

Indhold

Forord til den danske udgave.....	2
Forord til første udgave.....	3
Forord til 2001 udgaven.....	4
Indledning.....	7
Hvem er hashafhængig?.....	7
12 spørgsmål fra MA.....	8
Historien om lotusspiserne.....	9
De Tolv Trin.....	11
De Tolv Traditioner.....	69
Vores historier.....	93
Bilag.....	193

Forord til den danske udgave

Arbejdet med oversættelsen af vores bog Liv Med Håb, har været undervejs ligeså længe som MA har eksisteret i Danmark. I begyndelsen var det de tekster som benyttes til møderne, der blev oversat, men snart opstod ønsket om, at oversætte hele bogen.

Meget passende opstod MA i Danmark, på Christiania. Men efter et års tid åbnede der et møde på Vesterbro. I årene der er gået, er gruppen af faste medlemmer og antallet af møder, vokset. I skrivende stund eksisterer der 3 ugentlige møder i København og et enkelt på Bornholm.

Rigtig mange af os, har været involveret i oversættelsen af denne bog. Der har været et kraftigt ønske om at gøre teksten tilgængelig på dansk, fordi den har betydet så meget for de fleste af os.

Vi håber at den vil kaste lys over hvad hashafhængighed er, men vigtigere, at de hashafhængige der læser den, vil finde sig selv i beskrivelserne, og måske gøre brug af den løsning der præsenteres.

Skulle du ønske at gøre brug af vores hjælp og støtte, skal du vide, at vi er her. Vi kender din historie fordi den er vores egen.

Vi ønsker dig al held på din vej.

Lys og kærlighed...

Marijuana Anonymous Danmark, December 2009

www.ma-kbh.dk

Forord til første udgave

Hvordan kan vi fortælle dig, hvordan du kommer dig? Det kan vi ikke. Det eneste vi kan gøre er at dele vor egen erfaring og helbredelse gennem de Tolv Trin i Marijuana Anonymous med dig.

De tolv traditioner er retningslinjerne for fællesskabet for Marijuana Anonymous og de grundlæggende ideer, som forener vores grupper.

Med tanke for at vores program er en levende og voksende ting, er dette den første udgave af

Liv med håb

En vej tilbage til livet gennem

de tolv trin og tolv traditioner

i Marijuana Anonymous

LITTERATURUDVALGET VED

MARIJUANA ANONYMOUS

WORLD SERVICE CONFERENCE

29. maj 1995

Forord til 2001 udgaven

Marijuana Anonymous – et historisk rids

I juni 1989, mødtes repræsentanter fra Marijuana Smokers Anonymous (Orange County, Californien), Marijuana Addicts Anonymous (San Francisco Bay area) og Marijuana Anonymous (Los Angeles County) for at etablere et samlet tolvtrinprogram for hashafhængige. En mindre Marijuana Anonymous gruppe i Seattle var ikke i stand til at sende repræsentanter på grund af omkostningerne, og en anden lille Marijuana Addicts Anonymous gruppe i New York lod høre fra sig senere. Denne første konference blev holdt i et propfyldt motel værelse halvvejs mellem San Francisco og Los Angeles i Morro Bay.

Indtil sammenlægningen ved den første konference var Marijuana Anonymous, Marijuana Smokers Anonymous og Marijuana Addicts Anonymous 3 adskilte organisationer. De var kun lige begyndt at kende til hinandens eksistens, selvom det ældste fællesskab havde eksisteret i 3 år. Grupperne var hver især bekymret for, at de andre ikke ville se tingene på samme måde som de selv gjorde. Var de alle tolvtrinsprogrammer? Arbejdede de alle med det samme slags program? Blev de tolv traditioner fulgt? Selv repræsentanternes kropssprog afslørede ved den første lille konference disse konflikter og bekymringer.

Det var en meget følelsesladet, udmattende og opløftende weekend. De elleve repræsentanter var hver især ankommet med deres eget fællesskabs særlige dagsorden, men alligevel lykkedes det dem at tilvejebringe nogle rimelige arbejdskompromiser. Resultatet af dette hårde arbejde blev undfangelsen af én samlet gruppe, nemlig Marijuana Anonymous. Scenen var sat for den næste konference, som skulle afholdes i oktober.

Den anden Marijuana Anonymous Unity Conference blev afholdt samme efterår, og denne gang deltog også repræsentanter fra gruppen i Seattle. To år senere lykkedes det også gruppen i New York at sende en repræsentant. Umiddelbart efter

sammenlægningen af programmerne i USA, blev MA kontaktet af en anden Marijuana Anonymous organisation i New Zealand. MA begyndte pludselig at tage form og blev verdensomspændende.

Hver enkel af disse små grupper var blevet oprettet en ad gangen næsten samtidigt uden, at grupperne kendte til hinandens eksistens. Men de var blev alle startet af samme årsag: deres medlemmer følte sig ikke godt tilpas i nogen andre tolvtrinsgruppe eller selvhjælpsprogrammer. I de områder hvor møderne var blevet startet op, følte de hashafhængige sig enten ikke velkomne eller ikke respekterede i de andre programmer. Og det skete, at medlemmer af andre fællesskaber stadig røg hash. Det hjalp på ingen måde.

