

NARCOTICS ANONYMOUS

Tredje Upplagan, Reviderad
Med Original 4:e & 9:e Traditionerna

Basic Text

”Du kan inte behålla det du har
om du inte ger bort det.”

GRATIS

Stöd Din Hemma Grupp

Vi kan inte förändra den beroendes
eller beroendets natur.....

Vi kan bidra till att förändra den gamla lögnen
"En gång en beroende, alltid en beroende"
genom att sträva efter att göra tillfrisknandet mer
tillgängligt.

Gud, hjälp oss att minnas denna skillnad.

FÖRORD

*"Den fulla frukten av ett arbete i kärlek lever i skörden,
och som alltid kommer i rätt årstid"*

Materialet till den här boken är utdrag från personliga erfarenheter från beroenden inom Anonyma Narkomaners gemenskap. Denna Basic Text baseras på ett utkast som härstammar från pamfletten (vår "vita bok"), Anonyma Narkomaner. De första åtta kapitlen baseras på ämnen från rubrikerna i den "vita boken" och bär samma titel. Vi har inkluderat ett nionde kapitel, "Bara för idag," och ett tionde kapitel, "Mer kommer att visa sig."

Nedan följer en kort historik av boken:

Anonyma Narkomaner bildades i juli 1953, med det första mötet som hölls i södra Kalifornien. Gemenskapen växte planlöst, men spred sig snabbt till olika delar av USA. Från början sågs behovet av en "bok om tillfrisknande" för att stärka gemenskapen. Pamfletten "Anonyma Narkomaner" publicerades 1962.

Men gemenskapen hade fortfarande lite struktur och under 1960-talet uppstod en period av kamp. Medlemsantalet växte snabbt under en tid, och sedan började det att minska. Behovet av en mer specifik riktning var helt uppenbart. NA visade sin mognad 1972, när World Service Office öppnades i Los Angeles. W.S.O har gett gemenskapen den nödvändiga enigheten och känslan av syfte.

Öppnandet av W.S.O förde stabilitet till tillväxten av gemenskapen. Idag finns det många tusen tillfrisknande beroende i hundratals möten över hela USA och i många andra länder.

Idag, tjänar World Service Office verkligen en världsvid gemenskap.

Anonyma Narkomaner har länge insett behovet av en fullständig Basic Text kring beroendet - en bok om beroende, av beroende för beroende.

Detta arbete stärktes efter bildandet av W.S.O. med offentliggörandet av The N.A. tree, en pamflett kring servicearbete. Denna pamflett var den ursprungliga "servicehandboken" i

gemenskapen. Den har följts av en senare och mer omfattande volym och nu NA Service Manual.

Manualen beskriver en servicestruktur som innehöll en World Service Conference. W.S.C., i sin tur, ingick en Litteraturkommitté. Med uppmuntran av W.S.O., påbörjades arbetet av flera medlemmar från "Board of Trustees" (förtroendevalda) och från konferensen.

Ropet efter litteratur, särskilt en omfattande text, blev mer utbrett, som W.S.C. Litteratur kommittén utvecklade. I oktober 1979 var den första Världslitteraturkonferensen i Wichita, Kansas, följt av konferenser i Lincoln, Nebraska; Memphis, Tennessee, Santa Monica, Kalifornien; Warren, Ohio och Miami, Florida.

Denna W.S.C. Litteratur underkommittén, som arbetade under konferensen och individuellt, har samlat in hundratals sidor av material från medlemmar och grupper över hela gemenskapen. Detta material har mödosamt katalogiserats, redigerats, monterats, styckats och satts ihop igen. Dussintals distrikt och regions representanter som arbetar med kommittén har ägnat tusentals arbetstimmar för att producera det arbete som här presenteras. Men ännu viktigare, dessa medlemmar har samvetsenligt eftersökt att försäkra sig om en text utifrån "gruppsamvetet."

I linje med anonymitetens anda, vi, W.S., Litteratur underkommittén, tycker att det är lämpligt att uttrycka vår speciella tacksamhet och uppskattning gentemot gemenskapen som helhet, särskilt till alla er som bidragit med material för att ingå i boken. Vi anser att denna bok är en samanställning av det kollektiva gruppsamvetet från hela gemenskapen och att varje enskild idé som lämnats in ingått i arbetet, i en eller annan form.

Denna volym är avsedd som en lärobok för varje beroende som söker tillfrisknande. Som beroende, känner vi till beroendets smärta, men vi vet också om glädjen av att tillfriskna som vi har funnit i Anonyma Narkomaners gemenskap. Vi tror att det är dags att dela vårt tillfrisknande, i skriftlig form, med alla som önskar det vi har funnit.

På goda grunder, tillägnas denna bok till att informera varje beroende: BARA FÖR IDAG, BEHÖVER DU ALDRIG ANVÄNDA IGEN!

Därför, "Med tacksamhet i vår renhet, tillägnar vi vår NA bok den kärleksfulla servicen från vår Högre Kraft. Genom att utveckla en medveten kontakt med Gud, behöver ingen beroende dö utan att ha fått en chans att finna ett bättre sätt att leva."

Vi förblir betrodda tjänare.

I tacksamhet och kärleksfull service,

LITTERATUR UNDERKOMMITTÉN
WORLD SERVICE CONFERENCE
NARCOTICS ANONYMOUS

Innehållsförteckning

Vår symbol	xi
Introduktion.	xiv
Kapitel ett – Vem är en beroende?.....	1
Kapitel två – Vad är Anonyma Narkomaners program?...	7
Kapitel tre – Varför är vi här?.....	11
Kapitel fyra – Hur det fungerar.....	15
Kapitel fem – Vad kan jag göra?.	50
Kapitel sex – Anonyma Narkomaners tolv traditioner ...	56
Kapitel sju – Tillfrisknande och återfall.	73
Kapitel åtta – Vi tillfrisknar.	83
Kapitel nio – Bara för idag – att leva i programmet.	88
Kapitel tio – Mer kommer att visa sig.	95

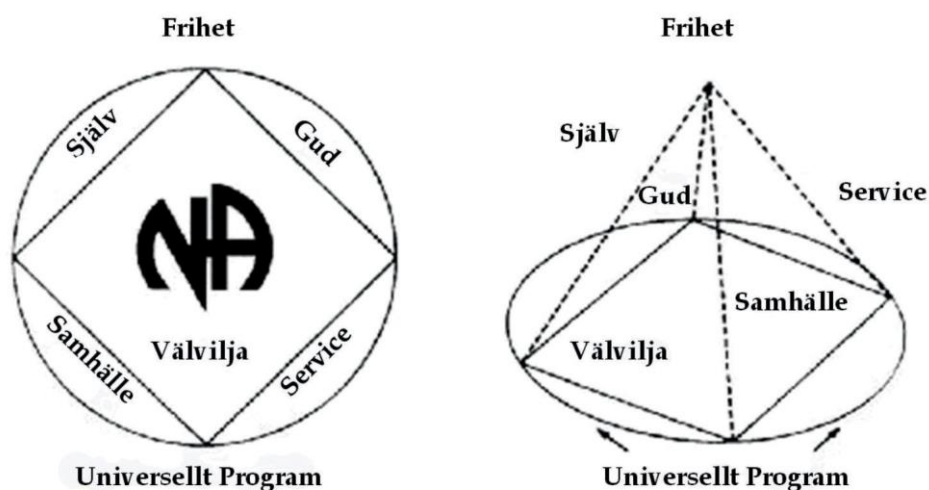
VÅR SYMBOL

Enkelhet är nyckeln till vår symbol: den efterliknar vår gemenskaps enkelhet. Vi kan finna alla typer av ockulta och esoteriska bibetydelser i de enkla konturerna, men främst i våra sinnen var det enkelt att förstå betydelsen och sambanden.

Den yttre cirkeln betecknar ett universellt och totalt program som har utrymme inom sig för den tillfrisknande personens alla manifestationer.

Fyrkanten, vars linjer definierats, är lätt att se och förstå, men det finns andra osedda delar av symbolen. Den fyrkantiga basen anger välvilja, grunden för både gemenskapen och medlemmarna i vårt samhälle. Egentligen är det de fyra sidorna av pyramiden som reser sig från denna bas i en tredimensionell figur som är själv, samhälle, service och Gud. Alla stiger mot frihetens punkt.

Alla delar är nära förknippade med behoven och syftena hos den beroende som söker tillfrisknande och syftet med gemenskapen, som är att göra tillfrisknandet tillgängligt för alla. Ju större bas, som vi växer i enighet i antal och i gemenskap, desto bredare är sidorna och desto högre är frihetens punkt. Det som sannolikt kommer att förloras sist till friheten är stigmat av att vara en beroende. Välvilja exemplifieras bäst i service och korrekt service är "att göra rätt sak av rätt anledning". När detta stödjer och motiverar både individen och gemenskapen, är vi fullständigt hela och helt fria.



INTRODUKTION

Den här boken är Anonyma Narkomaners gemenskaps delade erfarenhet. Vi välkomnar dig att läsa denna text, i hopp om att du kommer att vilja dela med oss det nya livet som vi har funnit. Vi har på intet vis funnit ett "botemedel" för beroendet. Vi erbjuder endast en beprövad plan för dagligt tillfrisknande.

I NA följer vi ett program som adapterats från Anonyma Alkoholister. Mer än en miljon människor har tillfrisknat i AA, de flesta av dem lika hopplöst beroende av alkohol som vi var av droger. Vi är tacksamma mot AA:s gemenskap för att ha visat oss vägen till ett nytt liv.

Anonyma Narkomaners tolv steg, som de adapterats från AA, är grunden till vårt program för tillfrisknande. Vi har endast breddat deras perspektiv. Vi följer samma väg med ett enda undantag: vår identifikation som beroende är allomfattande som avser varje stämnings- och sinnesförändrande substans. "Alkoholism" är en alltför begränsad term för oss: vårt problem är inte en specifik substans, det är en sjukdom kallad "beroende". Vi tror att vi som gemenskap har vägletts av ett större medvetande och är tacksamma för den vägledning som har gjort det möjligt för oss att bygga vidare på ett redan beprövat program för tillfrisknande.

Vi har kommit till Anonyma Narkomaner på olika sätt och tror att vår gemensamma nämnare är att vi misslyckats med att komma till rätta med vårt beroende. På grund av grad och variation av beroende inom vår gemenskap, har vi närmat oss den lösning som den här boken innehåller i allmänna termer. Vi ber att vi har varit sökande och grundliga, så att varje beroende som läser denna bok kommer att finna det hopp som vi har funnit.

Baserat på vår erfarenhet, tror vi att varje beroende, inklusive den "potentiellt" beroende, lider av en obotlig sjukdom till kropp, sinne och ande. Vi var i klorna på ett hopplöst dilemma, vars lösning är av andlig natur. Därför kommer den här boken behandla andliga frågor.

Vi är inte en religiös organisation. Vårt program är en uppsättning av andliga principer genom vilka vi tillfrisknar från ett till synes hopplöst tillstånd av kropp och sinne. Under hela

sammanställningen av detta verk har vi bätt: *"Gud, ge oss kunskap så att vi kan skriva enligt dina Gudomliga föreskrifter, ingjut i oss en känsla av ditt syfte, gör oss till tjänare enligt Din vilja och ge oss ett band av osjälviskhet, så att detta sant kan vara ditt verk, inte vårt - så att ingen beroende någonstans ska behöva dö av beroendets fasor."*

Allt som sker i samband med NA-service måste motiveras av en önskan att mer framgångsrikt föra budskapet om tillfrisknande vidare till den beroende som fortfarande lider. Det var av den anledningen vi inledde detta arbete. Vi måste alltid komma ihåg att som enskilda medlemmar, grupper och servicekommittéer, är vi inte och bör aldrig vara i konkurrens med varandra. Vi arbetar enskilt och tillsammans för att hjälpa nykomlingen och för vårt gemensamma bästa. Vi har smärtsamt lärt oss att inre stridigheter förlamar vår gemenskap: det hindrar oss från att tillhandahålla den service som är nödvändig för tillväxt.

Det är vår förhoppning att denna bok kommer att hjälpa den lidande beroende att finna den lösning som vi har funnit. Vårt syfte är att förbli rena, bara för idag, och att föra budskapet om tillfrisknande vidare.

Tack,

LITTERATUR UNDERKOMMITTÉN
VÄRLDSSERVICE KONFERENSEN
ANONYMA NARKOMANER

Kapitel Ett

VEM ÄR EN BEROENDE?

De flesta av oss behöver inte fundera särskilt länge på den frågan. VI VET! Hela vårt liv och tänkande kretsade kring droger i en eller annan form – hur vi skulle få tag på och använda dem samt finna sätt och medel att skaffa mer. Vi levde för att använda och använde för att leva. En beroende är helt enkelt en man eller kvinna vars liv kontrolleras av droger. Vi är människor som är i klorna på en pågående och fortskridande sjukdom, som alltid slutar på samma sätt: fängelser, institutioner och död.

Dem av oss som har funnit Anonyma Narkomaners program behöver inte fundera särskilt länge på frågan: Vem är en beroende? Vi vet! Följande är vår erfarenhet.

Som beroende är vi människor vars användande av varje sinnes- och stämningsförändrande substans orsakar problem på alla områden i livet. Beroendet är en sjukdom som omfattar mer än bara användandet av droger. En del av oss tror att vår sjukdom fanns där långt innan den första gången vi använde.

De flesta av oss betraktade inte oss själva som beroende innan vi kom till Anonyma Narkomaners program. Den information som var tillgänglig för oss kom från felinformerade människor. Så länge vi kunde sluta använda för en tid, trodde vi att vi var okej. Vi tittade på uppehållet, inte användandet. Allteftersom vårt beroende fortskred, tänkte vi allt mindre på att sluta. Endast i förtvivlan frågade vi oss själva: "Kan det vara drogerna?"

Vi valde inte att bli beroende. Vi lider av en sjukdom som yttrar sig på sätt som är anti-sociala och gör upptäckt, diagnos och behandling svår. Vår sjukdom isolerade oss från människor, utom när vi fick tag på, använde och fann sätt och medel att skaffa mer. Fientliga, bittra, självcentrerade och egoistiska, utestängde vi oss från omvärlden. Allt som inte var fullständigt välbekant blev främmande och farligt. Vår värld krympte och isolering blev vårt liv. Vi använde för att överleva. Det var det enda sättet att leva som vi kände till.

En del av oss använde, använde felaktigt och missbrukade droger och betraktade ändå inte oss själva som beroende. Under allt

detta, intalade vi oss själva, "jag kan hantera det". I våra missuppfattningar om beroendets natur målade vi upp visioner av våld, gatukriminalitet, smutsiga kanyler och fängelse.

När vårt beroende behandlades som ett brott eller bristande moral, blev vi upproriska och drevs djupare in i isolering. En del påtändningar kändes fantastiska, men så småningom blev de saker som vi var tvungna att göra för att fortsätta använda avspeglade i vår förtvivlan. Vi var fast i klorna på vår sjukdom. Vi var tvungna att överleva på vilket sätt vi än kunde. Vi manipulerade människor och försökte kontrollera allt runt omkring oss. Vi ljög, stal, bedrog och sålde oss själva. Vi måste ha droger, oavsett kostnaden. Misslyckande och rädsla började inta våra liv.

En aspekt av vårt beroende var vår oförmåga att ta itu med livet på livets villkor. Vi provade droger och kombinationer av droger i ett försök att klara av en till synes fientlig värld. Vi drömde om att finna en magisk formel som skulle lösa vårt yttersta problem - vi själva. Faktum var att vi inte framgångsrikt kunde använda sinnes- eller stämningförändrande substanser, inklusive marijuana och alkohol. Droger slutade få oss att må bra.

Ibland försvarade vi vårt beroende och rättfärdigade vår rätt att använda, särskilt när vi hade "legala recept". Vi var stolta över de ibland olagliga och ofta bisarra beteende som kännetecknade vårt användande. Vi "glömde" de gånger vi satt ensamma och förtärdes av rädsla och självömkan. Vi föll in i ett mönster av selektivt tänkande. Vi mindes bara de "goda" drogupplevelserna. Vi rättfärdigade och bortförklarade det vi gjorde för att slippa vara sjuka eller bli galna. Vi ignorerade de stunder i livet när allt verkade vara en mardröm. Vi undvek vårt beroendes verklighet.

Högre mentala och känslomässiga funktioner som samvete och förmågan att älska, vart kraftigt påverkade av vårt droganvändande. Vår levnadsförmåga reducerades till en djurisk nivå. Vår anda bröts. Förmågan att känna oss mänskliga förlorades. Detta verkar extremt, men många av oss har varit i detta tillstånd.

Vi sökte ständigt efter "svaret" - den person, plats eller sak som skulle ställa allting tillrätta. Vi saknade förmågan att klara av det

dagliga livet. Allteftersom vårt beroende hann ifatt oss, åkte många av oss in och ut på institutioner.

Dessa erfarenheter tydde på att något var fel med våra liv. Vi ville ha en enkel utväg och en del av oss tänkte på självmord. Våra försök var vanligtvis kraftlösa och bidrog endast till att stärka våra känslor av värdelöshet. Vi var fångade i en illusion av "tänk om", "om bara" och "bara en gång till". När vi väl sökte hjälp, sökte vi bara frånvaro av smärta.

Vi hade återfått god fysisk hälsa många gånger, bara för att förlora det genom att använda igen. Vår meritlista visar att det är omöjligt för oss att använda framgångsrikt. Oavsett hur bra kontroll vi kan tyckas ha, får användandet av droger alltid oss på knä.

Liksom andra obotliga sjukdomar kan beroendet hejdas. Vi är överens om att det inte finns något skamligt med att vara en beroende, förutsatt att vi ärligt accepterar vårt dilemma och går till positiv handling. Vi är villiga att erkänna utan reservation att vi är allergiska mot droger. Sunt förnuft säger oss att det skulle vara vansinnigt att gå tillbaka till källan för vår allergi. Vår erfarenhet visar att medicin inte kan "bota" vår sjukdom.

Även om fysisk och mental tolerans spelar en roll, kräver många droger inget långvarigt bruk för att utlösa allergiska reaktioner. Vår reaktion är det som gör oss till beroende, inte hur mycket vi använder.

Många av oss trodde inte att vi hade ett problem tills drogerna tog slut. Till och med när andra berättade för oss att vi hade ett problem, var vi övertygade om att vi hade rätt och världen hade fel. Vi använde denna tro för att rättfärdiga vårt självdestruktiva beteende. Vi utvecklade en ståndpunkt som gjorde det möjligt för oss att fortsätta vårt beroende utan hänsyn till vårt eget eller andras välbefinnande. Vi började känna att drogerna dödade oss långt innan vi någonsin skulle erkänna det för någon annan. Vi märkte att om vi försökte att sluta använda, så kunde vi inte det. Vi misstänkte vi hade förlorat kontrollen över drogerna och hade ingen kraft att sluta.

Vissa följder kom när vi fortsatte att använda. Vi blev vana vid ett sinnestillstånd som är gemensamt för beroende. Vi hade glömt hur det var innan vi började använda, vi glömde sociala förmågor. Vi fick underliga vanor och manér. Vi hade glömt hur man arbetar, vi hade glömt hur man leker, vi hade glömt hur man uttrycker sig och hur man visar omtanke om andra. Vi hade glömt hur man känner.

Medan vi använde levde vi i en annan värld. Vi upplevde bara tillfälliga glimtar av verkligheten eller självkänedom. Det tycktes som vi var minst två personer i stället för en, Dr Jekyll och Mr Hyde. Vi sprang omkring och försökte få ordning på våra liv inför vårt nästa race. Ibland kunde vi göra detta riktigt bra, men senare var det mindre viktigt och mer omöjligt. I slutändan dog Dr Jekyll och Mr Hyde tog över.

Var och en av oss har några saker som vi aldrig gjorde. Vi kan inte låta dessa saker blir ursäkter för att använda igen. En del av oss känner sig ensamma på grund av skillnader mellan oss och andra medlemmar, och detta gör det svårt för oss att ge upp gamla kontakter och gamla vanor.

Vi har alla olika smärttolerans. Vissa beroende behövde gå till större ytterligheter än andra. En del av oss fann att vi hade fått nog när vi insåg att vi tänkte på alltför ofta och att detta påverkade vårt dagliga liv. Till en början använde vi på ett sätt som tycktes vara socialt eller åtminstone kontrollerbart, med en liten fingervisning på den katastrof som framtiden bar på för oss. Vid en viss tidpunkt, blev vårt användande okontrollerbart och antisocialt. Detta började när det gick bra och vi var i situationer som tillät oss att använda ofta. Detta var vanligtvis slutet på de goda tiderna. Vi kan ha försökt att använda med måtta, ersätta, eller till och med sluta använda, men vi gick från ett tillstånd av drogad framgång och välbefinnande till fullständig andlig, mental och känslomässig konkurs. Denna grad av nedgång varierar från beroende till beroende. Oavsett om det sker under år eller dagar, går det alltid utför. Dem av oss som inte dör av sjukdomen kommer att fortsätta till fängelse, mentalsjukhus eller fullständig demoralisering, allteftersom sjukdomen fortskrider.

Droger hade gett oss en känsla av att vi kunde hantera vilken situation som än kunde uppstå. Vi blev dock medvetna om att droger var huvudorsaken till en del av våra mest obehagliga situationer. En del av oss tillbringar resten av våra liv i fängelse för ett narkotikarelaterat brott eller ett brott som begåtts medan vi använde.

Vi var tvungna att nå vår botten innan vi blev villiga att sluta. Vi var mycket mer motiverade att söka hjälp i det senare stadiet av vårt beroende. Det var lättare för oss att se vår förstörelse, katastrofen och illusionen av vårt användande. Det var svårare att förneka vårt beroende när problemen stirrade oss rakt in i ansiktet.

En del av oss såg först effekterna av beroendet på de människor som var oss närmast. Vi var i stort behov av att de skulle bära oss känslomässigt genom livet. Vi kände oss arga, besvikna och sårade när de hade andra intressen, vänner och nära och kära. Vi beklagade det förflutna, gruvade oss inför framtiden och vi var inte alltför upphetsade över nuet. Efter år av sökande, var vi mer olyckliga och mindre nöjda än när det hela började.

Vårt beroende hade förslavat oss. Vi var fångar i vårt eget sinne, fördömda av vår egen skuld. Vi hade gett upp om att vi någonsin skulle kunna sluta. Våra försök att hålla oss rena misslyckades alltid och orsakade oss smärta och elände.

Som beroende har vi en obotlig sjukdom som kallas beroendet, den är kronisk, fortskridande och dödlig. Det är dock en behandlingsbar sjukdom. Vi anser att varje enskild individ måste svara på frågan: "Är jag en beroende?" Hur vi fick sjukdomen har ingen omedelbar betydelse för oss. Vi är intresserade av tillfrisknande.

Vi börjar behandla vårt beroende genom att inte använda. Många av oss sökte svar men misslyckades med att hitta någon fungerande lösning tills vi fann varandra. När vi identifierar oss som beroende, blir hjälp möjlig. Vi kan se lite av oss själva i varje beroende och lite av dem i oss. Denna insikt tillåter oss att hjälpa varandra. Vår framtid tycktes hopplös tills vi fann rena beroende som var villiga att dela med sig till oss. Förnekandet av vårt beroende var det som hade hållit oss sjuka och vårt ärliga

erkännande gjorde det möjligt för oss att sluta använda. Människorna i Anonyma Narkomaner berättade för oss att de var tillfrisknande beroende som hade lärt sig att leva utan droger. Om de kunde göra det, så kunde vi också det.

De enda alternativen till tillfrisknande är fängelser, institutioner, förfall och död. Tyvärr får vår sjukdom oss att förneka vårt beroende. Om du är en beroende, kan du också finna ett nytt sätt att leva genom NA:s program, som inte annars skulle vara möjligt. Vi har blivit mycket tacksamma under förloppet av vårt tillfrisknande. Våra liv har blivit användbara genom avhållsamhet och genom att arbeta med Anonyma Narkomaners tolv steg.

Vi inser att vi aldrig blir botade och bär sjukdomen inom oss under resten av våra liv. Vi har en sjukdom, från vilken vi tillfrisknar. Varje dag får vi en ny chans. Vi är övertygade om att det bara finns ett sätt för oss att leva och det är NA:s sätt.

Kapitel Två

VAD ÄR ANONYMA NARKOMANERS PROGRAM?

NA är en ideell gemenskap eller förening av män och kvinnor för vilka droger hade blivit ett allvarligt problem. Vi är tillfrisknande beroende som möts regelbundet för att hjälpa varandra att förbli rena. Det här är ett program med total avhållsamhet från alla droger. Det finns bara ETT villkor för medlemskap, en önskan att sluta använda. Vi föreslår att du har ett öppet sinne och ger dig själv en chans. Vårt program är en uppsättning principer skrivna så enkelt att vi kan följa dem i vårt dagliga liv. Det viktigaste med dem är att DE FUNGERAR.

Det finns inga förbehåll förknippade med NA. Vi är inte anslutna till några andra organisationer, vi har inga inträdes- eller medlemsavgifter, inga löften att skriva under, inget man måste lova någon annan. Vi är inte anslutna till några politiska, religiösa eller brottsbekämpande organ och vi står aldrig under någon uppsikt. Vem som helst kan ansluta sig till oss oavsett ålder, etnicitet, sexuell identitet, tro, religion eller avsaknad av religion.

Vi är inte intresserade av vad eller hur mycket du använde eller vilka dina kontakter var, vad du har gjort i det förflutna, hur mycket eller hur lite du har, utan bara i vad du vill göra åt ditt problem och hur vi kan hjälpa till. Nykomlingen är den viktigaste personen på varje möte, eftersom vi bara kan behålla vad vi har genom att ge bort det. Vi har lärt oss från våra gruppers erfarenheter att de som fortsätter komma till våra möten regelbundet förblir rena.

Anonyma Narkomaner är en gemenskap av män och kvinnor som lär sig att leva utan droger. Vi är en ideell förening och har inga inträdes- eller medlemsavgifter av något slag. Var och en av oss har betalat priset för medlemskap. Vi har betalat ett högt pris för rätten att tillfriskna med vår smärta.

Vi är beroende som överlevt mot alla odds och som tillsammans möts regelbundet. Vi påverkas av ärligt delande och lyssnar efter budskapet om tillfrisknande i våra medlemmars historier. Vi inser att det äntligen finns hopp för oss.

