket på droger? Ja  Nej
- 23 Har du känt ogrundad eller obestämmd rädsla? Ja  Nej

- 24 Har användandet påverkat dina sexuella relationer? Ja  Nej
- 25 Har du någon gång använt andra droger än dem du föredrog? Ja  Nej
- 26 Har du någonsin använt droger på grund av känslomässig smärta eller stress? Ja  Nej
- 27 Har du någonsin överdoserat någon drog? Ja  Nej
- 28 Fortsätter du att använda trots negativa konsekvenser? Ja  Nej
- 29 Tror du att du kanske har problem med droger? Ja  Nej

"Är jag en beroende?" Det är en fråga som bara du kan besvara. Vi fann att vi alla hade olika många "ja" på dessa frågor. Antalet "ja"-svar var inte lika viktigt som hur vi kände oss inuti och hur beroendet hade påverkat våra liv.

I några av dessa frågor nämns inte ens droger. Det beror på att beroendet är en lömsk sjukdom som påverkar alla områ-

den i våra liv – även de områden som först inte tycktes ha så mycket med droger att göra. Vilka olika droger vi använde var inte så viktigt som varför vi använde dem och vad de gjorde med oss.

När vi först läste de här frågorna skrämde vi av tanken på att vi kanske var beroende. Några av oss försökte slå bort dessa tankar genom att säga:

”Äh, vilka konstiga frågor.”

Eller,

”Jag är annorlunda. Visst tar jag droger, men jag är inte en beroende. Mina verkliga problem är känslorna / familjen / jobbet.”

Eller,

”Jag har bara lite svårt att få ihop det just nu.”

Eller,

”Jag kommer att kunna sluta när jag hittar rätt person / får det rätta jobbet, etc.”

Om du är en beroende måste du först erkänna att du har ett drogproblem innan

du kan göra några framsteg i riktning mot tillfrisknande. Om du närmar dig de här frågorna ärligt, kan de hjälpa dig att se hur droganvändandet har gjort ditt liv ohanterligt. Beroendet är en sjukdom som utan tillfrisknande slutar i fängelse, på institutioner och med död. Många av oss kom till Anonyma Narkomaner för att drogerna hade slutat fungera. Beroendet berövar oss vår stolthet, vår självaktning, våra familjer, våra nära och kära och till och med vår vilja att leva. Om du inte har nått denna punkt i ditt beroende, behöver du inte göra det. Vi har funnit att vårt eget privata helvete fanns inom oss. Om du vill ha hjälp kan du finna den i Anonyma Narkomaners gemenskap.

”Vi sökte en lösning när vi sträckte ut handen och fann Anonyma Narkomaner. Vi kom till vårt första NA-möte besegrade och visste inte vad vi kunde vänta oss. Efter att ha suttit på ett eller flera möten, började vi känna att människor brydde sig om och var villiga att hjälpa. Även om vårt tänkande sa oss att vi aldrig skulle

klara av det, gav människorna i gemenskapen oss hopp genom att envisas med att vi kunde tillfriskna. (...) Omgivna av andra beroende insåg vi att vi inte längre var ensamma. Tillfrisknande är vad våra möten handlar om. Våra liv står på spel. Vi fann att programmet fungerar genom att tillfrisknandet sätts först. Vi stod inför tre oroande insikter:

- 1 Vi är maktlösa inför beroendet och våra liv är ohanterliga;
- 2 Trots att inte är ansvariga för vår sjukdom, är vi ansvariga för vårt tillfrisknande;
- 3 Vi kan inte längre skylla vårt beroende på människor, platser och saker. Vi måste möta våra problem och våra känslor.

Det primära vapnet för tillfrisknande är den tillfrisknande beroende.”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>*Anonyma Narkomaner*, (Basic Text).

# Välkommen till Anonyma Narkomaner

---

*Den här pamfletten skrevs för att besvara några av dina frågor som rör Anonyma Narkomaners program. Vårt budskap är mycket enkelt: Vi har funnit ett sätt att leva utan att använda droger och vi delar gärna med oss till vem som helst för vilken droger är ett problem.*

Välkommen till ditt första NA-möte. NA erbjuder beroende ett sätt att leva drogfritt. Om du inte är säker på att du är en beroende, bekymra dig inte om det: fortsätt bara att komma till våra möten. Du kommer att få all tid du behöver för att bestämma dig.

Om du är som många av oss när vi kom till vårt första NA-möte, är du kanske nervös och tror att alla på mötet kollar in dig. I så fall är du inte den enda. Många av oss har känt på samma sätt. Det har sagts: om du har fjärilar i magen så är du förmodligen på rätt ställe. Vi säger ofta

att ingen kommer genom NA:s dörrar av misstag. Folk som inte är beroende tillbringar inte sin tid med att undra över om de är beroende. De tänker inte ens på det. Om du undrar ifall du är en beroende eller inte, så kanske du är en. Ge dig bara tid att lyssna när vi delar med oss om hur det varit för oss. Du kanske får höra något som låter bekant för dig. Det gör detsamma ifall du har eller inte har använt samma drog som andra nämner. Det är inte viktigt vilka droger du använde, du är välkommen hit om du vill sluta använda. De flesta beroende känner mycket likartat och det är genom att koncentrera oss på våra likheter snarare än på våra olikheter, som vi kan hjälpa varandra.

Du kanske känner dig hopplös och rädd. Du kanske tror att det här programmet, liksom andra saker du har provat, inte kommer att fungera. Eller du kanske tror att det kommer att fungera för någon annan men inte för dig, därför att du känner att du är annorlunda än vi. De flesta av oss kände på samma sätt när vi först kom till NA. På något sätt visste vi att vi

inte kunde fortsätta att använda droger, men vi visste inte hur vi skulle sluta eller förbli drogfria. Vi var alla rädda för att lämna något som hade blivit så viktigt för oss. Det är en lättnad att upptäcka att det enda villkoret för medlemskap i NA är en *önskan* att sluta använda.

I början var de flesta av oss misstroga och rädda för att försöka göra saker på ett nytt sätt. Nästan det enda vi var säkra på var att vårt gamla sätt inte alls fungerade. Inte ens efter att ha blivit drogfria förändrade sig saker med en gång. Ofta verkade våra vanliga göromål, som att köra bil eller ringa, skrämmande och främmande som om vi hade blivit någon vi inte kände igen. Det är då gemenskapen och stödet från andra drogfria beroende verkligen hjälper och vi börjar lita på andra för att få den nya tillförsikt vi så desperat behöver.

Du kanske redan tänker: "Ja, men..." eller "Tänk om...?" Men även om du tvivlar, kan du använda de här enkla förslagen till att börja med: gå på så många NA-möten du kan och samla ihop en lista NA-nummer för att använda regelbundet, särskilt

när suget efter droger är starkt. Frestelsen är inte begränsad till de dagar eller timmar då det är möten. Vi är drogfria i dag därför att vi bad om hjälp. Det som hjälpte oss kan hjälpa dig, så var inte rädd att ringa en annan tillfrisknande beroende.

Det enda sättet att inte återgå till aktivt beroende är att inte ta den där första drogen. Det naturligaste för en beroende är att använda droger. För att de flesta av oss ska kunna avstå från att använda stämnings- och sinnesförändrande kemikalier, måste vi genomgå drastiska förändringar fysiskt, mentalt, känslomässigt och andligt. NA:s tolv steg erbjuder oss ett sätt att förändras. Som någon sade: "Du kanske kan bli drogfri genom att enbart gå på möten. Men om du vill förbli drogfri och uppleva tillfrisknande, då behöver du tillämpa de tolv stegen". Det är mer än vi kan göra ensamma. I NA:s gemenskap stöder vi varandra i våra ansträngningar att lära oss, och att tillämpa ett nytt sätt att leva som håller oss friska och drogfria.

På ditt första möte kommer du att möta folk med olika lång drogfri tid. Du kanske

undrar hur de kunde förbli drogfria under den tiden. Om du fortsätter att komma till NA-möten och förblir drogfri, kommer du att förstå hur det fungerar. Det finns en ömsesidig respekt och omsorg bland drogfria beroende, därför att vi alla varit tvungna att komma över beroendets elände. Vi älskar och stöder varandra i vårt tillfrisknande. NA:s program innehåller andliga principer som vi har funnit hjälper oss att förbli drogfria. Inget kommer att krävas av dig, men du kommer att få många förslag. Den här gemenskapen ger oss möjligheten att ge dig det vi har funnit: ett drogfritt sätt att leva. Vi vet att vi måste "ge bort det för att kunna behålla det".

Välkommen! Vi är glada över att du har tagit dig hit och vi hoppas att du bestämmer dig för att stanna. Det är viktigt för dig att känna till, att du kommer att höra Gud nämnas på NA-möten. Vad vi menar är en kraft starkare än vi själva, som gör det omöjliga möjligt. Vi hittade den kraften här i NA, i programmet, på mötena och i människorna. Det här är den andliga principen som har fungerat

för oss så att vi kan leva drogfria en dag i taget, och närhelst en dag är för länge, fem minuter i taget. Tillsammans kan vi göra det vi inte kunde göra ensamma. Vi inbjuder dig att använda vår styrka och vårt hopp tills du själv hittat något av det. Det kommer en dag när också du kanske vill dela med dig till någon av det som så generöst givits till dig.

**KOM TILLBAKA DET FUNGERAR!**

## För nykomlingen

---

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 finns inga inträdes- eller medlemsavgifter. Det enda villkoret för medlemskap är en önskan att sluta använda.

Du behöver inte vara drogfri när du kommer hit, men efter ditt första möte föreslår vi att du fortsätter att komma tillbaka och kommer drogfri. Du behöver inte vänta på en överdos eller en fängelse-döm för att få hjälp av NA, inte heller är beroendet ett hopplöst tillstånd som det inte går att tillfriskna från. Det är möjligt att övervinna önskan att använda droger med hjälp av Anonyma Narkomaners tolvstegsprogram och gemenskapen av tillfrisknande beroende.

Beroendet är en sjukdom som kan drabba vem som helst. En del av oss använde droger för att vi gillade dem, andra av oss använde för att trycka ner de känslor vi redan hade. Ytterligare andra led av kroppsliga eller psykiska åkommor och blev beroende av de mediciner som ordinerades under sjukdomstiden. Somliga av oss gjorde som andra, använde droger ett par gånger för att vara "coola" och upptäckte senare att vi inte kunde sluta.

Många av oss försökte övervinna beroendet och ibland var tillfällig lindring möjlig. Men den följdes vanligen av att vi blev ännu mer insnärjda än förut.

Det spelar egentligen ingen roll vilka omständigheterna är. Beroendet är en fortskridande sjukdom liksom diabetes. Vi är allergiska mot droger. Våra liv slutar alltid på samma sätt: fängelser, institutioner eller död. Om livet blivit ohanterligt och du vill leva utan att det är nödvändigt att använda droger, så har vi funnit en väg. Här är Anonyma Narkomaners tolv steg som vi använder dagligen för att hjälpa oss att övervinna vår sjukdom:

- 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 tilllämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Tillfrisknandet stannar inte vid att bara vara drogfri. När vi avhåller oss från alla droger (och jodå, det innebär även alkohol och cannabis) så konfronteras vi med känslor vi aldrig har handskats med framgångsrikt. Vi upplever till och med

känslor som vi inte kunnat känna tidigare. Vi måste bli villiga att möta gamla och nya känslor allteftersom de kommer.

Vi lär oss att uppleva känslor och att inse att de inte kan skada oss om vi inte handlar efter dem. Har vi en ohanterlig känsla så ringer vi hellre en NA-medlem än att handla efter den. Genom att dela med oss, lär vi oss att arbeta igenom dem. Det är möjligt att den personen har haft en liknande upplevelse och kan berätta vad som fungerat för honom eller henne. Kom ihåg – en ensam beroende är i dåligt sällskap.

De tolv stegen, nya vänner och sponsorer hjälper oss alla att handskas med dessa känslor. I NA mångdubblas vår glädje genom att vi delar de goda stunderna, våra sorger lindras genom att vi delar de dåliga. För första gången i våra liv måste vi inte gå igenom något ensamma. Nu, när vi har en grupp, kan vi utveckla en relation till en högre makt som alltid kan vara med oss.

Vi föreslår att du ser dig om efter en sponsor, så snart du blivit bekant med

medlemmarna i ditt distrikt. Att bli tillfrågad om att sponsra en ny medlem är ett privilegium, så tveka inte att fråga någon. Sponsorskapet är en givande erfarenhet för båda: vi är alla här för att hjälpa och bli hjälpta. Vi som är tillfrisknande måste dela med oss till dig av vad vi har lärt oss, för att bibehålla vår tillväxt i NA:s program och vår förmåga att fungera utan droger.

Det här programmet erbjuder hopp. Allt du behöver ha med dig är önskan att sluta använda och villigheten att prova detta nya sätt att leva.

Kom till möten, lyssna med öppet sinne, ställ frågor, ta telefonnummer och använd dem. Förbli drogfri bara för idag.

Får vi också påminna dig om att detta är ett *anonymt* program och din anonymitet kommer att hållas i striktaste förtroende. "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."

## En annan synvinkel

---

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 meningsskiljaktighet 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 bottenar 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, självcenterade 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 återföreina 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**

## 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 oumbärliga är ärlighet, öppet sinnelag 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.*

Det här är några av de frågor vi har ställt oss: Är vi säkra på att vi vill sluta använda? Förstår vi att vi inte har någon verklig kontroll över droger? Inser vi, att i det långa loppet använde vi inte droger – de använde oss? Tog fängelser och institutioner vid olika tidpunkter över ledningen av våra liv? Accepterar vi till fullo det faktum att varje försök från vår sida att sluta använda eller kontrollera vårt användande misslyckades? Vet vi att vårt beroende förvandlade oss till någon vi inte ville vara: oärliga, bedrägliga, egensinniga människor på kant med oss själva och våra medmänniskor? Tror vi uppriktigt att vi har misslyckats som användare av droger?

När vi använde, blev verkligheten så smärtsam att glömska var att föredra. Vi försökte hålla andra människor ovetande om vår smärta. Vi isolerade oss och levde i fångelser som vi byggt av ensamhet. Genom denna desperation sökte vi hjälp i Anonyma Narkomaner. När vi kommer till NA, är vi fysiskt, psykiskt och andligt bankrutt. Vi har lidit så länge att vi är villiga att göra vad som helst för att förbli drogfria.

Vårt enda hopp är att leva efter exemplet från dem som har mött vårt dilemma och funnit en utväg. Oavsett vilka vi är, var vi har kommit ifrån, eller vad vi har gjort, accepteras vi i NA. Vårt beroende ger oss en gemensam grund för att förstå varandra.