I mange år blev hash ikke opfattet som et vanedannende stof. Hvis folk blev afhængige, var det enten noget, de forestillede sig, eller også var der bare noget fuldstændig galt med dem. Opfattelsen af stoffet har svinget fra hysterisk panik som i 1930ernes propagandafilm *Reefer Madness*, til holdningen om at det var fuldstændig uskadeligt. For mange af os ligger sandheden et sted midt imellem. Afhængigheden af hash kan, ligesom mange andre former for afhængighed, være en langsom proces. Nogle hashrygere krydser aldrig grænsen mellem brug og misbrug og udvikler ikke en afhængighed. For dem der blev afhængige var der ikke megen hjælp, og slet ingen forståelse, at hente. Så fordi der var et behov, og fordi tiden var inde, begyndte Marijuana Anonymous at spire frem her og der, næsten ligesom selve planten.

I Orange County sad en hashafhængig i flere uger alene et sted, hvor der blev afholdt andre tolvtrinmøder og ventede på, at et andet bonghoved ville tilslutte sig. Der dukkede en enkelt op, så to, og til sidst var lokalet fyldt til randen. Lokalet blev hurtigt for lille. I Oakland rejste et pothoved sig til et andet tolvtrinmøde og spurgte om, der var andre, der havde røget hjernen ud. Det var der. Der blev startet møder op i de afhængiges dagligstuer. Inden længe var dagligstuerne for små. I Los Angeles gik en hashafhængig til psykolog, som henviste hende til et tolvtrinmøde, hvor hun ikke fandt nogen genkendelse. Så med hjælp fra psykologen startede hun

og et par andre patienter et møde op på hans kontor. Kontoret blev hurtigt for lille.

Ved den første Unity Conference havde hver enkelt gruppe sin egen ide om, hvad der var bedst for alle. Nogle foretrak konceptet om ét enkelt formål, andre forholdt sig kritisk til de religiøse og kønsmæssige betydninger i trinnene og anden litteratur. Til sidst valgte MA at følge og tilpasse de tolv trin og tolv traditioner fra Anonyme Alkoholikere, fordi de har virket så lange og for så mange. Ligesom de andre tolvtrinsprogrammer er Marijuana Anonymous et program til helbredelse og frigørelse – frigørelse fra at være slave af et stof.

Ideen om ét enkelt formål (se "Tredje tradition") indenfor trinnene og traditionerne var blandt de kompromisser der blev indgået ved de første konference, men for at varetage forpligtelser indenfor World Service kræves det, at man er fuldstændig clean og ædru. Gruppen tilpassede også trinnene og traditionerne ved at ændre navnet på stoffet og ved at forsøge at fjerne kønsbestemte referencer til Gud. Eftersom dette er et åndeligt, ikke religiøst, program, forsøgte medlemmerne at undgå at definere, hvad ordet Gud eventuelt kan betyde. Således ville ethvert medlem, uanset hans eller hendes tro eller filosofi, få mulighed for at udvikle sin egen forståelse af en Højere Magt.

MA er nået langt, siden de første få hundrede medlemmer skabte det nye forenede Marijuana Anonymous. Der er over elleve tusinde eksemplarer af den første udgave af Liv med håb i omløb. Igennem historierne i denne anden udgave deler nogle af vore medlemmer deres erfaringer. De er skrevet til nykommeren, til den hashafhængige der stadig ryger, til alle der er interesseret i hvordan hashafhængighed påvirker et menneskes liv. De er skrevet for at lade læseren vide, at et "liv med med håb" virkelig er muligt.

LITTERATURUDVALGET

FOR MARIJUANA ANONYMOUS

WORLD SERVICE CONFERENCE

Indledning

MARIJUANA ANONYMOUS er et fællesskab af mænd og kvinder, som deler erfaring, styrke og håb med hinanden, så vi kan løse vores fælles problem og hjælpe andre fri af deres hashafhængighed.

Den eneste betingelse for at blive medlem er et ønske om at holde op med at ryge hash. Der opkræves intet kontingent for medlemskab. Vi klarer os selv økonomisk gennem egne bidrag. MA er ikke tilknyttet nogen religiøs eller verdslig institution eller organisation og har ingen holdning til stridsspørgsmål eller sager udenfor MA. Vores primære formål er at forblive fra af hash, og at hjælpe den hashafhængige som stadig lider til at opnå den samme frihed. Vi kan gøre dette ved at praktisere vore tolv trin til helbredelse og frigørelse og ved, som gruppe, at lade os lede af vore tolv traditioner.

Hvem er hashafhængig?

Vi der er hashafhængige kender svaret på dette spørgsmål. Hash styrer vores liv! Vi mister interessen for alt andet; vores drømme går op i røg. Vi lider af en fremadskridende sygdom, som ofte fører os ud i afhængighed af andre stoffer, herunder også alkohol. Vores liv, vores tanker og vores ønsker har hashen som omdrejningspunkt – at skaffe det, at sælge det og at finde måder hvorpå vi kan forblive skæve.

TOLV SPØRGSMÅL FRA MARIJUANA ANONYMOUS

De følgende spørgsmål kan hjælpe dig til at afgøre, om hash er et problem i dit liv.

- Er det at ryge hash holdt op med at være sjovt?
- Ryger du nogensinde, når du er alene?
- Har du svært ved at forestille dig et liv uden hash?
- Består din omgangskreds primært af folk, der ryger hash?
- Ryger du hash for at undgå at forholde dig til dine problemer?
- Ryger du hash for at kunne håndtere dine følelser?
- Betyder din hashrygning, at du lever i din helt egen afgrænsede verden?
- Har du nogensinde lovet at skære ned på eller styre din hashrygning uden at kunne holde det?
- Har din hashrygning givet problemer med din hukommelse, koncentrationsevne eller motivation?
- Når du er ved at løbe tør for hash, bliver du så bekymret eller nervøs for, hvordan du skal få skaffet noget mere?
- Planlægger du dit liv ud fra din hashrygning?
- Har venner eller familiemedlemmer nogensinde beklaget sig over, at din hashrygning skadede jeres indbyrdes forhold?