Vi använder oss av de verktyg som har fungerat för andra tillfrisknande beroende som har lärt sig att leva utan droger i Anonyma Narkomaner. De tolv stegen är positiva verktyg som gör vårt tillfrisknande möjligt. Vårt huvudsyfte är att förbli rena och att föra budskapet vidare till den beroende som fortfarande lider. Vi är förenade genom vårt gemensamma beroendeproblem.

Genom att möta, prata med och hjälpa andra beroende, blir det möjligt för oss att förbli rena. Nykomlingen är den viktigaste personen på varje möte eftersom vi bara kan behålla det vi har genom att ge bort det.

Anonyma Narkomaner har många års erfarenhet av bokstavligen hundratusentals beroende. Denna förstahandserfarenhet av alla faser av sjukdom och tillfrisknande är av enastående terapeutiskt värde. Vi är här för att dela fritt med alla beroende som vill ha det.

Vårt budskap om tillfrisknande är grundat på våra egna erfarenheter. Innan vi kom till gemenskapen, tröttade vi ut oss själva genom att försöka "använda" framgångsrikt, eller försöka ta reda på vad det var som var fel med oss. Efter att ha kommit till NA, befann vi oss bland en mycket speciell grupp av människor som har lidit precis som vi och funnit tillfrisknande. I deras fritt delade erfarenheter fann vi hopp för oss själva. Om Programmet fungerade för dem skulle det fungera för oss.

Det enda villkoret för medlemskap är en önskan att sluta använda. Vi har sett att arbetet med Programmet fungerar för alla beroende som ärligt och uppriktigt vill sluta. Vi behöver inte vara rena när vi kommer hit, men efter det första mötet, föreslår vi att nykomlingar kommer tillbaka och kommer tillbaka rena. Vi behöver inte vänta på en överdos eller ett fängelsestraff för att få hjälp av Anonyma Narkomaner, inte heller är beroendet ett hopplöst tillstånd som det är omöjligt att tillfriskna ifrån.

Vi möter beroende lik oss själva som är rena. Vi ser och lyssnar på dem och inser att de har hittat ett sätt att leva och njuta av livet utan droger. Vi behöver inte nöja oss med det förflutnas begränsningar. Vi kan granska och ompröva alla våra gamla idéer och ständigt förbättra dem eller ersätta dem med nya. Vi är män

och kvinnor som har upptäckt och erkänt att vi är kraftlösa inför vårt beroende. När vi använder, förlorar vi.

När vi upptäckte att vi inte kan leva med eller utan droger, sökte vi hjälp genom NA hellre än att förlänga vårt lidande. Programmet gör ett mirakel i våra liv. Vi blir andra människor. Stegen och avhållsamhet ger oss ett dagligt uppskov från våra självpåtagna livstidsdomar. Vi blir fria att leva.

Vi vill att platsen där vi tillfrisknar ska vara en säker plats, fri från påverkan utifrån. För att skydda gemenskapen, insisterar vi på att inga droger eller tillbehör tas med till något möte.

Vi känner oss helt fria att uttrycka oss i gemenskapen, eftersom inga brottsbekämpande organ är inblandade. Våra möten har en atmosfär av empati. I enlighet med tillfrisknandets principer, försöker vi att inte döma, bedöma eller moralisera över varandra. Vi är inte rekryterade och det kostar ingenting. NA ger inga råd eller sociala tjänster.

Våra möten är en process av identifikation, hopp och att dela med sig. Hjärtat i NA slår när två beroende delar sitt tillfrisknande med varandra. Det vi gör blir verklighet för oss när vi delar med oss av det. Detta sker i större skala på våra regelbundna möten.

Ett möte är när två eller flera beroende samlas för att hjälpa varandra att förbli rena.

I början av mötet läser vi NA litteratur som är tillgänglig för alla. Vissa möten har talare, temadiskussioner eller bådadera. Slutna möten är för beroende eller de som tror att de kanske har problem med droger; öppna möten välkomnar alla som vill uppleva vår gemenskap. Atmosfären av tillfrisknande är skyddad av våra Tolv Traditioner. Vi är helt självförsörjande genom frivilliga bidrag från våra medlemmar. Oavsett vart mötet äger rum, är vi fristående. Möten tillhandahåller en plats där vi kan vara med andra beroende. Allt vi behöver är två beroende, som bryr sig om och delar med sig för att ha ett möte.

Vi låter nya idéer strömma in i oss. Vi ställer frågor. Vi delar om vad vi har lärt oss av att leva utan droger. Även om de Tolv Stegens principer kan verka konstigt för oss till en början, så är det viktigaste med dem att de fungerar. Vårt Program är i själva

verket ett sätt att leva. Vi lär oss värdet av andliga principer som kapitulation, ödmjukhet och service genom att läsa NA:s litteratur, gå på möten och arbeta med stegen. Vi finner att våra liv ständigt förbättras om vi bibehåller avhållsamhet från sinnes- och stämningförändrande kemikalier och arbetar med de Tolv Stegen, för att upprätthålla vårt tillfrisknande. Att leva i Programmet ger oss en relation till en Kraft starkare än oss själva, rättar till defekter och får oss att hjälpa andra, och där det har begåtts fel, lär vi oss en anda av förlåtelse.

Många böcker har skrivits om beroendets natur. Den här boken handlar om tillfrisknandets natur. Om du är en beroende och har funnit denna bok, ge dig själv en chans och läs den.

Kapitel Tre

VARFÖR ÄR VI HÄR?

Innan vi kom till NA:s gemenskap, kunde vi inte hantera våra egna liv. Vi kunde inte leva och njuta av livet som andra människor gör.

Vi var tvungna att ha något annorlunda och vi trodde att vi hade funnit det i droger. Vi satte användningen av dessa före våra familjer, fruars, mäns och våra barns välfärd. Vi måste ha droger till varje pris. Vi gjorde många människor stor skada, men mest av allt skadade vi oss själva. Genom vår oförmåga att ta personligt ansvar skapade vi i själva verket våra egna problem. Vi verkade vara oförmögna att möta livet på dess egna villkor.

De flesta av oss insåg att vi i vårt beroende långsamt begick självmord, men beroendet är en så slug fiende till livet att vi hade förlorat förmågan att göra något åt det. De flesta av oss hamnade i fängelse, eller sökte medicinsk, religiös eller psykiatrisk hjälp. Ingen av dessa metoder var tillräcklig för oss. Vår sjukdom kom alltid upp till ytan igen eller fortsatte att utvecklas tills vi i förtvivlan sökte hjälp hos varandra i Anonyma Narkomaner.

Efter att ha kommit till NA insåg vi att vi var sjuka människor. Vi led av en sjukdom som inte har något känt botemedel. Den kan dock hejdas vid ett visst skede och tillfrisknande är sedan möjligt.

Vi är beroende som söker tillfrisknande. Vi använde droger för att dölja våra känslor och gjorde vad som än var nödvändigt för att få tag på dem. Många av oss vaknade sjuka, oförmögna att ta oss till jobbet eller åkte till jobbet påtända. Många av oss stal för att underhålla vår vana. Vi skadade dem som vi älskade. Vi gjorde alla dessa saker och talade om för oss själva, "Vi kan hantera det". Vi letade efter en utväg. Vi kunde inte möta livet på livets villkor. I början, var användandet roligt. För oss blev det en vana och slutligen var det nödvändigt för vår överlevnad. Sjukdomens fortskridande var inte uppenbart för oss. Vi fortsatte på vägen mot fördärv, omedvetna om vart den ledde oss. Vi var beroende och visste inte om det. Genom drogerna försökte vi undvika verkligheten, smärta och lidande. När drogerna var slut, insåg vi att vi fortfarande hade samma problem och att de höll på att bli värre. Vi sökte lindring genom att använda om och om igen - mer droger, oftare.

Vi sökte hjälp och fann ingen. Ofta förstod inte läkarna vårt dilemma: de försökte hjälpa oss genom medicinering. Våra män, fruar och nära och kära gav oss vad de hade och dränerade sig själva i hopp om att vi skulle sluta använda eller bli bättre. Vi försökte att ersätta en drog med en annan, men detta förlängde bara vår smärta. Vi försökte att begränsa vår användning till "sociala" nivåer utan framgång. Det finns inget sådant som en "social beroende". En del av oss sökte svar genom kyrkor, religioner eller sekter. Andra sökte ett botemedel genom geografisk förflyttning. Vi skyllde våra problem på vår omgivning och våra levnadssituationer. Detta försök gav oss bara en chans att dra nytta av nya människor. En del av oss sökte bekräftelse genom sex eller genom att byta vänner. Bekräftelsesökande förde oss allt djupare in i vårt beroende. En del av oss försökte med äktenskap, skilsmässa eller övergivande. Oavsett vad vi försökte, kunde vi inte fly från vår sjukdom.

Vi nådde en punkt i våra liv där vi kände oss som ett hopplöst fall. Vi hade inte mycket värde för jobb, familjer och vänner. Många av oss var arbetslösa och omöjliga att anställa. Varje form av framgång var skrämmande och främmande. Vi visste inte vad vi skulle göra. Allteftersom självföraktet växte behövde vi använda mer och mer för att dölja våra känslor. Vi var trötta på smärta och problem. Vi var rädda och sprang från fruktan. Oavsett hur långt vi flydde bar vi alltid rädslan med oss. Vi var hopplösa, värdelösa och förlorade. Misslyckande hade blivit vårt sätt att leva och självkänslan fanns inte. Kanske det mest smärtsamma av allt var desperationen av att känna sig ensam. Isolering och förnekelse av vårt beroende fick oss att fortsätta längs denna nedförsbacke. Allt hopp om att bli bättre hade försvunnit. Hjäplöshet, tomhet och rädsla blev vårt sätt att leva. Vi var totalt misslyckade. En personlighetsförändring var vad vi verkligen behövde. Förändring från självdestruktiva livsmönster blev nödvändigt. När vi ljög, bedrog eller stal, förnedrade vi oss själva i våra egna ögon. Vi hade fått nog av självdestruktivitet. Vi upplevde hur kraftlösa vi verkligen var. När ingenting gav lättnad från vår paranoia och rädsla, slog vi i botten och blev redo att be om hjälp.

Vi sökte efter ett svar när vi sträckte ut handen och fann Anonyma Narkomaner. Vi kom till vårt första NA möte besegrade och visste inte vad som väntade. Efter att ha suttit på ett eller flera möten, började vi känna att människor brydde sig och var villiga att hjälpa till. Även om våra tankar talade om för oss att vi aldrig skulle klara det, gav människorna i gemenskapen oss hopp genom att bestämt hävda att vi kunde tillfriskna. Vi fann att oavsett vad vi tänkt eller gjort i det förflutna, hade andra känt och gjort detsamma. Omgivna av andra beroende, insåg vi att vi inte var ensamma. Tillfrisknande är vad som händer under våra möten, allas våra liv står på spel. Vi fann att programmet fungerar, genom att sätta tillfrisknandet först. Vi stod inför tre oroande insikter:

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

Det ultimata vapnet för tillfrisknande är den tillfrisknande beroende. Vi koncentrerar oss på tillfrisknande och hur vi känner, inte vad vi har gjort i det förflutna. Gamla vänner, platser och idéer är ofta ett hot mot vårt tillfrisknande. Vi behöver byta ut våra lekkamrater, lekplatser och leksaker.

När vi insåg att vi inte kan klara det på egen hand, började en del av oss omedelbart att uppleva depression, ångest, fientlighet och förbittring. Futtig frustration, mindre bakslag och ensamhet fick oss ofta att känna att vi inte blir bättre. Vi fann att vi drabbats av en sjukdom, inte ett moraliskt dilemma. Vi var allvarligt sjuka, inte hopplöst usla. Vår sjukdom kan endast hejdas genom avhållsamhet.

Idag upplever vi ett komplett register av känslor. Innan vi kom in i gemenskapen, kände vi oss antingen upprymda eller deprimerade utan något där emellan. Vår negativa självkänsla har ersatts av en positiv omsorg för andra. Svar tillhandahålls och problem blir lösta. Det är en stor gåva att få känna sig mänsklig igen.

Vilken förändring mot hur vi brukade vara! Det är så vi får veta att NA:s program fungerar. Det är det första som någonsin övertygat oss om att vi behövde förändra oss själva, istället för att försöka förändra människorna och situationerna runt omkring oss. Vi upptäcker nya möjligheter. Vi finner en känsla av egenvärde. Vi lär oss självrespekt. Detta är ett program för att lära oss just dessa saker. Genom att arbeta med stegen, kommer vi att acceptera en Högre Krafts vilja; denna acceptans leder oss till tillfrisknande. Vi blir av med vår rädsla för det okända. Vi blir fria.

Kapitel Fyra

HUR DET FUNGERAR

Om du vill ha vad vi har att erbjuda, och är villig att anstränga sig 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 kraftlösa 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 inför 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. Efter att ha haft ett andligt uppvaknande, som ett resultat av dessa steg, 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 – TA DET LUGNT.

Det finns en sak som mer än något annat, som kommer att besegra oss i vårt tillfrisknande: Det är en attityd av likgiltighet eller intolerans mot andliga principer. Tre av dessa som är oundgängliga 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 realistisk, 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 första drogen. Om du är som vi, vet du att en är för mycket och tusen aldrig nog. Vi lägger stor vikt vid detta, för vi vet att när vi använder droger i en eller annan form, eller ersätter en med en annan, frigör vi åter igen vårt beroende.

Att se på alkohol som annorlunda från 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 förvirrade på denna punkt. Alkohol är en drog. Vi är människor med beroendesjukdomen som 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 i det långa loppet, att vi inte använder droger? Har fängelser och institutioner tagit över ledningen av våra liv vid olika tidpunkter? Har vi accepterat helt det faktum att alla våra försök att sluta använda eller kontrollera vårt användande misslyckades? Vet vi att vårt beroende förvandlade oss till något vi inte ville vara: oärliga, svekfulla, egensinniga människor i strid med oss själva och våra medmänniskor? Tror vi uppriktigt att som droganvändande beroende, har vi misslyckats?

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 byggda utav vår ensamhet. Genom denna desperation sökte vi hjälp i Anonyma Narkomaner. När vi kommer till Anonyma Narkomaner är vi fysiskt, mentalt och andligt bankrutt. Vi hade lidit länge nog för att vara villiga att gå hur långt som helst för att förbli rena.

Vårt enda hopp är att leva efter exemplet från dem som har mött vårt dilemma och har funnit en utväg. Oavsett vilka vi är, varifrån vi kom, eller vad vi har gjort, är vi accepterade i Anonyma Narkomaner. Vårt beroende ger oss en gemensam grund för att förstå varandra.

Som ett resultat av att ha deltagit på ett par möten, börjar vi känna att vi äntligen hör hemma. Det är på dessa möten som vi introduceras till Anonyma Narkomaners Tolv Steg. Vi lär oss att arbeta med dem i den ordning de är skrivna och att använda dem på en 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 kraftlösa inför vårt beroende, att våra liv hade blivit ohanterliga."

Det spelar ingen roll vad eller hur mycket vi har använt. Att leva ren måste komma först i Anonyma Narkomaner. Vi inser att vi inte kan använda droger och leva. När vi erkänner vår kraftlöshet 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 är tvungna att göra inför oss själva. När några av oss tvivlar, ställer vi oss frågan: "Kan jag kontrollera min användning av någon form av sinnes- eller stämningsförändrande kemikalier?"

De flesta av oss kommer att inse att kontroll är omöjligt i samma ögonblick som frågan ställs. Oavsett resultatet, finner vi att vi inte kan kontrollera vårt användande över någon längre tid. Detta skulle uppenbarligen tyda på att en beroende inte har någon kontroll

över droger. Kraftlöshet innebär att använda mot vår vilja. Om vi inte kan sluta, hur kan vi då intala oss själva att vi har kontroll? Oförmågan att sluta använda, även med den största viljestyrka och den mest uppriktiga önskan, är vad vi menar när vi säger, "Vi har absolut inget val". Men vi har ett val när vi eliminerar alla de ursäkter som vi har rättfärdigat med för att motivera vårt användande. Vi snubblar inte in i denna gemenskap fyllda till bredden med kärlek, ärlighet, öppet sinnelag eller villighet. Vi har nått en punkt där vi inte längre kunde fortsätta på grund av fysisk, mental och andlig smärta. Besegrade blev vi villiga. Vår oförmåga att kontrollera vår användning av droger är ett symptom på beroendesjukdomen. Vi är inte bara kraftlösa inför droger, utan även inför vårt beroende. Vi behöver erkänna detta för att kunna tillfriskna. Beroendet är en fysisk, mental och andlig sjukdom, som påverkar alla områden av våra liv.

Den fysiska aspekten av vår sjukdom är tvångsmässig användning av droger: oförmågan att sluta använda när vi väl börjat. Den mentala aspekten av vår sjukdom är besatthet, eller det överväldigande begäret, som leder oss att använda till och med när vi förstör våra liv. Den andliga delen av vår sjukdom är vår totala självcentrering. Vi kände att vi kunde sluta närhelst vi ville, trots alla bevis på motsatsen. Förnekande, ersättning, bortförklaringar, rättfärdigande, misstro mot andra, skuld, pinsamheter, övergivenhet, förnedring, isolering och kontrollförlust är alla resultat av vår sjukdom. Vår sjukdom är progressiv, obotlig och dödlig. De flesta av oss är lättade över att få veta 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 kunde inte leva med eller utan droger. Till slut insåg vi att vi var kraftlösa inför vårt beroende.

Många av oss försökte sluta använda på ren viljestyrka, detta visade sig vara en tillfällig lösning. Vi såg att enbart viljestyrka inte skulle fungera någon längre tid. Vi försökte med otaliga andra botemedel - psykiatriker, sjukhus, behandlingshem, älskare, nya städer och nya arbeten. Allt vi försökte med, misslyckades. Vi började se att vi hade resonerat fram det mest

överdrivna nonsens för att rättfärdiga röran drogerna hade ställt till med i våra liv.

Innan vi släpper alla våra invändningar, är grunden som vårt tillfrisknande är baserat på i fara. Invändningar, oavsett vilka de är, berövar oss alla fördelar detta program har att erbjuda. Genom att befria oss från alla invändningar, kapitulerar vi. Då, och endast då, kan vi bli hjälpta att tillfriskna från beroendesjukdomen.

Nu är frågan: "Om vi är kraftlösa, hur kan Anonyma Narkomaner hjälpa?" Vi börjar med att be om hjälp, detta åstadkoms genom att arbeta med de Tolv Stegen. Grunden är ett erkännande att vi, av oss själva, inte har någon kraft över beroendet. När vi kan acceptera detta, har vi avklarat den första delen av Steg Ett.

Ett andra erkännande måste göras innan grunden är färdig. Om vi stannar här, kommer vi bara känna till halva sanningen. Vi är duktiga på att manipulera sanningen. Vi kan säga å ena sidan, "Ja, jag är kraftlös inför mitt beroende", och å andra sidan, "När jag får ordning på mitt liv, kan jag hantera droger". Sådana tankar och handlingar ledde 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.

Att vara omöjlig att anställa, övergivenhet och destruktivitet är alla egenskaper som är lätta att se i ett ohanterligt liv. Våra familjer är i allmänhet besvikna, förbryllade och förvirrade inför våra handlingar och har ofta övergivit eller förskjutit oss. Att bli anställd, socialt acceptabel och återförenas med våra familjer gör inte våra liv hanterliga. Social acceptans är inte detsamma som tillfrisknande.

Vi har funnit att vi hade inget annat val än att helt ändra våra gamla sätt att tänka eller gå tillbaka till att använda. När vi gör vårt bästa, fungerar det för oss liksom det har fungerat för andra. När vi inte längre kunde stå ut med vårt gamla sätt att vara, började vi förändras. Från den tidpunkten och framåt, började vi inse att varje ren dag är en framgångsrik dag, oavsett vad som händer.

Kapitulation betyder att inte behöva kämpa längre. Vi accepterar vårt beroende och livet som det är. Vi blir villiga att göra vad som är nödvändigt för att förbli rena, även saker som vi inte gillar att göra. Innan vi tog Steg Ett var vi fyllda av rädsla och tvivel. Vid denna tidpunkt, kände sig många av oss vilsna och förvirrade. Vi kände oss annorlunda. Efter att ha arbetat med detta steg, bekräftade vi vår kapitulation inför principerna i Anonyma Narkomaner, endast då började vi att övervinna beroendets utanförskap. Hjälp för beroende börjar först när vi kan erkänna oss fullständigt besegrade. Detta kan vara skrämmande, men det är grunden som vi har byggt våra liv på. Steg Ett innebär att vi inte behöver använda och detta är en enorm frihet. Det tog ett tag för en del av oss att inse hur ohanterliga våra liv hade blivit; för andra var detta det enda som var uppenbart. Vi visste i våra hjärtan att droger hade kraften att förvandla oss till något som vi inte ville vara.

Genom att vara rena och arbeta med detta steg befrias vi från våra bojor. Men inget av stegen fungerar genom magi. Vi säger inte bara orden i det här steget, vi lär oss att leva dem. Vi ser med våra egna ögon att Programmet har något att erbjuda oss.

Vi har funnit hopp. Vi finner att vi kan lära oss att fungera i den värld vi lever i. Även vi kan finna mening och syfte med livet och bli räddade från vansinne, fördärv och död. När vi erkänner vår kraftlöshet och oförmåga att hantera våra egna liv, öppnar vi dörren till att bli hjälpta av en Kraft starkare än oss själva. Det är inte vart vi var 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."

Det Andra Steget är nödvändigt om vi förväntar oss att uppnå någon form av pågående tillfrisknande. Det Första Steget lämnar oss med ett behov av att tro på något som kan hjälpa oss med vår kraftlöshet, värdelöshet och hjälplöshet. Det Första Steget har lämnat ett vakuum i våra liv.

Vi behöver hitta något att fylla det tomrummet med.

Detta är syftet med det Andra Steget. En del av oss tog först inte detta steg på allvar; vi gick igenom det med ett minimum av uppmärksamhet, bara för att komma underfund med att nästa steg inte skulle fungera förrän vi arbetat med detta steg. Även när vi erkände att vi behövde hjälp med vårt drogproblem, erkände inte många av oss behovet av tro och förnuft.

Vi har en sjukdom: progressiv, obotlig och dödlig. På ett eller annat sätt gick vi ut och köpte vår undergång på avbetalning! Var och en av oss har en sak gemensamt, från knarkaren som rycker väskor till den snälla gamla damen med två eller tre läkare för legala recept: vi söker vår undergång med en påse, några piller eller en flaska i taget tills vi dör. Detta är åtminstone en del av beroendets vansinne. Priset kan tyckas högre för den beroende som prostituerar sig för en fix än vad det är för den beroende som bara ljuger för en läkare, i slutändan betalar båda med sina liv.

Vansinne är att upprepa samma misstag och förvänta sig olika resultat.

Många av oss inser när vi kommer till Programmet, att vi gång på gång återgått till att använda, även om vi visste att vi förstörde våra liv genom att göra så. Vansinne är att använda dag efter dag och veta om att det enda vi uppnår är fysisk och mental undergång. Beroendesjukdomens mest uppenbara vansinne är besattheten av att använda droger.

Ställ dig själv denna fråga: Tror jag att det vore vansinnigt att gå fram till någon och säga, "Kan jag be att få en hjärtattack eller drabbas av en dödsolycka?" Om du kan hålla med om att detta vore helt galet, bör du inte ha några problem med det Andra Steget. Det första vi gör i det här programmet är att sluta använda. Vid det här laget börjar vi känna smärtan av att leva utan droger eller något att ersätta dem med. Denna smärta tvingar oss att söka en kraft starkare än vi själva som kan lindra vår besatthet av att använda.

Processen att komma till tro är liknande för de flesta beroende. En sak de flesta av oss saknade var en fungerande relation till en Högre Kraft. Vi börjar utveckla denna relation genom att helt enkelt erkänna möjligheten av en Kraft starkare än vi själva. De flesta av oss har inte några problem med att erkänna att

beroendet hade blivit en destruktiv kraft i våra liv. Våra bästa ansträngningar resulterade i allt större förstörelse och förtvivlan. Vid ett visst tillfälle insåg vi att vi behövde hjälp från någon Kraft starkare än vårt beroende. Vår uppfattning av en Högre Kraft är upp till oss. Ingen kommer att bestämma den åt oss. Vi kan kalla den gruppen, programmet eller vi kan kalla den Gud. De enda föreslagna riktlinjerna är att denna Kraft är kärleksfull, omsorgsfull och starkare än oss själva. Vi behöver inte vara religiösa för att acceptera denna idé. Poängen är att vi öppnar våra sinnen 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 vad som fungerar 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 oss själva. Vi kan använda oss av denna Kraft långt innan vi börjar förstå den. Allteftersom vi ser att "sammanträffanden" och mirakler händer i våra liv, övergår vår acceptans till tillit. Vi börjar att känna oss mer bekväma med vår Högre Kraft som en källa till styrka. När vi lär oss att lita på denna Kraft, börjar vi övervinna vår rädsla inför livet.

Processen att komma till tro ger oss vårt förstånd tillbaka. Styrkan att gå till handling kommer ur denna tro. Vi behöver acceptera detta steg 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 kontrollerades av droger. Vi var fångade av ett behov av den omedelbara tillfredsställelse som droger gav oss. Under den tiden, var hela vårt väsen - kropp, sinne och ande - dominerat av droger. Ett tag var det njutbart. Då euforin började avta och vi såg den otäckta sidan av beroendet, fann vi att ju högre våra droger tog oss, desto

lägre tog de oss. Vi stod inför två val: antingen genomled vi abstinensens besvären eller så tog vi mer droger.

För alla beroende, kommer den dag då det inte längre fanns ett val; Vi var tvungna att använda. När vi givit vår vilja och våra liv till vårt beroende, letade vi i fullkomlig desperation efter ett annat sätt. I Anonyma Narkomaner, beslutar vi att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, som vi uppfattar Honom. Detta är ett stort steg. Vi behöver inte vara religiösa, vem som helst kan ta det. Allt som behövs är villighet. Det som är viktigt är att vi öppnar dörren för en Kraft starkare än oss själva.

Vårt Gudsbegrepp kommer inte från dogmer utan utifrån vad vi tror på och vad som fungerar för oss. Många av oss uppfattar helt enkelt Gud som vad som än håller oss rena. Rätten till Gud enligt din egen uppfattning är total och utan baktanke. Eftersom vi har denna rätt, är det nödvändigt att vara ärlig om vår tro om vi ska kunna växa andligt.

