

EN BEROENDES ERFARENHET KRING ACCEPTANS, TRO OCH ÅTAGANDEN

När jag kom till NA:s program hade jag identifierat mitt problem --- jag hade en önskan att sluta använda, men kunde inte se hur. På grund av beroendet var hela min personlighet inriktad på att få tag på, använda och finna sätt och medel att skaffa mer. Alla mina personlighetsdrag förstärkte denna självbesatthet. Fullkomligt självcenterad, försökte jag hantera mitt liv genom att manipulera människor och omständigheter till min fördel. Jag hade förlorat all kontroll. Besattheten tvingade mig att använda droger om och om igen mot min vilja, vetandes om att det var självdestruktivt och mot mina grundläggande instinkter för överlevnad. Vansinnig och med känslan av att vara hopplöst hjälplös, så jag gav upp strikten och accepterade att jag var en beroende --- att mitt liv var helt ohanterligt och att jag var kraftlös över sjukdomen. Min viljestyrka kunde inte förändra min sjuka kropp som tvångsmässigt krävde droger.

Min självkontroll kunde inte ändra mitt sjuka sinne, besatt av idén att använda sinnesförändrande medel för att fly verkligheten. Inte heller kunde mina högsta ideal ändra min sjuka ande --- listig, lömsk och totalt självcenterad. Så snart jag kunde acceptera verkligheten av min kraftlöshet, behövde jag inte längre använda droger. Denna acceptans av mitt tillstånd --- min kraftlöshet över beroendet och ohanterligheten i mitt liv var nyckeln till mitt tillfrisknande.

Med hjälp från tillfrisknande beroende på NA-möten, avstod jag, en minut, en timme, en dag

i taget. Jag ville fortfarande bli hög. Livet kändes outhärdligt utan droger. Att ge upp fick mig att känna mig av ännu mer hopplös än tidigare, mitt sinne talade om för mig att använda droger igen för mig att för att klara detta. Acceptans av min kraftlöshet och ohanterligheten i mitt liv lämnade mig med ett behov av en kraft starkare än min sjukdom, för att förändra min självdestruktiva natur. Människorna jag träffade på möten berättade att de hade funnit en kraft starkare än sitt beroende i NA:s program. Dessa människor hade varit rena i månader eller år och de ville inte ens använda längre. De berättade för mig att jag kunde bli av med önskan att använda droger genom att leva i NA:s program. Jag hade inget annat val än att tro på dem.

Jag hade försökt med läkare, psykiatriker, sjukhus, mentalsjukhus, byta jobb, äktenskap, skilsmässor: allt hade misslyckats. Det verkade hopplöst, men i NA jag såg hopp. Jag träffade beroende som tillfrisknar från sin sjukdom. Jag började tro på att jag kunde lära mig att leva utan droger. I NA fann jag den tro jag behövde för att börja förändras.

Vid det här laget hade jag slutat använda droger och jag trodde motvilligt att jag skulle kunna fortsätta att avstå. Jag tänkte fortfarande och kände mig som en beroende, jag använde bara inte droger. Min personlighet och karaktär var desamma som den alltid hade varit. Allt om mig förstärkte min självdestruktivitet. Jag behövde förändras eller så skulle jag börja använda igen.

Jag hade accepterat mitt tillstånd och trodde att jag skulle kunna tillfriskna. För att göra det, var jag

tvungen att engagera mig totalt inför de andliga principerna i NA: s program. Med hjälp av min sponsor, beslutade jag mig för att ge mitt liv och min vilja till Gud som jag uppfattade Gud. För mig var detta en vändpunkt. Detta beslut kräver fortsatt acceptans, ständigt ökande tro och ett dagligt åtagande för tillfrisknandet. Beslutet att ge mitt liv och min vilja till Gud krävde att jag tog reda på allt om mig själv och att aktivt försöka förändra mina sätt att hantera verkligheten. Detta åtagande förde in ärlighet i mitt liv.

Det är på detta sätt som NA:s program fungerar för mig:

Jag accepterar min sjukdom, utvecklar en tro på att programmet kan förändra mig och gör ett åtagande gentemot de andliga principerna för tillfrisknande. Nu krävs det handling. Om jag inte förändras, kommer jag att vara olycklig och återgå till att använda droger. De handlingar som föreslås i NA: s program kan förändra min personlighet och karaktär. Jag rannsakar ärligt mig själv, skriver ned vad jag har gjort och hur jag kände. Jag avstörjar mig helt inför min Gud och en annan människa, berättar alla mina hemligheter som rädslor, ilska och harm.

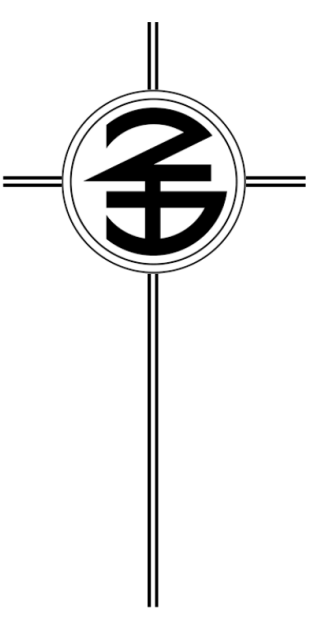
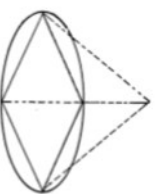
Genom att göra dessa saker, har det förflutna inte längre någon kontroll över mitt liv och idag är jag fri att leva upp till mina ideal. Jag börjar bete mig annorlunda och blir redo att förändras genom min Gud till den typ av person som Han vill att jag ska vara.

Genom att be om att få bli befriad från mina brister har jag börjat utveckla en rimlig självbild, baserad på verkligheten.

Genom att gottgöra den orätt jag har gjort mot andra människor, har jag lärt mig att förlåta mig själv och andra. Jag granskar mitt beteende regelbundet och rättar till mina misstag så snart som möjligt. Jag utvecklas ständigt och utvidgar min tillit och tro på andliga principer. Jag ger till andra, delar med mig av mig själv och vårt program och försöker leva efter de principer som jag lärt mig.

Dessa tolv steg har hjälpt mig att sluta använda, tagit bort önskan att använda och har gett mig ett nytt sätt att leva.

ALTERNATIVE SERVICE
INFORMATIONAL STRUCTURE
P.O. BOX 4404 ALLENTOWN PA 18105
www.anonymi.info



**NARCOTICS
ANONYMOUS**

**EN BEROENDES
ERFARENHET KRING
ACCEPTANS , TRO
OCH ÅTLAGANDEN**

Inte till försäljning – endast för nytryck
”Du kan inte behålla det du har om du inte ger
bort det.”

www.nahelp.se