Som ett resultat av att ha deltagit på ett par möten, börjar vi att känna som om vi till slut hör hemma någonstans. Det är på dessa möten vi presenteras för Anonyma Narkomaners tolv steg. Vi lär oss att arbeta med stegen i den ordning de är skrivna och att använda dem på daglig

grund. Stegen är vår lösning. De är vår överlevnadsväska. De är vårt försvar mot beroendet som är en dödlig sjukdom. Våra steg är de principer som gör vårt tillfrisknande möjligt.

## Steg ett

*"Vi erkände att vi var maktlösa inför vårt beroende, att våra liv hade blivit ohanterliga."*

Det spelar ingen roll vad eller hur mycket vi har använt. I Anonyma Narkomaner måste drogfriheten komma först. Vi inser att vi inte kan använda droger och leva. När vi erkänner vår maktlöshet och oförmåga att hantera våra egna liv öppnar vi dörren till tillfrisknande. Ingen kunde övertyga oss om att vi var beroende. Det är ett erkännande vi måste göra inför oss själva. När någon av oss tvekar, ställer vi oss frågan: "Kan jag kontrollera min användning av några slags sinnes- eller stämningsförändrande medel?"

De flesta beroende inser att kontroll är omöjlig i samma ögonblick som frågan ställs. Vad som än händer, finner vi att vi inte kan kontrollera vårt användande över någon längre tid.

Detta tyder klart på att en beroende inte har kontroll över droger. Maktlöshet innebär att vi använder droger mot vår vilja. Om vi inte kan sluta använda, hur kan vi då inbilla oss att vi har kontroll? Oförmågan att sluta använda trots den största viljestyrkan och den uppriktigaste önskan, är vad vi avser när vi säger: "Vi har absolut inget val." Men vi har ett val efter det att vi slutar försöka rättfärdiga vårt användande.

Vi snubblade inte in i denna gemenskap fyllda till brädden med kärlek, ärlighet, öppet sinnelag eller villighet. Vi nådde en punkt när vi inte längre kunde fortsätta använda på grund av fysisk, psykisk och andlig smärta. Besegrade blev vi villiga.

Vår oförmåga att kontrollera vår användning av droger är ett symptom på beroendesjukdomen. Vi är inte bara makt-

lösa inför droger utan även inför vårt beroende. Vi behöver erkänna detta faktum för att kunna tillfriskna. Beroendet är en fysisk, psykisk och andlig sjukdom som påverkar varje område i våra liv.

Den fysiska sidan av vår sjukdom är tvånget att använda droger: oförmågan att sluta när vi väl börjat. Den psykiska aspekten är besattheten, eller den övermäktiga önskan som leder oss att använda till och med när vi förstör våra liv. Den andliga delen av vår sjukdom är vår totala självcentrering. Vi trodde att vi kunde sluta närhelst vi ville, trots alla bevis på motsatsen. Förnekande, surrogat, bortförklaringar, rättfärdiganden, misstro mot andra, skuld, förödmjukelse, utslagning, förnedring, isolering och kontrollförlust är alla resultat av vår sjukdom. Vår sjukdom är fortskridande, obotlig och dödlig. De flesta av oss är lättade när vi förstår att vi har en sjukdom i stället för bristande moral.

Vi är inte ansvariga för vår sjukdom men vi är ansvariga för vårt tillfrisknande.

De flesta av oss försökte sluta använda på egen hand, men vi var oförmögna att leva med eller utan droger. Till slut insåg vi att vi var maktlösa inför vårt beroende.

Många av oss försökte sluta använda med ren viljekraft. Det var en tillfällig lösning. Vi märkte att enbart viljekraft inte skulle fungera i längden. Vi prövade oräkneliga andra botemedel – psykiatriker, sjukhus, behandlingshem, älskare eller älskarinnor, nya städer, nya arbeten. Allt som vi prövade misslyckades. Vi började inse att vi hade resonerat fram det mest otroliga nonsens för att rättfärdiga röran vi gjort av våra liv med droger.

Innan vi släpper våra invändningar, vilka de än är, är grunden för vårt tillfrisknande i fara. Invändningar berövar oss fördelarna programmet har att erbjuda. Genom att befria oss från alla våra invändningar, kapitulerar vi. Då och endast då kan vi bli hjälpta att tillfriskna från beroendesjukdomen.

Nu är frågan: "Om vi är maktlösa, hur kan Anonyma Narkomaner hjälpa?" Vi

börjar med att be om hjälp. Grunden för vårt program är erkännandet att vi, ensamma, är maktlösa inför beroendet. När vi kan acceptera detta, har vi tagit första delen av det första steget.

Ett andra erkännande måste göras innan grunden är färdig. Stannar vi här, kommer vi bara att känna till halva sanningen. Vi är duktiga på att manipulera sanningen. Vi säger å ena sidan: "Ja, jag är maktlös inför mitt beroende", och å andra sidan: "När jag har fått ordning på mitt liv, kan jag klara av droger." Sådana tankar och handlingar förde oss tillbaka till aktivt beroende. Det föll oss aldrig in att fråga: "Om vi inte kan kontrollera vårt beroende, hur kan vi kontrollera våra liv?" Vi kände oss miserabla utan droger och våra liv var ohanterliga.

Att vara omöjlig att anställa, utslagning och destruktivitet är typiska symptom på ett ohanterligt liv. Våra familjer är för det mesta besvikna, förbluffade och förvirrade inför våra handlingar, och överger

eller förskjuter oss ofta. Att vi får en anställning, blir socialt acceptabla och återförenas med våra familjer gör inte våra liv hanterliga. Att vara socialt acceptabel är inte detsamma som tillfrisknande.

Vi har upptäckt att vi inte hade något annat val än att helt förändra våra gamla sätt att tänka eller återgå till användande. När vi gör vårt bästa fungerar det för oss liksom det fungerat för andra. När vi inte längre stod ut med vårt gamla sätt att vara, började vi förändras. Från den tidpunkten och framåt började vi inse att varje drogfri dag är en framgångsrik dag, oavsett vad som händer. Kapitulation innebär att inte behöva kämpa längre. Vi accepterar vårt beroende och livet som det är. Vi blir villiga att göra allt som krävs för att fortsätta leva drogfritt, även sådant vi inte gillar att göra.

Innan vi tog steg ett, var vi fyllda av rädsla och tvivel. Då kände sig många av oss bortkomna och förvirrade. Vi kände oss annorlunda. När vi arbetar med detta

steg, bekräftar vi vår kapitulation inför NA:s principer. Endast efter kapitulation är det möjligt att besegra beroendets utanförskap. Hjälp för beroende börjar bara när vi kan erkänna oss helt besegrade. Detta kan vara skrämmande, men det är grunden vi byggt våra liv på.

Steg ett innebär att vi inte behöver använda och det är en enorm frihet. Det tog ett tag för en del av oss att inse att våra liv hade blivit ohanterliga. För andra var det faktum att deras liv var ohanterliga, det enda som var uppenbart. I våra hjärtan visste vi att droger hade makten att förvandla oss till någon vi inte ville vara.

Genom drogfrihet och genom arbete med detta steg befrias vi från våra bojor. Men inget av stegen fungerar genom trolleri. Vi säger inte bara orden i detta steg, vi lär oss att leva dem. Vi upptäcker själva att programmet har något att erbjuda oss.

Vi har funnit hopp. Vi kan lära oss att fungera i världen vi lever i. Vi kan finna mening och syfte med livet och bli räddade från vansinne, fördärv och död.

När vi erkänner vår maktlöshet och oförmåga att hantera våra egna liv, öppnar vi dörren till att bli hjälpta av en kraft starkare än vi själva. Det är inte var vi har varit som räknas, utan vart vi är på väg.

## Steg två

*"Vi kom till tro på att en kraft starkare än vi själva kunde ge oss vårt förstånd tillbaka."*

Andra steget är nödvändigt om vi förväntar oss fortsatt tillfrisknande. Första steget lämnar oss med ett behov av att tro på något som kan hjälpa oss med vår maktlöshet, värdelöshet och hjälplöshet.

Första steget lämnade ett vakuum i våra liv. Vi behöver hitta något att fylla det tomrummet med. Detta är syftet med det andra steget.

Somliga av oss tog först inte detta steg på allvar och ägnade det ett minimum av uppmärksamhet, bara för att komma underfund med att de följande stegen inte fungerade förrän vi arbetat med steg två.

Även när vi erkände att vi behövde hjälp med vårt drogproblem, erkände många av oss inte behovet av tro och förstånd.

Vi har en sjukdom: fortskridande, obotlig och dödlig. På ett eller annat sätt gick vi alla ut och köpte vår undergång på avbetalning! Alla har vi en sak gemensamt, från knarkaren som rycker väskor till den snälla gamla damen med två eller tre läkare för att få legala recept: vi söker vår undergång genom en påse, några piller eller en flaska i taget, tills vi dör. Detta är åtminstone en del i beroendets vansinne. Priset kan tyckas högre för den beroende som prostituerar sig för en fix än för den som bara ljuger för en läkare. Slutligen betalar båda med sina liv för sin sjukdom. Vansinne är att upprepa samma misstag och förvänta sig olika resultat.

När vi kommer till programmet inser många av oss att vi gång på gång återgått till att använda, trots att vi visste att vi förstörde våra liv. Vansinne är att använda droger dag efter dag och veta om, att det enda man uppnår är fysisk och psykisk

undergång. Beroendesjukdomens mest uppenbara vansinne är besattheten av att använda droger.

Ställ dig själv denna fråga: Tycker jag att det vore vansinnigt att gå fram till någon och säga "Kan jag be att få en hjärtattack eller att drabbas av en dödsolycka?" Kan du hålla med om att det vore vansinnigt bör du inte ha några problem med andra steget.

Det första vi gör i det här programmet är att sluta använda droger. Då börjar vi uppleva smärtan av att leva utan droger eller något att ersätta dem med. Smärtan tvingar oss att söka en kraft starkare än vi själva som kan befria oss från vår besatthet av att använda.

Att komma till tro är en liknande process för de flesta beroende. De flesta av oss saknade en fungerande relation till en högre makt. Vi börjar utveckla denna relation genom att helt enkelt erkänna möjligheten av en kraft starkare än vi själva. De flesta av oss har inga problem att erkänna att beroendet blivit en destruktiv kraft i våra

liv. Våra bästa ansträngningar slutade i allt större förstörelse och förtvivlan. I ett visst läge insåg vi att vi behövde hjälp från någon kraft starkare än vårt beroende. Vår uppfattning om en högre makt är upp till oss själva. Ingen kommer att bestämma åt oss. Vi kan kalla den gruppen, programmet eller vi kan kalla den Gud. De enda föreslagna riktlinjerna är att denna kraft är kärleksfull, omtänksam och starkare än vi själva. Vi behöver inte vara religiösa för att acceptera denna idé. Poängen är att vi öppnar vårt sinne för att tro. Vi kan ha svårt med detta, men genom att behålla ett öppet sinne finner vi förr eller senare den hjälp vi behöver.

Vi pratade med och lyssnade på andra. Vi såg andra människor tillfriskna och de berättade för oss vad som fungerade för dem. Vi började se bevis på en kraft som inte helt kunde förklaras. Ställda inför dessa bevis började vi acceptera existensen av en kraft starkare än vi själva. Vi kan använda denna kraft långt innan vi förstår den.

Allteftersom vi ser sammanträffanden och mirakler inträffa i våra liv, övergår acceptans till tillit. Vi känner oss alltmer tillfreds med vår högre makt som en källa till styrka. Allteftersom vi lär oss lita på denna kraft börjar vi övervinna vår rädsla inför livet.

Processen att komma till tro ger oss vårt förstånd tillbaka. Styrkan att börja handla kommer ur denna tro. Vi behöver acceptera det här steget för att påbörja vägen till tillfrisknande. När vår tro har vuxit är vi redo för steg tre.

## **Steg tre**

*"Vi tog ett beslut att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, som vi uppfattade honom."*

Som beroende överlämnade vi många gånger vår vilja och våra liv till en destruktiv kraft. Vår vilja och våra liv var kontrollerade av droger. Vi var fångade av vårt behov av den omedelbara belöning som droger gav oss. Under den tiden var

hela vårt väsen – kropp, sinne och själ – dominerad av droger. Ett tag var det njutbart, sedan började euforin avta och vi såg beroendets avigsida. Vi fann att ju högre våra droger förde oss, desto lägre tog de oss. Vi stod inför två valmöjligheter: antingen genomled vi abstinensbesvären eller tog mer droger.

För oss alla kom den dagen då det inte längre fanns något val, vi måste använda. När vi givit vår vilja och våra liv till vårt beroende letade vi i djupaste förtvivlan efter en annan väg. I Anonyma Narkomaner beslutar vi att överlämna vår vilja och våra liv i händerna på Gud, som vi uppfattar honom. Detta är ett jättelikt steg. Vi behöver inte vara religiösa, vem som helst kan ta detta steg. Allt som behövs är villighet. Det enda som är nödvändigt är att vi öppnar dörren för en kraft starkare än vi själva.

Vårt gudsbegrepp bygger inte på dogmer, utan på vad vi tror på och det som fungerar för oss. Många av oss uppfattar helt enkelt Gud som den kraft som låter

oss förbli drogfria. Rätten till en Gud efter sin egen uppfattning är total och utan några förbehåll. Eftersom vi har denna rätt, är det nödvändigt att vara ärlig i fråga om vår tro om vi ska växa andligt.

Vi fann att allt vi behövde göra var att försöka. När vi gjorde vårt bästa fungerade programmet för oss som det fungerat för oräkneliga andra. Tredje steget säger inte: "Vi lade vår vilja och våra liv i händerna på Gud." Det säger: "*Vi tog ett beslut att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, som vi uppfattade honom.*" Vi tog beslutet, varken drogerna, våra familjer, övervakare, domare, terapeuter eller läkare tog det åt oss. Vi gjorde det! För första gången sedan den där första påtändningen har vi tagit ett beslut själva.

Ordet beslut inbegriper handling. Detta beslut är baserat på tillit. Vi behöver bara tro på att det mirakel vi ser fungera i drogfria beroendes liv kan ske för varje beroende med önskan att förändras. Vi inser helt enkelt att det finns en kraft för andlig tillväxt som kan hjälpa oss att bli

mer toleranta, tålmodiga och till hjälp för andra. Många av oss har sagt: "Ta min vilja och mitt liv. Vägled mig i mitt tillfrisknande. Visa mig hur jag ska leva." Det befriande i att släppa taget och "lämna över till Gud" hjälper oss att utveckla ett liv värt att leva.