Vi fann att allt vi behövde göra var att försöka. När vi gjorde vårt bästa fungerade Programmet för oss, så som det har fungerat för oräkneliga andra. Det 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 vår första påtändning har vi tagit ett beslut själva.

Ordet "beslut" innebär handling. Detta beslut grundar sig på tro. Vi behöver bara tro på det mirakel vi ser fungera i andra rena beroendes liv, detta kan ske för varje beroende med en önskan att förändras. Vi inser helt enkelt att det finns en kraft för andlig tillväxt som kan hjälpa oss att bli mer toleranta, tålmodiga, användbara 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". Lättnaden av att "släppa taget och låta Gud" hjälper oss att utveckla ett liv värt att leva.

Kapitulation inför vår Högre Krafts vilja blir lättare med daglig övning. När vi ärligt försöker, fungerar det. Många av oss börjar vår dag med att enkelt be om vägledning från vår Högre Kraft.

Även om vi vet att det fungerar att "lämna över" kan vi fortfarande ta tillbaka vår vilja och våra liv. Vi kan till och med bli arga eftersom Gud tillåter det. Det finns stunder under vårt tillfrisknande, när beslutet att be om Guds hjälp är vår största källa till styrka och mod. Vi kan inte ta detta beslut tillräckligt ofta. Vi kapitulerar i stillhet och låter Gud enligt vår uppfattning ta hand om oss.

I början snurrade det runt av frågor i våra huvuden: "Vad kommer att hända när vi lämnar över våra liv? Kommer vi att bli 'perfekta'?" Vi kan ha varit mer realistiska än så. Några av oss var tvungen att vända sig till en erfaren NA-medlem och fråga: "Hur var det för dig?" Svaret varierar från medlem till medlem. De flesta av oss känner att ett öppet sinnelag, villighet och kapitulation är nycklarna till detta steg.

Vi har kapitulerat med vår vilja och våra liv i händerna på en Kraft starkare än oss 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 har slutat kämpa mot rädsla, ilska, skuld, självömkan eller depression. Vi inser att det som förde oss till detta Program fortfarande är med oss i dag och kommer att fortsätta att vägleda oss om vi tillåter det. Vi börjar långsamt bli av med den förlamande rädslan av hopplöshet. Beviset för detta steg visar sig i vårt sätt att leva.

Vi har börjat njuta av att leva rena och vill ha mer av det goda NA:s gemenskap erbjuder oss. Vi vet nu att vi inte kan ta en paus i vårt andliga program, vi vill ha allt vi kan få.

Vi är nu redo för vår första ärliga självvärdering och vi börjar med 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 gå igenom förvirringen och motsägelsen i våra liv, så att vi kan ta reda på vilka vi verkligen är. Vi påbörjar ett nytt sätt att leva och

behöver bli av med bördorna och fällorna som kontrollerade oss och förhindrade vår tillväxt.

När vi närmar oss detta steg är de flesta av oss rädda för att det ska finnas ett monster inom oss och om det släpps fritt, kommer det att förinta oss. Denna rädsla kan få oss att skjuta upp vår inventering eller kanske till och med hindrar oss från att överhuvudtaget ta detta avgörande steg. Vi har funnit att rädslan är brist på tillit och vi har funnit en kärleksfull, 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 skriftlig inventering kommer att låsa upp delar av vårt undermedvetna som förblir dolda när vi tänker eller bara talar om vilka vi är. När allt är nedskrivet på papper, är det mycket lättare att se 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 besegrat oss och att vi behöver hjälp. Det tog lång tid att erkänna 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 mer än vi tror. De flesta av oss finner att vi varken var så fruktansvärda eller så underbara som vi antog. Vi blir förvånade över att finna att vi har goda sidor i vår inventering. Vem som helst som har tid i Programmet och har arbetat med det här steget kommer att säga 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 som vi har varit. I detta nya sätt att leva, kan det vara farligt att vältra sig i känslomässig bedrövelse. Det är inte syftet med det Fjärde Steget. Vi försöker att befria oss från att leva i gamla värdelösa mönster. Vi tar det Fjärde Steget för att få den nödvändiga styrkan och insikten som gör det möjligt för oss att växa. Vi kan närma oss det Fjärde Steget på ett antal olika sätt.

Innan vi börjar är det lämpligt att gå igenom de tre första stegen med en sponsor. Dessa steg är den nödvändiga förberedelsen för att ha tilliten och modet att skriva en orädd inventering.

Vi blir bekväma med vår förståelse av dessa steg. Vi tillåter oss själva förmånen att känna oss nöjda med det vi gör. Vi har famlat runt under en lång tid utan att komma någonstans. Nu påbörjar vi detta steg, utan att låta det skrämma oss. Vi skriver helt enkelt ned det på papper, efter vår nuvarande bästa förmåga.

Vi måste göra oss av med det förflutna, inte klamra oss fast vid det. Vi vill se vårt förflutna i ansiktet, se det för vad det verkligen var och släppa taget om det så att vi kan leva i dag. Det förflutna, har för de flesta av oss, varit ett spöke i garderoben. Vi har varit rädda för att öppna den garderoben av rädsla för vad det där spöket kan göra mot oss. Vi behöver inte göra detta ensamma.

Vår vilja och våra liv är nu i händerna på vår Högre Kraft. Att skriva en grundlig och ärlig inventering verkade omöjligt. Det var det så länge som vi arbetade av egen kraft. Vi tar några lugna stunder före 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 såsom skuld, skam, ånger, självömkan, förbittring, ilska, depression, frustration, förvirring, ensamhet, ångest, svek, hopplöshet, misslyckande, rädsla och förnekelse.

Vi skriver på papper vad som bekymrar oss här och nu. Vi har en tendens att tänka negativt, så att skriva ner det på papper ger oss en chans att se mer positivt på det som händer, tillgångar måste också beaktas om vi ska kunna få en korrekt och fullständig bild av oss själva. Detta är mycket svårt för de flesta av oss eftersom det är svårt för oss att acceptera att vi har goda egenskaper. Men vi har alla tillgångar, många av dem nyfunna i Programmet, såsom att vara rena, öppet sinnelag, Gudsmedvetenhet, ärlighet mot andra, acceptans, positiv handling, dela, villighet, mod, tro, omtanke, tacksamhet, vänlighet och generositet. Våra inventeringar innehåller vanligtvis 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, i verkligheten är det ganska enkelt.

Vi skriver vår inventering för oss själva utan att ta i betraktande med vem vi ska dela det med. Vi arbetar med Steg Fyra som om det inte fanns något Steg Fem. Vi kan skriva ensamma eller i närheten av andra människor; vad som än är bekvämast för den skrivande är bra. Vi kan skriva så långt eller så kort som behövs. Någon med erfarenhet kan hjälpa till med detta. 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! Fundera på en inventering, tala om den, teoretisera om inventeringen kommer inte att få den skriven. Vi sätter oss ned med ett anteckningsblock, ber om vägledning, plockar upp vår penna och börjar skriva. Allt vi tänker på är inventeringsmaterial. När vi inser hur lite vi har att förlora, och hur mycket vi har att vinna, påbörjar vi det här steget.

En grundläggande tumregel är att vi kan skriva för lite, men vi kan aldrig skriva för mycket. Inventeringen ska passa den enskilde individen. Detta kan verka svårt eller smärtsamt. Det kan synas omöjligt. Vi kanske fruktar för att kontakt med våra känslor kommer att utlösa en överväldigande kedjereaktion av smärta och panik. Vi kanske känner för att 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 sätter sig över vår rädsla för att misslyckas.

En inventering blir en lättnad att göra 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 blir oundvikligt att möta den. Varje tema på stegmöten som vi deltar på verkar handla om det Fjärde Steget eller att göra en daglig inventering. Genom inventeringen, har vi möjlighet att ta itu med alla de saker som kan hopa sig. Ju mer vi lever i vårt Program, verkar det som om att Gud försätter oss i situationer där saker kommer upp till ytan, så att vi kan skriva om dem. Vi

börjar njuta av vårt tillfrisknande eftersom att vi har ett sätt att lösa skam, skuld, och bitterhet.

Vi har även möjlighet att bli av med den inre stressen. Skrivandet kommer att lyfta locket från vår tryckkokare för att se om vi vill servera innehållet, eller om vi vill lägga locket på igen, eller kasta ut det, vi behöver inte längre småkoka i det. Vi sätter oss ned med papper och penna och ber om vår Guds hjälp att uppenbara de defekter som orsakar smärta och lidande. Vi ber om modet att vara orädda och grundliga så att inventeringen kan vara till hjälp för oss att få ordning på våra liv. När vi ber och går till handling, går det alltid bättre för oss.

Vi kommer inte att bli perfekta. Om vi vore perfekta, skulle vi inte vara mänskliga. Det viktiga är att vi gör vårt bästa. Vi använder de verktyg som finns tillgängliga för oss och vi utvecklar förmågan att överleva våra känslor. Vi vill inte förlora något av det vi har vunnit, vi vill fortsätta i Programmet. Det är vår erfarenhet att oavsett hur genomgripande och grundliga vi är, har en inventering inte någon varaktig effekt om det inte omedelbart följs åt av ett lika grundligt Femte Steg.

STEG FEM

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

Det Femte Steget är nyckeln till frihet. Det tillåter oss att leva rena här och nu. Att dela den exakta innebörden av våra fel gör oss fria att leva. Efter att ha tagit ett grundligt Fjärde Steg, behöver vi ta itu med vad vi har funnit i vår inventering. Det har sagts att om vi håller dessa defekter inom oss, kommer de att leda oss tillbaka till att använda. Att hålla fast vid vårt förflutna skulle göra oss sjuka och hindra oss från att delta i detta nya sätt att leva. Om vi inte är ärliga när vi tar det Femte Steget, kommer vi att få samma negativa resultat som oärlighet fört med sig i det förflutna.

Steg Fem föreslår att vi erkänner för Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av våra fel. Vi har granskat våra fel, har sett våra beteendemönster på ett papper och har börjat att se de djupare aspekterna av vår sjukdom. Nu sätter vi

oss ner med en annan människa och delar vår inventering högt. Vår Högre Kraft kommer att vara med oss när vi gör detta och kommer att hjälpa oss att vara fria från rädslan att möta oss själva och en medmänniska. Det verkade onödigt för en del av oss att erkänna den exakta innebörden av våra fel till vår Högre Kraft. "Gud känner redan till det där", bortförklarade vi. Även om Han redan känner till det, behöver 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 resten av världen. Nu när vi har fångat den skamfyllda delen av vårt förflutna, kan vi göra oss av med det ifrån våra liv om vi möter det och erkänner det. Det vore tragiskt att ha allt nedskrivet och sedan stoppa undan det i en låda. Dessa defekter växer i mörkret och dör i granskningens ljus.

Innan vi kom till Anonyma Narkomaner, kände vi som om ingen någonsin skulle kunna relatera till oss eller förstå de saker som vi hade gjort. Vi fruktade att om vi någonsin avslöjade oss som vi var, skulle vi säkert bli avvisade. De flesta beroende känner sig illa till mods över detta. Vi inser att vi har varit orealistiska som känt på detta sätt. Våra vänner i gemenskapen förstår oss. Vi måste omsorgsfullt välja den person som ska lyssna till vårt Femte Steg.

Vi måste se till att den personen vet vad vi gör och varför vi gör det. Även om det inte finns någon bestämd regel om vem vi ska välja, är det viktigt att vi litar på den personen. Endast fullt förtroende för den personens integritet och diskretion kan göra oss villiga att vara grundliga i det här steget. En del av oss tar vårt Femte Steg med en total främling, medan andra känner sig mer bekväma med att välja en medlem i Anonyma Narkomaner. Vi vet att en annan beroende skulle vara mindre benägen att döma oss med illvilja eller missförstånd.

När vi väl bestämt oss och sitter ensamma med den person som vi valt att acceptera vårt förtroende, går vi vidare med dennes uppmuntran. Vi vill vara exakta, ärliga och grundliga, eftersom vi inser att detta är en fråga om liv eller död.

Några av oss har försökt dölja delar av vårt förflutna och på det sättet försökte vi desperat att hitta ett enklare sätt att hantera våra inre känslor. Vi kanske tror att vi har gjort tillräckligt genom att skriva ner allt, detta är ett misstag som vi inte har råd med.

Detta steg kommer att avslöja våra motiv och våra handlingar för vad de verkligen är. Vi kan inte förvänta oss att dessa saker kommer att avslöja sig själva.

Vår förlägenhet kommer så småningom att övervinnas och vi kan undvika framtida skuld.

Vi drar inte ut på tiden. Vi måste vara exakta. Vi vill berätta den enkla sanningen, rubb och stubb, så snabbt som möjligt. Det finns alltid en risk att vi kommer att överdriva våra fel och en lika stor risk att vi kommer att minimera eller bortförklara vår del i det som har hänt. Om vi fortfarande är som vi var när vi först kom in i NA:s gemenskap, vill vi fortfarande få det att "låta bra."

Beroende har en viss tendens att leva hemliga liv. Under många år har vi dolt vår låga självkänsla genom att gömma oss bakom falska masker, som vi hoppades skulle lura folk. Tyvärr lurade vi oss själva mer än någon annan. Även om vi ofta verkade attraktiva och säkra på utsidan, dolde vi i själva verket en skakig, osäker person på insidan. Maskerna måste bort. Vi delar med oss av vår inventering som den är skriven och hoppar inte över något. Vi fortsätter att närma oss detta steg med ärlighet och grundlighet tills vi är klara. Det är en stor lättnad att bli av med alla våra hemligheter och dela bördan av vårt förflutna.

När vi delar detta steg, kommer den som lyssnar vanligtvis dela med sig av sin egen historia. Vi får reda på de saker om oss själva som vi trodde var så hemska eller annorlunda, Vi förstår att dessa saker inte är unika. Genom vår förtroignes acceptans ser vi och förstår att vi kan bli accepterade precis som vi är.

Vi kanske aldrig kommer att kunna minnas allt om våra förflutnas misstag. Vi gör, hur som helst, vårt bästa och mest fullständiga ansträngning. Vi börjar uppleva verkliga personliga känslor av andlig natur. Där vi en gång hade andliga teorier, börjar vi nu vakna upp till en andlig verklighet. Denna första granskning av oss själva avslöjar vanligtvis vissa saker om oss som vi inte tycker särskilt mycket om. Dock, att möta dessa saker

och ta fram dem i öppen dager gör det möjligt för oss att ta itu med dem på ett konstruktivt sätt. 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 som vi inte är redo för? Detta skulle vara att be om problem. Så många gånger har vi beroende sökt frukterna av hårt arbete utan att göra jobbet. Villighet är vad vi strävar efter i Steg Sex. Hur uppriktigt vi arbetar med detta steg kommer att vara i proportion till vår önskan om en förändring. Vill vi verkligen bli av med vår bitterhet, vår ilska, vår rädsla? Många av oss håller fast vid vår rädsla, tvivel och självförakt eller hat mot andra eftersom det finns en viss förvrängd trygghet i välbekant smärta. Det verkar tryggare att hålla fast vid vad vi känner till än att släppa det för det okända.

Att släppa taget om karaktärsdefekter bör göras med beslutsamhet. Vi lider därför att deras krav försvagar oss. Där vi var högfärdiga, finner vi nu att vi inte kan komma undan med arrogans. De av oss som inte är ödmjuka, blir förödmjukade. Om vi är giriga, finner vi att vi aldrig blir nöjda. Där vi innan kunde komma undan med rädsla, ilska, oärlighet eller självömkan, ser vi nu att de skymmer vår förmåga att tänka logiskt. Själviskhet blir en outhärdlig, destruktiv kedja som binder oss vid våra dåliga vanor. Våra defekter dränerar oss all vår tid och energi.

Vi granskar det Fjärde Stegets inventering och får en bra inblick på vad dessa defekter gör med våra liv. Vi börjar längta efter frihet från dessa defekter. Vi ber eller blir på annat sätt villiga, redo och kapabla att låta Gud avlägsna dessa destruktiva drag. Vi behöver en personlighetsförändring om vi ska kunna förbli rena. 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 kan inte bryta de dåliga vanorna. Vi vänder oss till gemenskapen för att få

det slags liv vi vill ha för vår egen del. Vi frågar våra vänner, "Har ni släppt taget?" Nästan utan undantag är svaret "Ja, efter vår bästa förmåga". När vi ser hur våra defekter tar sig uttryck i våra liv och accepterar dem, kan vi släppa taget om dem och gå vidare med vårt nya liv. Vi lär oss att vi växer när vi gör nya misstag istället för att upprepa de gamla.

När vi arbetar med Steg Sex, är det viktigt att komma ihåg att vi är människor och bör inte ställa orealistiska förväntningar på oss själva. Detta är villighetens steg. Det är den andliga principen i Steg Sex. Det är som att säga att vi nu är beredda att röra oss i en andlig riktning. Eftersom vi är mänskliga kommer vi, naturligtvis, hamna ur kurs.

Upproriskhet är en karaktärsdefekt som förstör för oss här. Vi behöver inte förlora tilliten när vi blir upproriska. Likgiltighet eller intolerans som upproriskheten kan föra med sig måste övervinnas genom ihärdigt arbete. Vi fortsätter att be om villighet. Vi kanske är tveksamma till att Gud kommer att tycka det är lämpligt att befria oss eller att något ska gå fel. Vi frågar en annan medlem, som 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 fullständigt redo, rör vi oss i den riktningen.

Så småningom kommer tillit, ödmjukhet och acceptans att ersätta högfärdhet och upproriskhet. Vi lär känna oss själva. Vi finner att vi växer in i en mogen medvetenhet. Vi börjar må bättre när villighet växer till hopp om befrielse. För första gången kanske vi ser en vision av vårt nya liv. Med detta i sikte, sätter vi vår villighet till handling genom att gå vidare till Steg Sju.

STEG SJU

"Vi bad honom ödmjukt att avlägsna våra brister."

Efter att ha beslutat oss för att vi vill att Gud, som vi uppfattar Honom, befriar oss från de onödiga eller destruktiva aspekterna av vår personlighet, har vi kommit fram till det Sjunde Steget. Vi kunde inte hantera livets alla prövningar på egen hand. Det var inte förrän vi ställt till det riktig ordentligt i våra liv, som vi insåg

att vi inte kunde klara detta ensamma. Genom att erkänna detta nådde vi en glimt av ödmjukhet. Detta är den viktigaste ingrediensen i Steg Sju. Ödmjukhet har mycket att göra med att vi börjar bli mera ärliga gentemot oss själva, vilket är något som vi har övat på sedan Steg Ett. Vi accepterade vårt beroende och vår kraftlöshet. 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 som har både tillgångar och brister, viktigast av allt är att vi är mänskliga.

Ödmjukhet är lika viktigt för att förbli ren som mat och vatten är för att överleva. Allteftersom vårt beroende fortskred, ägnade vi vår energi åt att tillfredsställa våra materiella begär. Alla andra behov var utom vårt räckhåll. Vi ville hela tiden tillfredsställa våra grundläggande begär.

Karaktärsdefekter är sådant som orsakar smärta och elände under hela våra liv. Om de verkligen bidragit till vår hälsa och lycka, skulle vi inte ha hamnat i ett sådant förtvivlat tillstånd. Vi var tvungna att bli beredda att låta Gud avlägsna dessa brister.

Sjunde Steget är ett handlingssteg och det är dags att be Gud om hjälp och lindring. Vi måste förstå att vårt sätt att tänka är inte det enda sättet, 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 vad som påpekades för oss. Om bristerna vi upptäcker är verkliga och att vi har en chans att bli av med dem, kommer vi säkerligen att uppleva en känsla av välbefinnande. En del av oss kommer att vilja gå ner på knä inför detta steg.

En del av oss kommer att vara mycket stillsamma och andra kommer att lägga ned stor känslomässig ansträngning för att visa intensiv villighet. Ordet ödmjuk tillämpas eftersom vi närmar oss denna Kraft större än oss själva för att be om friheten att leva utan begränsningar från våra tidigare beteenden. Många av oss är villiga att göra detta utan förbehåll, på ren blind tillit, eftersom vi

är dödströtta på vad vi har gjort och hur vi känner oss. Vad som än fungerar, går vi hela vägen.

Detta är vår väg till andlig tillväxt. Vi förändras varje dag. Gradvis, försiktigt och enkelt drar vi oss själva ut ur beroendets isolering och ensamhet in i livets huvudfåra. Detta kommer inte utifrån en önskan, utan från handling och bön. Huvudsyftet med Steg Sju är att komma ut ur oss själva och sträva efter att uppnå vår Högre Krafts vilja. Om vi slarvar och misslyckas med att förstå den andliga innebörden av detta steg, kan vi få svårigheter och väcker upp gamla problem. En fara ligger i att vara alltför hårda mot oss själva.

Att dela med sig till andra tillfrisknande beroende hjälper oss att inte bli sjukligt allvarliga när det gäller oss själva. Att acceptera andras defekter kan hjälpa oss att bli tillräckligt ödmjuka så att våra egna defekter kan avlägsnas. Gud verkar ofta genom dem som bryr sig tillräckligt om vårt tillfrisknande för att hjälpa oss att bli medvetna om våra brister.

Vi har märkt 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."

Detta steg prövar vår nyfunna ödmjukhet. Vårt syfte är att uppnå frihet från den skuld vi har burit, så att vi kan se världen i ögonen utan vare sig aggressivitet eller rädsla.

Är vi villiga att göra en förteckning 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 typ av ärlighet om våra relationer med andra människor. Åttonde Steget startar processen att förlåta andra, möjligen blir vi förlåtna av dem, vi förlåter oss själva och lära oss att leva i världen. När vi nått detta steg, har vi blivit redo att förstå snarare än att bli förstådda. Vi

kan leva och låta leva enklare när vi vet vilka områden vi är skyldiga gottgörelse. Det verkar svårt just nu, men när vi har gjort detta, kommer vi att undra varför vi inte gjorde det för länge sen.

Vi behöver en del äkta ärlighet innan vi kan göra en noggrann förteckning. I förberedelserna för att göra en Åttonde Stegs förteckning, underlättar det att definiera skada. En definition av skada är fysisk eller psykisk skada. En annan definition av skada är att vålla smärta, lidande eller förlust. Skadan kan orsakas av något som sägs, görs eller lämnats ogjort, och den skada som blir resultatet av dessa ord eller handlingar kan vara avsiktlig eller oavsiktlig. Graden av skada kan variera från att få någon att känna sig mentalt illa till mods, till att orsaka kroppsskada eller till och med dödsfall.

Ett problem många av oss har med det Åttonde Steget och erkännandet av skada är tron att vi var offer i vårt beroende, inte förövare. Att undvika denna bortförklaring är avgörande för det Åttonde Steget. Vi måste skilja på det som gjordes mot oss och från det vi gjorde mot andra. Vi gör oss av med alla våra bortförklaringar och alla våra idéer om att vara ett offer. Vi känner ofta att vi bara skadat oss själva, ändå placerar vi oss själva sist på förteckningen, om vi gör detta alls. Detta steg lägger grunden för att reparera ödeläggelsen av våra liv.

Att bedöma en annan människas fel 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 från 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, försummelse eller något annat.

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.

Vi kanske inte vet vem det var vi kränkte. Vem som helst som vi kom i kontakt med riskerades att bli skadad. Många medlemmar nämner deras föräldrar, makar, barn, vänner, älskare, andra beroende, tillfälligt bekanta, arbetskamrater, arbetsgivare, lärare,

hyresvärdar eller totala främlingar. Vi kan finna det fördelaktigt att göra en separat förteckning över de personer som vi är skyldiga ekonomisk gottgörelse. Vi kan också ta med oss själva på förteckningen eftersom vi under vårt beroende, långsamt tog livet av oss själva.

Som med varje steg, måste vi vara grundliga. De flesta av oss kommer till korta när det gäller våra målsättningar, oftare än när vi överträffar dem. Samtidigt kan vi inte skjuta upp slutförandet av detta steg bara för att vi inte är säkra på om vi är färdiga. Vi blir aldrig färdiga.

Den sista svårigheten i arbetet med det Åttonde Steget är att separera det från det Nionde Steget. Föreställningar om verklig gottgörelse kan vara ett stort hinder både för att göra förteckningen och för att bli villiga. Vi gör detta steg som om det inte fanns någon 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 villig. Det viktigaste det här steget gör för oss är att hjälpa till att skapa insikter om att vi, bit för bit får nya attityder om oss själva och hur vi bemöter andra människor.

Att noggrant lyssna till andra medlemmar dela om sina erfarenheter av detta steg, kan hjälpa oss att städa bort all förvirring som vi kan ha inför vår förteckning och se fördelarna med den. Våra sponsorer kan också dela med oss hur det fungerade för dem. Att ställa frågor under ett möte kan ge oss fördelen av ett Gruppsamvete.

Åttonde Steget är en stor förändring från ett liv som dominerats av skuld och ånger. Vår framtid förändras eftersom vi inte behöver undvika dem vi har skadat och som ett resultat av detta steg, har vi fått en ny frihet som bidrar till slutet på isolering. När vi inser vårt behov av att bli förlåtna, tenderar vi att vara mer förlåtande. Vi vet åtminstone att vi inte längre avsiktligt gör livet surt för människor i vårt tillfrisknande.

Åttonde Steget är ett handlingssteg. Liksom alla steg, erbjuder det omedelbara fördelar. Vi är nu fria att påbörja vår gottgörelse i Steg Nio.

STEG NIO

"Vi gottgjorde dessa människor varhelst möjligt, utom när detta skulle skada dem eller andra."

Detta steg bör inte undvikas. Om vi gör det, reserverar vi en plats 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 redo att ta emot reaktionerna från de personer vi har skadat. Vi gottgör efter vår bästa förmåga.

Timing är en viktig del av detta steg. Vi bör gottgöra när det första tillfället ges, utom då detta kommer att orsaka mer skada. Ibland kan vi faktiskt inte gottgöra. Det är varken möjligt eller praktiskt. I en del fall kan gottgörelse ligga bortom våra resurser. Vi har funnit att villighet kan ersätta handling där vi inte kan kontakta den person som vi har skadat. Hursomhelst, bör vi aldrig undvika att kontakta någon på grund av förlägenhet, rädsla eller förhalande.