Hvis du har svaret ja til et af de ovenstående spørgsmål, kan du have et problem med hash.

Historien om lotusspiserne

For godt 3000 år siden fortalte digteren Homer historien om en mand ved navn Odysseus og hans rejse hjem til Grækenland efter de trojanske krige. Odysseus og hans mænd stødte på mange spændende eventyr undervejs, men den mest relevante for os er historien om dengang, han kom til lotusspisernes ø.

Øen var så smuk, at Odysseus besluttede at blive der nogen tid og hvile ud. Derfor sendte han nogle af sine mænd ud for at undersøge, om de indfødte var venligt indstillede. Odysseus ventede og ventede, men hans mænd kom aldrig tilbage.

Det der var sket var, at hans mænd rent faktisk havde fundet nogle indfødte, lotusspiserne, som viste sig at være særdeles venlige. Lotusspiserne havde sågar delt deres mad med Odysseus' mænd. Men maden – lotusblomsten – var en slags stof, og mændene blev knokleskæve og glemte alt om Odysseus, deres mission, om hjemrejsen til Grækenland... De glemte alt. Det eneste de ville var at blive hængende, spise lotusblomster og blive skæve.

Til deres held kom Odysseus og slæbte dem med tilbage til skibet, selv om de sparkede og skreg. Han bandt dem til deres pladser og beordrede besætningen til at ro som bare fanden i tilfælde af, at nogen andre skulle finde på at spise lotusblomster og glemme vejen hjem.

Historien om Odysseus handler ikke bare om en græsk fyr på en båd; den handler om meget mere. Den handler om den rejse folk tager gennem livet, og de forhindringer de støder på undervejs. Historien om lotusspiserne taler især til bonghoveder som os. I vores afhængighed var vi fanget i en slags lotusblomstens land - vi glemte vores mission; vi glemte de andre eventyr som ventede os; vi glemte alt om vores rejse hjem.

Heldigvis havde vi alle hver især vores egen indre Odysseus, vores egen Højere Magt, som tog os ved kraven og smed os tilbage

ombord på båden. Så nu ror vi som bare fanden. Vi ved måske ikke, hvad det næste bliver, men vi er tilbage på vores vej gennem livet.

Oprindelig bragt i
A New Leaf, juli 1991

DE TOLV TRIN
MARIJUANA ANONYMOUS

FØRSTE TRIN

Vi indrømmede, at vi var magtesløse overfor hash, og at vores liv var blevet uhåndterligt.

Første trin handler om ærlighed, om at opgive vores vrangforestillinger og selvbedrag og forholde os til virkeligheden. Vi var nødt til at se ærligt på vores forhold til hash, og på hvordan hashen påvirkede vores liv. For nogle af os betød første trin, at vi var ærlige for allerførste gang i vores liv.

Mange af os havde brugt årevis på at prøve at styre vores hashrygning. Vi retfærdiggjorde vores rygning og rationaliserede os frem til, at vi kunne styre det. Vi svor måske, at vi kun ville ryge i weekenderne, eller at vi kun ville ryge én joint om dagen. Nogle af os lovede os selv, at vi først ville ryge efter skole eller efter arbejde, eller kun når vi var alene. Nogle gange prøvede vi at lade være med at købe noget selv og kun ryge andres stof. Vi lavede alverdens fiksfakserier med vores forsyninger, gav vores lager til venner, gemte det i hjørner og krinkelkroge som var svære at komme til, eller vi gravede det ned langt fra hjemmet. Alle disse kraftanstrengelser var forgæves. Vi forstod, at vi ikke kunne styre vores rygning. Til sidst begyndte vi at ryge mindst lige så meget som før, ofte mere end nogensinde. Nogle af os stoppede i en periode, men vi begyndte altid igen.

Vi levede i illusionen om kontrol og troede ikke alene at vi kunne styre vores hashrygning men også andre mennesker, steder og ting. Vi brugte megen energi på at bebrejde andre vores problemer. Vi holdt fast i vores misforståede ide om kontrol. De fleste af os havde længe insisteret på, at hash ikke engang var vanedannende. Det var trods alt bare en naturlig plante, som mange af os havde i vores haver. Vores liv var måske nok lidt flosset i kanterne, en smule rodet, men var det virkelig uhåndterligt? Mange af os mistede ikke vores arbejde; vores familier havde ikke forladt os; vores liv lod

ikke til at være en total katastrofe. Vi levede i illusionen om funktionsdygtighed.

Nogle af os håbede, at folk i helbredelse kunne lære os at styre vores hashrygning, så vi kunne komme til at nyde det igen. Men tingene viste sig at være anderledes. Nogle af os holdt fast i vrangforestillingen om, at vi en skønne dag ville kunne have et moderat og kontrolleret hashforbrug.

Vi var fanget i sygdommen afhængighed, fastlåst i hashens forræderiske greb. Det var vores bedste ven i årevis, før den sig mod os. Den tid hvor hashen løftede vores humør var forbi. Nu efterlod den os fuld af sorg. Den tid hvor vi fik store indsigter var forbi. Nu oplevede vi forvirring, paranoia og frygt. Hashen gav os ikke længere oplevelsen af en udvidet social bevidsthed. Nogle af os blev paranoide eller oplevede andre vrangforestillinger, og vi levede i vores egen private verden. Hashrygning banede ikke længere vejen for venskaber. Mange af os blev tilbagetrukne og isolerede os. Vi var for bange, afstumpede og sløve til at række ud efter venskab, intimitet eller kærlighed. Vores behov for at ryge os skæve, og forblive skæve, bestemte hvordan, og med hvem, vi tilbragte vores tid. Vores følelsesliv var blevet fladt eller fuldstændig vildt og hektisk. Vi havde det dårligt med vores følelser og var nogle gange bange for dem.