Kapitulation inför vår högre makts vilja blir lättare med daglig övning. När vi ärligt försöker fungerar det. Många av oss börjar dagen med att helt enkelt be om vägledning från vår högre makt.

Trots att vi vet att det fungerar att "lämna över", tar vi kanske ändå tillbaka vår vilja och vårt liv. Vi kan till och med bli arga för att Gud tillåter detta. Det finns stunder i vårt tillfrisknande när beslutet att be Gud om hjälp är vår största källa till styrka och mod. Vi kan inte ta detta beslut ofta nog. Vi kapitulerar tyst och stilla och låter Gud, som vi uppfattar honom, ta hand om oss.

I början gick det runt i våra huvuden av frågor: "Vad kommer att hända när jag lämnar över mitt liv? Kommer jag att bli

‘perfekt’?” Vi var kanske mer realistiska än så. En del av oss fick lov att vända oss till en erfaren NA-medlem och fråga: ”Hur var det för dig?” Svaret kommer att variera från medlem till medlem. De flesta av oss tycker att ett öppet sinnelag, villighet och kapitulation är nycklarna till detta steg.

Vi har kapitulerat med vår vilja och våra liv inför en kraft starkare än vi själva. Om vi är noggranna och uppriktiga kommer vi att märka en förändring till det bättre. Våra rädslor minskar och tilliten börjar växa när vi lär oss den sanna innebörden av kapitulation. Vi bekämpar inte längre rädsla, ilska, skuld, självömkan eller depression. Vi inser att kraften som förde oss till det här programmet fortfarande är med oss och kommer att fortsätta vägleda oss om vi tillåter den det. Sakta börjar vi bli av med hopplöshetens paralyserande rädsla. Beviset för detta steg visar sig i sättet vi lever.

Vi har börjat tycka om att leva drogfritt och vi vill ha mer av det goda NA:s ge-

menskap erbjuder oss. Vi vet nu att vi inte kan stanna upp i vårt andliga program, vi vill ha allt vi kan få.

Vi är nu redo för vår första ärliga självvärdering och vi påbörjar steg fyra.

## Steg fyra

*"Vi gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva."*

Syftet med en grundlig och orädd moralisk inventering är att reda ut förvirringen och motsägelsen i våra liv, så att vi kan komma underfund med vilka vi egentligen är. Vi påbörjar ett nytt sätt att leva och behöver bli av med bördorna och fällorna som kontrollerade oss och förhindrade vår utveckling.

När vi närmar oss detta steg är de flesta av oss rädda för att det ska finnas ett monster inom oss som kommer att förintna oss, om det släpps lös. Denna rädsla kan få oss att skjuta upp vår inventering eller till och med förhindra oss från att överhu-

vudtaget ta detta avgörande steg. Vi har funnit att rädsla är brist på tillit och vi har funnit en älskande personlig Gud som vi kan vända oss till. Vi behöver inte längre vara rädda.

Vi har varit experter på självbedrägeri och bortförklaringar. Genom att skriva vår inventering kan vi övervinna dessa hinder. En skriven inventering kommer att öppna delar av vårt undermedvetna som förblir dolda när vi bara tänker på eller talar om vilka vi är. När allt väl är nedpräntat på papper är det mycket lättare att inse och mycket svårare att förneka vår sanna natur. Ärlig självvärdering är en av nycklarna till vårt nya sätt att leva.

Vi inser faktumet att när vi använde var vi inte ärliga mot oss själva. Vi blir ärliga mot oss själva när vi erkänner att beroendet har besekrat oss och att vi behöver hjälp. Det tog lång tid att medge att vi var besegrade. Vi fann att vi inte tillfrisknar fysiskt, psykiskt eller andligt över en natt. Steg fyra kommer att hjälpa oss med vårt tillfrisknande. De flesta av oss finner att vi

varken var så hemska eller så underbara som vi antog. Vi blir förvånade över att finna goda sidor i vår inventering. Vem som helst som har tid i programmet och som har arbetat med det här steget kommer att berätta för dig att det fjärde steget var en vändpunkt i deras liv.

En del av oss gör misstaget att närma oss det fjärde steget som om det vore en bekännelse av hur hemska vi är – vilken dålig människa vi har varit. I det här nya sättet att leva kan det vara farligt att ohämmat vältra sig i känslomässig bedrövelse. Det är inte syftet med det fjärde steget. Vi försöker befria oss från gamla oanvändbara levnadsmönster. Vi tar det fjärde steget för att växa och för att få styrka och insikt. Vi kan närma oss fjärde steget på ett antal sätt.

För att ha tilliten och modet att skriva en orädd inventering är steg ett, två och tre den nödvändiga förberedelsen. Innan vi börjar är det tillrådligt att gå igenom de första tre stegen med en sponsor. Vi blir hemtama med vår förståelse av dessa

steg. Vi låter oss få privilegiet att känna oss nöjda med det vi gör. Under lång tid har vi famlat i blindo utan att komma någonstans. Nu påbörjar vi fjärde steget och släpper taget om rädslan. Vi skriver helt enkelt ned det på papper efter vår för närvarande bästa förmåga.

Vi måste släppa det förflutna, inte klamra oss fast vid det. Vi vill möta vårt förflutna ansikte mot ansikte, se det som det verkligen var och frigöra det, så att vi kan leva idag. För de flesta av oss har det förflutna varit ett spöke i garderoben. Vi har varit rädda för att öppna garderoben på grund av rädsla för vad det där spöket skulle kunna göra mot oss. Vi behöver inte se på vårt förflutna ensamma. Vår vilja och våra liv är nu i händerna på vår högre makt.

Att skriva en genomgripande och ärlig inventering verkade omöjligt. Det var det också så länge som vi handlade av egen kraft. Vi tar några tysta minuter innan vi skriver och ber om styrkan att vara orädda och grundliga.

I steg fyra börjar vi komma i kontakt med oss själva. Vi skriver om våra belastningar som skuld, skam, ånger, självömkan, harm, ilska, depression, frustrering, förvirring, ensamhet, ångest, svek, hopplöshet, misslyckande, rädsla och förnekelse.

Vi skriver om det som bekymrar oss här och nu. Vi har en tendens att tänka negativt. Att skriva ner det på papper ger oss en chans att se mer positivt på det som händer.

Tillgångar måste också tas i beaktande om vi ska få en riktig och fullständig bild av oss själva. Detta är mycket besvärligt för de flesta av oss eftersom vi har svårt att acceptera att vi har goda egenskaper. Men vi har alla tillgångar, många av dem nyfunna i programmet, som drogfrihet, öppet sinnelag, gudsmedvetenhet, ärlighet mot andra, acceptans, positivt handlande, förmågan att dela med oss, villighet, mod, tro, omtanke, tacksamhet, vänlighet och generositet. Vanligtvis innehåller våra inventeringar också något om relationer.

Vi granskar vårt tidigare uppträdande och vårt nuvarande beteende, för att se vad vi vill behålla och vad vi vill göra oss av med. Ingen tvingar oss att ge upp vårt elände. Det här steget har rykte om sig att vara svårt, egentligen är det ganska enkelt.

Vi skriver vår inventering utan att tänka på femte steget. Vi arbetar med steg fyra som om det inte fanns något steg fem. Vi kan skriva ensamma eller i närheten av andra människor, det som känns bekvämast för den skrivande är bra. Vi kan skriva så långt eller så kort som det behövs. Någon med erfarenhet kan hjälpa. Det viktiga är att skriva en moralisk inventering. Om ordet moral stör oss kan vi kalla det en positiv/negativ inventering.

Sättet att skriva en inventering är att skriva den! Att fundera på en inventering, tala om eller teoretisera om en inventering kommer inte att få den skriven. Vi sätter oss ner med ett anteckningsblock, ber om vägledning, fattar vår penna och börjar skriva. Allt vi kommer på är inventeringsmaterial. När vi inser hur lite vi har att

förlora och hur mycket vi har att vinna, påbörjar vi detta steg.

En grundläggande tumregel är att vi kan skriva för lite, men aldrig för mycket. Inventeringen ska passa individen. Detta kanske verkar svårt eller smärtsamt. Det kan förefalla omöjligt. Vi kanske är rädda för att kontakt med våra känslor kommer att utlösa en överväldigande kedjereaktion av smärta och panik. Vi kanske känner att vi vill undvika en inventering på grund av rädsla för att misslyckas. När vi ignorerar våra känslor blir spänningen för mycket för oss. Rädslan för hotande undergång är så stor att den överskuggar vår rädsla för misslyckande.

En inventering blir en lättnad eftersom smärtan av att göra den är mindre än smärtan av att inte göra den. Vi lär oss att smärta kan vara en motiverande faktor i tillfrisknandet. Därför blir det oundvikligt att möta den. Alla teman på stegmöten tycks handla om fjärde steget eller om att göra en daglig inventering. Genom inventeringsprocessen kan vi handskas med allt

som kan hopa sig. Ju mer vi lever i vårt program, desto mer verkar Gud försätta oss i situationer där saker kommer upp till ytan. När saker kommer upp skriver vi om dem. Vi börjar tycka om vårt tillfrisknande därför att vi har ett sätt att skingra skam, skuld eller harm.

Våra instängda spänningar frigörs. Att skriva kommer att lyfta locket på vår tryckkokare. Vi bestämmer om vi vill servera innehållet, lägga på locket igen eller kasta ut det. Vi behöver inte längre småkoka i det.

Vi sätter oss ner med papper och penna och ber om hjälp från vår Gud att uppenbara de defekter som orsakar smärta och lidande. Vi ber om modet att vara orädda och grundliga och om att denna inventering kan hjälpa oss att få ordning på våra liv. När vi ber och går till handling, blir det alltid bättre för oss.

Vi kommer inte att bli perfekta. Vore vi perfekta skulle vi inte vara mänskliga. Det viktiga är att vi gör vårt bästa. Vi använder redskapen som är tillgängliga för oss och

vi utvecklar förmågan att överleva våra känslor. Vi vill inte förlora något av det vi vunnit, vi vill fortsätta i programmet. Vår erfarenhet är att en inventering, hur grundlig och genomgripande den än är, inte har någon bestående verkan om den inte omgående följs av ett lika grundligt femte steg.

## Steg fem

*"Vi erkände för Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av våra fel."*

Det femte steget är nyckeln till friheten. Det tillåter oss att leva drogfrött i nuet. Att dela med oss om den exakta innebörden av våra fel ger oss frihet att leva. Efter att ha tagit ett grundligt fjärde steg tar vi itu med innehållet i vår inventering. Det har sagts att om vi håller kvar dessa defekter inom oss, kommer de att leda oss tillbaka till användande. Att hålla fast vid vårt förflutna skulle till slut göra oss sjuka och

hindra oss från att ta del av vårt nya sätt att leva. Om vi inte är ärliga när vi tar ett femte steg, kommer vi att få samma negativa resultat som oärlighet medförde för oss i det förflutna.

Det femte steget föreslår att vi erkänner för Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av våra fel. Vi granskade våra fel, undersökte våra beteendemönster och började se de djupare aspekterna av vår sjukdom. Nu sätter vi oss ner med en medmänniska och delar med oss muntligen av vår inventering.

Vår högre makt kommer att vara med oss när vi gör vårt femte steg. Vi kommer att få hjälp och vara fria att möta oss själva och en medmänniska. Det föreföll onödigt att erkänna den exakta innebörden av våra fel för vår högre makt. "Gud känner redan till det där", bortförklarade vi. Även om han redan känner till det, måste erkännandet komma från våra egna läppar för att vara verkligt effektivt. Steg fem är inte bara en uppläsning av steg fyra.

I årtal undvek vi att se oss själva som vi verkligen var. Vi skämdes över oss själva och kände oss isolerade från den övriga världen. Nu när vi fångat in det skamliga i vårt förflutna kan vi göra oss av med det, om vi möter det och erkänner det. Det vore tragiskt att skriva allt detta och sedan stoppa undan det i en byrålåda. De här defekterna frodas i mörkret och dör i granskningens ljus.

Innan vi kom till Anonyma Narkomaner kände vi som om ingen kunde förstå de saker vi hade gjort. Vi var rädda för att om vi någonsin röjde oss själva som vi var skulle vi säkert bli avvisade. För de flesta beroende är det här känsligt. Vi inser att vi har varit orealistiska som känt så. Våra systrar och bröder i gemenskapen förstår oss verkligen.

Den person som ska lyssna till vårt femte steg måste väljas med omsorg. Vi måste försäkra oss om att hon eller han förstår vad vi gör och varför vi gör det. Även om det inte finns någon bestämd regel angående vem vi bör välja, är det

viktigt att vi litar på den personen. Bara fullständigt förtroende för den personens integritet och diskretion kan göra oss villiga att vara grundliga i detta steg. En del av oss tar vårt femte steg med en fullständig främling, medan andra känner sig bäst till mods med att välja en medlem i Anonyma Narkomaner. Vi vet att en annan beroende skulle vara mindre benägen att fördöma eller missförstå oss.

När vi gjort vårt val och väl är på tu man hand med den personen, fortsätter vi med dennes uppmuntran. Vi vill vara exakta, ärliga och genomgripande eftersom vi inser att detta är en fråga om liv eller död.

Några av oss försökte gömma delar av vårt förflutna i ett försök att finna ett enklare sätt att handskas med våra inre känslor. Vi kanske tycker att vi har gjort tillräckligt genom att skriva om vårt förflutna. Vi har inte råd med detta misstag. Det här steget kommer att blottlägga våra motiv och våra handlingar. Vi kan inte förvänta oss att dessa saker avslöjar sig själva. Slutligen kommer vi över vår

förlägenhet och vi kan undvika framtida skuldkänslor.

Vi skjuter inte upp. Vi måste vara exakta. Vi vill berätta den okonstlade sanningen, rubb och stubb, så snabbt som möjligt. Det finns alltid en fara för att vi ska överdriva våra fel. Lika farligt är det att minimera eller bortförklara vår del i det som har hänt. Trots allt vill vi fortfarande få det att låta bra.

Beroende har en benägenhet att leva hemliga liv. I årtal dolde vi vår dåliga självkänsla genom att gömma oss bakom falska masker, som vi hoppades skulle lura folk. Olyckligtvis lurade vi oss själva mer än någon annan. Även om vi ofta verkade attraktiva och säkra utåt, gömde vi i verkligheten en skakig och osäker person på insidan. Maskerna måste bort. Vi delar med oss av vår inventering som den är skriven och lämnar ingenting åt sidan. Vi fortsätter i det här steget med ärlighet och grundlighet tills vi är klara. Det är en stor lättnad att få bli av med alla våra hemligheter och att få dela vårt förflutnas börda.