Vi vill vara fria från vår skuld, men vi vill inte bli det på bekostnad av någon annan. Vi kan riskera att involvera en tredje person eller någon kamrat från vår tid när vi använde som inte vill bli angiven. Vi har inte rätten eller behovet av att äventyra en annan person. Ofta är det nödvändigt att ta vägledning från andra i dessa frågor. Vi rekommenderar att lämna över våra juridiska problem till advokater och våra ekonomiska eller medicinska problem till professionella. En del av att lära sig att leva är att inte ta på sig problem och ansvar som vi inte är utrustade för att ta itu med.

I en del gamla relationer, kan en olöst konflikt finnas kvar. Vi gör vår del för att lösa gamla konflikter genom att göra gottgörelse. Vi vill undvika ytterligare motstånd och rådande bitterhet. I många fall kan vi bara gå till personen och ödmjukt be om förståelse för vårt förflutnas kränkningar. Ibland kan detta bli ett glädjefyllt tillfälle när någon gammal vän eller släkting visar sig vara mycket villiga att släppa taget om sin bitterhet. Att kontakta någon som fortfarande är sårad från framfarten av våra missgärningar kan

vara farligt. Indirekt gottgörelse kan vara nödvändig när direkt sådan skulle vara osäker eller utsätta andra människor för fara. Vi kan bara göra vår gottgörelse efter bästa förmåga. 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 andra med deras ilska. Den enda gottgörelse vi kan göra ibland är att fortsätta hålla oss rena. Det är vi skyldiga oss själva och dem vi älskar. Vi har slutat att ställa till med en enda röra i samhället som ett resultat av vårt användande. Det enda sättet vi kan gottgöra några av de människor som vi har skadat är att bidra till samhället. Nu hjälper vi oss själva och andra beroende att uppnå renhet. Detta är en enorm gottgörelse till hela samhället.

I tillfrisknandets process återfår vi vårt förstånd, och en del av förståndet är att effektivt kunna relatera till andra. Vi ser allt mindre människor som ett hot mot vår trygghet. Verklighet kommer att ersätta den fysiska smärta och mentala förvirring som vi upplevt i det förflutna. Vi närmar oss dem vi har skadat med ödmjukhet och tålmod. Många av våra uppriktiga vänner kan vara ovilliga att acceptera vårt tillfrisknande som verkligt. Vi måste komma ihåg den smärta de har upplevt. Med tiden kommer många mirakel att inträffa. Många av oss som var skilda från våra familjer lyckas etablera relationer med dem. Så småningom blir det lättare för dem att acceptera vår inre förändring. Ren tid talar för sig själv. Tålmod är en viktig del av vårt tillfrisknande. Den villkorslösa kärleken vi upplever kommer att stärka vår livsvilja, och varje positivt agerande från vår sida kommer att motsvaras av en oväntad möjlighet. En hel del mod och tillit behövs när man gottgör, och en hel del andlig tillväxt blir resultatet.

Vi uppnår frihet från vårt förflutnas haveri. Vi kommer att vilja behålla vårt "hus i ordning" genom att praktisera en kontinuerlig personlig inventering i Steg Tio.

STEG TIO

"Vi fortsatte vår personliga inventering och erkände genast när vi hade fel."

Det Tionde Steget befriar oss från nuets haveri. Om vi inte håller oss medvetna om våra brister, kan de driva in oss i ett hörn som vi inte kan ta oss ur rena.

En av de första sakerna vi lär oss i Anonyma Narkomaner är att om vi använder, förlorar vi. På samma sätt slipper vi uppleva så mycket smärta om vi kan undvika de saker som orsakar oss smärta. Att fortsätta göra en personlig inventering innebär att vi skaffar oss en vana att titta på oss själva, våra handlingar, våra attityder och våra relationer på en regelbunden basis.

Vi är vanemänniskor och är sårbara för våra gamla sätt att tänka och reagera. Ibland verkar det lättare att fortsätta i gamla mönster av självdestruktivitet snarare än att försöka sig på 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 göra detta för oss; det kan hjälpa oss att rätta till våra levnadsproblem och förhindra att de upprepas. Vi granskar våra handlingar under dagen. En del av oss skriver om våra känslor, förklarar hur vi kände och vilken roll vi kan ha haft i de problem som uppstått. Har vi orsakat någon skada? Behöver vi erkänna att vi hade fel? Om vi finner svårigheter, anstränger vi oss för att ta hand om dem. När dessa saker lämnas ogjort har det en tendens att bli ett varigt sår.

Detta steg 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, bitterhet eller rädsla. Känner vi oss fångade? Håller vi på "att skapa oss" problem? Är vi alltför hungriga, arga, ensamma eller trötta? Tar vi oss själva på alltför stort allvar? Dömer vi vårt inre efter andras yttre? Lider vi av några fysiska problem? Svaren på dessa frågor kan hjälpa oss att ta itu med nuets svårigheter. Vi behöver inte längre leva med känslan av ett "hål i magen". Mycket av vår främsta oro och våra stora svårigheter kommer från vår bristande erfarenhet att leva utan droger. Ofta när vi

frågar en "oldtimer" vad vi ska göra är vi förvånade över enkelheten i svaret.

Det Tionde Steget kan vara en övertrycksventil. Vi arbetar med det här steget medan dagens upp- och nedgångar fortfarande är färskt i minnet. Vi listar vad vi har gjort och försöker inte att bortförklara våra handlingar. Detta kan ske skriftligen vid dagens slut. Det första vi gör är att stanna upp! Därefter tar vi oss tiden att tillåta oss själva förmånen att tänka efter. Vi undersöker våra handlingar, våra reaktioner och våra motiv. Vi finner ofta att vi har "lyckats" bättre än vad "känslan" sagt oss. Detta gör det möjligt för oss att ta reda på vad vi har gjort för fel och att erkänna felet innan det blir värre. Vi behöver undvika bortförklaringar. Vi medger direkt våra fel, vi förklarar dem inte.

Vi arbetar med detta steg kontinuerligt. Detta är en förebyggande handling och ju mer vi arbetar med det, desto mindre kommer vi att behöva den tillrättavisande delen av detta steg. Det här är verkligen ett bra verktyg. Det ger oss ett sätt att undvika sorg innan vi drar på oss den. Vi ser över våra känslor, våra sinnesrörelser, våra fantasier och våra handlingar. Genom att konstant titta på dessa saker kan vi undvika att upprepa de handlingar som får oss att må dåligt.

Vi behöver detta steg även när vi mår bra och det går bra. Bra känslor är nytt för oss och vi behöver vårda dem. I svåra tider kan vi prova de saker som fungerade innan. Vi har rätten att inte behöva känna oss eländiga. Vi har ett val. De goda tiderna kan också vara en fälla, faran är att vi kan glömma att vår högsta prioritet är att förbli rena. För oss är tillfrisknandet mer än bara ett nöje.

Vi behöver komma ihåg att alla gör misstag. Vi kommer aldrig att bli perfekta. Däremot kan vi acceptera detta faktum genom att använda det Tionde Steget. Genom att fortsätta en personlig inventering blir vi fria, här och nu, från oss själva och det förflutna. Vi är inte längre tvingade att rättfärdiga vår existens. 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 lagt grunden för oss att förbättra vår medvetna kontakt med Gud enligt vår förståelse. De ger oss grunden för att uppnå våra eftertraktade positiva mål. Efter att ha kommit in i denna fas av vårt andliga program genom att tillämpa de tio föregående stegen, välkomnar de flesta av oss utövandet av bön och meditation. Vi har funnit att vårt andliga tillstånd är grunden för ett framgångsrikt tillfrisknande som erbjuder obegränsad tillväxt.

Många av oss börjar verkligen att uppskatta det faktum att vi har varit rena ett tag när vi kommer till det Elfte Steget. I Elfte Steget börjar det liv vi har praktiserat att få en djupare mening. Genom att ge upp vår kontroll, vinner vi en mycket starkare kraft.

Karaktären av vår tro kommer att avgöra vårt sätt att be och meditera. Vi behöver bara se till att vi har en tro som fungerar för att tillgodose våra behov. Resultat räknas i tillfrisknande. Som tidigare har påpekats, tycktes våra böner fungera så snart vi gick in i Anonyma Narkomaners Program och kapitulerade inför vår sjukdom. Den medvetna kontakt som beskrivs i det här steget är ett direkt resultat 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 från en Kraft starkare än oss själva. Detta sattes i rörelse genom vår kapitulation inför Programmet. Syftet med det Elfte Steget är att öka vår medvetenhet om den kraften och för 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 lättare är det att säga, "Ske Din vilja, inte min". Vi kan be om Guds hjälp när vi behöver den och våra liv blir bättre. Erfarenheterna som en del människor talar om när det gäller meditation behöver inte gälla för oss, än att det gäller deras egna religiösa övertygelse. Vi lever efter ett andligt, inte

religiöst program. När vi kommer till det Elfte Steget har de faktorer som kan orsaka problem vanligtvis behandlats av de handlingar som vi vidtagit i de föregående tio stegen. Vår djupaste längtan och bilden av den typ av person vi vill vara är flyktiga glimtar av Guds vilja för oss. Ofta är vårt synsätt så begränsat att vi bara kan se våra omedelbara önskningar och behov.

Det är lätt att halka tillbaka in i våra gamla mönster. Vi måste lära oss att bibehålla våra nya liv på en andlig god grund för att försäkra vår fortsatta tillväxt och vårt tillfrisknande. Gud kommer inte att tvinga sin godhet på oss, men vi kommer att få den om vi ber om den. Vi känner oftast skillnaden för stunden och ser förändringen i våra liv senare. När vi äntligen får våra egna själviska motiv ur vägen, börjar vi finna en frid som vi aldrig trodde var möjligt. Påtvingad moral saknar den kraft som kommer till oss när vi väljer att leva ett andligt orienterat liv. De flesta av oss ber när vi upplever smärta. Vi lär oss att om vi ber regelbundet kommer vi inte att uppleva smärta lika ofta eller lika intensivt.

Utanför Anonyma Narkomaner, finns det ett antal olika grupper som utövar meditation, men nästan alla av dem är anslutna till en viss religion eller filosofi. Att stödja någon av dessa metoder skulle vara ett brott mot våra traditioner och begränsar individens frihet att ha en Gud enligt sin egen uppfattning. Meditation ger oss möjlighet att utvecklas andligt på vårt eget sätt. Några av de saker som inte fungerade för oss innan kan fungera idag. Vi tar en ny titt varje dag med ett öppet sinne. Vi vet nu att om vi ber om att göra Guds vilja, kommer vi att få vad som verkligen 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 till en Kraft starkare än oss själva. Ibland när vi ber, händer något anmärkningsvärt: vi finner medlen, sätten och handlingskraften att utföra uppgifter långt bortom vår förmåga. Vi förstår den obegränsade styrka som vi får genom våra dagliga böner och vår dagliga kapitulation så länge vi behåller vår tro och förnyar den.

För vissa är bön att be om Guds 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 självklar för oss att vi utan svårigheter kan förstå den. I andra fall är våra egon så självcentrerade att vi inte kommer att acceptera Guds vilja för oss utan en till kamp och kapitulation. Om vi ber till Gud att ta bort eventuella störande influenser, så förbättras oftast kvaliteten på våra böner och vi känner skillnaden. Bön kräver övning och det kan vara bra att påminna oss själva om att kompetenta människor inte föddes med sina färdigheter. Det tog massor av ansträngning från deras sida för att utveckla dem. Genom bön söker vi medveten kontakt med vår Gud. I meditation uppnår vi denna kontakt och Elfte Steget hjälper oss att behålla den.

Vi kan ha utsatts för utövandet av många religiösa och meditativa disciplinära läror innan vi kom till Anonyma Narkomaner. En del av oss förkrossades och blev totalt förvirrade av dessa metoder, vi var säkra på att det var Guds vilja för oss att använda droger för att nå ett "högre medvetande". Många av oss befinner oss i mycket konstiga tillstånd som ett resultat av dessa metoder. Vi misstänkte aldrig de skadliga effekterna av vårt beroende som roten till svårigheterna och fortsatte till slutet oavsett vilken väg det var, bara den erbjöd hopp.

I stillsamma stunder av meditation, kan Guds vilja bli uppenbar för oss. Att stilla sinnet genom meditation ger en inre frid som leder oss i kontakt med Gud inom oss. En grundläggande förutsättning för meditation är att det är svårt, om inte omöjligt, att få medveten kontakt om inte vårt sinne är i stillhet. Det vanliga, aldrig sinande flödet av tankar måste upphöra för att framsteg skall ske. Så våra förberedande övningar syftar till att stilla sinnet, och låta tankarna som uppstår dö en naturlig död. Vi lämnar våra tankar bakom oss, allteftersom meditation blir en del av det Elfte Steget blir det en verklighet för oss.

Känslomässig balans är ett av de första resultaten av meditation och vår erfarenhet bekräftar detta.

Några av oss har kommit in i Programmet nedbrutna och stannade kvar för en kort tid, bara för att finna Gud eller frälsning i en eller annan slags religiös sekt. Det är lätt att sväva

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

Det sägs att om meditation ska vara av något värde måste resultaten visa sig i vårt dagliga liv, och det är underförstått i det Elfte Steget: "... Hans vilja för oss och styrka att utföra den". För dem av oss som inte ber, är meditation vårt enda sätt att arbeta med det här steget.

Vi finner oss själva be eftersom det ger oss frid och återger oss vårt självförtroende och mod. Det hjälper oss att leva ett liv fritt från rädsla och misstro. När vi tar bort våra själviska motiv och ber om vägledning, finner vi en känsla av lugn och sinnesro som vi aldrig känt till förut. Vi börjar uppleva en medvetenhet och en empati med andra människor som inte tidigare var möjlig.

När vi söker vår personliga kontakt med Gud, börjar vi att öppnas upp som en blomma i solen. Vi börjar se att Guds kärlek har varit närvarande hela tiden och bara väntat på oss att acceptera den. Vi gör fotarbetet och accepterar det som frikostigt ges till oss på en daglig basis. Vi finner att det blir alltmer behagligt för oss att lita till Gud.

När vi först kom till Programmet, uttryckte vi en hel del saker som verkade vara viktiga önskemål och behov. När vi växer andligt och finner en Kraft som är starkare än oss själva, börjar vi inse att så länge våra andliga behov verkligen uppfylls, minskas våra levnadsproblem till en nivå av välbefinnande. När vi glömmer var vår verkliga styrka ligger, blir vi snabbt föremål för samma tankemönster och handlingar som förde oss till Programmet från första början. Vi omdefinierar så småningom vår tro och förståelse till den grad där vi ser att vårt största behov är kunskapen om Guds vilja med oss och styrkan att utföra den. Vi har nu möjlighet att ställa en del av våra personliga önskemål åt sidan, om nödvändigt, eftersom vi lär oss att Guds vilja består av just det vi bryr oss om 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 av att ta hand om saker och ting finns

inte där längre. I början kunde vi inte förstå vad acceptans innebar, nu kan vi det.

Vi vet att oavsett vad dagen för med sig, har Gud gett oss allt vi behöver för vårt andliga välbefinnande. Det är okej för oss att erkänna kraftlöshet eftersom Gud är tillräckligt kraftfull för att hjälpa oss att förbli rena och njuta av andlig utveckling. Gud hjälper oss att få ordning i vårt hus.

Vi börjar se mer och mer tydligt vad som händer, genom ständig kontakt med vår Högre Kraft, kommer de svar vi söker till oss och vi får möjlighet att göra det vi en gång inte kunde. Vi respekterar andras tro. Vi uppmuntrar dig att söka styrka och vägledning enligt din tro.

Vi är tacksamma för detta steg eftersom vi börjar få det som är bäst för oss. Ibland när vi bad enligt våra egna önskningsar hamnade vi ofta i fällan att behöva leva med dem när vi fick dem. Vi kunde be och få något, för att sedan be om att det skulle avlägsnas eftersom vi inte kunde hantera det.

När vi förhoppningsvis har vi lärt oss om bönen kraft och det ansvar bön för med sig, kan vi använda det Elfte Steget som en riktlinje i vårt dagliga Program.

Vi börjar be endast om Guds vilja med oss. På så sätt får vi bara vad vi är kapabla att hantera. Vi har möjlighet att möta det och hantera det eftersom Gud hjälper oss att förbereda oss för det. En del av oss använder bara några enkla ord av tacksamhet över Guds nåd.

Med en attityd av kapitulation och ödmjukhet, närmar vi oss detta steg om och om igen för att ta emot kunskapen och styrkans gåva från Gud enligt vår uppfattning. Det Tionde Steget rensar felen i nuet så att vi kan arbeta med detta steg. Utan detta steg, är det osannolikt att vi någonsin skulle kunna uppleva ett andligt uppvaknande, kunna öva på de andliga principerna 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 behålla det.

Genom att hjälpa andra att förbli rena, kan vi njuta 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 slutresultatet från haveriet av vårt förflutna. Det sista vi förväntade oss var ett andligt uppvaknande. Vi ville bara få slut på vårt lidande.

Stegen leder till ett uppvaknande av andlig natur. Detta uppvaknande inom oss bevisas av förändringarna i våra liv. Denna förändring gör att vi bättre kan leva med andliga principer och att föra vårt budskap om tillfrisknande och hopp till den beroende som fortfarande lider. Budskapet är dock meningslöst om vi inte lever det. När vi lever det, får våra liv och våra handlingar mer betydelse än vad våra ord och vår litteratur någonsin kunde.

Begreppet om ett andligt uppvaknande tar sig många olika uttryck hos de olika personligheter vi finner i gemenskapen. Emellertid har alla andliga uppvaknanden vissa saker gemensamt. Bland dem finns ett slut på ensamhet och en känsla av vägledning i våra liv. Många av oss tror att ett andligt uppvaknande är meningslöst om det inte åtföljs av en ökad sinnesfrid och omsorg om andra. För att upprätthålla sinnesfrid, strävar vi efter att leva här och nu.

Dem av oss som har gjort ansträngningarna för att arbeta med dessa steg efter bästa förmåga har fått många fördelar. Vi anser att dessa fördelar är ett direkt resultat av att leva i det här Programmet.

Först när vi börjar njuta av att vi befriats från vårt beroende, riskerar vi att återta kontrollen över våra liv igen. Vi glömmer bort den ångest och smärta vi har känt. Vår sjukdom kontrollerade våra liv när vi använde. Den är redo och väntar på att ta över

igen. Vi glömmer snabbt bort att alla våra tidigare ansträngningar att kontrollera våra liv misslyckades.

Vid den här tidpunkten har de flesta av oss kommit att inse att det enda sättet vi kan behålla det som gavs till oss är genom att dela denna nya livets gåva med den beroende som fortfarande lider. Detta är vår bästa försäkring mot att återfalla till användandets plågsamma tillvaro. Vi kallar det att föra budskapet vidare och vi gör det på ett antal olika sätt.

I det Tolfte Steget, praktiserar vi de andliga principerna genom att ge vidare NA:s budskap om tillfrisknande för att behålla det. Även en medlem med en dag i NA:s gemenskap kan föra vidare budskapet om att detta program fungerar.

När vi delar med oss till någon som är ny, kan vi be om att få användas som ett andligt instrument för vår Högre Kraft. Vi gör inte oss själva till gudar. Vi ber ofta om hjälp av en annan tillfrisknande beroende när vi delar med oss till en ny person. Det är ett privilegium att få besvara ett rop på hjälp. Vi som själva har varit i förtvivlans grop känner oss lyckosamma när vi får hjälpa andra att finna tillfrisknande.

Vi hjälper nya människor att lära sig Anonyma Narkomaners principer. Vi försöker att få dem att känna sig välkomna och hjälpa dem att lära sig vad Programmet har att erbjuda. Vi delar vår erfarenhet, styrka och hopp och närhelst det är möjligt följer vi med dem till ett möte.

Osjälvisk service i detta arbete är själva principen i Steg Tolv. Vi fick vårt tillfrisknande från Gud enligt vår uppfattning, så nu gör vi oss tillgängliga som Hans instrument för att dela med oss av tillfrisknandet med dem som söker det. De flesta av oss lär sig med tiden att vi bara kan föra vårt budskap vidare till någon som ber om hjälp. Ibland är det enda budskap som krävs för att den lidande beroende ska sträcka ut en hand exemplets kraft. En beroende kan lida men vara ovillig att be om hjälp. Vi kan göra oss tillgängliga för dessa människor, så att när de ber om hjälp, finns vi tillgängliga.

Att lära sig konsten att hjälpa andra när det är passande är en förmån i NA:s Program. Det anmärkningsvärda, är att de Tolv

Stegen vägleder oss från förnedring och förtvivlan till ett tillstånd där vi kan fungera som instrument för vår Högre Kraft. Vi ges förmågan att hjälpa en annan beroende när ingen annan kan. Vi ser detta hända bland oss varje dag. Denna mirakulösa helomvändning är ett bevis på ett andligt uppvaknande. Vi delar från vår egen personliga erfarenhet om hur det var för oss.

Frestelsen att ge råd är stor, men när vi gör det förlorar vi respekten från nykomlingar. Detta grumlar vårt budskap. Ett enkelt, ärligt budskap om tillfrisknande från beroendet klingar sant.

Vi deltar i möten och gör oss synliga och tillgängliga för att tjäna gemenskapen. Vi ger fritt och tacksamt av vår tid, av service och vad vi har funnit här. Den service vi talar om i Anonyma Narkomaner är det primära syftet med våra grupper.

Servicearbete är att föra budskapet vidare till den beroende som fortfarande lider. Ju mer ivrigt 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 själv. Människor ser oss på gatan och kommer ihåg oss som slingrande, rädda enstöringar. De märker hur rädslan lämnar våra ansikten. De ser oss så småningom vakna till liv. När vi finner NA:s väg, har tristess och självbelåtenhet ingen plats i vårt nya liv. Genom att förbli rena börjar vi utöva sådana andliga principer som hopp, kapitulation, acceptans, ärlighet, öppet sinnelag, villighet, tro, tolerans, tålmod, ödmjukhet, ovillkorlig kärlek, dela med sig och visa omsorg. Som vårt tillfrisknande fortskrider berörs varje område av våra liv eftersom vi försöker helt enkelt att leva i det här Programmet här och nu.

Vi finner obeskrivlig glädje när vi börjar lära oss att leva enligt tillfrisknandets principer. Det är glädjen av att se en person med två dagar ren säga till en annan med en dag ren: "En ensam beroende är i dåligt sällskap". Det är glädjen av att se hur en person som verkligen kämpar för att klara det, plötsligt, mitt i försöken att hjälpa en annan beroende att förbli ren, får förmågan att finna orden som behövs komma inifrån.

Vi känner att våra liv har blivit värdefulla. Andligt förfriskade, är vi glada att vara vid liv. När vi använde blev våra liv en övning i

överlevnad. Nu ägnar vi oss mycket mer åt att leva än att överleva. När vi inser att grunden för detta är att förbli rena, kan vi njuta av det. Vi gillar att vara rena och tycker om att hjälpa till med att föra budskapet om tillfrisknande vidare till den beroende som fortfarande lider. Att gå på möten fungerar verkligen.

Att praktisera andliga principer i vårt dagliga liv leder oss till en ny framtoning av oss själva. Ärlighet, ödmjukhet och öppet sinnelag hjälper oss att behandla våra medmänniskor rättvist. Våra beslut mildras med tolerans. Vi lär oss att respektera oss själva.

De lärdomar som vi lär oss i vårt tillfrisknande är ibland bittra och smärtsamma. Genom att hjälpa andra belönas vi med självrespekt som vi kan dela med oss av från dessa lärdomar med andra medlemmar i Anonyma Narkomaner. Vi kan inte förneka andra beroende deras smärta, men vi kan föra vidare budskapet om hopp som gavs till oss av våra beroende systrar och bröder i tillfrisknandet. Vi delar tillfrisknandets principer som de har fungerat i våra liv. Gud hjälper oss när vi hjälper varandra. Livet får en ny mening, en ny glädje och en egenskap av att vara och känna oss värdefulla. Vi blir andligt förfriskade och är glada över att vara vid liv. En aspekt av vårt andliga uppvaknande kommer genom den nya förståelse för vår Högre Kraft som vi utvecklar genom att dela en annan beroendes tillfrisknande.

Ja, vi är en vision av hopp. Vi är exempel på att Programmet fungerar. Glädjen vi har av att leva rena är en attraktion för den beroende som fortfarande lider.

Vi tillfrisknar för att leva rena och lyckliga liv. Välkommen till NA. Stegen slutar inte här, de är en ny början.

Kapitel Fem

VAD KAN JAG GÖRA?

Börja ditt eget program genom att ta Steg Ett från föregående kapitel, "Hur det fungerar". När vi medger fullt ut till våra innersta själv att vi är kraftlösa inför vårt beroende, har vi tagit ett stort steg i vårt tillfrisknande. Många av oss har haft en del invändningar på denna punkt, så ge dig själv en chans och var så noga som möjligt från början. Gå vidare till Steg Två, och så vidare, och när du går vidare kommer du till en förståelse av programmet för din egen del.

Om du befinner dig på en institution av något slag och för närvarande har slutat använda, kan du med ett klart sinne prova detta sätt att leva.

Vid frigivning, fortsätt ditt dagliga program och kontakta en medlem i NA. Gör detta via post, telefon eller personligen. Ännu bättre, kom till våra möten. Här finner du svaren på några av de saker som kan störa dig nu.

Om du inte är på en institution, gäller samma sak. Sluta att använda för idag. De flesta av oss kan under åtta eller tolv timmar göra vad som verkar omöjligt för en längre tid. Om besattheten eller tvånget blir alltför stort, gå över till att inte använda fem minuter i taget. Minuter kommer att växa till timmar och timmar till dagar, så kommer du att bryta vanan och få lite sinnesfrid. Det verkliga miraklet händer när du inser att behovet av droger har på något sätt lyfts från dig. Du har slutat använda och börjat att leva.

Det första steget till tillfrisknande är att sluta använda. Vi kan inte förvänta oss att Programmet ska fungera för oss om våra sinnen och kroppar fortfarande är dimmiga av droger. Vi kan göra detta var som helst, även i fängelse eller på en institution. Vi gör det på det sätt vi kan, cold turkey eller på en avgiftning, så länge som vi blir rena.

Ett projekt vi kan börja med är att utveckla begreppet Gud som vi uppfattar Honom. Vi kan också använda åtgärder för att förbättra våra attityder. Vårt bästa tänkande var det som gav oss problem. Vi inser behovet av förändring. Vår sjukdom innefattar mycket mer än att använda, så vårt tillfrisknande måste omfatta mycket

mer än bara avhållsamhet. Tillfrisknande är en aktiv förändring av våra idéer och attityder.