Vi indså, at vi havde tabt mange gange, men kunne ikke stoppe. Før eller siden fik den åndelige, mentale og følelsesmæssige sygdom krammet på os og bragte os langt ned i fortvivlelsens og håbløshedens dybe afgrund. I Marijuana Anonymous opdager vi magtesløshedens realitet; overgivelse opvejer illusionen om kontrol og bliver vores eneste mulighed for helbredelse. Vi er magtesløse overfor hash i enhver form.

Indtil vi erkendte vores magtesløshed, afholdt benægtelsen os fra at indse, hvor u håndterligt vores liv var blevet. Vores visioner for hvad vi ville opnå, og vores ønske om at være indsigtsfulde, kærlige, medfølelsende eller værdsatte var i det store og hele forblevet en drøm.

Vi havde sjældent realiseret vores potentiale. Vi havde stillet os tilfredse med blot at fungere.

Nogle af os gik endnu længere. Vi begyndte at miste vores tænkeevner. Vi kunne ikke arbejde. Vores familier forlod os. Nogle af os var i fare for havne i fængsel eller blive indlagt på psykiatriske afdelinger. Vi begyndte oftere og oftere at omgås farlige folk for at sikre os vores hashforsyninger. Nogle af os blev udsat for mishandling; nogle af os mishandlede andre. Enkelte af os blev udstødte og hjemløse. På trods af alt dette havde vi stadig svært ved at indrømme, at ikke længere kunne klare vort eget liv! Magtesløse? Vi troede, vi var universets centrum.

Igennem årene havde vi forgæves prøvet at gøre alt for at ændre virkeligheden. I MA fandt vi endelig modet til at se sandheden i øjnene. Vi holdt op med at praktisere benægtelse og blev villige til at stå ansigt til ansigt med vores sygdom. Da vi var nået til det øjeblik klarsyn, kunne vi ikke længere tillade os at have forbehold om vores magtesløshed overfor vores sygdom. Hele programmets fundament er betinget af, at vi ærligt erkender vores magtesløshed overfor afhængigheden, og vi ikke kan håndtere vores eget liv. Men vi er ansvarlige for vores egen helbredelse.

Første trin var det første skridt mod friheden. Vi erkendte vores magtesløshed og vores manglende evne til at styre vores eget liv. Vi begyndte at indrømme, at vi havde spillet fallit følelsesmæssigt, mentalt og åndeligt. Vi blev ærlige overfor os selv. Det var kun ved at erkende vores magtesløshed på dette første trin, at vi blev villige til at tage de næste elleve trin.

Helbredelse sker ikke på én gang. Det er en proces, ikke en begivenhed. Processen bliver sat i gang den dag, vi holder op med at ryge hash eller begynder at gå til møder. Det begynder med et ægte ønske om at holde op med at ryge, med en oprigtig forandring i vores indstilling, med en sjælsforandrende erkendelse af at vi endelig er villige til at gøre hvad som helst for at forandre vores liv. Da vi erkendte, at vi var hashafhængige, at vi rent faktisk var magtesløse overfor hash, og at vores liv virkelig var blevet

uhåndterligt, begyndte vi at forstå, hvor nyttesløst det var at blive ved med at prøve at håndtere det uhåndterlige. Vi begyndte at opgive vores trods og arrogance.

Vores fuldstændige overgivelse og en ny livsstil var altafgørende for vores helbredelse. Hvis vi skulle gøre os håb om at genopbygge vores liv, var vi simpelthen nødt til at finde en kilde til en magt, der var større end os selv og større end vores afhængighed. For at finde dette vendte vi os mod andet trin.

ANDET TRIN

Vi kom til at tro, at en magt større end os selv kunne give os vor sunde fornuft tilbage

Andet trin præsenterede os for principperne om håb og et åbent sind. På første trin så vi vores afhængighed i øjnene og erkendte, at vi var magtesløse overfor hash, og at vores liv var blevet uhåndterligt. Derefter havde vi to alternativer: at forblive som vi var og fortsætte vores hashrygning indtil vi døde eller at søge åndelig hjælp. Da vi først havde erkendt vores magtesløshed, var vi nødt til at finde en magt større end os selv, som vi kunne leve efter. Vi var klar over, at vores menneskelige vilje alene aldrig havde været tilstrækkelig til at håndtere vores afhængighed. Vi begyndte at indse, at kun en Højere Magt kunne hjælpe os.

Når vi gik til møder og lyttede til andre, identificerede vi os med afhængighedens vanvid sådan som andre medlemmer af fællesskabet beskrev det. Vi begyndte vrangvilligt at indrømme, at også vi var egoistiske og selvcentrerede, præcis ligesom de andre afhængige i gruppen. Vi var gået åndeligt fallit og havde brug for hjælp.