När vi delar med oss av det här steget, delar vanligtvis även lyssnaren med sig något av sin egen historia. Vi förstår att vi inte är unika. Genom att vår förtrogna accepterar oss, förstår vi att vi kan bli accepterade precis som vi är.

Vi kommer kanske aldrig att kunna minnas alla våra gångna misstag. Vi gör i alla fall den absolut bästa och mest fullständiga insats vi kan. Vi börjar uppleva egna verkliga känslor av andlig natur. Där vi tidigare hade andliga teorier, börjar vi nu vakna upp till andlig verklighet. Den här inledande utforskningen av oss själva avslöjar vanligtvis en del beteendemönster som vi inte tycker särskilt mycket om. Att se dessa mönster och ta fram dem i ljuset gör det dock möjligt för oss att handskas konstruktivt med dem. Vi kan inte göra dessa förändringar på egen hand. Vi kommer att behöva hjälp av Gud, som vi uppfattar honom och av gemenskapen i Anonyma Narkomaner.

## Steg sex

*”Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.”*

Varför be om något innan vi är redo för det? Det vore att be om bekymmer. Många gånger har beroende sökt belöningarna för hårt arbete utan att ha gjort jobbet. Villighet är det vi strävar efter i steg sex. Hur uppriktigt vi arbetar med detta steg står i proportion till vår önskan att förändras.

Vill vi verkligen bli kvitt vår harm, vår ilska, vår rädsla? Många av oss håller fast vid rädslor, tvivel, självförakt eller hat, därför att det finns en viss förvrängd trygghet i välbekant lidande. Det verkar tryggare att hålla fast vid det vi känner till än att släppa det för det okända.

Att släppa taget om karaktärsdefekter bör göras med beslutsamhet. Vi lider därför att defekternas krav försvagar oss. Där vi var högmodiga finner vi nu att vi inte kan komma undan med arrogans. Om vi inte är ödmjuka blir vi förödmjukade.

Om vi är giriga finner vi att vi aldrig är tillfredsställda. Innan vi tog steg fyra och fem kunde vi hänge oss åt rädsla, ilska, oärlighet eller självömkan. Att nu ge efter för dessa karaktärsdefekter försvårar vår förmåga att tänka logiskt. Själviskhet blir en outhärdlig destruktiv boja som binder oss vid våra dåliga vanor. Våra defekter berövar oss all vår tid och energi.

Vi granskar det fjärde stegets inventering och får en god inblick i vad dessa defekter gör med våra liv. Vi börjar längta efter frihet från defekterna. Vi ber eller blir på annat sätt villiga, redo och kapabla att låta Gud avlägsna dessa destruktiva karaktärsdrag. Vi behöver en personlighetsförändring för att kunna förbli drogfria. Vi vill förändras.

Vi bör närma oss gamla defekter med ett öppet sinne. Vi är medvetna om dem och ändå begår vi samma misstag och är oförmögna att bryta de dåliga vanorna. Vi vänder oss till gemenskapen för att få det slags liv vi vill ha för egen del. Vi frågar våra vänner: "Släppte du taget?" Nästan

utan undantag blir svaret: "Ja, efter bästa förmåga." När vi inser hur våra defekter tar sig uttryck i våra liv och accepterar dem, kan vi släppa taget om dem och gå vidare i våra nya liv. Vi lär oss att vi växer när vi gör nya misstag i stället för att upprepa de gamla.

När vi arbetar med steg sex, är det viktigt att komma ihåg att vi är mänskliga och att vi inte ska ställa orealistiska förväntningar på oss själva. Det här steget handlar om villighet. Villighet är den andliga principen i steg sex. Steg sex hjälper oss att röra oss i andlig riktning. Eftersom vi är mänskliga kommer vi att komma ur kurs.

Upproriskhet är en karaktärsdefekt som förstör för oss. Vi behöver inte förlora tilliten när vi blir upproriska. Upproriskhet kan framkalla likgiltighet eller intolerans som kan övervinnas med ihållande ansträngning. Vi fortsätter att be om villighet. Vi kanske tvivlar på att Gud ska tycka att det är lämpligt att befria oss, eller så är vi rädda för att något ska gå gale. En annan medlem vi frågar, säger: "Du är precis

där det är meningen att du ska vara." Vi förnyar vår villighet att få våra defekter avlägsnade. Vi kapitulerar inför de enkla förslag som programmet erbjuder oss. Även om vi inte är helt och hållet beredda, rör vi oss i rätt riktning.

Till sist kommer tillit, ödmjukhet och acceptans att ersätta högmod och upproriskhet. Vi lär känna oss själva. Vi växer in i en mogen medvetenhet. Vi börjar känna oss bättre när villigheten växer till hopp. För första gången kanske vi har en vision av vårt nya liv. Med den i sikte omsätter vi vår villighet i handling genom att gå vidare till steg sju.

## **Steg sju**

*"Vi bad honom ödmjukt att avlägsna våra brister."*

Karaktärsdefekter, eller brister, är sådant som orsakar smärta och elände under hela våra liv. Bidrog de till vår hälsa och lycka skulle vi inte ha hamnat i ett så förtvivlat

tillstånd. Vi var tvungna att bli beredda att låta Gud, som vi uppfattade honom, avlägsna dessa brister.

När vi bestämt oss för att vi vill att Gud befriar oss från de oanvändbara eller destruktiva aspekterna av vår personlighet, har vi kommit till det sjunde steget. Vi kunde inte hantera livets alla prövningar på egen hand. Först när vi ställt till det riktigt ordentligt i våra liv, insåg vi att vi inte kunde klara av det ensamma. Genom att medge detta fick vi en glimt av ödmjukhet. Detta är huvudingrediensen i sjunde steget. Ödmjukhet är ett resultat av att vi blir ärliga gentemot oss själva. Vi har övat oss i ärlighet sedan steg ett. Vi accepterade vårt beroende och vår maktlöshet. Vi fann en kraft bortom oss själva och lärde oss att lita på den. Vi undersökte våra liv och upptäckte vilka vi verkligen är. Sann ödmjukhet är att acceptera och ärligt försöka vara oss själva. Ingen av oss är helt igenom god eller helt igenom dålig. Vi är människor med både tillgångar och brister. Det viktigaste är att vi är mänskliga.

Ödmjukhet är lika viktig för att förbli drogfri som mat och vatten är för att hålla sig vid liv. Vartefter vårt beroende fortskred, ägnade vi vår energi åt att tillfredsställa våra materiella begär. Alla andra behov var utom räckhåll för oss. Hela tiden ville vi tillfredsställa våra grundläggande begär.

Sjunde steget är ett handlingssteg och det är dags att be Gud om hjälp och lindring. Vi måste förstå att vårt sätt att tänka inte är det enda, andra människor kan ge oss vägledning. När någon påpekar en brist kan vår första reaktion vara att försvara oss. Vi måste inse att vi inte är perfekta. Det kommer alltid att finnas utrymme för tillväxt. Om vi verkligen vill vara fria, kommer vi att ta en ordentlig titt på synpunkter från andra beroende i gemenskapen. Om bristerna vi upptäcker är verkliga och vi har en möjlighet att bli av med dem, kommer vi säkerligen att uppleva en känsla av välbefinnande.

En del vill falla på knä inför detta steg. En del blir väldigt lågmälda och andra

lägger ned stor känslomässig ansträngning för att visa intensiv villighet. Ordet ödmjuk tillämpas eftersom vi närmar oss denna kraft större än vi själva, för att be om friheten att leva utan begränsningarna från våra förflutna beteenden. Många av oss är villiga att reservationslöst och i blind tillit arbeta med detta steg, eftersom vi är dödströtta på vad vi har gjort och på hur vi känner oss. Vad som än fungerar tillämpar vi helt och hållet.

Detta är vår väg till andlig tillväxt. Vi förändras varje dag. Gradvis och försiktigt drar vi oss själva ut ur beroendets isole-ring och ensamhet in i livets huvudfåra. Denna tillväxt är inte resultatet av önsketänkande utan av handling och bön. Huvudsyftet med steg sju är att komma ut ur oss själva och sträva efter att uppnå vår högre makts vilja.

Om vi slarvar och misslyckas med att förstå den andliga innebörden i detta steg, kan vi få svårigheter och återuppväcka gamla problem. En fara ligger i att vara alltför hårda mot oss själva.

Att dela med sig till andra tillfrisknande beroende kommer att hjälpa oss undvika att bli sjukligt allvarliga vad gäller oss själva. Att acceptera andras defekter kan hjälpa oss att bli ödmjuka och bana väg för avlägsnandet av våra egna defekter. Gud verkar ofta genom dem som bryr sig tillräckligt mycket om tillfrisknandet för att hjälpa oss att bli medvetna om våra brister.

Vi har sett att ödmjukhet spelar en stor roll i detta program och i vårt nya sätt att leva. Vi gör vår inventering, vi blir redo att låta Gud avlägsna våra karaktärsdefekter, vi ber honom ödmjukt att avlägsna våra brister. Detta är vår väg till andlig tillväxt och vi kommer att vilja fortsätta. Vi är redo för steg åtta.

## Steg åtta

*“Vi gjorde en förteckning över alla personer vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.”*

Steg åtta sätter vår nyfunna ödmjukhet på prov. Vårt syfte är att uppnå frihet från skulden vi burit. Vi vill möta världen utan vare sig aggressivitet eller rädsla.

Är vi villiga att göra en förteckning över alla personer vi hade skadat för att rensa bort den rädsla och skuld som vårt förflutna innehåller? Vår erfarenhet säger oss att vi måste bli villiga innan detta steg kommer att ha någon effekt.

Åttonde steget är inte lätt: det kräver en ny slags ärlighet vad gäller relationer med andra människor. Åttonde steget sätter igång förlåtandets process: vi förlåter andra, möjligen blir vi förlåtna, slutligen förlåter vi oss själva och lär oss hur vi ska leva i världen. När vi nått detta steg har vi blivit beredda att förstå hellre än att bli förstådda. Det är lättare att leva och låta

andra leva när vi vet på vilka områden vi är skyldiga gottgörelse. Det verkar svårt nu, men när vi väl har gjort det, kommer vi att undra varför vi inte gjorde det för länge sedan.

Vi behöver en del äkta ärlighet innan vi kan göra en riktig förteckning. När vi förbereder oss för att göra en åttondestegsförteckning underlättar det att definiera skada. En definition är fysisk eller psykisk skada. En annan definition är att åsamka smärta, lidande eller förlust. Skadan kan orsakas av något som sägs, görs eller lämnas ogjort. Skada kan orsakas av ord eller handlingar, avsiktliga eller oavsiktliga. Skadans omfattning kan variera från att få någon att känna sig illa till mods till att orsaka kroppsskada eller till och med död.

Åttonde steget ställer oss inför ett problem. Många av oss har svårt att erkänna att vi har orsakat andra människor skada, eftersom vi tyckte att vi var offer för vårt beroende. Att undvika denna bortförklaring är avgörande för det åttonde steget. Vi måste skilja på det som gjordes mot

oss och det vi gjorde mot andra. Vi gör oss av med våra rättfärdiganden och våra föreställningar om att vara ett offer. Ofta känner vi att vi bara skadat oss själva, ändå placerar vi vanligtvis oss själva sist på förteckningen, om vi alls gör det. Detta steg lägger grunden för att reparera ödeläggelsen av våra liv.

Att bedöma en annan människas fel och brister kommer inte att göra oss till bättre människor. Vi kommer att känna oss bättre av att rensa upp i våra liv genom att avlasta oss skuld. Genom att skriva vår förteckning kan vi inte längre förneka att vi orsakat skada. Vi erkänner att vi skadade andra, direkt eller indirekt, genom någon handling, lögn, brutet löfte eller försummelse.

Vi gör vår förteckning eller tar den från vårt fjärde steg och lägger till ytterligare personer allt eftersom vi kommer att tänka på dem. Ärligt tar vi itu med denna förteckning och granskar öppet våra fel, så att vi kan bli villiga att gottgöra.

I en del fall kanske vi inte känner de personer vi gjort fel mot. Medan vi använde var alla vi kom i kontakt med i riskzonen. Många medlemmar nämner sina föräldrar, äkta hälfter, barn, vänner, älskare eller älskarinnor, andra beroende, tillfälliga bekantskaper, medarbetare, arbetsgivare, lärare, hyresvärdar samt fullständiga främlingar. Vi kan också ta med oss själva i förteckningen, eftersom vi under vårt aktiva beroende långsamt tog livet av oss själva. Det kan vara en fördel att göra en separat förteckning över de människor vi är skyldiga ekonomisk gottgörelse.

Som med varje steg måste vi vara grundliga. De flesta av oss kommer till korta snarare än överträffar våra målsättningar. Samtidigt kan vi inte vänta med att fullfölja detta steg bara för att vi är osäkra på om vår förteckning är fullständig. Vi blir aldrig färdiga.

Den sista svårigheten i arbetet med det åttonde steget är att skilja det från det nionde steget. Föreställningar om verklig gottgörelse kan vara ett stort hinder för att

göra förteckningen och för att bli villiga. Vi gör detta steg som om det inte fanns något nionde steg. Vi funderar inte ens på att gottgöra utan koncentrerar oss exakt på vad det åttonde steget säger: att göra en förteckning och bli villiga. Vad det här steget främst gör för oss är att det hjälper oss att skapa en medvetenhet om att vi bit för bit får nya attityder till oss själva och till hur vi är mot andra människor.

Att noggrant lyssna till andra medlemmar som delar med sig av sina erfarenheter av detta steg kan skingra all förvirring vi kan ha inför att skriva vår förteckning. Våra sponsorer kan också dela med sig om hur steg åtta fungerade för dem. Att ställa en fråga under ett möte kan ge oss fördelen av ett gruppsamvete.

Åttonde steget erbjuder en stor förändring från ett liv dominerat av skuld och ånger. Vår framtid förändras eftersom vi inte behöver undvika dem vi har skadat. Som ett resultat av detta steg får vi en ny frihet som kan göra slut på isoleringen. När vi inser vårt behov av att bli förlåtna,

tenderar vi att vara mer förlåtande. Vi vet åtminstone att vi inte längre med avsikt gör livet surt för andra.

Åttonde steget är ett handlingssteg. Som alla stegen erbjuder det omedelbara fördelar. Vi är nu fria att påbörja vår gottgörelse i steg nio.