Förmågan att möta problem är nödvändigt för att förbli rena. Om vi hade problem i det förflutna är det osannolikt att bara avhållsamhet kommer att vara en lösning på dem. Skuld och oro kan hindra oss från att leva här och nu. Förnekandet av vår sjukdom och andra invändningar håller oss sjuka. Många av oss känner att vi omöjligen kan ha ett lyckligt liv utan droger. Vi lider av rädsla och vansinne och känner att det inte finns någon utväg från att använda. Vi kan vara rädda för att våra vänner stöter bort oss om vi blir rena. Dessa känslor är vanliga för den beroende som söker tillfrisknande. Vi kunde lida av ett överkänsligt ego. Några av de vanligaste ursäktarna för att använda är ensamhet, självömkan och rädsla. Oärlighet, slutet sinnelag och ovillighet är tre av våra största fiender. Självbesatthet är kärnan i vår sjukdom.

Vi har lärt oss att gamla idéer och gamla sätt inte kommer att hjälpa oss att förbli rena eller leva ett bättre liv. Om vi tillåter oss att stagnera och klamrar oss fast vid att vara "dödligt balla" och "fatalt coola", ger vi efter för vår sjukdoms symptom. Ett av problemen är att vi fann det lättare att förändra vår verklighetsuppfattning än att förändra verkligheten. Vi måste ge upp detta gamla koncept och inse att verkligheten och livet går vidare även om vi väljer att acceptera det eller inte. Vi kan bara förändra vårt sätt att reagera och hur vi ser på oss själva. Detta är nödvändigt för oss att acceptera att förändring sker gradvis och att tillfrisknandet är en pågående process.

Ett möte om dagen under åtminstone de första nittio dagarna är en bra idé. Det finns en speciell känsla som kommer över en person med vår sjukdom när de upptäcker att det finns andra människor som delar sina gångna och nuvarande svårigheter. Till en början kan vi inte göra så mycket mer än att gå på möten. Förmodligen kommer vi inte minnas ett enda ord, en enda person eller tanke från vårt första möte. Med tiden, kan vi slappna av och njuta av atmosfären av tillfrisknande. Möten stärker vårt tillfrisknande. Vi kan vara rädda i början eftersom vi inte känner någon. Några av oss tror att vi inte behöver möten. När vi har smärta, går vi till ett möte för att finna lättnad. Möten håller oss i

kontakt med där vi har varit, men ännu viktigare med vart vi kan nå i vårt tillfrisknande. När vi går på möten regelbundet, lär vi oss värdet av att tala med andra beroende som delar våra problem och mål. Vi måste öppna oss och acceptera kärleken och förståelsen som vi behöver för att förändras. När vi blir bekanta med gemenskapen och dess principer och börja omsätta dem i handling, börjar vi att växa. Vi tillämpar våra ansträngningar på våra mest uppenbara problem och släpper taget om resten. Vi gör det jobb som ligger närmast och medan vi utvecklas, visar sig nya möjligheter till förbättring.

Våra nya vänner i gemenskapen kommer att hjälpa oss. Vår gemensamma ansträngning är tillfrisknande. Rena möten vi världen tillsammans. Vi behöver inte längre känna oss instängda i ett hörn, utlämnade till händelser och omständigheter. Det gör stor skillnad att ha vänner som bryr sig om oss när vi lider. Vi finner vår plats i gemenskapen och vi går med i en grupp vars möten hjälper oss i vårt tillfrisknande. Vi har varit opålitliga så länge att de flesta av våra vänner och familjer kommer att tvivla på vårt tillfrisknande eftersom de tror att det inte kommer att hålla. Vi behöver personer som förstår vår sjukdom och tillfrisknandeprocessen. På möten kan vi dela med oss till andra beroende, ställa frågor och lära oss om vår sjukdom. Vi lär oss nya sätt att leva. Vi är inte längre begränsade till våra gamla idéer.

Gradvis ersätter vi gamla vanor med nya sätt att leva. Vi blir villiga att förändras. Vi går på möten regelbundet, får och använder telefonnummer, läser litteratur och viktigast av allt, vi använder inte. Vi lär oss att dela med oss till andra. Om vi inte berättar för någon att vi lider, kommer de sällan att se det. När vi sträcker ut handen efter hjälp, kan vi få det.

Ett annat verktyg för nykomlingen är engagemang i gemenskapen. När vi blir involverade lär vi oss att sätta Programmet först och ta det lugnt i andra ärenden. Vi börjar omedelbart genom att be om hjälp och prova rekommendationerna från människorna på mötena. Det är fördelaktigt att låta andra i gruppen hjälpa oss. Med tiden kommer vi att kunna föra vidare vad vi har fått. Vi lär oss att service kommer att få oss ur oss själva. Vårt arbete kan börja

med enkla saker: att tömma askkoppar, koka kaffe, städa upp, ställa i ordning inför ett möte, öppna dörren, leda ett möte och dela ut litteratur. Att göra dessa saker hjälper oss att känna oss som en del av gemenskapen.

Vi har funnit att det hjälper att ha en sponsor och att använda denna sponsor. Sponsorskapet är bara ett sätt att beskriva ett särskilt intresse av en erfaren person, som kan betyda så mycket för nykomlingar när de vänder sig till NA för att få hjälp.

Sponsoring är också en tvåvägskommunikation och hjälper både nykomlingen och sponsorn. Sponsorns rena tid och erfarenhet kan mycket väl bero på tillgången av sponsorer i en ort.

Sponsorskap är också gruppens ansvar för att hjälpa nykomlingen. Det är underförstått och informellt till sitt sätt, men det är hjärtat i NA:s sätt att tillfriskna från beroendet - en beroende som hjälper en annan.

En av de mest djupgående förändringarna i våra liv är området kring personliga relationer. Vårt tidiga engagemang med andra börjar ofta med vår sponsor. Som nykomlingar finner vi det lättare om vi har någon vars omdöme vi litar på och kan anförtro oss till. Vi finner att tillit till andra med mer erfarenhet är en styrka snarare än en svaghet. Vår erfarenhet visar att arbeta med stegen är vår bästa garanti mot ett återfall. Våra sponsorer och vänner kan ge oss vägledning i hur man arbetar med stegen. Vi kan prata om vad det betyder för dem. De kan hjälpa oss att förbereda oss för den andliga erfarenheten av att leva i stegen. Be Gud som vi uppfattar Honom om hjälp att förbättra vår förståelse av stegen. När vi är beredda, måste vi prova vår nyfunna livsstil. Vi lär oss att Programmet inte kommer att fungera när vi försöker att anpassa det till våra liv. Vi måste lära oss att anpassa vårt liv till Programmet.

Idag söker vi lösningar, inte problem. Vi prövar det vi lärt oss på en experimenterande grund. Vi behåller det vi behöver och lämnar resten. Vi finner genom att arbeta med stegen, kommunicera med vår Högre Kraft, samtala med våra sponsorer och att dela med oss till nykomlingar, har vi möjlighet att växa andligt.

De Tolv Stegen används som ett Program för tillfrisknande. Vi lär oss att vi kan vända oss till vår Högre Kraft för att få hjälp med att lösa problem. Vi finner att när vi delar våra svårigheter som brukade få oss att fly, upplever vi goda känslor som ger oss kraft att börja söka Guds vilja med oss.

Vi tror att vår Högre Kraft kommer att ta hand om oss. Om vi ärligt försöker att göra Guds vilja efter bästa förmåga, kan vi hantera resultaten av allt som händer. Att söka vår Högre Krafts vilja är en andlig princip som finns i stegen. Att arbeta med stegen och öva principerna förenklar våra liv och förändrar våra gamla attityder. När vi erkänner att våra liv hade blivit ohanterliga, behöver vi inte argumentera för vår uppfattning. Vi måste acceptera oss själva som vi är. Vi behöver inte längre ha rätt hela tiden. När vi ger oss själva denna frihet kan vi tillåta andra att ha fel. Frihet att förändras verkar huvudsakligen komma efter vår acceptans av oss själva.

Att dela med oss till andra beroende är ett grundläggande verktyg i vårt Program. Denna hjälp kan bara komma från en annan beroende. Det finns hjälp som säger: "Jag har upplevt något liknande och jag gjorde såhär" Till alla som vill ha vårt sätt att leva, delar vi erfarenhet, styrka och hopp i stället för att predika och döma. Om det så bara skulle hjälpa en enda person när vi delar vår erfarenhet av smärta, kommer det att ha varit värt lidandet. Vi stärker vårt eget tillfrisknande när vi delar med oss till andra som ber om hjälp. Om vi behåller det vi har att dela med oss av, förlorar vi det. Ord betyder ingenting förrän vi omsätter dem i handling.

Vi inser vår andliga tillväxt när vi har förmågan att nå ut och hjälpa andra. Vi hjälper andra när vi deltar i tolvstegsarbete och försöker att föra budskapet om tillfrisknande vidare till den beroende som fortfarande lider. Vi lär oss att vi behåller vad vi har bara genom att ge bort det. Dessutom visar vår erfarenhet att många personliga problem blir lösta när vi går ur oss själva och erbjuder oss att hjälpa dem som behöver det. Vi inser att en beroende bäst kan förstå och hjälpa en annan. Oavsett hur mycket vi ger, finns det alltid ännu en beroende som söker hjälp.

Vi har inte råd att bortse från betydelsen av sponsorskap och att visa ett särskilt intresse för en förvirrad beroende som vill sluta använda. Erfarenheten visar tydligt att de som får ut mest av NA:s program är för dem vilka sponsorskapet är viktigt. Sponsors ansvar välkomnas av oss och accepteras som en möjlighet att berika vår personliga NA-erfarenhet.

Att arbeta med andra är bara början på servicearbete. NA service tillåter oss att spendera en stor del av vår tid med att direkt hjälpa lidande beroende samt försäkra att Anonyma Narkomaner självt överlever. På så sätt behåller vi det vi har genom att ge bort det.

Kapitel Sex

NA:S TOLV TRADITIONER

Vi behåller det vi har endast genom vaksamhet och precis som frihet för individen kommer från de tolv stegen, så föds frihet för gruppen ur våra traditioner.

Så länge banden som binder oss samman är starkare än dem som skulle kunna dra oss isär är allt väl.

- 1. Vår gemensamma välfärd ska komma i första hand; personligt tillfrisknande är beroende av NA:s enighet.*
- 2. För vår grupp finns bara en högsta auktoritet - en älskande Gud, såsom han kommer till uttryck i vårt gruppsamvete. Våra ledare är enbart betrodda tjänare, de styr oss inte.*
- 3. Det enda villkoret för medlemskap är en önskan att sluta använda.*
- 4. Varje grupp bör vara självstyrande utom i angelägenheter som berör andra grupper eller NA som helhet.*
- 5. Varje grupp har endast ett huvudsyfte - att föra budskapet vidare till den beroende som fortfarande lider.*
- 6. En NA grupp bör aldrig stödja, finansiera eller låna NA:s namn till någon besläktad inrättning eller utomstående verksamhet, så att inte problem med pengar, egendom eller prestige avleder oss från vårt huvudsyfte.*
- 7. Varje NA grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.*
- 8. Anonyma Narkomaner ska alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecentra kan anställa personal för speciella uppgifter.*
- 9. NA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan bilda styrelser eller kommittéer direkt ansvariga inför dem de tjänar.*
- 10. Anonyma Narkomaner har ingen åsikt i yttre frågor, därför bör NA:s namn aldrig dras in i offentliga tvister.*
- 11. Vår linje i offentliga relationer grundas på attraktion snarare än på marknadsföring. Vi bör alltid iakttaga personlig anonymitet i förhållande till press, radio och film.*

12. *Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla våra traditioner och påminner oss ständigt om att ställa principer framför personligheter.*

Förståelse av dessa Traditioner kommer långsamt och med tiden. Vi inhämtar information när vi talar med medlemmar och besöker olika grupper. Det är vanligen inte förrän vi engagerar oss i service som någon påpekar att "personligt tillfrisknande är beroende av NA:s enighet" och att enigheten beror på hur väl vi följer våra Traditioner. Eftersom vi hör så ofta att "stegen är ett förslag" och "inga måsten", gör några av oss misstaget och antar att detta även gäller gruppen likväl som den enskilde individen. NA:s Tolv Traditioner är inte förhandlingsbara. De är de riktlinjer som håller vår gemenskap levande och fri.

Genom att följa dessa riktlinjer i våra kontakter med andra och samhället i stort, undviker vi många problem. Det innebär inte att våra Traditioner eliminerar alla problem. Vi måste fortfarande möta svårigheter när de uppstår: kommunikationsproblem, skilda åsikter, interna kontroverser och problem med individer och grupper utanför gemenskapen. Men, när vi tillämpar dessa principer, undviker vi en del av fallgroparna.

Många av våra problem liknar dem som våra föregångare ställdes inför. Deras dyrköpta erfarenhet gav upphov till traditionerna och vår egen erfarenhet har visat att dessa principer är lika giltiga i dag som de var när dessa Traditioner formulerades. Våra Traditioner skyddar oss från de inre och yttre krafter som kan förgöra oss. De är verkligen de band som binder oss samman. Det är bara genom förståelse och tillämpning som de fungerar.

TRADITION ETT

"Vår gemensamma välfärd ska komma i första hand: personligt tillfrisknande är beroende av NA:s enighet."

Vår Första Tradition gäller enighet och vår gemensamma välfärd. En av de viktigaste sakerna med vårt nya sätt att leva är att vara en del av en grupp beroende som söker tillfrisknande. Vår överlevnad är direkt relaterad till gruppen och gemenskapens överlevnad. För att bibehålla enighet inom Anonyma Narkomaner

är det absolut nödvändigt att gruppen förblir stabil, annars går hela gemenskapen förlorad och individen dör.

Det var inte förrän vi kom till Anonyma Narkomaner som tillfrisknande blev möjligt. Detta program kan göra för oss vad vi inte kunde göra för oss själva. Vi blev en del av en grupp och fann att vi kunde tillfriskna. Vi lärde oss att de som inte fortsatte att vara en aktiv del av gemenskapen stod inför en hård väg.

Individen är dyrbar för gruppen och gruppen är dyrbar för den enskilde individen. Vi har aldrig upplevt den typ av uppmärksamhet och personlig omsorg som vi fann i Programmet. Vi accepteras och är älskade för dem vi är, i stället för "trots" vad vi är. Ingen kan upphäva vårt medlemskap eller tvinga oss att göra något vi inte väljer att göra. Vi följer detta sätt att leva genom exempel snarare än föreskrifter. Vi delar våra erfarenheter och lär oss av varandra. I vårt beroende, satte vi principfast våra personliga önskemål före allt annat. I Anonyma Narkomaner fann vi att det som är bäst för gruppen är vanligtvis bra för oss.

Våra personliga erfarenheter under användandet skiljer sig från varandra. Men som grupp har vi funnit många gemensamma drag i vårt beroende. Ett av dessa var behovet av att bevisa vår själv tillräcklighet. Vi hade övertygat oss själva att vi skulle kunna klara detta på egen hand och fortsatte att leva livet på denna grund. Resultaten blev katastrofala och tillslut måste var och en av oss erkänna att själv tillräcklighet var en lögn. Detta erkännande var utgångspunkten för vårt tillfrisknande och är en huvudpunkt för gemenskapens enighet.

Inte bara att vi hade dessa gemensamma drag i vårt beroende, utan vi finner att vi i vårt tillfrisknande har mycket gemensamt. Vi delar en gemensam önskan att förbli rena. Vi har lärt oss att vara beroende av en Kraft starkare än vi själva. Vårt syfte är att föra budskapet vidare till den beroende som fortfarande lider. Våra Traditioner är de riktlinjer som skyddar oss från oss själva. De är vår enighet.

Enighet är ett måste i Anonyma Narkomaner. Detta betyder inte att vi inte har våra meningsskiljaktigheter och konflikter, det har vi. När människor träffas finns det meningsskiljaktigheter. Vi kan dock vara oense utan att vara otrevliga. Gång på gång har vi i

kriser lagt våra meningsskiljaktigheter åt sidan och arbetat för det gemensammas bästa. Vi har sett två medlemmar som vanligtvis inte kommer överens arbeta tillsammans med en nykomling. Vi har sett en grupp som gör enkla uppgifter för att betala hyra för sin möteslokal. Vi har sett medlemmar köra hundratals kilometer för att stödja en ny grupp. Dessa aktiviteter och många andra är vardagliga i vår gemenskap. De måste finnas för utan dessa saker, skulle NA inte överleva.

Vi måste leva och arbeta tillsammans som grupp för att säkerställa att vårt skepp inte sjunker i en storm och att våra medlemmar inte går förlorade. Med tro på en Kraft starkare än vi själva, hårt arbete och enighet kommer vi att överleva och fortsätta att föra budskapet vidare till den beroende som fortfarande lider.

TRADITION TVÅ

"För vårt gruppsyfte finns bara en högsta auktoritet - en älskande Gud såsom han kan komma till uttryck i vårt gruppsamvete. Våra ledare är enbart betrodda tjänare, de styr oss inte."

I Anonyma Narkomaner är vi angelägna om att skydda oss från oss själva. Vår andra Tradition är ett exempel på detta. Av naturen är vi viljestarka, självcentrerade människor, som tvingats samman i NA, som missköter allt, inte en enda av oss är kapabel att fatta genomgående bra beslut.

I Anonyma Narkomaner, förlitar vi oss på en kärleksfull Gud som han uttrycker sig i vårt gruppsamvete, snarare än på personliga åsikter eller ego. I arbetet med stegen, lär vi oss att vara beroende av en Kraft starkare än oss själva och att använda den för våra gruppsyften. Vi måste ständigt vara på vår vakt så att våra beslut verkligen är ett sant uttryck för Guds vilja. Det är ofta en stor skillnad mellan gruppsamvete och en grupps yttrande som dikteras av starka personligheter eller popularitet. Några av våra mest smärtsamma erfarenheter under vår tillväxt har kommit som ett resultat av de beslut som fattats i "gruppsamvetets" namn. Sanna andliga principer står aldrig i konflikt, de kompletterar varandra. Det andliga samvetet hos en grupp

kommer aldrig att motsäga sig någon av våra Traditioner. Den andra Traditionen gäller ledarskapets natur i NA. Vi har lärt oss att för vår gemenskap fungerar ledarskap genom exempel och osjälvisk service. Direktiv och manipulation misslyckas. Vi väljer att inte ha ordföranden, styrelsemän eller direktörer. I stället har vi sekreterare, kassörer och representanter. Dessa titlar antyder service i stället för kontroll. Vår erfarenhet visar att om en grupp blir en förlängning av en personlighet hos en ledare eller en viss medlem, förlorar gruppen sin effektivitet. En atmosfär av tillfrisknande i våra grupper är en av våra mest värdefulla tillgångar, och vi måste värna om den noga så att vi inte förlorar den till politik och personligheter.

Dem av oss som har varit delaktig i service eller startat en grupp har ibland svårt att släppa taget. Ego, ogrundad stolthet och egenvilja skulle förgöra en grupp om de ges inflytande. Vi måste i stället komma ihåg att befattningar har tilldelats i förtroende, att vi är betrodda tjänare och att ingen av oss vid något tillfälle styr. Anonyma Narkomaners Program är en gudagåva och vi kan upprätthålla vår grupp med värdighet endast med gruppsamvete och Guds kärlek.

Vissa kommer att göra motstånd. Men många kommer att bli förebilder för nykomlingarna att ta ryggen på medan de själviska snart finner att de står utanför, vilket förorsakar oenighet och så småningom katastrof för sig själva. Många av dem förändras, de lär sig att vi kan bara styras av en kärleksfull Gud som han kommer till uttryck i vårt gruppsamvete.

TRADITION TRE

"Det enda villkoret för medlemskap är en önskan att sluta använda."

Denna tradition är viktigt för både individen och gruppen. Önskan är nyckelordet: önskan är grunden för vårt tillfrisknande. I våra berättelser och i våra erfarenheter av att försöka föra budskapet om tillfrisknande vidare till den beroende som fortfarande lider, har ett smärtsamt faktum av livet visat sig gång på gång. En beroende som inte vill sluta använda kommer inte att

sluta använda. De kan analyseras, få rådgivning, resoneras med, bes över, hotas, bli slagna, bli inlåsta eller vad som helst, men de kommer inte att sluta förrän de själva vill sluta. Det enda vi begär av våra medlemmar är att de har denna önskan. Utan den är de dömda, men med den kommer mirakler att ske.

Önskan är vårt enda villkor och det med rätta. Beroendet diskriminera inte. Denna Tradition finns för att försäkra att vilken beroende som helst oavsett droger som används, etnicitet, religion, kön, sexuell läggning eller ekonomiska förhållanden är fria att utöva NA:s livsstil. Med bara en önskan att sluta använda som det enda villkoret, försäkras att inget kastsystem kommer att utvecklas och göra en beroende mer överlägsen en annan. Alla beroende personer är välkomna och jämställda i att få den lindring de söker från sitt beroende, varje beroende kan tillfriskna i detta program på jämlik grund. Denna Tradition garanterar vår frihet att tillfriskna.

Medlemskap i Anonyma Narkomaner kommer inte automatiskt när någon går in genom dörren eller när nykomlingen bestämmer sig för att sluta använda. Beslutet att bli en del av vår gemenskap ligger hos individen. Varje beroende som har en önskan att sluta använda kan bli medlem i NA. Vi är beroende och vårt problem är beroendet.

Valet av medlemskap ligger hos individen. Vi känner att idealtillståndet för vår gemenskap existerar när beroende kan komma fritt och öppet till ett NA möte, närhelst och varhelst de vill och gå lika fritt om de vill. Vi inser att tillfrisknandet är en realitet och att livet utan droger är bättre än vi någonsin föreställt oss. Vi öppnar våra dörrar för beroende och hoppas att de ska finna vad vi har funnit, i vetskap om att endast de som har en önskan att sluta använda och vill ha vad vi har att erbjuda kommer att ansluta sig till oss och vårt sätt att leva.

TRADITION FYRA

"Varje grupp bör vara självstyrande, utom i angelägenheter som berör andra grupper eller NA som helhet."

Våra gruppers autonomi är nödvändigt för vår överlevnad. En ordbok definierar autonom som "att ha rätten eller makten till självstyre ... åstadkommen eller utövad utan utomstående kontroll". Detta innebär att våra grupper är självstyrande och är inte föremål för utomstående kontroll. Varje grupp har varit tvungen att stå och växa på egen hand.

Man kan fråga sig, "Är vi verkligen autonoma? Hur är det med våra servicekommittéer, våra kontor, aktiviteter och alla andra saker som pågår i NA?" Svaret är att dessa saker inte är NA. De är tjänster som vi använder oss av för att hjälpa oss i vårt tillfrisknande och för att främja våra gruppers huvudsyfte.

Anonyma Narkomaner är en gemenskap av män och kvinnor, beroende som möts i grupper med hjälp av en given uppsättning av andliga principer för att finna frihet från beroendet och ett nytt sätt att leva. **Allt annat är inte NA.** Dessa saker som vi nämnt är ett resultat av medlemmar som bryr sig tillräckligt mycket för att nå ut och erbjuda sin hjälp och erfarenhet så att vår väg kan vara lättare. Vare sig vi väljer att använda dessa tjänster eller inte är upp till gruppen.

En NA-grupp är vilket möte som helst där man möts regelbundet på en viss plats och tid för att tillfriskna under förutsättningen att det följer de Tolv Stegen och Tolv Traditionerna i Anonyma Narkomaner. Det finns två grundläggande typer av möten: de som är öppna för allmänheten och de som är slutna för allmänheten (endast för beroende). Mötesordningen varierar brett från grupp till grupp. En del är deltagarmöten, vissa talarmöten, andra frågor och svar och en del diskuterar speciella problem.

Oavsett typ eller mötesformat en grupp använder sig av för sina möten, är funktionen hos en grupp alltid densamma: att tillhandahålla en lämplig och pålitlig miljö för personligt tillfrisknande och att främja sådant tillfrisknande. Dessa Traditioner är en del av Anonyma Narkomaners uppsättning andliga principer och utan dem existerar inte NA.

Vi säger att för NA är självstyre mer än detta. Det ger våra grupper friheten att agera på egen hand för att etablera en atmosfär av tillfrisknande, tjäna sina medlemmar och uppfylla sitt huvudsyfte. Det är av dessa skäl som vi så noga skyddar vårt självstyre.

Det kan tyckas som att vi i våra grupper kan göra vad vi än beslutar oss för, oavsett vad någon säger. Detta är delvis sant. Varje grupp har fullständig frihet, utom när deras handlingar påverkar andra grupper eller NA som helhet. Liksom gruppsamvetet, kan självstyre vara ett tveeggat svärd. Gruppens självstyre har använts för att rättfärdiga överträdelser mot Traditionerna. Om en motsägelse existerar, har vi glidit bort från våra principer. Om vi kontrollerar att våra handlingar ligger klart inom gränserna för våra Traditioner: om vi inte dikterar för andra grupper, eller tvingar på dem något och om vi ser konsekvenserna av våra handlingar i förväg, då kommer allt att vara väl.

TRADITION FEM

"Varje grupp har endast ett huvudsyfte - att föra budskapet vidare till den beroende som fortfarande lider."

"Du menar att vårt huvudsyfte är att föra budskapet vidare? Jag trodde att vi var här för att bli rena. Jag trodde att vårt huvudsyfte var att tillfriskna från drogberoendet" För individen är detta verkligen sant: våra medlemmar är här för att finna frihet från beroendet och ett nytt sätt att leva. Men, grupper är inte beroende och tillfrisknar inte. Allt våra grupper kan göra är att plantera frön för tillfrisknande och föra beroende tillsammans så att empatins, ärlighetens, omsorgens, delandets och servicens magi kan utföra sitt arbete. Syftet med denna tradition är att garantera att denna atmosfär av tillfrisknande upprätthålls. Detta kan bara uppnås genom att våra grupper håller sig inriktade på tillfrisknandet. Det faktum att vi, varenda grupp, fokuserar på att föra budskapet vidare ger stadga: beroende kan räkna med oss. Enighet i handling och syftet möjliggör vad som verkade omöjligt för oss - tillfrisknande.