Vi kunne nu se, at vores hashmisbrug var fortsat længe efter, at vi var klar over, at vi havde et problem. Vi var fortsat med at ryge, selv om vi blev mere og mere vrede, isolerede, paranoide, dovne og desperate. Uanset hvor stort behovet for eller ønsket om at stoppe var, endte det altid med, at tanken om at ryge var nok til at tilsidesætte alle grundene til, at vi burde holde op. Vi skulle altid have vores forsyninger ved hånden, og vi følte os frygtelig skyldige over, at vi ikke kunne holde op med at ryge hash. Vanviddet var åbenlyst, når vi gentog den samme adfærd igen og igen og alligevel forventede et nyt resultat. Nogle af os havde endda dårlige oplevelser hver gang vi røg, men formåede på en eller anden led at fortrænge det... lige indtil næste gang vi røg.

Vi kom til erkendelsen af, at det det ikke virkede, når vi prøvede at fikse vores liv med hashen. Engang havde hashen virket som den

mest effektive måde at hjælpe os med at klare livets problemer, i hvert fald midlertidigt. Da vi holdt op med at ryge hash, følte vi ikke automatisk, at det var det hele værd, og at det hele gav mening. Vores overvældende følelser, karakterdefekter og negative handlinger var der stadigvæk. Nogle gange forekom de os endda stærkere end tidligere, fordi vi ikke havde noget bedøvende middel at dulme dem med. Det var ikke problemer, vi havde røget, og vores problemer forsvandt ikke, da vi smed vores beholdning ud. Da vi stoppede med at ryge, opdagede vi, at vi havde et problem med livet; vi var afhængige.

Vi indså muligheden for, at vores forestilling om os selv, som blev dannet mens vi røg, havde været fejlagtig. Vi indså, at vores forestillinger havde været baseret på vrangforestillinger. Nogle af os havde isoleret os rent fysisk og havde kun haft meget begrænset social kontakt. Nogle af os isolerede os følelsesmæssigt og tillod ikke andre at komme tæt på os. Og nogle af os gemte os bag en facade af funktionsdygtighed, selv om vi i hjertet følte os fanget og ude af stand til at styre vores rygning. Nogle gange antog denne facade form af en aggressiv eller defensiv indstilling, andre gange af en passiv eller ligegyldig indstilling. Dette var symptomerne på vores sygdom. Vi havde aldrig før været i stand til at finde den nødvendige styrke til forandring.

På dette tidspunkt fandt mange af os, at vi stod overfor et tilsyneladende overvældende dilemma. Vores Højere Magt havde altid været os selv eller vores stof. Nu blev vi bedt om at acceptere en ny og større magts eksistens. Nogle af os sagde, "Jeg nægter at tro." Andre sagde, "Jeg kan ikke tro." Og igen andre sagde, "Jeg kan måske tro på, at der findes en Højere Magt, men jeg har ikke noget ægte håb om, at det vil hjælpe mig."

De folk der ikke vil tro på magt, der er større end deres ego, er udsatte. Vi fortæller disse folk, at MA ikke forlanger noget. De af os som ikke ønskede en tro blev mindet om, at der ikke er nogen trosretning i MA. Det er ikke nødvendigt at opnå en større Gudsbevidsthed for at kunne holde op med at ryge hash. Det eneste vi behøver er at bevare et åbent sind og et håbefuldt hjerte. Det er

ikke nødvendigt at sige ja. Men det vigtigt at holde op med at sige nej. Observer virkeligheden omkring dig, og den helbredelse der sker i MA. Man skal blot holde op med at kæmpe imod.

En Højere Magt betyder forskellige ting for forskellige mennesker. For nogle af os er det en organiseret religions Gud; for andre er det en tilstand, som almindeligvis kaldes åndelighed. Endnu andre af os tror ikke på en guddom; en Højere Magt kan være den styrke, man opnår ved at være del af og drage omsorg for et fællesskab med andre. I MA er der plads til alle trosretninger. Vi missionerer ikke for nogen bestemt overbevisning eller religion. I MA opdager vi hver især et grundsyn, der baserer sig på ydmyghed og tolerance, og vi finder hver især en Højere Magt, der virker for os.

Nogle af os opfatter gruppen som vores Højere Magt. Når alt kommer til alt er gruppen en større magt end det individuelle medlem, og i løbet af årene har den udviklet nogle procedurer og traditioner, som virker. Vores grupper har fundet en fælles løsning til et fælles problem – noget som det ville have været umuligt for det enkelte medlem at opnå på egen hånd. Og praktisk talt alle kan let og naturligt opnå styrke og støtte fra fællesskabet. Dette minimum af tro er nok til at åbne døren og træde ind over tærsklen. Når vi først er nået over på den anden side, vil vores tro og tillid til en Højere magt vokse sig større og dybere i takt med, at vi fortsætter med at tage trinnene.

Selv om mange af kom til fællesskabet med troen på en Højere Magt, tvivlede vi på, at det ville være til nogen hjælp, for det havde ikke tidligere hjulpet os til at forblive clean. Da vi stadig røg hash, bad vi hver aften om at holde op, og alligevel vågnede vi næste morgen og fortsatte med at ryge.

Nogle af os var bare for kloge til vores eget bedste. Vi troede, vi havde regnet det hele ud. Vi følte os intellektuelt overlegne. "Jeg kan gøre alt, jeg sætter mig for... Viden er magt!" Alligevel stod vi overfor paradokset i vores egen afhængighed. Vores bedste ideer bragte os til vores bund. Det vi lærte var, at helbredelse kræver ressourcer som langt overgår den enkelte afhængiges evner.

Andre igen havde følt afsky overfor religion. Vi kunne kun se hyckleri, nonsens, fanatisme eller selvtværdighed. Men ved nærmere eftersyn fandt vi blomster af sandhed og skønhed skjult mellem tornene. Vi opdagede, at nogle af disse argumenter simpelthen var mekanismer til at fodre vores eget ego og faktisk gøre os til en del af problemet. Det var en måde at føle sig overlegen på. Ironisk nok var det os, der var blevet de selvtværdige. Det var tid til at åbne vores sind.