## **Steg nio**

*“Vi gottgjorde dessa människor direkt, varhelst möjligt, utom när detta skulle skada dem eller andra.”*

Detta steg ska inte undvikas. Gör vi det lämnar vi utrymme i vårt program för återfall. Högmod, rädsla och förhalande verkar ofta vara omöjliga hinder, de står i vägen för framsteg och tillväxt. Det viktiga är att gå till handling och vara beredd på att acceptera reaktionerna från de människor vi har skadat. Vi gottgör så gott vi kan.

Val av rätt tidpunkt är en avgörande del av detta steg. Vi bör gottgöra när tillfälle

för det ges, utom när att göra det skulle orsaka mer skada. Ibland kan vi inte gottgöra, det är vare sig möjligt eller praktiskt. I en del fall kan gottgörelse ligga bortom våra resurser. Vi har funnit att villighet kan ersätta handling när det inte går att kontakta personer vi har skadat. Hur som helst bör vi aldrig låta bli att kontakta någon på grund av förlägenhet, rädsla eller förhalande.

Vi vill bli befriade från vår skuld men önskar inte bli det på någon annans bekostnad. Vi kan riskera att blanda in en tredje person eller någon kamrat från vår användartid som inte vill uppmärksammas. Vi har vare sig rätten eller behovet att utsätta en annan människa för fara. Ofta är det nödvändigt att ta emot vägledning från andra i dessa ärenden.

Vi rekommenderar att lämna över våra juridiska problem till jurister och våra ekonomiska eller medicinska problem till yrkesfolk. Att lära sig hur man lever framgångsrikt är delvis att lära sig när man behöver hjälp.

I en del gamla relationer kan en olöst konflikt fortfarande finnas. Genom vårt gottgörande gör vi vår del för att lösa gamla konflikter. Vi vill undvika ytterligare fiendskap och fortsatt harm. I många fall kan vi bara gå fram till personen i fråga och ödmjukt be om förståelse för gamla orätter. Ibland kan det bli ett glädjefyllt tillfälle när gamla vänner eller släktingar visar sig vara villiga att släppa taget om sin bitterhet. Att kontakta någon som fortfarande lider av effekterna av våra missgärningar kan vara farligt. Indirekt gottgörelse kan vara nödvändig när direkt sådan skulle vara osäker eller utsätta andra människor för fara. Vi gottgör så gott vi kan. Vi försöker komma ihåg att när vi gottgör gör vi det för oss själva. I stället för att känna skuld och ånger, känner vi lättnad beträffande vårt förflutna.

Vi accepterar att det var våra handlingar som orsakade vår negativa inställning. Steg nio hjälper oss med vår skuld och hjälper andra med deras ilska. Ibland är fortsatt drogfrihet den enda gottgörelse vi

kan göra. Det är vi skyldiga oss själva och dem vi älskar. Vi ställer inte längre till en massa elände i samhället som ett resultat av vårt användande. Ibland är det enda sättet vi kan gottgöra att bidra till samhället. Nu hjälper vi oss själva och andra beroende att tillfriskna. Detta är en enorm gottgörelse till hela samhället.

I vår tillfrisknandeprocess återfår vi vårt förstånd och en del av förståndet är att verkligen kunna relatera till andra. Alltmer sällan ser vi människor som ett hot mot vår trygghet. Verklig trygghet kommer att ersätta den fysiska smärta och psykiska förvirring som vi upplevt i det förflutna. Vi närmar oss dem vi har skadat med ödmjukhet och tålamod. Många av våra uppriktiga välgångsönskare kan vara motvilliga att acceptera vårt tillfrisknande som verkligt. Vi måste komma ihåg den smärta de har upplevt. Tids nog kommer många mirakel att inträffa. Många av oss som var skilda från våra familjer lyckas etablera relationer med dem. Till sist blir det lättare för dem att acceptera vår

förändring. Drogfri tid talar för sig själv. Tålamod är en viktig del i vårt tillfrisknande. Den villkorlösa kärlek vi upplever vitaliserar vår livsvilja och varje positivt agerande från vår sida kommer att motsvaras av en oväntad möjlighet. Mycket mod och tillit behövs när man gottgör och stor andlig tillväxt blir resultatet.

Vi uppnår befrielse från vårt förflutnas haveri. Vi kommer att vilja hålla ordning och reda i våra liv genom att göra en fortlöpande personlig inventering i steg tio.

## **Steg tio**

*“Vi fortsatte vår personliga inventering och erkände genast när vi hade fel.”*

Steg tio befriar oss från nuets haveri. Om vi inte förblir medvetna om våra defekter kan de mota in oss i ett hörn som vi inte kan ta oss ur drogfria.

Bland det första vi lär oss i Anonyma Narkomaner är att om vi använder så förlorar vi. Vidare slipper vi uppleva så

mycket smärta om vi kan undvika det som orsakar oss smärtan. Att fortsätta en personlig inventering betyder att vi skaffar oss vanan att regelbundet titta på oss själva, våra handlingar, våra attityder och våra relationer.

Vi är vanemänniskor och sårbara för våra gamla sätt att tänka och reagera. Ibland förefaller det lättare att fortsätta i de gamla självdestruktiva banorna än att pröva en ny och till synes farlig väg. Vi behöver inte vara fångade i våra gamla mönster. Idag har vi ett val.

Det tionde steget kan hjälpa oss att rätta till våra levnadsproblem och förhindra att de återkommer. Vi granskar hur vi handlat under dagen. En del av oss skriver om våra känslor, förklarar hur vi kände oss och vilken roll vi kan ha haft i de problem som uppstod. Gjorde vi någon illa? Behöver vi erkänna att vi hade fel? Om vi stöter på svårigheter, anstränger vi oss för att komma till rätta med dem. Om detta lämnas utan åtgärd tenderar det att ligga kvar och gro.

Det här steget kan vara ett försvar mot det gamla vansinnet. Vi kan fråga oss själva om vi håller på att dras in i gamla mönster av ilska, harm eller rädsla. Känner vi oss snärda? Håller vi på att gräva en fallgrop åt oss själva? Är vi alltför hungriga, arga, ensamma eller trötta? Tar vi oss själva alltför allvarligt? Dömer vi vårt inre efter andras yttre? Lider vi av någon kroppslig åkomma? Svaren på dessa frågor kan hjälpa oss att hantera nuets svårigheter. Vi behöver inte längre leva med en tomhetskänsla inombords. Många av våra största bekymmer och svårigheter beror på vår bristande erfarenhet av att leva utan droger. Ofta, när vi frågar en veteran i programmet vad vi ska göra, slås vi av enkelheten i svaret.

Det tionde steget kan vara en säkerhetsventil. Vi arbetar med detta steg medan dagens med- och motgångar fortfarande är levande för oss. Vi räknar upp vad vi har gjort och försöker att inte bortförklara våra handlingar. Detta kan göras skriftligt vid dagens slut. Det första vi gör är att

stanna upp! Därefter tar vi oss tid för att ge oss själva förmånen att tänka efter. Vi undersöker våra handlingar, reaktioner och motiv. Vi finner ofta att vi lyckats bättre än våra känslor sagt oss. Det här tillåter oss att undersöka våra handlingar och medge misstag innan det blir värre. Vi behöver undvika bortförklaringar. Vi erkänner genast våra fel, vi förklarar dem inte.

Vi arbetar fortlöpande med detta steg. Det här är en förebyggande handling. Ju mer vi arbetar med detta steg, desto mindre kommer vi att behöva dess tillrättavisande del. Det här steget är ett fantastiskt redskap för att undvika ledsamheter innan vi drar dem på oss. Vi ser över våra känslor, sinnesstämningar, fantasier och handlingar. Genom att fortlöpande se på oss själva kan vi undvika att upprepa de handlingar som får oss att känna oss dåliga.

Vi behöver detta steg även när det känns bra och allt går väl. Bra känslor är nya för oss och vi behöver ge dem näring. I svåra tider kan vi pröva det som fungerade under bättre tider. Vi har rätt att känna oss bra.

Vi har ett val. Goda tider kan också vara en fälla, faran är att vi kan glömma att det viktigaste för oss är att förbli drogfria. För oss är tillfrisknandet mer än bara ett nöje.

Vi behöver komma ihåg att alla gör misstag. Vi kommer aldrig att bli perfekta. Vi kan ändå acceptera oss själva genom att använda det tionde steget. Genom att fortsätta en personlig inventering befrias vi, här och nu, från oss själva och det förflutna. Vi ber inte längre om ursäkt för att vi finns till. Detta steg tillåter oss att vara oss själva.

## **Steg elva**

*“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.”*

De första tio stegen har förberett oss för att förbättra vår medvetna kontakt med Gud som vi uppfattar honom. De ger oss

grunden för att uppnå våra eftertraktade positiva mål. När vi kommit in i den här fasen av vårt andliga program, genom tillämpandet av de föregående tio stegen, välkomnar de flesta av oss utövandet av bön och meditation. Vårt andliga tillstånd är grunden för ett framgångsrikt tillfrisknande som erbjuder obegränsad tillväxt.

Många av oss börjar verkligen uppskatta vårt tillfrisknande när vi kommer till det elfte steget. I det elfte steget får våra liv en djupare mening. Genom att kapitulera och lämna över kontrollen vinner vi en mycket starkare kraft.

Hur vår tro ser ut kommer att bestämma vårt sätt att be och meditera. Vi behöver bara försäkra oss om att vi har ett sätt att tro som fungerar för oss. Resultat räknas i tillfrisknandet. Som tidigare påpekats tycktes våra böner fungera så snart vi kom in i Anonyma Narkomaners program och kapitulerade inför vår sjukdom. Den medvetna kontakt som beskrivs i detta steg är det direkta resultatet av att leva i stegen. Vi använder detta steg för att förbättra och bibehålla vårt andliga tillstånd.

När vi först kom in i programmet, fick vi hjälp av en kraft starkare än vi själva. Detta sattes igång genom vår kapitulation inför programmet. Syftet med det elfte steget är att öka vår medvetenhet om den kraften och att förbättra vår förmåga att använda den som en källa till styrka i våra nya liv.

Ju mer vi förbättrar vår medvetna kontakt med vår Gud genom bön och meditation, desto enklare är det att säga: "Ske din vilja, inte min." Vi kan be om Guds hjälp när vi behöver den och våra liv blir bättre. De erfarenheter av meditation och individuell religiös tro, som en del människor berättar om, gäller inte alltid för oss. Vi har ett andligt, inte religiöst program. När vi kommer till det elfte steget, har vi genom att tillämpa de föregående tio stegen tagit itu med karaktärsdefekter som orsakat problem i det förflutna. Bilden av den person vi skulle vilja vara, är en hastig skymt av Guds vilja med oss. Ofta är vårt perspektiv så begränsat att vi bara kan se våra omedelbara behov och önskningsar.

Det är lätt att halka tillbaka i våra gamla mönster. För att försäkra oss om fortsatt tillväxt och tillfrisknande, måste vi lära oss att bibehålla våra liv på en andligt sund grundval. Gud kommer inte att tvinga sin godhet på oss, men vi kommer att få den om vi ber om den. Vi känner vanligtvis att något är annorlunda för stunden, men inser inte förändringen i våra liv förrän senare. När vi slutligen undanröjer våra egna själviska motiv, börjar vi finna en frid som vi aldrig trodde var möjlig. Påtvingad moral saknar den kraft som kommer till oss när vi väljer att leva ett andligt liv. De flesta av oss ber när vi har det svårt. Vi lär oss att om vi ber regelbundet, kommer vi inte att ha det svårt lika ofta eller lika intensivt.

Utanför Anonyma Narkomaner finns det hur många olika grupper som helst som utövar meditation. Nästan alla dessa grupper är knutna till någon speciell religion eller filosofi. Att stödja någon av dessa metoder skulle vara ett brott mot våra traditioner och en inskränkning av

individens rätt att ha en Gud som han eller hon själv uppfattar honom. Meditation tillåter oss att utvecklas andligt på vårt eget sätt. En del av det som inte fungerade för oss i det förflutna fungerar kanske idag. Vi ser på varje dag med nya ögon och ett öppet sinne. Vi vet att om vi ber om Guds vilja, kommer vi att få det som är bäst för oss, oavsett vad vi tycker. Denna kunskap är baserad på vår tro och erfarenhet som tillfrisknande beroende.

Bön är att berätta om våra angelägenheter för en kraft starkare än vi själva. Ibland när vi ber händer det något märkligt: vi finner medlen, sätten och kraften att utföra uppgifter långt över vår förmåga. Vi fattar den obegränsade styrka vi får genom våra dagliga böner och vår dagliga kapitulation, så länge vi behåller och förnyar vår tillit och tro.

För en del är bön att be Gud om hjälp och meditation att lyssna efter Guds svar. Vi lär oss att vara försiktiga med att be om specifika saker. Vi ber att Gud ska visa oss sin vilja och att han ska hjälpa

oss att utföra den. I vissa fall gör han sin vilja så uppenbar för oss att vi utan svårighet förstår den. I andra fall är våra jag så självcentrerade att vi inte kan acceptera Guds vilja med oss utan ännu en kamp och kapitulation. Om vi ber Gud att avlägsna all störande inverkan, ökar vanligtvis kvaliteten på våra böner och vi märker skillnaden. Bön kräver övning och vi bör påminna oss om att människor med olika färdigheter inte föddes med dem. Det krävdes mycket möda från deras sida för att utveckla dem. Genom bön söker vi medveten kontakt med vår Gud. I meditation uppnår vi denna kontakt och det elfte steget hjälper oss att bibehålla den.

Vi kan ha utsatts för många religioner och meditationsläror innan vi kom till Anonyma Narkomaner. För en del av oss var dessa erfarenheter förödande och totalt förvirrande. Vi var säkra på att det var Guds vilja med oss att vi skulle använda droger för att uppnå ett högre medvetande. Som en följd av dessa erfarenheter hamnade många av oss i mycket egen-

domliga tillstånd. Vi misstänkte aldrig de skadliga effekterna av vårt beroende som orsaken till vår svårighet, utan följde varje väg som erbjöd hopp till dess slut.

I stillsamma stunder av meditation kan Guds vilja bli tydlig för oss. Att genom meditation stilla vårt sinne ger en inre frid som sätter oss i kontakt med Gud inom oss. En grundförutsättning för meditation är att det är svårt, om inte omöjligt, att uppnå medveten kontakt om inte vårt sinne är i stillhet. Det vanliga ändlösa tankeflödet måste upphöra för att framsteg ska kunna ske. Så vår inledande övning syftar till att stilla vårt sinne och låta tankarna som uppstår dö en naturlig död. Vi lämnar våra tankar bakom oss allteftersom meditationsdelen av det elfte steget blir verklig för oss.