Det Tolfte Steget i vårt personliga Program säger också att vi för budskapet vidare till den beroende som fortfarande lider. Att arbeta med andra är ett kraftfullt verktyg. "Det terapeutiska värdet av att en beroende hjälper en annan är utan motsvarighet." För nykomlingarna, är det så här de hittade Anonyma Narkomaner och lärde sig att förbli rena. För medlemmarna intygar detta på nytt deras engagemang för tillfrisknande. Gruppen är det mest kraftfulla medel vi har för att föra budskapet vidare. När en medlem bär budskapet, är han något bunden av tolkning och personlighet. Problemet med litteraturen är språket. Känsloerna, intensiteten och styrkan går ibland förlorad. I vår grupp, med många olika personligheter, är budskapet om tillfrisknande ett återkommande tema.

"Vad skulle hända om våra grupper hade ett annat huvudsyfte?" Vi känner att vårt budskap skulle urvattnas och sedan förloras. Om vi koncentrerade oss på att tjäna pengar, kanske många skulle bli rika. Om vi var en social klubb, kunde vi finna många vänner och älskare. Om vi specialiserade oss på utbildning, skulle vi få många smarta beroende. Om vår specialitet var medicinsk hjälp, skulle många bli hälsosamma. Om våra grupper var något annat än att föra budskapet vidare, skulle många dö och få skulle finna tillfrisknande.

Vad är vårt budskap? Att en beroende, vilken beroende som helst, kan sluta använda droger, bli av med önskan att använda och finna ett nytt sätt att leva. Vårt budskap är hopp och löfte om frihet. När det är sagt och gjort, kan vårt huvudsyfte bara vara att föra budskapet vidare till den beroende som fortfarande lider eftersom det är allt vi har att ge.

TRADITION SEX

"En NA grupp bör aldrig stödja, finansiera eller låna NA:s namn till någon besläktad inrättning eller utomstående verksamhet, så att inte problem med pengar, egendom eller prestige avleder oss från vårt huvudsyfte."

Vår sjätte tradition talar om för oss en del av de saker som vi måste göra för att bevara och skydda vårt huvudsyfte. Denna

tradition är grunden för vår icke-anslutningspolicy och är oerhört viktigt för fortsättningen och tillväxten av Anonyma Narkomaner.

Låt oss ta en titt på vad denna tradition säger. Det första en grupp aldrig bör göra är att stödja. Att stödja är att ge tillstånd, godkänna eller rekommendera. Stöd kan antingen vara direkt eller underförstått. Vi ser direkt stöd varje dag i TV reklam. Ett underförstått stöd är ett stöd som inte bokstavligen är fastställt.

Många andra organisationer vill dra fördel av NA:s namn. Genom att tillåta dem göra detta skulle vara ett underförstått stöd och en kränkning av denna tradition. Sjukhus, behandlingshem och kriminalvården är några av de institutioner som vi arbetar med när vi för NA:s budskap vidare. Även om dessa organisationer är uppriktiga och vi har NA möten i deras byggnad, kan vi inte stödja, finansiera eller tillåta dem använda NA:s namn för att främja deras tillväxt. Men vi är villiga att föra vidare NA:s principer på dessa institutioner och till den beroende som fortfarande lider, så att dom får göra valet.

Nästa sak som vi aldrig bör göra är att finansiera. Detta är mer uppenbart. Att finansiera innebär att tillhandahålla medel eller att bidra med ekonomiskt stöd.

Den tredje saken vi varnas för är att låna ut NA:s namn för att uppfylla andra programs syften. Till exempel har andra program flera gånger försökt att använda Anonyma Narkomaner som en del av deras "tjänster" till hjälp för att rättfärdiga finansiering.

Denna tradition talar också om "vem". En besläktad inrättning är en plats som involverar NA medlemmar. Det kan vara ett halvvägshus, en avgiftningsklinik, en behandlingsinrättning, ett klubbhus eller någon annan av antalet sådana platser. Människor kan lätt bli förvirrade av vad som är NA och vad som tillhör den besläktade inrättningen. Behandlingshem som har startats eller bemannas av NA medlemmar måste se till att skillnaden är tydlig. Kanske den största förvirringen råder när det handlar om en situation med ett klubbhus. Nykomlingar och även äldre medlemmar identifierar ofta klubbhuset med Anonyma Narkomaner. Vi bör göra en extra ansträngning för att låta dessa människor veta att det inte är samma sak. Det andra "vem", är utomstående verksamhet. En utomstående verksamhet är varje

myndighet, affärsföretag, religion, samfund, organisation, besläktad aktivitet eller någon annan gemenskap. De flesta av dessa är lätta att identifiera, med undantag för de andra gemenskaperna. Anonyma Narkomaner är en separat och distinkt gemenskap i sin egen rätt. Vårt problem är beroende. De övriga Tolv Stegs Gemenskaperna är specialiserade på andra problem, och vår relation med dem är "samarbete, inte anslutning". Användningen av litteratur, talare och tillkännagivande från andra gemenskaper på våra möten utgör ett underförstått godkännande av en utomstående verksamhet.

Den Sjätte Traditionen fortsätter med att varna oss för vad som kan hända: "så att inte problem med pengar, egendom eller prestige avleder oss från vårt huvudsyfte". Dessa blir ofta besattheter och avstänger oss från vårt andliga mål. För individen kan denna typ av missbruk vara förödande, för gruppen, kan det bli katastrofalt. När vi som en grupp vacklar från vårt huvudsyfte, dör beroende som kanske skulle funnit tillfrisknande.

TRADITION SJU

"Varje NA grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån."

Att vara självförsörjande är en viktig del av vårt nya sätt att leva. För individen är det oftast en ganska stor förändring. I vårt beroende, var vi beroende av människor, platser och saker. Vi vände oss till dem för att de skulle stödja oss och förse oss med de saker som vi saknade i oss själva. Som tillfrisknande beroende finner vi att vi fortfarande är beroende, men vårt beroende har skiftat från saker omkring oss till en kärleksfull Gud och den inre styrka vi får i vår relation till Honom. Vi, som inte kunde fungera som mänskliga varelser, har nu funnit att allt är möjligt för oss. De drömmar vi gav upp för länge sedan kan nu bli verklighet. Som grupp har beroende varit en börda för samhället. I NA, står våra grupper inte bara på egen hand, utan kräver rätten att få göra det.

Pengar har alltid varit ett problem för oss. Vi kunde aldrig finna tillräckligt för att stödja oss och våra vanor. Vi arbetade, stal,

lurade, tiggde och sålde oss själva: det fanns aldrig tillräckligt med pengar för att fylla tomheten inombords. I vårt tillfrisknande är pengar fortfarande ofta ett problem.

Vi behöver pengar för att sköta vår grupp: hyra ska betalas, förnödenheter och litteratur att köpa. Vi gör en insamling på våra möten för att täcka dessa kostnader och det som blir över går till att stödja vår service och att främja vårt huvudsyfte. Tyvärr finns det bara lite kvar när en grupp betalat för sig. Ibland slänger medlemmar till lite extra som har råd att hjälpa till. Ibland bildas en kommitté för att ordna en aktivitet för att samla in medel.

Dessa ansträngningar hjälper och utan dem skulle vi inte ha kommit så här långt. NA:s service förblir i behov av pengar, och även om det ibland är frustrerande vill vi verkligen inte ha det på något annat sätt: Vi vet att priset skulle bli för högt. Vi måste alla hjälpas åt, och när vi samarbetar tillsammans lär vi oss att vi verkligen är en del av "något större än oss själva".

Vår policy angående pengar är tydligt: Vi avböjer allt bidrag utifrån; vår gemenskap är helt självförsörjande. Vi accepterar inga ekonomiska bidrag, donationer, lån och/eller gåvor. Allt har sitt pris, oavsett avsikt. Vare sig priset är pengar, löften, eftergifter, särskilt erkännande, stöd, favörer eller något annat, är det för högt för oss. Även om de som skulle hjälpa oss garanterade att det var utan förpliktelser, skulle vi fortfarande inte acceptera deras stöd. Vi har inte råd att låta våra medlemmar bidra med mer än sin beskärda del. Vi har funnit att priset som våra grupper får betala är oenighet och stridigheter. Vi kommer inte att sätta vår frihet på spel.

TRADITION ÅTTA

"Anonyma Narkomaner ska alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecentra kan anställa personal för speciella uppgifter."

Åttonde Traditionen är avgörande för stabiliteten inom NA som helhet. För att förstå denna Tradition måste vi definiera "icke-professionella servicecentra" och "personal för speciella uppgifter".

Med en förståelse av dessa termer, är denna viktiga Tradition självförklarande.

I denna Tradition säger vi att vi inte har några professionella. Med detta menar vi att vi inte har några anställda psykiatriker, läkare, advokater, rådgivare, etc. Vårt Program fungerar genom att en beroende hjälper en annan. Om vi anställde professionella inom NA, skulle vi förstöra vår enighet. Vi är helt enkelt beroende med jämlik status, som fritt hjälper varandra.

Vi erkänner och beundrar de professionella. Många av våra medlemmar är professionella genom egna meriter. Det är bara det att det inte finns något utrymme för professionalism i NA.

Ett servicecenter definieras som en plats där NA-servicekommittéer arbetar. World Service Office eller lokala, regions och distriktskontor är exempel på servicecentra. Ett klubbhus eller halvvägshus eller liknande inrättningar, är inte ett NA-servicecenter och är inte anslutet till NA. Ett servicecenter är, helt enkelt, en plats där NA service erbjuds kontinuerligt.

"Servicecentra kan anställa personal för speciella uppgifter."

Detta yttrande innebär att servicecentra kan anställa personal med speciell kompetens såsom att svara i telefon, kontorsarbete eller trycka material. Sådana anställda är direkt ansvariga inför en servicekommitté. Allteftersom NA växer, kommer efterfrågan på sådan personal ökas. Personal för speciella uppgifter är nödvändiga för att garantera effektivitet i en ständigt växande gemenskap.

Skillnaden mellan professionella och personal för speciella uppgifter bör definieras för tydlighetens skull. Professionella arbetar inom särskilda yrken som inte direkt tjänar NA, utan är till för personlig vinning. Professionella följer inte NA:s Traditioner. Vår personal för speciella uppgifter, å andra sidan, arbetar inom våra Traditioner och är alltid direkt ansvariga inför dem de tjänar, till gemenskapen.

När det gäller vår Åttonde Tradition vill vi inte peka ut våra medlemmar som "professionella". Genom att inte placera professionell status på någon medlem, försäkrar vi oss om att vi alltid "förblir icke-professionella".

TRADITION NIO

"NA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan bilda styrelser och kommittéer för serviceverksamhet, direkt ansvariga inför dem de tjänar."

Denna Tradition definierar hur vår Gemenskap fungerar. Vi måste först förstå vad NA är. Anonyma Narkomaner är beroende som har en önskan att sluta använda och har gått samman för att göra det. Våra möten är en samling av medlemmar med syfte att förbli rena och föra budskapet om tillfrisknande vidare. Våra Steg och Traditioner är nedskrivna i en bestämd ordning. De är numrerade, inte slumpvisa och ostrukturerade. De är organiserade, men det är inte den typen av organisation vi syftar på i den Nionde Traditionen. I denna Tradition betyder "organiserade" att ha ledning och kontroll. På denna grund är innebörden av Nionde Traditionen klar. Utan denna Tradition, skulle vår Gemenskap stå i motsättning till andliga principer. En kärleksfull Gud som Han kommer till uttryck i vårt gruppsamvete är vår högsta auktoritet.

Den Nionde Traditionen fortsätter med att definiera vilken typ av saker som vi kan göra för att hjälpa NA. Den säger att vi kan bilda styrelser och kommittéer för att tjäna Gemenskapens behov. Ingen av dem har befogenhet att styra, censurera, besluta eller bestämma. De existerar enbart för att tjäna Gemenskapen, men de är inte en del av Anonyma Narkomaner. Detta är vår servicestrukturs natur som den har utvecklats och definierats i NA:s servicemanual.

TRADITION TIO

"Anonyma Narkomaner har ingen åsikt i yttre frågor, därför bör NA:s namn aldrig dras in i offentliga tvister."

För att uppnå vårt andliga mål, måste Anonyma Narkomaner vara känt och respekterat. Ingenstans är detta mer uppenbart än i vår historia. NA grundades 1953. I tjugo år, förblev vår gemenskap liten och obemärkt. På 1970-talet insåg samhället att beroende hade blivit en världsomfattande epidemi och började leta efter svar. I samband med detta kom förändringar i hur

människor uppfattade den beroende. Denna förändring tillät beroende att söka hjälp mer öppet. NA grupper uppstod på många ställen där vi aldrig tidigare varit tolererade. Tillfrisknande beroende banade väg för flera grupper och mer tillfrisknande. Idag är NA en världsomfattande gemenskap. Vi är kända och respekterade överallt.

Om en beroende aldrig har hört talas om oss, kan han inte söka upp oss. Om de som arbetar med beroende är omedvetna om vår existens, kan de inte hänvisa dem till oss. En av de viktigaste sakerna vi kan göra för att främja vårt huvudsyfte är att låta folk veta vilka, vad och var vi är. Om vi gör detta och behåller vårt goda rykte, kommer vi säkerligen att växa.

Vårt tillfrisknande talar för sig självt. Vår Tionde Tradition hjälper särskilt till med att skydda vårt rykte. Denna Tradition säger att NA inte har någon åsikt i yttre frågor. Vi väljer inte sida. Vi har inga rekommendationer. NA, som gemenskap, deltar inte i politik, att göra det skulle bjuda in till kontroverser. Det skulle äventyra vår gemenskap. De som håller med om våra åsikter kanske skulle berömma oss för att vi tagit ställning, men en del skulle alltid vara emot.

Med ett så högt pris, är det konstigt att vi väljer att inte ta ställning till samhällsproblem? För vår egen överlevnad, har vi ingen åsikt i yttre frågor.

TRADITION ELVA

"Vår linje i offentliga relationer grundas på attraktion snarare än på marknadsföring. Det är nödvändigt att vi alltid behåller personlig anonymitet när det gäller press, radio och film."

Denna Tradition behandlar vårt förhållande till dem som står utanför gemenskapen. Den talar om för oss hur vi ska sköta våra ansträngningar på den offentliga nivån. Vår offentliga framtoning består av vad vi har att erbjuda som är ett framgångsrikt beprövat sätt att bibehålla en drogfri livsstil. Även om det är viktigt att nå så många människor som möjligt, är det nödvändigt för vårt beskydd att vi är försiktiga med annonsering, broschyrer och all litteratur som kan hamna i allmänhetens händer.

Vår attraktion är att vi på ett framgångsrikt sätt lyckas med vår egen rätt. Som grupper samlade tillsammans erbjuder vi tillfrisknande. Vi har funnit att framgången i vårt program talar för sig själv; Detta är vår "marknadsföring".

Denna Tradition fortsätter med att tala om för oss att vi måste bibehålla personlig anonymitet i förhållande till press, radio och film. Detta är för att skydda medlemmarna och Anonyma Narkomaners rykte. Vi uppger inte våra efternamn eller framträder i media som en medlem av Anonyma Narkomaner. Ingen individ inom eller utanför gemenskapen representerar Anonyma Narkomaner.

TRADITION TOLV

"Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla våra traditioner och påminner oss ständigt om att ställa principer framför personligheter."

En ordboks definition av anonymitet är "frånvaro av namn". I linje med detta blir, "Jag" till "Vi". Den andliga grundvalen blir viktigare än någon särskild grupp eller individ.

När vi finner att vi växer varandra närmare inträffar ett uppvaknande av ödmjukhet. Ödmjukhet är en biprodukt som ger oss möjlighet att växa och utvecklas i en atmosfär av frihet och tar bort rädslan för att det ska bli känt för våra arbetsgivare, familjer eller vänner att vi är beroende. Därför försöker vi att strikt följa principen att "vad som sägs på möten stannar på möten".

Under alla våra Traditioner, talar vi i termer som "vi" och "vår" snarare än "jag" och "mitt". Genom att arbeta tillsammans för vår gemensamma välfärd uppnår vi den sanna andan av anonymitet.

Vi har hört uttrycket "principer framför personligheter" så ofta att det liknar en klyscha. Även om vi som individer kanske inte håller med varandra, gör den andliga principen om anonymitet oss alla jämlika som medlemmar av gruppen. Ingen medlem är förmer än eller underlägsen någon annan medlem. Driften av personlig vinning inom sex, egendom och social ställning, som medförde så

mycket smärta i det förflutna, faller i glömska om principen om anonymitet följs. Anonymiteten är ett av de grundläggande elementen i vårt tillfrisknande och det genomsyrar våra Traditioner och vår gemenskap. Den skyddar oss från våra egna karaktärsdefekter och gör personligheter och deras olikheter kraftlösa. Anonymitet omsatt i handling gör det omöjligt för personligheter att ställas före principer.

Kapitel Sju

TILLFRISKNANDE OCH ÅTERFALL

Många människor tror att tillfrisknande helt enkelt är en fråga om att inte använda droger. De anser 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 förenklad. Sedan en medlem i någon form har varit engagerad i vår Gemenskap en tid, kan ett återfall vara den omskakande erfarenhet som medför en striktare tillämpning av programmet. På samma sätt har vi observerat några 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, men i nära samarbete och identifikation med andra i NA grupper, är fortfarande den bästa grunden för tillväxt.

Även om alla beroende i stort sett är av samma slag, skiljer vi oss ändå som individer i grad av sjukdom och nivå av tillfrisknande.

Det kan finnas tillfällen då ett återfall lägger grunden för fullständig frihet. Vid andra tillfällen kan endast denna frihet uppnås genom en fast och envis beslutsamhet, att vad som än händer, hålla fast vid avhållsamheten tills helvetet eller högvattnet lagt sig och krisen passerat. En beroende som, på något vis, kan bli av med om än bara för en tid, 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 tillfrisknande. Känslan av sant oberoende och frihet ligger här ibland i vågskålen. Att kliva ut ensam och styra våra egna liv igen drar i oss, men vi verkar veta att det vi har, har kommit från beroendet av en Kraft starkare än vi själva och från att ge och ta emot hjälp från andra med empati.

Många gånger i vårt tillfrisknande kommer de gamla spökena att förfölja oss. 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, men vi vet att om vi misslyckas med 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 vår tillväxt är som störst. Våra sinnen och kroppar verkar trötta på alltsammans, ändå kan förändringens och den sanna omvändelsens dynamiska krafter, djupt inom oss, arbeta för att ge oss de svar som ändrar vår inre motivation och förändrar våra liv.

Vårt mål är tillfrisknande som erfars genom våra Tolv Steg, inte enbart fysisk avhållsamhet. För att förbättra oss själva krävs 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 vi bara kan göra detta för oss själva, måste vi erkänna två av våra till synes inneboende fiender, apati och förhalande. Vårt motstånd mot förändring tycks vara inbyggt och endast en atomexplosion av något slag kommer att leda till någon förändring eller inleda ett annat tillvägagångssätt. Ett återfall, om vi överlever det, kan ge styrkan för rivningsprocessen. Ett återfall och ibland påföljande död av någon närstående kan göra jobbet som väcker oss till behovet av kraftfullt personligt handlande.

Vi har sett beroende som har kommit till vår gemenskap, provat vårt Program och förblivit rena under en tid. De förlorade kontakten med andra tillfrisknande beroende och så småningom återgick till aktivt beroende. De glömde att det verkligen är den där första fixen, pillret, drinken, snorten eller blosset som återigen startar den dödliga cykeln. De försökte att kontrollera det, använda med måtta eller bara använda vissa droger. Inget av dessa metoder fungerade för dem.

Återfall är en realitet. Det kan hända och det händer. Erfarenheten visar att de som inte arbetar med vårt Program för tillfrisknande på en daglig grund kan återfalla. Vi ser dem komma tillbaka och söka tillfrisknande. Kanske de var rena i flera år innan deras återfall. Om de har turen att ta sig tillbaka, är de svårt skärrade. De berättar att återfallet var mer fruktansvärt än innan de först hittade till NA. Vi har aldrig sett en person återfalla som lever i Anonyma Narkomaners program.

Återfall är ofta dödliga. Vi har deltagit på begravningar av nära och kära som dött av ett återfall. De dog på olika sätt. Andra gånger ser vi återfallare vara förlorade i flera år och lever i misär.

De som klarar sig till fängelse eller institutioner kan överleva längre och kanske får en återintroduktion till NA.

I vårt dagliga liv är vi föremål för känslomässiga och andliga avfall som får oss att bli försvarslösa mot det fysiska återfallet till droganvändande. Eftersom det är en obotlig sjukdom, är drogberoende föremål för återfall.

Vi tvingas aldrig till återfall. Vi ges ett val. Återfall är aldrig en olyckshändelse. Återfall är ett tecken på att vi har haft en invändning i vårt program. Vi börjar slarva med vårt program och lämna kryphål i vårt dagliga liv. Omedvetna om fallgroparna framöver, snubblar vi blint i tron på att vi skulle kunna göra det på vårt eget sätt. Förr eller senare föll vi tillbaka till illusionen att droger skulle göra livet lättare. Vi trodde att droger skulle förändra oss och vi glömde att dessa förändringar är dödliga. När vi tror att droger kommer att lösa våra problem och glömmer vad de kan göra med oss, är vi verkligen illa ute. Om inte illusionerna blir krossade tror vi på något sätt att kan vi fortsätta använda eller sluta på egen hand, undertecknar vi definitivt vår egen dödsdom. Av någon anledning, när vi inte tar hand om våra personliga angelägenheter sänks vår självkänsla och ett mönster sätts upp som upprepar sig på alla områden av våra liv. Om vi börjar undvika vårt nya ansvar genom missade möten, slarva med vårt Tolv Stegs arbete eller inte vara engagerade, avstannar vårt Program. Det är den här typen av företeelser som leder till återfall. Vi kan känna en förändring komma över oss. Vår förmåga att ha ett öppet sinne försvinner. Vi kan bli arga och bittra på någon eller något. Vi kan börja avvisa dem som stod oss nära. Vi isolerar oss. På kort tid äcklas vi av oss själva. Vi återgår till våra sjukaste beteendemönster utan att ens behöva använda droger.

När harm eller någon annat känslomässigt kaos inträffar, kan uteblivet steg arbete resultera i ett återfall. Tvångsmässigt beteende är en gemensam nämnare för beroende människor.

Vi har perioder när vi försöker fylla oss tills vi är tillfredsställda, bara för att upptäcka att det inte finns något sätt att tillfredsställa oss. En del av vårt beroende mönster är att vi aldrig kan få nog av vad vi tror att vi vill ha. Ibland glömmer vi och tror

att om vi bara kan få tillräckligt med mat eller tillräckligt med sex eller tillräckligt med pengar kommer vi att bli tillfredsställda och allt kommer att bli bra. Egenvilja leder oss fortfarande till att fatta beslut grundade på manipulation, ego, lusta eller falsk stolthet.

Vi tycker inte om att ha fel. Våra egon säger oss att vi kan göra det på vårt eget sätt, men ensamhet och paranoia kommer snabbt tillbaka. Vi finner att vi egentligen inte kan klara detta ensamma: när vi försöker blir det värre. Vi behöver bli påmind om varifrån vi kom och att det gradvis kommer att bli värre om vi använder.

Det är då vi behöver gemenskapen som mest.

Vi tillfrisknar inte över en natt. När vi inser att vi har fattat ett dåligt beslut eller haft dåligt omdöme, är vi benägna att göra ett försök att förminska det. Vi blir ofta extrema i våra tvångsmässiga försök att sopa igen våra spår. Vi glömmer att vi har ett val i dag. Vi blir sjukare.

Det finns något i våra självdestruktiva personligheter som skriker efter misslyckande. De flesta av oss känner att vi inte förtjänar att lyckas. Detta är ett gemensamt tema för beroende. Självömkan är en av de mest destruktiva av defekter. Den kommer att tömma oss på all positiv energi. Vi fokuserar på vad som helst som inte går vår väg och ignorerar allt det vackra i våra liv. Utan någon verklig önskan att förbättra våra liv eller ens att leva, fortsätter vi bara att glida längre och längre ner. En del av oss tar sig aldrig tillbaka.

Vi måste vi lära om många saker som vi har glömt och utveckla ett nytt förhållningssätt till livet om vi ska överleva. Detta är vad Anonyma Narkomaner handlar om. Det handlar om människor som bryr sig om förtvivlade, döende beroende och som med tiden kan lära dem hur man kan leva utan droger. Många av oss hade svårt att komma in i gemenskapen eftersom vi inte förstod att vi har beroendesjukdomen. Vi ser ibland vårt förflutna beteende som en del av oss själva och inte som en del av vår sjukdom.

Vi tar det Första Steget. Vi erkänner att vi är kraftlösa inför vårt beroende, att våra liv har blivit ohanterliga. Sakta blir det bättre och vi börjar få tillbaka vårt självförtroende. Vårt ego säger att vi kan klara oss på egen hand. Saker och ting blir bättre och vi tror att vi inte behöver det här programmet. Kaxighet är en röd

varningssignal. Ensamheten och paranoia kommer tillbaka. Vi upptäcker att vi inte kan göra det på vårt eget sätt och det blir värre. Vi tar det Första Steget på riktigt, den här gången på ett inre plan. Det kommer att komma tillfällen vi verkligen känner för att använda. Vi vill fly och vi känner oss urusla; Vi behöver bli påmind om varifrån vi kom och att det kommer att bli värre den här gången. Det är nu vi behöver programmet som mest. Vi inser att vi måste göra något.

När vi glömmer ansträngningen och arbetet det tog för oss att få en period av frihet i våra liv, sjunker en bristande tacksamhet in och självdestruktionen börjar igen. Om vi inte går till handling omedelbart riskerar vi ett återfall, som hotar vår själva existens. Att behålla vår illusion av verkligheten, istället för att använda programmets verktyg, kommer att leda oss tillbaka till isolering. Ensamhet kommer att döda oss inombords och drogerna, som nästan alltid kommer därefter, kan fullborda jobbet. Symptomen och de känslor som vi upplevde i slutet av vårt användande kommer att komma tillbaka ännu starkare än tidigare. Denna påverkan kommer att förgöra oss om vi inte kapitulerar inför NA:s Program.

Återfall kan vara den destruktiva kraft som dödar oss eller leder oss till förverkligandet av vilka och vad vi verkligen är. Användandets slutliga elände är inte värt den tillfälliga flykt det kan ge oss. För oss är att använda att dö, ofta på mer än ett sätt.