Så var der dem af os der kom til programmet med en opfattelse af os selv som meget religiøse. Alligevel blev også vi konfronteret med spørgsmålet om, hvorfor vi ikke havde været i stand til at overvinde sygdommen afhængighed. Vores religion alene havde tydeligvis ikke været svaret.

Efterhånden som vi lyttede til andre afhængige i helbredelse, blev vi villige til at gøre det der skulle til. Vi kom til at tro, at en magt større end os selv kunne give os vores sunde fornuft tilbage.

Marijuana Anonymous giver os ingen definition af en magt større end os selv. Vi praktiserer åndelige principper, ikke religion. Vi har ingen teologisk doktriner. Til gengæld har vi en erkendelse af, at vi aldrig har været i stand til at forblive clean på egen hånd. Vi havde brug for en Højere Magt for at kunne gøre det. Vi indså, at det ville være arrogant at tro, at der ikke fandtes en magt større end os selv i universet.

I MA er der plads til alle trosretninger eller mangel på samme. Det er ligegyldigt, om vi er agnostikere, ateister eller teister. Vi har alle en plads her. Der er ingen konflikt. For hver enkelt af os er en Højere Magt lige præcis, hvad vi vælger den skal være. Det kan være en hvilken som helst positiv, kraftfuld ting, som vi har det godt med.

Da vi begyndte at få det bedre, gav vi slip i at overbevise andre om, hvad en Højere Magt er og koncentrerede os i stedet om at bruge den magt i vores helbredelse. Vi oplevede minutter, timer, dage og uger med sund fornuft. Vi havde enten fundet vejen til en ny tro

eller fornyet vores gamle tro. Vi så, at en magt større end os selv kunne gøre for os, hvad vi aldrig kunne gøre alene. Vi så den magt virke i vores eget og i andres liv.

På andet trin behøvede vi kun at svare på spørgsmålet: "Tror jeg nu?" eller "Er jeg åben overfor en tro på en magt større end mig selv?" Herefter er vi klar til tredje trin.

TREDJE TRIN

Vi tog en beslutning om at lægge vort liv og vor vilje over til Guds omsorg, sådan som vi opfattede Gud.

Tredje trin kaldte på handling, for det var kun gennem handling, at vores egen vilje kunne blive fjernet. Vores manglende evne til overgivelse havde altid forhindret os i at lade en Højere Magt i at komme ind i vores liv. Villighed var det redskab, vi brugte til at fjerne denne hindring. Når vi tog dette trin, praktiserede vi princippet om tillid og tro.

Tredje trin beder os om at tage en beslutning baseret på, at vi accepterer vores afhængighed og magtesløshed, som vi havde identificeret i første og andet trin. Førhen skiftede vi mellem at være styrende eller at blive styret. Enten skubbede vi andre folk fra os med vores selvoptagethed og insisterer på, at andre skulle reagere på vores planer og påfund på den måde vi ville have dem til. Eller også resignerede vi fra verden ved at nægte at træffe egne beslutninger. I begge ekstremer var det egoismen, der styrede vores liv.

Vores påvirkede tilstand og livsstil forværrede tingene. Vi gjorde alt i vores magt for at få andre mennesker, steder og ting til at være det, vi ville have dem til at være. Da det viste sig at være en umulig opgave, blev vi sårede og bebrejdede andre for vores problemer. Så prøvede vi endnu mere på at styre alting og led derfor endnu mere. Vi var faktisk ikke særlig omsorgsfulde, selv om vi selv regel ikke opfattede os selv i det lys. Hvorfor ikke lægge vort liv og vor vilje over til Gud, *sådan som vi opfattede Gud*? Vores egen måde havde bestemt ikke fungeret for os.

Programmet virker både for folk, der ikke tror på Gud, og for folk som gør. Det virker ikke for folk, som tror, at *de* er Gud. En åndelig opgången er ikke mulig for dem, der forbliver uærlige, har et lukket sind og ikke er villige. Intolerance, benægtelse og en krigerisk indstilling afholder os at udforske tingene med et åbent sind. For afhængige er konsekvenserne af den slags holdninger farlige.

I tredje trin står der *ikke*, "Vi lagde vort liv og vor vilje over til Gud, *sådan som vi opfattede Gud.*" I stedet står der, at vi tog en beslutning om at gøre det. Vi lagde ikke det hele over på den perfekte måde eller på én gang. *Vi* tog en beslutning. Sikke en bedrift det var at gøre det! Vi tog en beslutning; det var ikke hashen, vores familie, en tilsynsværge, en dommer, en terapeut eller en læge, der tog den for os. Vi tog den selv. Vi tog en beslutning om at have tillid og begyndte at stole på en magt større end os selv. Tredje trin var hverken endnu en bekræftelse af vores viljestyrke eller endnu en undvigelsesmanøvre for at tage ansvar. Det var en beslutning.

Hvordan kunne vi lære at tro, at Gud ville tage sig af os? Hvordan kunne vi lære at leve uden vores egenvilje og besættelse? Vi lærte, at en smule villighed bringer os langt i forhold til at opbygge tillid og tro. De fleste af os gjorde modstand. Vi prøvede at forstå dette trin, før vi tog beslutningen om at have tillid og handle på den. Så opdagede vi, at det at tage denne beslutning åbnede os for en åndelig forbindelse og i sig selv var en tillidsfuld handling. Det vi valgte at gøre var at give slip og lade en omsorgsfuld Gud komme ind i vores liv.