Känslomässig balans är ett av meditationens första resultat och vår erfarenhet styrker detta. En del av oss kom till programmet nedbrutna och hängde på ett tag, bara för att finna Gud eller frälsning i en eller annan religiös kult. Det är lätt

att sväva tillbaka ut genom dörren på ett moln av religiös entusiasm och glömma att vi är beroende med en obotlig sjukdom.

Det sägs att om meditation ska ha något värde så måste resultaten visa sig i vårt dagliga liv. Detta faktum är underförstått i det elffte steget: "...hans vilja med oss och styrkan att utföra den." För dem av oss som inte ber är meditation vårt enda sätt att arbeta med detta steg.

Vi märker att vi ber, därför att det ger oss frid och återger oss självförtroende och mod. Det hjälper oss att leva ett liv fritt från rädsla och mistro. När vi tar bort våra själviska motiv och ber om vägledning, finner vi känslor av frid och sinnesro. Vi börjar uppleva en medvetenhet om och en inlevelse med andra människor som var omöjlig innan vi arbetade med detta steg.

När vi söker vår personliga kontakt med Gud, börjar vi öppna oss som en blomma i solen. Vi börjar inse att Guds kärlek har varit närvarande hela tiden och bara väntat på att vi ska acceptera den.

Vi gör fotarbetet och accepterar det som dagligen ges frikostigt till oss. Vi märker att det blir alltmer behagligt för oss att lita till Gud.

När vi först kommer till programmet ber vi vanligen om många saker som tycks vara viktiga begär och behov. När vi växer andligt och finner en kraft starkare än vi själva, börjar vi inse att så länge våra andliga behov är tillgodosedda minskas våra levnadsproblem till en behaglig nivå. När vi glömmer var vår verkliga styrka ligger, underkastas vi snabbt samma tanke- och beteendemönster som från början förde oss till programmet. Till sist omdefinierar vi vår tro och vår förståelse till den grad att vi inser att vårt största behov är insikt om Guds vilja med oss och styrkan att utföra den. Vi kan ställa en del av våra personliga önskemål åt sidan, eftersom vi lär oss att Guds vilja med oss består av just det vi värdesätter mest. Guds vilja med oss blir vår egen sanna vilja för oss själva. Detta sker på ett intuitivt sätt som inte riktigt kan förklaras med ord.

Vi blir villiga att låta andra människor vara dem de är, utan att behöva döma dem. Tvånget att ta oss an saker och ting finns inte längre. I början kunde vi inte förstå vad acceptans innebar, det kan vi idag.

Vi vet att vad dagen än för med sig, har Gud gett oss allt vi behöver för vårt andliga välbefinnande. För oss är det i sin ordning att erkänna maktlöshet, för Gud är tillräckligt stark för att hjälpa oss att förbli drogfria och finna nöje i andlig utveckling. Gud hjälper oss att få ordning i våra liv.

Vi börjar se klarare vad som är verkligt. Genom ständig kontakt med vår högre makt, kommer svaren vi söker till oss. Vi får förmågan att göra det vi en gång inte kunde. Vi respekterar andras tro. Vi uppmuntrar dig att söka styrka och vägledning efter din övertygelse.

Vi är tacksamma för det här steget, därför att vi börjar få det som är bäst för oss. Ibland bad vi om det vi ville ha och hamnade i en fälla när vi fick det. Vi kunde

be och få något, som vi sedan måste be om att få slippa, därför att vi inte kunde hantera det.

När vi nu förhoppningsvis erfarit bönnens kraft och det ansvar som bön för med sig, kan vi använda det elfte steget som en riktlinje i vårt dagliga program.

Vi börjar att be endast om Guds vilja med oss. På så sätt får vi bara det vi klarar av att hantera. Vi kan möta det och hantera det, därför att Gud hjälper oss att förbereda oss för det. En del av oss uttrycker helt enkelt i ord vår tacksamhet över Guds nåd.

Med ödmjukhet och kapitulerande inställning närmar vi oss om och om igen detta steg, för att ta emot kunskapens och styrkans gåva från Gud som vi uppfattar Gud. Det tionde steget undanröjer nuets misstag så att vi kan arbeta med det elfte steget. Utan detta steg är det osannolikt att vi skulle kunna uppleva ett andligt uppvaknande, tillämpa andliga principer i våra liv eller föra vidare ett budskap som räcker till för att attrahera andra till

tillfrisknandet. Det finns en andlig princip om att ge bort vad vi har fått i Anonyma Narkomaner för att kunna behålla det. Genom att hjälpa andra att förbli drog-fria åtnjuter vi förmånen av den andliga rikedom vi har funnit. Vi måste frikostigt och tacksamt ge det som frikostigt och tacksamt givits till oss.

## Steg tolv

*“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.”*

Vi kom till Anonyma Narkomaner som ett resultat av ödeläggelsen av vårt förflutna. Det sista vi förväntade oss var ett andligt uppvaknande. Vi ville bara få ett slut på vårt lidande.

Stegen leder till ett uppvaknande av andlig natur. Detta uppvaknande bevisas genom förändringar i våra liv. Dessa förändringar gör oss mer kapabla att leva

efter andliga principer och att föra vårt budskap om tillfrisknande och hopp vidare till den beroende som fortfarande lider. Budskapet är emellertid meningslöst om vi inte lever efter det. När vi lever efter budskapet får det genom vårt levnadssätt och våra handlingar mer mening än det någonsin kunde få genom våra ord och vår litteratur.

Begreppet andligt uppvaknande tar sig många olika uttryck hos de olika personligheter vi finner i gemenskapen. Alla andliga uppvaknanden har dock en del saker gemensamt, bland annat ett slut på ensamhet och en känsla av vägledning i våra liv. Många av oss anser att ett andligt uppvaknande är meningslöst, om det inte åtföljs av en ökad sinnesfrid och omsorg om andra. För att kunna upprätthålla vår sinnesfrid eftersträvar vi att leva här och nu.

Dem av oss som efter bästa förmåga har arbetat med de här stegen, har fått många fördelar. Vi tror att dessa fördelar är ett direkt resultat av att vi lever i det här programmet.

När vi börjar uppskatta befrielsen från vårt beroende, löper vi risken att återta kontrollen över våra liv. Vi glömmer bort den vånda och smärta vi har känt. När vi använde kontrollerade sjukdomen våra liv. Den väntar, redo att återigen ta över. Vi glömmer snabbt att alla våra tidigare ansträngningar att kontrollera våra liv misslyckades.

På det här stadiet inser de flesta av oss att det enda sättet att behålla vad som givits oss, är att dela med oss av denna livets nya gåva till den beroende som fortfarande lider. Detta är vår bästa försäkring mot att återfalla i användandets plågsamma tillvaro. Vi kallar det att föra budskapet vidare och vi gör det på ett antal olika sätt.

I det tolfte steget tillämpar vi den andliga principen att föra fram NA:s budskap om tillfrisknande, för att kunna behålla det. Till och med en medlem med bara en dag i NA:s gemenskap kan föra vidare budskapet att det här programmet fungerar.

När vi delar med oss till någon som är ny, kan vi be om att få verka som ett andligt instrument för vår högre makt. Vi upphöjer inte oss själva till gudar. När vi delar med oss till en ny person, ber vi ofta någon annan tillfrisknande beroende om hjälp. Det är ett privilegium att få besvara ett rop på hjälp. Vi, som själva har varit i förtvivlans avgrund, känner oss lyckligt lottade när vi får hjälpa andra att finna tillfrisknande.

Vi hjälper nya människor att lära sig Anonyma Narkomaners principer. Vi försöker få dem att känna sig välkomna och hjälper dem att lära sig vad programmet har att erbjuda. Vi delar med oss av vår erfarenhet, vår styrka och vårt hopp. Närhelst möjligt följer vi nykomlingen till ett möte.

Det osjälviska tjänandet i detta arbete utgör det tolfte stegets själva princip. Vi fick vårt tillfrisknande från Gud, som vi uppfattar Gud. Vi ställer oss nu till förfogande som hans redskap för att dela med oss av tillfrisknande till dem som söker

det. De flesta av oss finner att vi bara kan föra vårt budskap vidare till den som ber om hjälp. Ibland räcker det med bara exemplets makt för att den lidande beroende ska sträcka ut sin hand. En beroende kan lida men vara ovillig att be om hjälp. Vi kan se till att vi är tillgängliga för dessa människor, så att någon finns där när de ber om hjälp.

Att få lära sig att hjälpa andra är en förmån i Anonyma Narkomaners program. Märkligt nog leder oss arbetet med de tolv stegen ut ur förödmjukelse och förtvivlan, till ett tillstånd där vi kan verka som ett instrument för vår högre makt. Vi ges förmågan att hjälpa en annan beroende när ingen annan kan det. Varje dag ser vi detta hända bland oss. Denna mirakulösa vändning är ett bevis på andligt uppvaknande. Vi delar med oss av vår egen personliga erfarenhet om hur det har varit för oss. Frestelsen att ge råd är stor, men när vi gör det, förlorar vi nykomlingars respekt. Detta grumlar vårt budskap. Ett enkelt, ärligt budskap om tillfrisknande

från beroendet klingar sanningsenligt.

Vi går på möten och gör oss synliga och tillgängliga för att tjäna gemenskapen. Vi ger frikostigt och tacksamt av vår tid, av servicearbete och av vad vi funnit här. Servicearbetet vi talar om i Anonyma Narkomaner är våra gruppers huvudsyfte. Servicearbete är att föra budskapet vidare till den beroende som fortfarande lider. Ju ivrigare vi sätter igång att arbeta, desto rikare kommer vårt andliga uppvaknande att bli.

Det första sättet på vilket vi för budskapet vidare talar för sig självt. Människor ser oss på gatan och minns oss som avvikande, räddhågade enstöringar. De märker hur rädslan viker från våra ansikten. De ser oss gradvis vakna till liv.

När vi en gång finner NA:s väg, har leda och självbelåtenhet ingen plats i våra nya liv. Genom att förbli drogfria börjar vi tillämpa sådana andliga principer som hopp, kapitulation, acceptans, ärlighet, öppet sinnelag, villighet, tillit, tolerans, tålmod, ödmjukhet, ovillkorlig kärlek

samt att dela med sig och bry sig om. När vårt tillfrisknande fortskrider berörs varje område i våra liv av andliga principer, därför att vi helt enkelt försöker leva i det här programmet här och nu.

Vi finner glädje när vi börjar lära oss att leva enligt tillfrisknandets principer. Det är glädjen att se hur en person med två dagars drogfrihet säger till en annan med en dags drogfrihet: "En ensam beroende är i dåligt sällskap." Det är glädjen att se hur en person som verkligen kämpade för att lyckas, plötsligt, mitt i försöken att hjälpa en annan beroende att förbli drogfri, får förmågan att finna orden som behövs för att föra budskapet om tillfrisknande vidare.

Vi upplever att våra liv har blivit värdefulla. Andligt vederkvickta gläder vi oss åt att vara vid liv. När vi använde blev våra liv en övning i att överleva. Nu ägnar vi oss mycket mer åt att leva än att överleva. När vi inser att grunden för detta är att förbli drogfria, kan vi njuta av livet. Vi tycker om att vara drogfria och gläder oss åt att föra budskapet om tillfrisknande

vidare till den beroende som fortfarande lider. Att gå på möten fungerar verkligen.

Att i våra dagliga liv tillämpa andliga principer ger oss en ny uppfattning om oss själva. Ärlighet, ödmjukhet och öppet sinnelag hjälper oss att behandla våra medmänniskor rättvist. Våra beslut mildras av tolerans. Vi lär oss att respektera oss själva.

Stundtals är läxorna vi lär oss i vårt tillfrisknande både bittra och smärtsamma. Genom att hjälpa andra belönas vi med självrespekt, eftersom vi kan dela med oss av de här lärdomarna till andra medlemmar i Anonyma Narkomaner. Vi kan inte förvägra andra beroende deras smärta, men vi kan föra vidare det hoppets budskap som vi fått av våra beroende bröder och systrar i tillfrisknandet. Vi delar med oss av tillfrisknandets principer som de har fungerat i våra liv. Gud hjälper oss när vi hjälper varandra. Livet får en ny mening, en ny glädje i upplevelsen att vara och känna sig värdefull. Vi blir andligen vederkvickta och gläder oss åt att vi lever.

En aspekt av vårt andliga uppvaknande visar sig genom den nya förståelse av vår högre makt som vi utvecklar genom att ta del av en annan beroendes tillfrisknande.

Ja, vi utgör en vision av hopp. Vi är exempel på att programmet fungerar. Den livsglädje vi har genom att leva drogfritt attraherar beroende som fortfarande lider.

Vi tillfrisknar verkligen för att leva drogfritt och lyckligt. Välkommen till NA. Stegen slutar inte här. Stegen är en ny början!

# Att acceptera sig själv

---

## Problemet

Brist på självacceptans är ett problem för många tillfrisknande beroende. Den här svårfångade defekten är inte lätt att identifiera och uppmärksammas ofta inte. Många av oss trodde att användandet av droger var vårt enda problem och förnekade faktumet att våra liv hade blivit ohanterliga. Även sedan vi slutat använda kan detta förnekande fortsätta att plåga oss. Många av de problem vi upplever i vårt pågående tillfrisknande kommer från en oförmåga att på ett djupt plan acceptera oss själva. Vi kanske inte ens inser att det här obehaget är källan till våra problem eftersom det ofta visar sig på andra sätt. Vi kanske märker att vi blir irriterade, dömande, missnöjda, deprimerade eller förvirrade. Vi kanske märker att vi försöker förändra saker och ting i vår omgivning i ett försök att

tillfredställa det inre gnagande vi känner. Vår erfarenhet har lärt oss att det bästa vi kan göra i situationer som dessa är att söka inåt efter källan till vårt missnöje. Mycket ofta upptäcker vi att vi är stränga kritiker av oss själva och vältrar oss i självförakt och självförkastelse.

Innan vi kom till NA tillbringade de flesta av oss hela våra liv i självförkastelse. Vi hatade oss själva och försökte på alla sätt vi kunde att bli någon annan. Vi ville vara vem som helst utom de vi var. Vi kunde inte acceptera oss själva och försökte bli accepterade av andra. Vi ville att andra människor skulle ge oss den kärlek och acceptans vi inte kunde ge oss själva. Men vi ställde alltid villkor för vår kärlek och vänskap. Vi kunde göra vad som helst för vem som helst bara för att få deras acceptans och godkännande och sedan vara bittra på dem som inte gav gensvar på det sätt vi ville.