En av de största stötestenarna verkar vara att ställa orealistiska förväntningar på oss själva eller andra. Relationer kan vara ett fruktansvärt smärtsamt område. Vi tenderar att fantisera och projicerar vad som kommer att hända. Vi blir arga och förbittrade om våra fantasier inte går i uppfyllelse. Vi glömmer att vi är kraftlösa inför andra människor. Det gamla tänkandet och känslorna av ensamhet, förtvivlan, hjälplöshet och självömkan smyger sig på. Tankar på sponsorer, möten, litteratur och all annan positiv vägledning lämna vårt medvetande. Vi måste sätta vårt tillfrisknande först och hålla våra prioriteringar i ordning.

Att skriva om vad vi vill, vad vi ber om, och vad vi får och att dela detta med vår sponsor eller annan betrodd person hjälper oss att arbeta igenom negativa känslor. Att låta andra dela med sig av

sina erfarenheter ger oss hopp om att det blir bättre. Det verkar som att det är en stor stötesten att vara kraftlös. När det uppstår ett behov för oss att erkänna vår kraftlöshet, kan vi först leta efter sätt att utöva makt emot det. När vi tröttat ut oss på dessa sätt, börjar vi dela med oss till andra och finner hopp. Att delta på möten dagligen, leva en dag i taget och läsa litteratur verkar få vår mentala inställning tillbaka till det positiva. Villighet att prova vad som har fungerat för andra är absolut nödvändigt. Även när vi känner att vi inte vill delta, är möten en källa till styrka och hopp för oss.

Det är viktigt att dela med oss av våra känslor av att vilja använda droger. Det är häpnadsväckande hur ofta nykomlingar tror att det är onormalt för en drogberoende att vilja använda. När vi känner de gamla drifterna komma över oss, tror vi att det måste vara något fel på oss och att andra människor i Anonyma Narkomaner omöjligen kan förstå.

Det är viktigt att komma ihåg att önskan att använda kommer att gå över. Vi behöver aldrig använda igen, hur vi än känner oss. Alla känslor kommer så småningom att gå över.

Tillfrisknandets utveckling är en kontinuerlig resa i uppförsbacke. Utan ansträngningar börjar vi åka nedförsåknigen igen. Sjukdomens utveckling är en pågående process, även under avhållsamhet.

Vi kommer hit kraftlösa och den kraft vi söker kommer till oss genom andra människor i Anonyma Narkomaner, men vi måste sträcka oss ut efter den. Nu när vi är rena och i gemenskapen, behöver vi omge oss med andra som känner oss väl. Vi behöver varandra. Anonyma Narkomaner är en gemenskap för överlevnad och en av dess fördelar är att den sätter oss i en intim, regelbunden kontakt med de människor som bäst kan förstå och hjälpa oss i vårt tillfrisknande. Goda idéer och goda avsikter hjälper inte och är resultatlösa om vi inte omsätter dem i handling. Att sträcka ut handen är början på den kamp som kommer att göra oss fria. Det kommer att bryta ner de murar som håller oss fångna. Utanförskap är ett symptom på vår sjukdom och att ärligt dela med oss kommer att göra oss fria att tillfriskna.

Vi är tacksamma för att vi välkomnades så på möten att vi kände oss väl till mods. Utan att förbli rena och komma till dessa möten, skulle vi säkert ha haft en tuffare period med stegen. Bara en fix, ett piller, en drink, en snort eller ett bloss avbryter processen för tillfrisknande.

Vi finner att känslan vi får från att hjälpa andra motiverar oss att förbättra våra egna liv. Om vi känner smärta, och de flesta av oss gör det från och till, lär vi oss att be om hjälp. Vi finner att delad smärta är lindrad smärta. Medlemmar i Gemenskapen är villiga att hjälpa en återfallare att tillfriskna och har insikter och användbara förslag att erbjuda när de tillfrågas. Tillfrisknande som vi finner i Anonyma Narkomaner måste komma inifrån och ingen förblir ren för någon annan än för sig själv.

I vår sjukdom, har vi att göra med en destruktiv, ibland våldsam, kraft starkare än vi själva som kan leda till återfall. Om vi har tagit ett återfall, är det viktigt att komma ihåg att vi måste så snart som möjligt ta oss tillbaka till möten. Annars kanske vi bara har månader, dagar eller timmar innan vi når en tröskel där vi gått bortom all räddning. Vår sjukdom är så listig att den kan försätta oss i omöjliga situationer. När den gör det, kommer vi tillbaka till programmet om vi kan, medans vi kan. När vi använder, är vi under vår sjukdoms kontroll.

Vi tillfrisknar aldrig helt och hållet, oavsett hur länge vi har varit rena. Självelåtenhet är en fiende för medlemmar med betydande ren tid. Om vi förblir självelåtna länge, upphör tillfrisknandeprocessen. Sjukdomen kommer att manifesteras uppenbara symptom i oss. Förnekelse kommer tillbaka, tillsammans med besatthet och tvång. Skuld, ånger, rädsla och högmod kan bli outhärdligt. Snart når vi en punkt där vi står med våra ryggar mot väggen. Förnekelse och det Första Steget står i konflikt med varandra i våra sinnen. Om vi låter besattheten av att använda besegra oss, är vi dömda. Endast en fullständig och total acceptans av det Första Steget kan rädda oss. Vi måste kapitulera fullständigt inför programmet.

Det första vi bör göra är att förbli rena. Detta möjliggör de andra stadierna av tillfrisknandet. Så länge vi håller oss rena, oavsett

vad, har vi största möjliga fördel över vår sjukdom. Vi är tacksamma för detta.

Många av oss blir rena i en skyddad miljö, såsom ett rehabiliteringscenter eller behandlingshem. När vi kommer tillbaka ut i världen, känner vi oss vilsegångna, förvirrade och sårbara. Att gå på möten så ofta som möjligt kommer att minska chocken av förändring. Möten ger en trygg plats för att dela med andra under denna tid. Vi börjar leva programmet, vi lär oss att tillämpa andliga principer i våra liv. Vi måste använda det vi lär eller så kommer vi att förlora det i ett återfall.

Många av oss skulle inte ha haft någon annanstans att gå, om vi inte hade kunnat ha tillit till NA-grupper och medlemmarna. I början var vi både fascinerade och skrämde av gemenskapen. Vi kände oss inte längre bekväma med våra användande vänner, men var ännu inte heller hemma på mötena. Vi började att förlora vår rädsla genom vår erfarenhet av att dela. Ju mer vi gjorde detta, desto mer försvann våra rädslor. Av denna anledning delade vi med oss. Tillväxt betyder förändring. Andligt underhåll innebär pågående tillfrisknande. Isolering är farligt för andlig tillväxt.

Dem av oss som finner gemenskapen och börjat leva i stegen utvecklar någon form av relation med andra. När vi växer, lär vi oss att övervinna tendensen att springa och gömma oss från oss själva och våra känslor. Att vara ärliga om våra känslor hjälper andra att identifiera sig med oss. Vi har funnit att när vi kommunicerar ärligt når vi andra bättre. Ärlighet kräver övning och ingen av oss hävdar att vi är perfekta. När vi känner oss fångna eller pressade, krävs det stor andlig och känslomässig styrka för att vara ärliga. Att dela med oss till andra håller oss ifrån att känna oss isolerade och ensamma. Denna process är andens kreativa handling.

När vi arbetar programmet lever vi dagligen i stegen. Detta ger oss erfarenhet av att tillämpa andliga principer. Den erfarenhet vi får med tiden hjälper vårt pågående tillfrisknande. Vi måste använda det vi lär eller så kommer vi att förlora det, oavsett hur länge vi har varit rena. Så småningom inser vi att vi måste bli ärliga eller så kommer vi att använda igen. Vi ber om villighet och ödmjukhet

och blir slutligen ärliga om våra felaktiga omdömen eller dåliga beslut. Vi säger till dem som vi har sårat att skulden är vår och gör den gottgörelse som är nödvändig. Nu är vi i lösningen igen. Vi arbetar med programmet. Det blir lättare att arbeta med programmet nu. Vi vet att stegen bidrar till att förhindra återfall.

Återfallare kan också hamna i en annan fälla. Vi kan tvivla på att vi kan sluta använda och förbli rena. Vi kan aldrig förbli rena på egen hand. Frustrerade, brister vi ut, "jag kan inte göra det!" När vi kommer tillbaka till programmet slår vi på oss själva. Vi föreställer oss att våra medlemmar inte kommer att respektera det mod som krävs för att komma tillbaka. Vi har lärt oss att ha den största respekt för den typen av mod. Vi applåderar hjärtligt. Det är inte skamligt att återfalla - skammen ligger i att inte komma tillbaka. Vi måste krossa illusionen att vi kan göra detta ensamma.

En annan typ av återfallare sätter inte att förbli ren som högsta prioritet. Att förbli ren måste alltid komma först. Ibland upplever vi alla svårigheter i vårt tillfrisknande. Att inte sätta det vi lärt oss i praktiken resulterar i ett känslomässigt återfall. De som klarar sig igenom dessa tider visar ett mod som inte är deras eget. Efter att ha gått igenom en av dessa perioder, kan vi lätt hålla med om att det alltid är mörkast före gryningen. När vi gått igenom en svår tid rena, får vi ett verktyg för tillfrisknande som vi kan använda om och om igen.

Om vi återfaller, kan vi känna skuld och genans. Vårt återfall är pinsamt, men vi kan inte rädda ansiktet och häcken på samma gång. Vi finner att det är bäst att komma tillbaka till programmet så snart som möjligt. Det är bättre att svälja vår stolthet än att dö eller bli permanent vansinniga.

Så länge vi upprätthåller en attityd av tacksamhet över att vara rena, finner vi det lättare att förbli rena. Det bästa sättet att uttrycka tacksamhet är genom att föra budskapet vidare om vår erfarenhet, styrka och hopp till beroende som fortfarande lider. Vi är redo att arbeta med varje lidande beroende.

Att leva i programmet på en daglig grund ger många värdefulla erfarenheter. Om vi plågas av besatthet att använda, har

erfarenheten lärt oss att ringa en annan tillfrisknande beroende och gå på ett möte.

Användande beroende är självcentrerade, arga, rädda och ensamma människor. I tillfrisknandet upplever vi andlig tillväxt. När vi använde var vi oärliga, egoistiska och ofta institutionsskadade. Programmet gör det möjligt för oss att bli ansvarsfulla och produktiva medlemmar av samhället.

När vi börjar fungera i samhället, hjälper vår kreativa frihet oss att sätta våra prioriteringar och göra det grundläggande först. Dagliga övningar av vårt Tolv Stegs program gör det möjligt för oss att förändras från det vi var till vad vår Högre Kraft vill att vi ska bli. Med hjälp av vår sponsor eller andliga rådgivare, lär vi oss gradvis att ha tillit till och vara beroende av vår Högre Kraft som vi uppfattar den.

Kapitel Åtta

VI TILLFRISKNAR

Även om "Politik skapar märkliga sängkamrater", som det gamla talesättet säger, gör beroendet oss unika. Våra personliga historier kan variera i individuella mönster, men i slutändan har vi alla samma sak gemensamt. Denna gemensamma sjukdom eller störning är beroendet. Vi känner väl till de två saker som utgör sant beroende: besatthet och tvångsmässighet. Besatthet - den fixa idén som gång på gång tar oss tillbaka till vår speciella drog eller någon ersättning för att återuppleva den lindring och tröst som vi en gång kände.

Tvångsmässighet – när vi väl har startat processen med en fix, ett piller eller en drink kan vi inte sluta genom vår egen viljekraft. På grund av vår fysiska känslighet för droger, är vi helt i klorna på en destruktiv kraft som är starkare än oss själva.

När vi vid vägens slut finner vi 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 historien har ett enkelt sätt visat sig fungera i många beroendes liv. Det finns tillgänglig 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 kraftlöshet, värdelöshet och kapitulation för ungefär femton år sedan (skrivet 1965), fanns det inget NA. Jag fann AA och i den gemenskapen träffade jag beroende som också hade funnit att programmet var svaret på deras problem. Men vi visste att många fortfarande fortsatte på besvikelsens, förnedringens och dödens väg, eftersom de inte kunde identifiera sig med alkoholisten i AA. Deras identifiering låg mer på de uppenbara symtomens nivå och inte på den djupare nivån av känslor eller sinnestillstånd, där empati blir en läkande terapi för alla beroende människor. Med flera andra beroende och några medlemmar i AA som hade stort förtroende för

oss och programmet, bildade vi i juli 1953 vad vi nu känner till som Anonyma Narkomaner. Vi kände att nu skulle beroende från början finna så mycket identifikation som var och en behövde för att övertyga sig själv om att han kunde förbli ren, genom förebilden från andra som hade tillfrisknat under många år.

Under dessa år som har passerat har det visat sig att detta var vad som huvudsakligen behövdes. Det ordlösa igenkännandets språk, tro och tillit, som vi kallar empati, skapade den atmosfär där vi kunde känna oss i takt och i kontakt med verkligheten och känna igen andliga värden som många av oss förlorat för länge sedan. I vårt program för tillfrisknande växer vi i antal och styrka. Aldrig tidigare har så många rena beroende av eget val och fritt i samhället, kunnat mötas där de vill, för att bibehålla sitt tillfrisknande i fullständig kreativ frihet.

Även beroende sa att det inte kunde göras på det sätt vi hade planerat. 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 ansåg att ju förr den beroende kunde möta sina problem i vardagslivet, desto snabbare skulle han verkligen bli en produktiv medborgare. Vi behöver så småningom stå på egna ben och möta livet på dess egna villkor, så varför inte från början.

På grund av detta, naturligtvis, återföll många och många förlorades för alltid. Men många stannade kvar och en del kom tillbaka efter sina bakslag. Den ljusare sidan är det faktum att de som nu är våra medlemmar, har många lång tid av total avhållsamhet och är bättre på att hjälpa nykomlingen. Deras inställning, baseras 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 är här när den tröttsamma gamla lögnen "en gång beroende, alltid en beroende", inte längre kommer att tolereras vare sig av samhället eller den beroende själv. Vi tillfrisknar.

Tillfrisknande börjar med kapitulation. Från denna punkt framåt, blir var och en av oss påmind om att en dag ren är en vunnen dag. I Anonyma Narkomaner förändras våra attityder, tankar och

reaktioner. Vi kommer att inse att vi inte är annorlunda och börjar förstå och acceptera vilka vi är.

Så länge det har funnits människor har beroendet existerat. För oss är beroendet en besatthet att använda drogerna som förstör oss, följt av ett tvång som tvingar oss att fortsätta. Total avhållsamhet är grunden för vårt nya sätt att leva.

Förr i tiden fanns det inget hopp för en beroende. I Anonyma Narkomaner, lär vi oss att dela med oss av ensamhet, ilska och rädsla som beroende har gemensamt och inte kan kontrollera. Våra gamla idéer försatte oss i trubbel. Vi var inte inriktade på förverkligande. Vi fokuserade på tomheten och värdelösheten i allt. Vi kunde inte handskas med framgång, så misslyckande blev ett sätt att leva. I tillfrisknandet, är misslyckanden endast tillfälliga bakslag snarare än länkar i en obrytbar kedja. Ärlighet, öppet sinnelag och villighet till en förändring är alla nya attityder som hjälper oss att erkänna våra fel och be om hjälp. Vi är inte längre tvungna att agera mot vår sanna natur och göra saker som vi egentligen inte vill göra.

De flesta beroende gör motstånd mot tillfrisknande, och det program som vi delar med oss till dem stör deras användande. Om en nykomling berättar att de kan fortsätta att använda droger i någon form och inte drabbas av några skadliga effekter, finns det två sätt som vi kan se det på. Den första möjligheten är att de inte är en beroende. Den andra är att deras sjukdom inte har blivit uppenbar för dem och att de fortfarande förnekar sitt beroende. Beroendet och abstinens förvränger rationellt tänkande, och nykomlingar brukar fokusera på skillnader snarare än likheter. De letar efter sätt att motbevisa bevisen för beroendet eller diskvalificera sig själva från tillfrisknandet.

Många av oss gjorde samma sak när vi var nya, så när vi arbetar med andra försöker vi att inte göra eller säga något som kommer att ge dem ursäkten för att fortsätta använda. Vi vet att ärlighet och empati är avgörande. Fullständig kapitulation är nyckeln till tillfrisknande och total avhållsamhet är det enda som någonsin har fungerat för oss. I vår erfarenhet, har ingen beroende som helt och hållet har kapitulerat inför det här Programmet någonsin misslyckats med att finna tillfrisknande.

Anonyma Narkomaner är ett andligt, inte religiöst program. Varje ren beroende är ett mirakel och att hålla miraklet vid liv är en pågående process av medvetenhet, kapitulation och tillväxt. För en beroende är det ett onormalt tillstånd att inte använda. Vi lär oss att leva rena. Vi lär oss att vara ärliga mot oss själva och tänka på båda sidor av saker och ting. Beslutsfattandet är svårt i början. Innan vi blev rena, styrdes de flesta av våra handlingar av impuls. Idag är vi inte låsta vid detta slags tänkande. Vi är fria.

I vårt tillfrisknande, finner vi det nödvändigt att acceptera verkligheten. När vi kan göra detta, finner vi att det inte är nödvändigt att använda droger i ett försök att förändra vår uppfattningsförmåga. Utan droger har vi en chans att börja fungera som användbara människor, om vi accepterar oss själva och världen precis som den är. Vi lär oss att konflikter är en del av verkligheten, och vi lär oss nya sätt att lösa dem i stället för att fly från dem. De är en del av den verkliga världen. Vi lär oss att inte bli känslomässigt involverade i problem. Vi tar hand om det som ligger till hands och försöker inte att tvinga fram lösningar. Vi har lärt oss att om en lösning inte är praktiskt, så är den inte andlig. I det förflutna gjorde vi enkla situationer till problem: vi gjort berg av småsten. Våra bästa idéer tog oss hit. I tillfrisknandet, lär vi oss att lita till en Kraft starkare än vi själva. Vi har inte alla svaren eller lösningarna, men vi kan lära oss att leva utan droger. Vi kan förbli rena och njuta av livet, om vi kommer ihåg att leva "Bara för idag".

Vi är inte ansvariga för vår sjukdom, bara för vårt tillfrisknande. När vi börjar att tillämpa det vi har lärt oss, börjar våra liv att förändras till det bättre. Vi söker hjälp från beroende som njuter av ett liv fria från besattheten att använda droger. Vi behöver inte förstå detta Program för att det ska fungera. Allt vi behöver göra är att följa riktlinjerna.

Vi får lättnad genom de Tolv Stegen som är avgörande för tillfrisknandeprocessen, eftersom de är en ny, andlig livsstil som tillåter oss att delta i vår eget tillfrisknande.

Från "dag ett", blir de Tolv Stegen en del av våra liv. Till en början kanske vi är fyllda av negativitet och endast tillåter det Första Steget att få fäste. Senare, har vi mindre rädsla och kan använda

dessa verktyg mer fullständigt och till större fördel. Vi inser att gamla känslor och rädslor är symptom på vår sjukdom. Verklig frihet är nu möjlig.

Allteftersom vi tillfrisknar, får vi en ny inställning till att vara rena. Vi njuter av känslan av befrielse och frihet från önskan att använda. Vi finner att alla vi möter på sikt har något att erbjuda. Vi får förmågan att ta emot samt att ge. Livet kan bli ett nytt äventyr för oss. Vi kommer att känna lycka, glädje och frihet.

Det finns inte någon modell för den tillfrisknande beroende. När drogerna är borta och den beroende arbetar med Programmet, händer underbara saker. Förlorade drömmar vaknar och nya möjligheter uppstår. Vår villighet att växa andligt håller oss flytande. När vi vidtar de handlingar som anges i stegen, blir resultaten en förändring i vår personlighet. Det är våra handlingar som är viktiga. Vi lämnar resultaten till vår Högre Kraft.

Tillfrisknande blir en process av kontakt, vi förlorar rädslan för att beröra och bli berörda. Vi lär oss att en enkel, kärleksfull kram kan göra all skillnad i världen när vi känner oss ensamma. Vi upplever verklig kärlek och verklig vänskap.

Vi vet att vi är kraftlösa inför en sjukdom som är obotlig, progressiv och dödlig. Om den inte hejdas, blir den värre tills vi dör. Vi kan inte hantera besattheten och tvångsmässigheten. Det enda alternativet är att sluta använda och börja lära oss att leva. När vi är villiga att följa denna riktning och dra nytta av den hjälp som finns tillgänglig, öppnas det upp ett helt nytt liv för oss. På detta sätt, tillfrisknar vi.

Idag, trygg i gemenskapens kärlek, kan vi äntligen se en annan människa i ögonen och vara tacksamma för vilka vi är.

Kapitel Nio

BARA FÖR IDAG

LEVA I PROGRAMMET

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 kommer att 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 ingenting att vara rädd för.

Vi erkänner att våra liv har varit ohanterliga, men ibland har vi problem att erkänna vårt behov av hjälp. Vår egen egenvilja leder till många problem i vårt tillfrisknande. Vi vill och kräver att det blir som vi vill. Vi borde veta från vår tidigare erfarenhet att vårt sätt att göra saker och ting inte fungerade. Kapitulationens princip vägleder oss in i en livsstil där vi hämtar vår styrka från en Kraft starkare än vi själva. Vår dagliga kapitulation inför vår Högre Kraft ger den hjälp vi behöver. Som beroende har vi problem med acceptans som är avgörande för vårt tillfrisknande. När vi vägrar att öva på acceptans, förnekar vi i själva verket fortfarande vår tro på en Högre Kraft. Att oroa sig är en brist på tillit.

Kapitulera med vår vilja sätter oss i kontakt med en Högre Kraft som fyller det tomrum inombords som ingenting någonsin skulle kunna fylla innan. Vi lärde oss att lita på Gud för daglig hjälp. Att leva bara för idag lindrar bördan av det förflutna och rädslan för framtiden. Vi lärde oss att vidta de handlingar som är nödvändiga och lämna resultaten i händerna på vår Högre Kraft.

Anonyma Narkomaners program är andligt. Vi rekommenderar starkt att varje person gör ett försök att finna en Högre Kraft enligt deras uppfattning. Några av oss har djupa andliga upplevelser, dramatiska och inspirerande till naturen. För andra är uppvaknandet mer subtilt. Vi tillfrisknar i en atmosfär av acceptans och respekt för varandras tro. Vi försöker att undvika självbedrägeriets arrogans och självrättfärdighet. När vi utvecklar tillit i vårt dagliga liv, finner vi att vår Högre Kraft förser oss med den styrka och vägledning vi behöver.

Var och en av oss är fria att utarbeta vår egen uppfattning om en Högre Kraft. Många av oss var misstänksamma och skeptiska på grund av besvikelser som vi haft rörande religion. Som nya medlemmar, fann vi pratet om Gud vi hörde på möten vara fränstötande. Tills vi sökte våra egna svar på detta område, var vi fångade i idéer som vi hade samlat på oss från vårt förflutna. Agnostiker och ateister börjar ibland med att bara prata med "vad det nu är". Det finns en ande eller en energi som kan kännas på mötena. Detta är ibland nykomlingens första begrepp om en Högre Kraft. Idéer från det förflutna är ofta ofullständiga och otillfredsställande. Allt vi vet är föremål för revidering, särskilt det vi vet om sanningen. Vi omvärderar våra gamla idéer, så att vi kan bekanta oss med nya idéer som leder till ett nytt sätt att leva. Vi inser att vi är mänskliga med en fysisk, mental och andlig sjukdom. När vi accepterar att vårt beroende orsakade oss vårt eget helvete och att det finns en kraft tillgänglig för att hjälpa oss, börjar vi göra framsteg i att lösa våra problem.

Brist på dagligt underhåll kan visa sig på många sätt. Genom att med ett öppet sinne anstränga oss kommer vi att förlita oss på en daglig relation med Gud som vi uppfattar Honom. Varje dag ber de flesta av oss vår Högre Kraft att hjälpa oss att förbli rena och varje kväll tackar vi för gåvan att få tillfriskna. När våra liv blir mer bekväma, faller många av oss in i andlig självbelåtenhet, med risk för att återfalla, och finner oss själva i samma skräck och meningslöshet som vi endast har fått ett dagligt uppskov från.

Det är förhoppningsvis då vår smärta motiverar oss att förnya vårt dagliga underhåll av andlighet. Ett sätt som vi kan fortsätta en medveten kontakt, särskilt under svåra tider, är att göra en lista över de saker som vi är tacksamma för.

Många av oss har funnit att det bidrar till en medveten kontakt med vår Högre Kraft att reservera en lugn stund för oss själva. Genom att stilla sinnet, kan meditation leda oss till lugn och sinnesro. Detta lugnande av sinnet kan göras var, när eller hur som helst, alltefter individen.

Vår Högre Kraft är alltid tillgänglig för oss. Vi får vägledning när vi ber om kunskap om Guds vilja med oss. Allteftersom vi blir mer Guds-centrerade än själv-centrerade, förändras vår förtvivlan till hopp. Förändring innebär också en stor källa till rädsla, det okända. Vår Högre Kraft är vår källa till mod som vi behöver för att möta denna rädsla.

Vissa saker måste vi acceptera, andra kan vi förändra. Förstånd att inse skillnaden kommer med tillväxt i vårt andliga program. Om vi dagligen underhåller vårt andliga tillstånd, finner vi det lättare att hantera smärta och förvirring. Detta är den känslomässiga stabilitet som vi så väl behöver. Med hjälp av vår Högre Kraft, behöver vi aldrig använda igen.

Alla rena beroende är ett mirakel. Vi håller detta mirakel vid liv genom pågående tillfrisknande med positiva attityder. Om vi, efter en viss tid, befinner oss i svårigheter med vårt tillfrisknande, har vi förmodligen slutat göra en eller flera av de saker som hjälpte oss i de tidigare stadierna av vårt tillfrisknande.

Tre grundläggande andliga principer är Ärlighet (Honesty), Öppet sinnelag (Open-mindedness) och Villighet (Willingness) att försöka. Vi säger att dessa är vårt programs HOW (hur). Den inledande ärlighet som vi uttrycker är en önskan att sluta använda. Därpå erkänner vi ärligt vår kraftlöshet och ohanterligheten i våra liv.

Omutlig ärlighet är det viktigaste verktyget vi har för att lära oss att leva för idag. Även om det är svårt att omsätta ärlighet i handling, är det högst givande. Ärlighet är motgiften till vårt sjuka tänkande. Vår nyfunna tro tjänar som en fast grund för mod i framtiden.