Tredje trin var ikke blot en beslutning om at have tillid og tro, men også om at leve i overensstemmelse med tillid og tro. Vores liv havde haft hash som sit omdrejningspunkt – at skaffe det og forblive skæv. Ved at lægge vort liv og vor vilje over til Gud, som vi hver især opfattede Gud, opdagede vi, at vi fik vores liv og den ansvarlige brug af frihed tilbage.

For mange af os blev den beslutning efterfulgt af en bøn, der lignede den følgende, til vores Højere Magt: "*Højere Magt, alt for længe har jeg prøvet at styre det, som ikke kan styres. Jeg beder dig befri mig for denne byrde. Jeg indrømmer, at mit liv er uhåndterligt. Jeg beder om din omsorg og vejledning. Giv mig ærlighed, mod, ydmyghed og sindsro til at se det, som holder mig fra dig og andre. Jeg skænker dig dette liv, gør med det som du ønsker.*"

Hvis det overhovedet var muligt, tog vi dette trin sammen med vores sponsor, en åndelig vejleder, eller et andet menneske vi stoled på. Hvis vi ikke kunne finde noget at dele det med, bad vi indtrængende til vores Højere Magt. Det var begyndelsen til at lære "at lægge det over" og på "at give slip og lade Gud" (begge er velkendte tolvtrinsslogans).

Ved at begynde at stole på vores Højere Magt, ryddede vi vejen for vækst og helbredelse. Nu behøver vi ikke længere at være bundet af egenviljens svage kraft for at løse vores problemer. Tro, tillid og accept er vores nye løsninger. Troens kraft giver vores liv en ny retning. At lære at leve gennem tro krævede øvelse; det åbnede op for en ny tillid til en Højere Magt og for at få vores indre visdom tilbage. Vendepunktet for os var beslutningen om at opgive kontrollen. Men uanset hvor oprigtige vores bestræbelser er, begår vi fejl. Så indrømmer vi, at vi er menneskelige og prøver igen.

Når vi havde taget beslutningen om at lægge vort liv og vor vilje over til vores Højere Magt, var det tid til at føre beslutningen ud i livet. Vi var nødt til at se på præcis hvad det var, vi havde besluttet at lægge over. Vi måtte undersøge og udforske mønstrene og omstændighederne i vores liv. Vi måtte endvidere genfinde de ting i vores liv, som fik os til at tro på os selv og indrømme taknemlighed for de mennesker, som havde gjort vores liv bedre. Det var tid til fjerde trin.

FJERDE TRIN

Vi lavede en grundig og frygtløs moralsk opgørelse over hvad vi indeholdt.

Efter vi var blevet ærlige nok til at tage første trin, tolerante nok til at tage andet trin og villige nok til at tage tredje trin, var vi klar til at konfrontere fjerde trin. Vi har observeret, hvad der sker med dem som modsætter sig dette trin. Nogle hashafhængige vil ikke følge forslaget om at lave dette trin eller om at gøre det uden nølen. Nogle af dem holde op med at komme til møder og begynder at ryge hash igen. Andre bliver ved med at komme tilbage, men deres åndelige bevidsthed vokser ikke. De fortæller om de samme oplevelser, udtrykker de samme følelser og lider under den samme smerte. Intet forandrer sig for dem; de synes at sidde fast. Vi lærte, at så længe vi nægtede at lave vores opgørelse, satte vi vores ædruelighed og liv over styr. Ligesom benægtelse engang afholdt os fra at opsøge helbredelse, så kan trods, skam og frygt hindre vores åndelige vækst. Når vi først havde taget en beslutning om at lægge vort liv og vor vilje over til en Højere Magt, var det bydende nødvendigt, at vi gør netop det. Når alt kom til alt betød den tro vi fik ved at tage tredje trin meget lidt, hvis ikke vi fulgte det op med øjeblikkelig handling.

Sygdommen afhængighed svækkede vores evne til at kende os selv og til at være ærlige overfor os selv. Uanset vores livsstil, fastholdt vores benægtelse af vores sygdom, sammen med manglende selverkendelse, os i en endeløs spiral, hvor vi praktiserede den samme destruktive adfærd igen og igen samtidig med, at vi altid forventede et andet resultat. Fjerde trin er en proces, hvor vi indsamler fakta for at sætte en stopper for denne endeløse spiral ved at identificere de facetter af vores karakter, som blokerede for vores forhold til en Højere Magt. Fjerde trin krævede mod.

Nogle folk tror, at vi har fået vores instinkter fra en Højere Magt, og at der er et formål med dem. Lysten til materiel, følelsesmæssig og seksuel tryghed, sikrer artens overlevelse. Som afhængige lod vi

vores sunde instinkter tage overhånd. Disse følelser drev os, dominerede os og ødelagde vores liv. De blev forkvaklede og overdrevne. Vores jagt på disse lyster medførte smerte og lidelse for de mennesker der var i vores liv. De for deres del reagerede, og i sidste ende følte vi os krænkede over det.

Vi havde alle vore mønstre at finde. Nogle gange fandt vi, med hjælp fra vores sponsor, at der var visse ens tråde, som gik igen hos de fleste af os; vi var ikke håbløst enestående. Vi muntrede os med en nyttesløs jagt på folk og omstændigheder, som vi kunne bebrejde for den åndelige tomhed i vores liv. Vi bebrejdede skiftevis os selv og andre. Vi var ofte ret barnlige. Vores evne til at mærke følelser var hæmmet. Vi holdt fast i vreden over fortiden, hvilket forhindrede os i at favne nuet og leve livet fuldt ud. Nogle af os var fulde af anger og kunne ikke tilgive os selv for at have begået fejl. Vi ville med andre ord ikke acceptere vores menneskelighed.