Eftersom vi inte kunde acceptera oss själva, förväntade vi oss att bli avvisade av andra. Vi tillät inte någon att komma

oss nära, av rädsla för att om de verkligen kände oss, så skulle de också hata oss. För att skydda oss från att bli sårbara, avvisade vi andra innan de hade en chans att avvisa oss.

## **De tolv stegen är lösningen**

Idag är det första steget till självacceptans att vi accepterar vårt beroende. Vi måste acceptera vår sjukdom och alla de besvär den medför för oss innan vi kan acceptera oss själva som människor.

Vad vi därefter behöver som hjälp på väg till självacceptans är tro på en kraft starkare än vi själva, som kan ge oss vårt förstånd tillbaka. Vi behöver inte tro på någon särskild persons begrepp om den högre makten, men vi behöver tro på ett begrepp som fungerar för oss. Det är en andlig förståelse av självacceptans att veta att det är okej att lida, att ha gjort misstag och att inse att vi inte är perfekta.

Det effektivaste sättet att uppnå självacceptans är att tillämpa de tolv stegen för tillfrisknande. Nu när vi har kommit till

tro på en kraft starkare än vi själva, kan vi förlita oss på hans styrka att ge oss mod att ärligt granska våra defekter och våra tillgångar. Trots att det ibland är smärtsamt och kanske inte förefaller att leda till självacceptans, är det nödvändigt att få kontakt med våra känslor. Vi vill bygga en gedigen grund för tillfrisknandet och behöver därför granska våra handlingar och motiv och börja förändra det som är oacceptabelt.

Våra defekter är en del av oss och kommer att avlägsnas endast när vi lever i NA:s program. Våra tillgångar är gåvor från vår högre makt och allteftersom vi lär oss att helt och hållet utnyttja dem, växer vår självacceptans och våra liv blir bättre.

Ibland halkar vi in i ett melodramatiskt önsketänkande om att vi skulle kunna vara den vi tycker att vi borde vara. Vi kan känna oss överväldigade av vår självömkan och vårt högmod, men genom att förnya vår tillit till vår högre makt ges vi hoppet, modet och styrkan att växa.

Självacceptans ger balans i vårt tillfrisknande. Vi behöver inte längre söka efter andras godkännande eftersom vi är nöjda med att vara oss själva. Vi är fria att tacksamt betona våra tillgångar, att ödmjukt avlägsna oss ifrån våra defekter och att bli de bästa tillfrisknande beroende vi kan. Att acceptera oss själva som vi är innebär att vi är okej, att vi inte är perfekta, men att vi kan bli bättre.

Vi erinrar oss att vi har beroendesjukdomen och att det tar lång tid att uppnå självacceptans på ett djupt plan. Det spelar ingen roll hur dåliga våra liv har blivit, vi blir alltid accepterade i Anonyma Narkomaners gemenskap.

Att acceptera oss själva som vi är löser problemet med förväntningarna på mänsklig perfektion. När vi accepterar oss själva kan vi acceptera andra och villkorslöst låta dem komma in i våra liv, sannolikt för första gången. Våra vänskapsrelationer fördjupas och vi erfar den värme och omtanke som uppstår när beroende delar tillfrisknande och ett nytt liv.

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

## **Sponsorskap, reviderad**

---

Ett av de första förslagen många av oss får höra, när vi börjar gå på NA-möten, är att skaffa en sponsor. Som nykomlingar förstår vi kanske inte vad det betyder. Vad är en sponsor? Hur skaffar vi och använder en? Var hittar vi en? Den här pamfletten är menad att ge en kort introduktion till sponsorskap.

Vår Basic Text säger oss att "NA:s hjärta slår när två beroende delar med sig av sitt tillfrisknande" och sponsorskap är helt enkelt en beroende som hjälper en annan. Sponsorskapets givande och tagande är en kärleksfull, andlig och medkännande relation som hjälper både sponsor och sponsi.

### **VEM är en sponsor?**

Sponsorskap är en personlig och privat relation som kan betyda olika saker för olika människor. För den här pamflettens ändamål, är en NA-sponsor en medlem av Anonyma Narkomaner, som lever i vårt

program för tillfrisknande, som är villig att skapa en speciell stödjande, personlig relation med oss. De flesta medlemmar tänker sig en sponsor först och främst som någon som kan hjälpa oss att arbeta i NA:s tolv steg och ibland i de tolv traditionerna och tolv koncepten. En sponsor är inte nödvändigtvis en vän, men kan vara någon vi anförtror oss till. Vi kan dela saker med vår sponsor som vi kanske inte känner oss trygga med att dela på ett möte.

"Min relation till min sponsor har varit nyckeln till ökad tillit till andra människor och arbete i stegen. Jag delade den totala röran som var mitt liv med min sponsor, och han delade att han hade varit i samma sits. Han började lära mig att leva utan att använda droger."

## **VAD gör en sponsor?**

Sponsorer delar sina erfarenheter, styrka och hopp med sina sponsier. En del beskriver sin sponsor som kärleksfull och medkännande, någon de kan räkna med lyssnar och stöttar oavsett vad. Andra värdesätter den objektivitet och opartisk-

het en sponsor kan erbjuda och förlitar sig på deras direkta och ärliga input även då den kan vara svår att acceptera. Ytterligare andra vänder sig till en sponsor huvudsakligen för vägledning genom de tolv stegen.

”Någon frågade en gång: – ’Varför behöver jag en sponsor?’ Sponsorn svarade: – ’Det kan vara ganska svårt att upptäcka självbedrägeri... på egen hand.’”

Sponsorskap fungerar av samma anledning som NA fungerar – därför att tillfrisknande medlemmar delar gemensamma erfarenheter av beroende och tillfrisknande och kan i de flesta fall känna empati för varandra. En sponsors roll är inte att vara juridisk rådgivare, banktjänsteman, förälder, äktenskapsrådgivare eller socialarbetare. Inte heller är en sponsor en terapeut som erbjuder något slags professionella råd. En sponsor är helt enkelt en annan beroende i tillfrisknande som är villig att dela med sig av sin väg genom de tolv stegen.

När vi delar våra bekymmer och frågor med våra sponsorer kommer de, ibland, att dela med sig av sina egna erfarenheter. Vid andra tillfällen kan de föreslå läs- eller skrivuppgifter eller försöka svara på våra frågor om programmet. När vi är nya i NA kan en sponsor hjälpa oss att förstå sådant i programmet som kan förvirra oss: allt från NA-språk, mötesformer och servicestruktur till meningen med NA:s principer och det andliga uppvaknandets natur.

### **VAD gör en sponsi?**

Ett förslag är att vi har regelbunden kontakt med vår sponsor. Utöver att ringa vår sponsor kan vi ordna det så att vi träffas på möten. En del sponsorer kommer att tala om hur ofta de förväntar sig att vi kontaktar dem, medan andra inte ställer sådana krav. Om vi inte kan hitta en sponsor som bor nära oss, kan vi, för att hålla kontakten vända oss till elektronik eller post. Oavsett hur vi kommunicerar med vår sponsor är det viktigt att vi är ärliga och att vi lyssnar med ett öppet sinne.

”Jag litar på att min sponsor ger mig allmän vägledning och ett nytt perspektiv. Om inte annat är hon ett viktigt bollplank. Ibland räcker det med att säga något högt till någon annan för att jag ska se saker och ting annorlunda.”

Vi kanske oroar oss över att vi är en börda för våra sponsorer och tvekar att kontakta dem eller vi kanske tror att de kommer att vilja ha någonting i gengäld. Men sanningen är att våra sponsorer drar lika stor fördel som vi av relationen. I vårt program tror vi på att vi bara kan behålla det vi har genom att ge bort det: genom att använda oss av våra sponsorer, hjälper vi faktiskt dem att förbli drogfria och tillfriskna.

## **HUR skaffar vi en sponsor?**

Allt vi behöver göra för att skaffa en sponsor är att fråga. Trots att det är enkelt, är det kanske inte lätt. Många av oss är rädda för att be någon vara vår sponsor. I aktivt beroende kan vi ha lärt oss att inte lita på någon och idén att be någon lyssna till oss och hjälpa oss kan verka både främmande

och skrämmande. Inte desto mindre beskriver de flesta av våra medlemmar sponsorskapet som en avgörande del i sitt tillfrisknande. Ibland samlar vi slutligen vårt mod bara för att mötas av ett nej. Om det händer behöver vi vara ihärdiga, ha tillit och försöka att inte ta deras beslut personligt. Skälen till att någon avböjer har troligen inget med oss att göra: de kan ha fullt upp i livet, många sponsier eller de kan gå igenom svåra tider. Vi behöver åter bekräfta vår tillit och fråga någon annan.

”När jag valde min sponsor betraktade jag det som en intervju. Passar vi ihop? Vilka är dina förväntningar och vilka är mina? Jag letade efter någon med öppet sinne som det kändes bra att prata med.”

Den bästa platsen att leta efter en sponsor är på ett NA-möte. Andra platser att söka en sponsor är NA-evenemang såsom servicemöten och konvent. I sökandet efter en sponsor letar de flesta efter någon som de känner att de kan lära sig att lita på, någon som verkar medkännande

och som är aktiv i programmet. De flesta medlemmar, särskilt de som är nya i NA, anser det viktigt att hitta en sponsor med längre drogfri tid är de själva.

En bra tumregel är att leta efter någon med liknande erfarenheter som kan relatera till våra svårigheter och vad vi har åstadkommit. Att finna en sponsor av samma kön gör denna empati enklare för de flesta av oss och hjälper oss att känna oss trygga i relationen. En del känner att kön inte behöver vara en avgörande faktor. Vi är fria att välja vår egen sponsor. Det föreslås dock med eftertryck att vi undviker att ge oss in i en sponsorerrelation som kan leda till sexuell attraktion. Sådan attraktion kan avleda oss från sponsorskapets natur och störa vår förmåga att dela med oss ärligt till varandra.

”När jag blev drogfri, var jag osäker, ensam och villig att göra vad som helst för att få tröst och sällskap. Min naturliga tendens var att tillfredsställa de begären och att inte behöva fokusera på vad som var nödvändigt för att bygga en grund för mitt

tillfrisknande. Tack Gud, för integriteten hos de medlemmar som stöttade mig och inte utnyttjade mig när jag var i början av mitt tillfrisknande.”

Ibland undrar medlemmar om det skulle vara okej att ha fler än en sponsor. Medan en del beroende faktiskt väljer denna väg, avråder de flesta från det, med förklaringen att om man har fler än en sponsor kan man frestas att vara manipulativ för att få de svar och den vägledning som man söker.

## **NÄR bör vi skaffa en sponsor?**

De flesta medlemmar anser det viktigt att skaffa en sponsor så snart som möjligt medan andra förklarar att det är precis lika väsentligt att ta lite tid och se sig om och fatta ett välgrundat beslut. Att gå på många möten hjälper oss att avgöra vem vi känner oss trygga med och vem vi kan lära oss att lita på. Vi är inte tvungna att svara ja om någon erbjuder sig att vara vår sponsor medan vi letar efter en. En sak att komma ihåg är att om vi skaffar

en sponsor som hjälper oss i vårt tidiga tillfrisknande står det oss fritt att byta sponsor senare om den personen inte möter våra behov.

"Jag jämförde den rätta tidpunkten att skaffa en sponsor med att drunkna. Jag behövde den livräddaren/sponsorn omedelbart!"

När vi är nya i programmet, behöver vi räcka ut handen till andra beroende för att få hjälp och stöd. Det är aldrig för tidigt att skaffa och använda telefonnummer och börja dela med sig till andra tillfrisknande beroende. Vårt program fungerar på grund av den hjälp vi kan erbjuda varandra. Vi behöver inte längre leva i isolering, och vi börjar känna oss som del av något större än vi själva. Sponsorskap hjälper oss att se: att i och med att vi kommit till NA har vi till slut kommit hem.

Du kanske har frågor angående sponsorskap som den här pamfletten inte besvarat. Medan det kanske inte finns "rätt" eller "fel" svar på dina frågor – erfarenheten i vår gemenskap varierar bland

lokala gemenskaper och från medlem till medlem – har vi en bok om sponsorskap<sup>2</sup> som tar upp många frågor som relaterar till sponsorskap mer ingående.

---

<sup>2</sup> finns för närvarande endast tillgänglig på engelska.

## **En beroendes erfarenhet av acceptans, tillit, engagemang och åtagande**

---

När jag kom till NA:s program hade jag identifierat mitt problem – jag hade en önskan att sluta använda, men kunde inte förstå hur. På grund av beroendets natur var hela min personlighet inställd på att skaffa, använda och finna sätt och medel att skaffa mer. Alla mina personlighetsdrag förstärkte denna självbesatthet. Totalt självcentrerad försökte jag hantera mitt liv genom att manipulera människor och omständigheter till min fördel. Jag hade förlorat all kontroll. Besattheten tvingade mig att mot min vilja använda droger om och om igen, trots att jag visste att det var självdestruktivt och gick emot min grundläggande överlevnadsinstinkt. Vansinnig och med en känsla av hopplös hjälplöshet, gav jag upp kampen och accepterade att jag var en beroende – att

mitt liv var totalt ohanterligt och att jag var maktlös inför sjukdomen. Viljestyrka kunde inte förändra min sjukliga kropp som tvångsmässigt krävde droger. Självkontroll kunde inte förändra mitt sjukliga sinne, besatt som det var av idén att använda sinnesförändrande medel för att fly från verkligheten. Inte heller kunde mina högsta ideal förändra min sjukliga själ – bedräglig, lömsk och totalt självcentrerad. Så snart jag kunde acceptera att min maktlöshet var verklig, behövde jag inte längre använda droger. Detta accepterande av mitt tillstånd – min maktlöshet inför beroendet och mitt livs ohanterlighet – var nyckeln till mitt tillfrisknande.

Med hjälp av tillfrisknande beroende på NA-möten avhöll jag mig, en minut, en timme, en dag i taget. Jag ville fortfarande tända på. Livet kändes outhärdligt utan droger. Att ge upp fick mig att känna mig ännu mer hopplös än tidigare, och för att klara av det sa mitt sinne till mig att använda droger igen. Accepterandet av min maktlöshet och mitt livs ohan-

terlighet, gjorde att jag behövde en kraft starkare än min sjukdom för att förändra min självdestruktiva natur. Människorna jag träffade på möten sa till mig att de, i NA:s program, hade funnit en kraft starkare än deras beroende. Dessa människor hade varit drogfria i månader eller år och ville inte ens använda längre. De sa till mig att jag kunde bli av med min önskan att använda droger genom att leva i NA:s program. Jag hade inget annat val än att tro dem. Jag hade försökt med läkare, psykiatriker, sjukhus, psykiatriska kliniker, att byta jobb, äktenskap, skilsmässor: allt hade misslyckats. Det tycktes hopplöst, men jag såg att det fanns hopp i NA. Jag träffade beroende som tillfrisknade från sin sjukdom. Jag började tro att jag kunde lära mig hur man lever utan droger. I NA fann jag den tillit jag behövde för att börja förändras.