Vad vi visste om att leva när vi kom hit hade nästan tagit död på oss. Att styra våra egna liv tog oss till Anonyma Narkomaners program. När vi kom hit, visste vi mycket lite om hur man är glad

och njuter av livet. En ny idé kan inte inympas i ett slutet sinne. Att ha ett öppet sinne tillåter oss att höra något som kanske räddar våra liv. Det ger oss möjlighet att lyssna på motsatta ståndpunkter och dra egna slutsatser. Öppet sinnelag leder oss till de insikter som har undgått oss under våra liv. Det är denna princip som tillåter oss att delta i en diskussion utan att dra förhastade slutsatser eller förutbestämma rätt och fel. Vi behöver inte längre göra bort oss genom att stå upp för obefintliga dygder. Vi har lärt oss att det är okej att inte veta alla svar, för då är vi mottagliga och kan lära oss att leva vårt nya liv framgångsrikt.

Öppet sinnelag utan villighet, för oss ingenstans. Vi måste vara villiga att göra vad som är nödvändigt för att tillfriskna. Vi vet aldrig när det kommer en tid då vi måste ägna alla ansträngningar och all styrka vi har bara åt att förbli rena.

Ärlighet, öppet sinnelag och villighet att försöka, går hand i hand. Bristen på en av dessa principer i vårt personliga program kan leda till återfall och kommer säkerligen att göra tillfrisknande svårt och smärtsamt, när det kan vara enkelt. Detta program är en avgörande del av vår vardag. Om det inte vore för det här programmet skulle de flesta av oss vara döda eller på institution. Vårt synsätt förändras från en ensamvarg till en medlem. Vi betonar att ställa vårt hus i ordning eftersom det ger oss lättnad. Vi litar på vår Högre Kraft för styrkan att tillgodose våra behov.

Ett sätt att utöva HOW:s principer är göra en daglig inventering. Vår inventering tillåter oss att känna igen vår dagliga tillväxt. Vi får inte glömma bort våra tillgångar i vår strävan att avlägsna våra brister. Det gamla självbedrägeriet och självcentreringen kan ersättas med andliga principer.

Att förbli rena är det första steget att möta livet. När vi övar acceptans, förenklas våra liv. När problem uppstår, hoppas vi att vi är väl utrustade med programmets verktyg. Vi måste ärligt lämna över vår egen självcentrering och självdestruktivitet. I det förflutna trodde vi att desperationen skulle ge oss kraft att överleva. Nu accepterar vi ansvar för våra problem och ser att vi är lika ansvariga för våra lösningar.

Som tillfrisknande beroende, har vi mycket att vara tacksamma för. Allteftersom våra defekter avlägsnas, är vi fria att bli allt det

vi kan. Vi framträder som nya individer med en medvetenhet om oss själva och förmågan att ta våra platser i världen.

Genom att leva i stegen börjar vi släppa vår självbesatthet. Vi ber en Högre Kraft att ta bort vår rädsla för oss själva och inför livet. Vi omdefinierar oss själva genom att arbeta med stegen och använda tillfrisknandets verktyg. Vi ser oss själva på ett annorlunda sätt. Våra personligheter förändras. Vi blir kännande människor, som kan reagera på livet på ett lämpligt sätt. Vi sätter att leva andligt först och lär oss att använda tålamod, tolerans och ödmjukhet i våra dagliga angelägenheter.

Andra människor i våra liv hjälper oss att utveckla tillit och kärleksfulla attityder, vi kräver mindre och ger mer. Vi ilsknar till allt långsammare och har lättare att förlåta. Vi lär oss om kärlek från medlemmarna i Anonyma Narkomaner. Genom den kärleken vi får i vår gemenskap börjar vi känna oss mer älskvärda, en känsla som är helt främmande för vårt gamla egocentriska själv.

Egot brukade styra oss på alla möjliga slags subtila sätt. Ilska är vår reaktion på vår nuvarande verklighet. Harm är att återuppleva tidigare erfarenheter om och om igen i våra sinnen och rädsla är vår respons på framtiden. Vi behöver bli villiga att låta Gud avlägsna dessa defekter som betungar vår andliga tillväxt.

Nya idéer är tillgängliga för oss genom att vi delar med oss av våra upplevelser. Genom att principfast öva på några enkla riktlinjer i det här kapitlet, tillfrisknar vi dagligen. Programmets principer formar våra personligheter.

Från isoleringen av vårt beroende, finner vi en gemenskap av människor med gemensamma band av tillfrisknande. NA är som en livbåt i ett hav av isolering, hopplöshet och destruktivt kaos. Vår tro, styrka och hopp kommer från människor som delar med sig av deras tillfrisknande och från vår relation till Gud enligt vår egen uppfattning. Till en början känns det pinsamt att dela våra känslor. En del av beroendets smärta är att vara avskuren från denna erfarenhet av att dela. Om vi befinner oss på ett dåligt ställe eller vi känner att problem är på väg, ringer vi någon eller går på ett möte. Vi lär oss att söka hjälp innan vi fattar svåra beslut. Genom att ödmjuka oss och be om hjälp, kan vi ta oss

igenom de tuffaste av tider. Jag kan inte, vi kan! På detta sätt finner vi den styrka vi behöver när vi behöver det som mest. Vi bildar ett ömsesidigt band när vi delar våra andliga och mentala resurser.

Att dela på regelbundna möten och en och en med tillfrisknande beroende hjälper oss att förbli rena. Att delta på möten påminner oss om hur det är att vara ny och vår sjukdoms progressiva karaktär. Att delta i vår hemmagrupp ger oss uppmuntran från de människor vi lär känna. Detta upprätthåller vårt tillfrisknande och hjälper oss i vårt dagliga liv. När vi ärligt berättar vår egen historia, kan någon annan identifiera sig med oss. Att tjäna våra medlemmars behov och att göra vårt budskap tillgängligt ger oss en känsla av glädje. Service ger oss möjlighet att växa på ett sätt som berör alla delar av våra liv. Vår erfarenhet i tillfrisknandet kan hjälpa dem att hantera sina problem, det som fungerade för oss kan fungera för dem. De flesta beroende kan acceptera denna typ av delning, till och med från allra första början. Träffarna efter våra möten är bra tillfällen att dela med oss av de saker som vi inte kan diskutera under mötet. Detta är också ett bra tillfälle att prata enskilt med våra sponsorer. Saker som vi behöver höra kommer upp till ytan och blir tydligare för oss.

Genom att dela upplevelsen av vårt tillfrisknande med nykomlingar, hjälper vi oss själva att förbli rena. Vi delar med oss till andra av tröst och uppmuntran. Idag har vi människor i våra liv som står vid vår sida. Att komma bort från vår självcentrering ger oss ett bättre perspektiv på livet. Genom att be om hjälp, kan vi förändras. Att dela är ibland riskabelt, men genom att bli sårbara kan vi växa.

Vissa kommer till Anonyma Narkomaner och försöker fortfarande att använda människor för att hjälpa dem att fortsätta med sin vana. Deras slutna sinne är en barriär mot förändring. En anda av öppet sinnelag, tillsammans med ett erkännande av kraftlöshet, är nyckeln som låser upp dörren till tillfrisknandet. Om någon med ett drogproblem kommer till oss och söker tillfrisknande och är villig att försöka, delar vi med glädje med oss till dem hur vi förblir rena.

Vi utvecklar självkänsla när vi hjälper andra att finna ett nytt sätt att leva. När vi ärligt värderar det vi har, kan vi lära oss att uppskatta det. Vi börjar känna att det lönar sig att vara medlemmar i NA. Vi kan bära med oss tillfrisknandets gåvor överallt. Anonyma Narkomaners Tolv Steg är en progressiv process av tillfrisknande som etablerats i vårt dagliga liv. Pågående tillfrisknande är beroende av vår relation till en kärleksfull Gud som bryr sig om oss och kommer att göra för oss vad vi finner omöjligt att göra för oss själva.

Under vårt tillfrisknande, kommer var och en av oss fram till vår egen förståelse av programmet. Om vi har problem, litar vi till att våra grupper, våra sponsorer och att vår Högre Kraft vägleder oss. På detta sätt kommer, tillfrisknande, som finns i Anonyma Narkomaner, både inifrån och utifrån.

Vi lever en dag i taget, men också från ögonblick till ögonblick. När vi slutar att leva här och nu, blir våra problem orimligt förstörade. Tålmod är inte en stark egenskap hos oss. Det är därför vi behöver våra deviser och våra NA vänner för att påminna oss att leva i programmet 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 kommer att 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 ingenting att vara rädd för.

Kapitel Tio

MER KOMMER ATT VISA SIG

Allteftersom vårt tillfrisknande fortskred, blev vi alltmer medvetna om oss själva och världen omkring oss. Våra behov och begär, våra tillgångar och våra brister uppenbarades för oss. Vi insåg att vi inte hade någon makt att förändra vår omvärld, vi kunde bara förändra oss själva. Anonyma Narkomaners program ger oss en möjlighet att genom andliga principer lindra smärtan av att leva.

Vi är mycket lyckligt gynnade som har fått det här programmet att gå till. Tidigare kunde mycket få människor kännas vid att beroendet var en sjukdom. Tillfrisknandet var bara en dröm.

Vårt programs effektivitet illustreras av tusentals medlemmars ansvarsfulla, produktiva och drogfria liv. Tillfrisknande är idag en verklighet för oss. Genom att arbeta med stegen bygger vi upp våra brutna personligheter. Anonyma Narkomaner är en hälsosam miljö för tillväxt. Som gemenskap, älskar vi och tar hand om varandra och stöder vårt nya sätt att leva tillsammans.

När vi växer, kommer vi att förstå ödmjukhet som acceptans av både våra tillgångar och våra brister. Vad vi vill mest är att må bra inför oss själva. Idag har vi verkliga känslor av kärlek, glädje, hopp, sorg, spänning, inte våra gamla drogframkallade känslor.

Ibland finner vi att vi har fastnat i gamla idéer, även med tid i programmet. Grunderna är lika viktiga för tillfrisknande som de var i början. Vi behöver undvika gamla tankemönster, både de gamla idéerna och tendensen till självbelåtenhet. Vi har inte råd att bli självbelåtna eftersom vår sjukdom är med oss tjugofyra timmar om dygnet. Om vi medans vi övar på dessa principer, tillåter oss själva att känna oss överlägsna eller underlägsna, isolerar vi oss själva. Vi är på väg mot problem om vi känner oss "avskilda" från andra beroende. Separerandet från atmosfären av tillfrisknande och andan av service för andra bromsar vår andliga tillväxt. Självbelåtenhet håller oss borta från välvilja, kärlek och medkänsla.

Om vi är ovilliga att lyssna på andra, kommer vi att förneka behovet av förbättring. Vi lär oss att bli flexibla och erkänna när andra har rätt och vi har fel. När nya saker visar sig, känner vi

oss förnyade. Vi behöver fortsätta att ha ett öppet sinne och vara villiga att göra det där extra, gå på ett extra möte, stanna kvar i telefon en extra minut och hjälpa till så att nykomlingen förblir ren en extra dag. Denna extra ansträngning är avgörande för vårt tillfrisknande.

Vi kommer att lära känna oss själva som aldrig förr. Vi upplever nya intryck, som att ta reda på vad det är att älska, att bli älskad, att veta att folk bryr sig om oss och att känna oro och medkänsla för andra. Vi finner att vi själva gör saker som vi aldrig trodde att vi skulle göra, och njuter av dem. Vi gör misstag och vi accepterar och lär oss av dem. Vi erfar misslyckande och vi lär oss att lyckas. Ofta måste vi möta någon typ av kris under vår tillfrisknande, som dödsfall av en nära anhörig, ekonomiska svårigheter eller skilsmässa. Det är livets realiteter och de försvinner inte bara för att vi blir rena. En del av oss, även efter år av tillfrisknande, fann oss själva arbetslösa, hemlösa eller utan ett öre. Vi underhöll tanken att förbli rena inte var "lönsamt" och det gamla tänkandet rörde upp självömkan, bitterhet och ilska. Oavsett hur smärtsamt livets tragedier kan vara för oss, är en sak klar: "Vi behöver inte använda, oavsett vad!"

Detta är ett program med total avhållsamhet, men det finns tillfällen, som vid fall av hälsoproblem som involverar en operation och/eller extrem fysisk skada, där medicinering kan vara befogad. Detta utgör ingen tillåtelse att använda. Det finns inget säkert sätt för oss att använda droger. Våra kroppar vet inte skillnaden mellan droger som ordinerats mot smärta av en läkare eller droger som vi "ordinerat oss själva" för att bli höga. Som beroende kommer vår förmåga i självbedrägeri att vara på topp i en sådan situation. Ofta kommer våra sinnen att producera ytterligare smärta som en ursäkt för att använda. Att lämna över till vår Högre Kraft och få stöd från vår sponsor och andra medlemmar kan hjälpa till att förhindra oss från att bli våra egna värsta fiender. Att vara ensam under dessa tider skulle ge vår sjukdom för mycket spelrum att ta över. Ärlig delning kan skingra vår rädsla för återfall. Allvarlig sjukdom eller operation kan ge oss särskilda problem.

Läkare bör få specifik kunskap om vårt beroende. Kom ihåg att vi, inte våra läkare är ytterst ansvarig för riskerna vi utsätter oss för.

För att minimera risken finns det några specifika alternativ som vi kan tänka på. Att använda lokalbedövning, undvika vår favorit drog, om något, att sluta medan vi fortfarande har ont, och spendera extra dagar på sjukhuset om abstinens inträffar.

Oavsett den smärta vi upplever kommer den att gå över. Genom bön, meditation och delning håller vi våra sinnen utanför vårt obehag och har styrkan att hålla iordning på våra prioriteringar. Det är viktigt att hela tiden ha NA medlemmar nära oss, om det är möjligt. Det är förbluffande hur snabbt våra sinnen kommer att återvända till våra gamla sätt och vårt gamla tänkande. Du skulle bli förvånad över hur mycket smärta vi kan hantera utan medicinering. I detta program för total avhållsamhet, behöver vi dock inte känna någon skuld efter att ha intagit ett minimum av mediciner som ordinerats av en informerad professionell mot extrem fysisk smärta.

I tillfrisknandet växer vi genom smärta och finner ofta att en sådan kris är en gåva, en möjlighet att erfara tillväxt genom att leva rena. Förut kunde vi inte ens tänka tanken att problem medförde gåvor. Detta kan medföra att vi finner styrkan inom oss själva som vi innan inte kände till att vi hade, eller att återfå den känsla av självrespekt som vi hade förlorat. Andlig tillväxt, kärlek och medkänsla är överksamma möjligheter tills dess att delas med en annan beroende. Genom att i gemenskapen ge villkorlös kärlek, blir vi mer kärleksfulla och genom att dela med oss av andlig tillväxt blir vi mer andliga.

Genom att föra detta budskap vidare till en annan beroende, blir vi väl påminda om vart vi kommer ifrån. Efter att ha fått en möjlighet att minnas gamla känslor och beteenden, kan vi se vår egen personliga och andliga tillväxt. I processen att svara på en annans frågor, blir vi klarare i vårt tänkande. Nyare medlemmar är en ständig källa till hopp och påminner oss ständigt om att programmet fungerar. Vi har möjlighet att leva enligt den kunskapen genom att förbli rena, när vi arbetar med dem.

Vi har lärt oss att värdera andras respekt för oss. Vi är glada när människor nu kan lita på oss. För första gången i våra liv kan vi bli ombedd att tjäna i ansvarsfulla positioner inom samhällsorganisationer utanför NA. Våra åsikter eftersöks ibland

och värderas av icke-beroende på andra områden än beroendet och tillfrisknande. Vi kan njuta av våra familjer på ett nytt sätt och kan bli en tillgång för dem i stället för att genera eller vara en börda för dem. De kan vara stolta över oss idag. Våra individuella intressen kan breddas till att eventuellt innefatta sociala eller politiska frågor. Hobbys och fritid ger oss ny glädje. Det ger oss bra känslor att veta att bortsett från vårt värde för andra som tillfrisknande beroende, har vi också värde som människor.

Den förstärkningen som sponsorskapet ger är gränslös. Vi tillbringade år med att ta ifrån andra på alla tänkbara sätt. Ord kan inte beskriva känslan av andlig medvetenhet som vi får när vi har gett något, oavsett hur litet, till en annan person.

Vi är varandras ögon och öron. När vi gör något fel hjälper våra beroende vänner oss genom att visa oss det vi inte kan se. Ibland finner vi att vi har fastnat i gamla idéer. Vi behöver hela tiden se över våra känslor och tankar, om vi ska förbli entusiastiska och växa andligt. Denna entusiasm kommer att hjälpa oss i vårt pågående tillfrisknande.

Idag har vi friheten att välja. Allteftersom vi arbetar med programmet efter bästa förmåga, blir besattheten av oss själva avlägsnad. En stor del av vår ensamhet och rädsla ersätts av gemenskapens kärlek och trygghet. Att hjälpa en lidande beroende är en av de största upplevelserna livet har att erbjuda. Vi är villiga att hjälpa till. Vi har haft liknande erfarenheter och förstår andra beroende som ingen annan kan. Vi erbjuder hopp för vi vet att ett bättre sätt att leva är nu verkligt för oss och vi ger kärlek eftersom den så frikostigt givits till oss. Nya gränser öppnas för oss som vi lär oss att älska. Kärlek kan vara flödet av livsenergi från en person till en annan. Genom att bry sig om, dela och be för andra, blir vi en del av dem. Genom empati, ger vi dem möjligheten att bli en del av oss. När vi gör detta, genomgår vi en avgörande andlig erfarenhet och förändras.

På en praktisk nivå inträffar förändringar därför att det som är lämpligt i en fas av tillfrisknandet kanske inte är det för en annan. Vi släpper ständigt taget om det som har tjänat sitt syfte och låter Gud vägleda oss genom den nuvarande fasen med vad som fungerar här och nu.

När vi blir mer förtröstansfulla Gud och får mer självrespekt, inser vi att vi inte behöver känna oss överlägsen eller underlägsen någon annan. Vårt verkliga värde ligger i att vara oss själva. Våra egon, som en gång var så stora och dominerande, tar nu en plats längre bak eftersom vi är i harmoni med en kärleksfull Gud. Vi finner att vi lever rikare, lyckligare och mycket mer äkta liv när vi förlorar vår egenvilja. Vi blir i stånd att fatta kloka och kärleksfulla beslut, som bygger på principer och ideal som har verkligt värde i våra liv.

När vi formar våra tankar med andliga ideal som vi är på väg mot, är vi fria att bli dem vi vill vara. Det vi var rädda för, kan vi nu övervinna genom vårt beroende av en kärleksfull Gud. Tron har ersatt vår rädsla och gett oss frihet från oss själva.

I tillfrisknandet, strävar vi också efter tacksamhet. Vi känner oss tacksamma för det pågående Gudsmedvetandet. När vi konfronterar en svårighet som vi tror att vi inte kan hantera, ber vi Gud att göra för oss vad vi inte kan göra för oss själva.

Ett andligt uppvaknande är en pågående process. Vi upplever en vidare syn av verkligheten när vi växer andligt. En öppning av våra sinnen för nya andliga och fysiska upplevelser är nyckeln till ökad medvetenhet. När vi växer andligt blir vi i harmoni med våra känslor och vårt syfte i livet.

Genom att älska oss själva, blir det möjligt att sant älska andra. Detta är ett andligt uppvaknande som kommer som ett resultat av att leva i det här programmet. Vi finner att vi vågar visa omsorg och kärlek.

Högre mentala och emotionella funktioner, såsom samvete och förmågan att älska, var kraftigt påverkade av vårt droganvändande. Livsförmågorna reducerades till den djuriska nivån. Vår ande var bruten. Förmågan att känna oss mänsklig förlorades. Detta verkar extremt, men många av oss har varit i detta tillstånd.

Med tiden, genom tillfrisknade, blir våra drömmar sanna. Vi menar inte att vi nödvändigtvis blir rika eller berömda. Men genom att förverkliga vår Högre krafts vilja, besannas faktiskt drömmar i vårt tillfrisknande.

Ett av de fortsatta miraklen i tillfrisknandet är att bli en produktiv, ansvarsfull medlem i samhället. Vi behöver gå försiktigt fram på områden som utsätter oss för erfarenheter som blåser upp vårt ego, prestige och manipulation, som kan vara svårt för oss att ta itu med. Vi har funnit att sättet att förbli en produktiv, ansvarsfull medlem av samhället är att sätta vårt tillfrisknande först. NA kan överleva utan oss, men vi kan inte överleva utan NA.

Vi lever bara för idag, vi har ingen möjlighet att veta vad som kommer att hända med oss. Vi är ofta förvånade över hur saker och ting fungerar för oss. Med tillfrisknade här och nu, blir framtiden en spännande resa. Om vi hade skrivit vår lista över förväntningar när vi kom till programmet, skulle vi ha lurat oss själva. Hopplösa levnads problem blir glatt förändrade. Vår sjukdom har hejdats och nu är vad som helst möjligt.

Vi blir allt mer öppensinnade vilket öppnar dörren för nya idéer, inom alla områden av våra liv. Genom att aktivt lyssna, hör vi saker som fungerar för oss. Denna förmåga är en gåva och växer allteftersom vi växer andligt. Livet får en ny mening när vi öppnar oss för denna gåva. För att ta emot, måste vi vara villiga att ge.

Anonyma Narkomaner erbjuder bara ett löfte och det är frihet från aktivt beroende, den lösning som undgick oss så länge. Vi kommer att befrias från våra fängelser som vi själva byggt.

I tillfrisknandet, förändras våra idéer om att ha roligt. Vi är nu fria att njuta av de enkla sakerna i livet, som gemenskap och att leva i harmoni med naturen. Vi har nu blivit fria att utveckla en ny förståelse av livet. När vi ser tillbaka, är vi tacksamma för vårt nya liv. Det är sådan skillnad från de händelser som förde oss hit.

När vi använde, trodde vi att vi hade roligt och att icke- användarna var berövade det. Andlighet ger oss möjlighet att leva fullt ut, känslor av tacksamhet för vilka vi är och vad vi har gjort i livet. Sedan början av vårt tillfrisknande, har vi funnit att glädje inte kommer från materiella ting, utan inifrån oss själva. Vi har funnit att när vi blir av med självupptagenheten, har vi förmågan att förstå vad det innebär att vara lycklig, glad och fri. Obeskrivlig glädje kommer av att dela från hjärtat. Vi behöver inte längre ljuga för att få acceptans.

Anonyma Narkomaner erbjuder beroende ett program för tillfrisknande som är mer än bara ett liv utan droger. Detta sätt att leva är inte bara bättre än helvetet vi levde, det är bättre än något liv vi någonsin känt till.

Vi har funnit en väg ut och vi ser att det fungerar för andra. Varje dag kommer mer att visa sig.

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

Det behövs en kort historik av Basic Text för att förklara varför vi använder den Tredje Upplagan Reviderad med original 4:e och 9:e Traditionen. Med ordet "original" menar vi den version som först godkändes av gemenskapen vid världsservicekonferensen (WSC '82) 1982.

Boken är skriven av en stor grupp tillfrisknande beroende genom workshops runt om i hela USA från 1979 till 1981, även om detta arbete inleddes 1972 och en del publicerades så långt tillbaka som 1956. Skickades den godkända formen av Basic Text ut till grupperna, gemenskapen och godkändes vid WSC '82. I november 1982 ändrades de ursprungliga 4:e och 9:e Traditionerna under ett möte som hölls mellan Tre personer, ordföranden för BOT (Board Of Trustees = förtroendevalda), konferensordföranden och föreståndaren för WSO (Worlds Service Office = Världsservicekontoret). Den förändrade versionen trycktes sedan i mars 1983. Denna förändrade version blev vår första upplaga.

I april 1983 vid det årliga WSC krävde gemenskapen att Basic Text skulle tryckas som den ursprungligen godkändes. Den utgåva som trycktes då blev vår Andra upplaga.

Vid WSC '84 lämnade ordförande i BOD (Board of Directors = bolagsstyrelsen) in en motion till WSO, för att ge grupperna 60 dagar för omröstning angående ändringarna i 4:e och 9:e Traditionen. Ordföranden för BOD berättade att en grupp i Nebraska hade skickat ett brev till WSO och bad om denna omröstning. WSO hävdade att grupperna ville ändra tillbaka 4:e och 9:e Traditionen från den ändrade versionen. Denna bok blev vår tredje upplaga. Dokumentationen av brevet från gruppen i Nebraska och resultaten av omröstningen blev inte tillgängliga förrän 1991.

Vid slutet av WSC '85 lämnade WSC litteratur ordförande in en motion, "WSO beordrade att få Basic Text professionellt redigerad så att överensstämmande och korrekta användningar av bokstäver, verb tempus, kön, singular/plural slut och andra grammatiska felaktigheter. Den redigerade texten skulle returneras till litteraturgranskingskommittén för acceptering och godkännande för tryckning och distribution."

Vid WSC '86 röstade gemenskapen för att ändra på den "lilla vita boken" och föra över dessa förändringarna till Basic Text. Förändringarna handlade om att ändra tillfrisknat till tillfrisknande, ändra specifika namn på droger till bara droger och att ändra på olika typer av användande till att bara använda. Denna Basic Text blev vår tredje upplaga reviderad.

I slutet av 1987 släpptes den fjärde upplagan av Basic Text. Detta var ett resultat av WSC motion '85, att få boken professionellt redigerad. Tyvärr utelämnades 25 rader "oavsiktligt" och 2 rader "avsiktligt". Även många beroende ansåg att en hel del begrepp hade ändrats och att redigeringen gick utöver gränserna för WSC motion '85.

Vid WSC '88 beslutade konferensen att sätta tillbaka de saknade raderna och skapa den femte upplagan. Detta var inte något som togs upp som ett alternativ för behandling av gemenskapen. Den omfattade samma motion som skapade den femte upplagan och blev som regel att Basic Text inte kunde ändras på under en fem års period, och därmed försäkrade man att förändringarna inte skulle ifrågasättas. Jag antar att dom trodde att vi snart skulle glömma. Men det gjorde vi inte.

Efter WSC '88 började vi att trycka Basic Text Tredje Upplagan Reviderad. Detta blev följden till tryckningen av Baby Blue Basic Text 1990. Denna gratis Bok är den ursprungliga och godkända Basic Text tillsammans med den "Lilla vita bokens" förändringar, som godkändes av gemenskapen 1986. Eller man kan säga såhär, att detta är den Tredje Upplagan Reviderad med original 4:e och 9:e traditionen.