Vid den tidpunkten hade jag slutat använda droger och trodde motvilligt att jag kunde fortsätta att avstå. Jag tänkte och kände fortfarande som en beroende, det

var bara det att jag inte använde droger. Min personlighet och min karaktär var densamma som de alltid varit. Allt som gällde mig förstärkte min självdestruktivitet. Jag behövde förändras, annars skulle jag börja använda igen. Jag hade accepterat mitt tillstånd och trodde på att jag kunde tillfriskna. För att göra det måste jag engagera mig helt i de andliga principerna i NA:s program.

Med hjälp av min sponsor beslöt jag att lämna över mitt liv och min vilja till Gud, som jag uppfattade Gud. Detta var en vändpunkt för mig. Detta beslut krävde fortsatt acceptans, ständigt ökande tillit och ett dagligt engagemang för tillfrisknandet. Beslutet att lämna över min vilja och mitt liv till Gud fordrar att jag tar reda på vem jag är, och aktivt försöker förändra mina sätt att klara av verkligheten. Detta åtagande förde in ärlighet i mitt liv. Så här fungerar NA:s program för mig: jag accepterar min sjukdom, utvecklar en tro på att programmet kan förändra mig och engagerar mig i tillfrisknandets andliga principer.

Nu krävs handling. Om jag inte förändras kommer jag att känna mig eländig och återgå till att använda droger. De handlingar som föreslås i NA:s program kan förändra min personlighet och karaktär. Jag granskar mig själv ärligt, skriver ned vad jag har gjort och hur jag har känt mig. Jag visar mig fullständigt för min Gud och för en medmänniska, berättar allt om mina hemligaste rädslor, min ilska och harm. Genom att jag gör detta har det förflutna inte längre kontroll över mitt liv och jag blir fri att leva upp till mina ideal idag. Jag börjar uppföra mig annorlunda och blir beredd att förändras till den person min Gud vill att jag ska vara.

Jag har börjat utveckla en rimlig bild av mig själv, grundad på verkligheten, genom att be om att bli befriad från mina brister.

Genom att gottgöra de fel jag har gjort mot andra människor, har jag lärt mig hur jag kan förlåta mig själv och andra.

Jag ser över mitt beteende regelbundet och rättar till mina misstag så snart som

möjligt. Jag utvecklar och ökar ständigt tilliten till och tron på andliga principer. Jag ger till andra, delar med mig av mig själv och vårt program och försöker att leva efter de principer jag har lärt mig. Dessa tolv steg har tillåtit mig att sluta använda, tagit bort önskan att använda och gett mig ett nytt sätt att leva.

## 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.

När vi kom in i Anonyma Narkomaners program tog vi ett beslut att lägga våra liv i händerna på en högre makt. Denna

kapitulation befriar oss från bördan av det förgångna och rädslan inför framtiden. Vi ser nu gåvan av idag i rätt perspektiv. Vi accepterar och glädjer oss åt livet som det är just nu. När vi vägrar att acceptera verkligheten idag, förnekar vi vår tro på vår högre makt. Detta kan bara medföra mer lidande.

Vi lär oss att idag är en gåva utan garantier. Det förflutnas och framtidens obetydlighet och betydelsen av våra handlingar idag blir med detta i åtanke verkligt för oss. Detta förenklar våra liv.

När vi fokuserar våra tankar på idag, bleknar drogernas mardröm bort i en ny verklighets gryningsljus. Vi finner att när vi är oroade kan vi anförtro våra känslor åt en annan tillfrisknande beroende. Genom att dela med oss av vårt förflutna till andra beroende upptäcker vi att vi inte är unika, utan att vi har mycket gemensamt. Att tala med andra NA-medlemmar, antingen för att dela med oss av våra dagliga prövningar och vedermödor till dem eller låta dem dela med sig av sina till oss, är ett sätt vår högre makt verkar genom oss.

Om vi förblir drogfria, nära vår högre makt och våra NA-vänner idag, behöver vi inte vara rädda. Gud har förlåtit oss våra misstag i det förflutna och morgondagen är ännu inte här. Meditation och en personlig inventering kommer att hjälpa oss att uppnå sinnesro och att få vägledning genom hela dagen. Vi gör ett avbrott i vår dagliga rutin för att tacka Gud, som vi uppfattar Gud, för att han gett oss förmågan att klara av idag.

”Bara för idag” gäller för alla områden i våra liv, inte bara avhållsamhet från droger. Verkligheten måste hanteras på daglig grund. Många av oss anser att Gud inte förväntar sig mer av oss än att vi gör det vi kan idag.

Att arbeta med programmet, NA:s tolv steg, har gett oss en ny syn på våra liv. Idag behöver vi inte längre be om ursäkt för vilka vi är. Vår dagliga kontakt med en högre makt fyller de inre tomrum som aldrig kunde fyllas förut. Vi finner uppfyllelse genom att leva idag. Med vår högre makts vägledning blir vi av med önskan

att använda. Perfektion är inte längre ett mål idag, vi kan uppnå det som behövs.

Det är viktigt att komma ihåg att varje beroende som kan förbli drogfri en dag är ett mirakel. Att gå på möten, arbeta med stegen, meditera dagligen och prata med människor i programmet är saker vi gör för att förbli andligt sunda. Att leva ansvarsfullt är möjligt.

Vi kan ersätta ensamhet och rädsla med gemenskapens kärlek och tryggheten i ett nytt sätt att leva. Vi behöver aldrig vara ensamma igen. I gemenskapen har vi funnit fler sanna vänner än vi någonsin trodde var möjligt. Självömkan och harm ersätts med tolerans och tillit. Vi har getts den frihet, sinnesro och lycka vi så desperat sökte.

Mycket händer under en dag, både negativt och positivt. Tar vi oss inte tid att uppskatta båda delarna kanske vi missar något som kommer att hjälpa oss att växa. Våra levnadsprinciper kommer att vägleda oss i tillfrisknandet, när vi använder dem. Vi finner att det är nödvändigt att fortsätta göra det på daglig grund.

## Att förbli drogfri där ute

---

Många av oss hörde för första gången Anonyma Narkomaners budskap om tillfrisknande på ett sjukhus eller en institution av något slag. Övergången från sådana ställen till världen utanför är inte lätt under några omständigheter. Det här är sant, i synnerhet när vi utmanas av de förändringar som tillfrisknande för med sig. För många av oss var det tidiga till-frisknandet svårt. Att föreställa sig ett liv utan droger kan vara mycket skrämmande. Men de av oss som klarade sig igenom den första tiden fann ett liv värt att leva. Den här pamfletten erbjuds som ett budskap om hopp, till dig som nu är på sjukhus eller institution, om att även du kan tillfriskna och leva fritt. Många av oss har varit där du är idag. Vi har försökt andra sätt och många av oss återföll, somliga skulle aldrig få ännu en chans att tillfriskna. Vi har skrivit den här pamflet-

ten för att dela med oss till dig av vad vi har funnit fungerar för oss.

Om du har möjlighet att gå på möten när du är på sjukhus eller institution, kan du börja att utveckla bra vanor nu. Kom tidigt och stanna kvar efter mötena. Börja med att så fort som möjligt etablera kontakter med tillfrisknande beroende. Om det finns NA-medlemmar från andra grupper närvarande på dina möten, be om deras telefonnummer och använd dem. Att använda dessa telefonnummer kan kännas konstigt till en början, till och med fånigt. Men om man betänker att isolering hör till beroendesjukdomens kärna, så är det där första samtalet ett stort kliv framåt. Det är inte nödvändigt att vänta på att ett stort problem ska utvecklas innan man ringer någon i NA. De flesta medlemmar är mer än villiga att hjälpa till på det sätt de kan. Det här är också ett bra tillfälle att ordna så att en NA-medlem möter dig vid din utskrivning eller frigivning. Om du redan känner några av de människor du kommer att träffa på möten när du är

utskrivnen eller frigiven, kommer det att hjälpa dig att känna dig som en del i NAGemenskapen. Vi har inte råd att vara eller att känna oss utanför.

Att hålla sig drogfri där ute betyder att gå till handling. När du kommer ut, gå på ett möte första dagen. Det är viktigt att göra en vana av att gå på möten regelbundet. Förvirringen och upphetsningen i att "just ha kommit ut", har lurat somliga av oss att tro att vi kan ta semester från vårt ansvar, innan vi finner oss tillrätta i vardagslivet. Den här typen av bortförklaringar har återfört många av oss till användandet. Beroendet är en sjukdom som inte tar ledigt i sitt fortskridande. Om den inte hejdas, blir den bara värre. Vad vi gör för vårt tillfrisknande idag garanterar inte vårt tillfrisknande imorgon. Det är ett misstag att anta, att den goda föresatsen att ta sig till NA efter ett tag kommer att vara nog. Vi måste stötta våra föresatser med handling, ju förr desto bättre.

Om du kommer att bo i en annan stad efter din utskrivning eller frigivning, be

NA-medlemmar om möteslista och NA:s hjälplinje-nummer för ditt nya område. De kommer att kunna hjälpa dig att få kontakt med NA-grupper och medlemmar där du kommer att bo. Du kan också få information om möten över hela världen genom att skriva till:

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409  
USA

Sponsorskap är en livsviktig del av NA:s program för tillfrisknande. Det är en av de huvudsakliga kanalerna genom vilken nykomlingar kan dra fördel av erfarenheterna från NA-medlemmar som lever i programmet. Sponsorer kan kombinera uppriktig omtanke om vårt välbefinnande och en delad erfarenhet av beroendet med en solid kunskap om tillfrisknande i NA. Vi har funnit att det fungerar bäst att hitta en sponsor av sitt eget kön. Välj en sponsor, även en tillfällig sådan, så snart som möjligt. En sponsor hjälper

dig att arbeta dig igenom Anonyma Narkomaners tolv steg och tolv traditioner. En sponsor kan också presentera dig för andra NA-medlemmar, ta dig till möten och hjälpa dig att bli tryggare i tillfrisknandet. Vår pamflett *Sponsorskap* innehåller ytterligare information om detta ämne.

Om vi ska kunna dra nytta av NA:s program, måste vi arbeta med de tolv stegen. Tillsammans med regelbundet mötesgående, är stegen grundläggande för vårt program för tillfrisknande från beroendet. Vi har funnit att genom att arbeta med stegen ett efter ett och att fortlöpande arbeta med dem om igen, avhåller vi oss från att återfalla till aktivt beroende och det elände det för med sig.

Det finns en mängd NA-litteratur om tillfrisknande tillgänglig. Det lilla vita häftet och vår grundtext, *Anonyma Narkomaner* (Basic Text), innehåller principerna för tillfrisknande inom vår gemenskap. Bekanta dig med programmet genom vår litteratur. Att läsa om tillfrisknande är en mycket viktig del av vårt program, särskilt

när möten eller en annan NA-medlem kanske inte är tillgängliga. Att läsa NA-litteratur dagligen har hjälpt många av oss att bibehålla en positiv attityd och har hållit tillfrisknandet i fokus.

När du börjar gå på möten, engagera dig i grupperna du besöker. Att tömma askkoppar, hjälpa till att ställa i ordning, att göra kaffe, att städa upp efter mötet – alla dessa uppgifter behöver göras för att gruppen ska fungera. Låt folk få veta att du är villig att hjälpa till, och bli en del av din grupp. Att ta på sig sådant ansvar är en nödvändig del av tillfrisknandet och hjälper till att motverka känslor av utanförskap, som kan smyga sig på oss. Sådana åtaganden, hur små de än må te sig, kan hjälpa till att försäkra oss om att gå på möten när *önskan* att närvara släpar efter *behovet* att närvara.

Det är aldrig för tidigt att etablera ett dagligt personligt handlingsprogram. Ett dagligt handlingsprogram är vårt sätt att ta ansvar för vårt tillfrisknande. I stället för att plocka upp den där första drogen, gör vi följande:

- Använd inte, vad som än händer
- Gå på ett NA-möte
- Be din högre makt att hålla dig drogfri idag
- Ring din sponsor
- Läs NA-litteratur
- Tala med andra tillfrisknande beroende
- Arbeta med Anonyma Narkomaners tolv steg

Vi har diskuterat några av de saker vi kan göra för att förbli drogfria: vi borde också diskutera några saker vi bör undvika. På NA-möten hör vi ofta att vi måste ändra vårt gamla sätt att leva. Det här betyder att vi inte använder droger, vad som än händer! Vi har också insett att vi inte kan riskera att ofta besöka barer och klubbar eller att umgås med folk som använder droger. När vi tillåter oss själva att ofta vara i närheten av gamla bekantskaper och platser, förbereder vi ett återfall. När det gäller beroendesjukdomen är vi maktlösa. Dessa människor

och platser har aldrig förut hjälpt oss att förbli drogfria. Det vore dumt att tro att det är annorlunda nu.

För en beroende finns det ingenting som kan ersätta gemenskapen med andra som är aktivt engagerade i tillfrisknande. Det är viktigt att vi gör ett avbrott och ger vårt tillfrisknande en chans. Det finns många nya vänner som väntar på oss i Anonyma Narkomaner och en ny värld av upplevelser ligger framför oss.

Några av oss blev tvungna att ändra våra förväntningar om en fullständigt ny värld när vi blev utskrivna eller frigivna. Anonyma Narkomaner kan inte, på ett mirakulöst sätt, förändra världen omkring oss. NA erbjuder oss dock hopp, frihet och ett sätt att leva annorlunda i världen genom att förändra oss själva. Vi kan stöta på situationer som inte är annorlunda än de var förut, men genom Anonyma Narkomaners program kan vi förändra vårt sätt att reagera på dem. Att förändra oss själva förändrar verkligen våra liv.

Vi vill att du ska veta att du är välkommen i Anonyma Narkomaner. NA har hjälpt hundratusentals beroende att leva drogfritt, att acceptera livet på dess egna villkor och att utveckla ett liv som sannoligen är värt att leva.

## 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 murbräckan 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 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<sup>3</sup>, 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

---

<sup>3</sup> Skrivet 1965

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 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.