Vi var fyldt med frygt. Frygten afholdt os fra at gøre det, som var nødvendigt. Nogle af os led af vrangforestillinger; vi levede i vores egen verden, som ingen andre var del af. Vi overvejede måske at begå selvmord, var deprimerede på anden vis eller fandt os selv ude af stand til at interagere med andre mennesker. Måske var vi fortvivlende ensomme. For mange af os blev vores selvmedlidenhed til vrede mod den verden, som mishandlede os, og for nogle voksede denne vrede til raseri. Nogle af os løj, snød og stjal i et forgæves forsøg på at opfylde vores begær efter materiel, følelsesmæssig og seksuel sikkerhed.

I fællesskabet opdagede vi, at mange af os havde gjort de samme slags ting, haft de samme slag følelser og havde haft lignende tanker. Vi var tvangsprægede, besatte og kunne ikke udtrykke det spektrum af menneskelige følelser. Fulde af frygt og vrede identificerede vi os med dem, der stadig var samme sted og ønskede at følge dem, der havde fundet vejen ud.

At lave en opgørelse er ikke en tankemæssig øvelse; det er en skriveøvelse. Ved at få vores erfaringer ned på papir fik vi taget hul på processen med at skille os af med vores vrede, anger og frygt. Vi

opdagede de adfærdsmønstre, der havde resulteret i, at vi var blevet sårede unødvendigt, eller som vi havde brugt til at skade andre.

Havde vores vrede, frygt, krigeriske indstilling, trods og benægtelse kombineret med vores sygdom ført os til hospitalet, fængselscellen eller rendestenen? Var vi menneskelige vrage, der ikke kunne forsøge vores familie eller os selv? Fungerede vi som perifere medlemmer af samfundet, der skjulte vores følelser og blev til et hemmelighedsfuldt, neurotisk bundt af undertrykte følelser. Var vi for hurtige til at bebrejde samfundet og vores medmennesker vores elendighed? Var vi hyklere, der retfærdiggjorde vores medvirken i en åbenlys ulovlig aktivitet? Var vi fulde af kolossal indsigt, men ude af stand til at gennemføre de enorme projekter vi så for os? Var vi forslugne skabninger, der brugte andre stoffer, alkohol, sex, mad eller andre mennesker i et forsøg på at vride verden for tilfredsstillelse? Var vi talentfulde mennesker med enormt potentiale, der selvom vi fik succes ikke kunne glædes over det? Var vi utilfredse på trods af vores karrieremæssige eller kunstneriske sejre? Og selv om vi havde mange sociale kontakter, følte vi så en mangel, en tomhed? Var vi egoister på evig jagt efter anerkendelse?

Når vi satte blyanten til papiret, begyndte svarene til den slags spørgsmål at komme. Vi begyndte at indse, at de krænkelser og den skade vi havde lidt, hvad enten de var virkelige eller ej, havde holdt os fast i frygten og vreden. Vi begyndte at se vores andel i det, der var sket med os. Vi fik en ny forståelse for dem, der havde forvoldt os skade. Vi opdagede, at de ofte åndeligt syge eller vildfarne, præcis ligesom os selv. Vi indså, at vi selv havde spillet en rolle i vores tilsyneladende uheld og misere. En strengt ærlig opgørelse viste os, at vi måske havde trådt andre over tærerne i vores misforståede, stofpåvirkede og selvcentrerede jagt på lykken og tilfredsstillelse. Således opnåede vi indsigt i vores forhold til andre.

Mange af os var bange for at tage hul på denne proces, men til sidst blev vi så ilde til mode, at vi blev nødt til at gøre noget. På dette tidspunkt søgte vi råd og vejledning hos vores sponsor. Vi behøvede ikke at foretage denne rejse alene. Vi bad vores Højere Magt om villighed, styrke og mod til at se ærligt, frygtløst og grundigt på os

selv. Vi gjorde dette hver gang vi satte os ned for at skrive uanset, om vi gjorde det af en eller flere omgange. Der er mange måder at lave et fjerde trin på. Det følgende er et forslag til hvordan fjerde trin kan laves.

Først lavede vi en vredesliste. Vi skrev en liste over de mennesker, steder, ting og principper, vi var vrede på. Ud for hver enkelt punkt skrev vi, hvorfor vi var vrede. Så skrev vi, hvordan det havde påvirket os. Havde det påvirket vores selvværd eller vores personlige relationer? Måske havde det påvirket vores materielle eller følelsesmæssige tryghed eller seksuelle forhold. Var vores ambitioner (sociale, fysiske eller seksuelle tryghed) truede?

Efter dette var vi nødt til at tage fat på en dyb selvransagelse. Hvilke fejltrin og misgerninger havde vi begået? Hvor lå vores fejl, mangler eller defekter? Hvilken andel havde vi i forhold til hvert enkelt vredespunkt? Var vi egoistiske eller uærlige? Havde vi været egennyttige eller bange? Havde vi været hensynsløse? Husk på, dette var vores personlige opgørelse. Vi var nødt til at se bort fra andres perspektiv og udelukkende koncentrere os om vores egen andel. Vi var nødt til at være fuldstændig ærlige overfor os selv og indrømme vores fejl og mangler på skrift.

Vi gentog processen i forhold til alt hvad, vi frygtede. Vi skrev en liste over vores frygt, og derefter skrev vi ved hvert enkelt punkt, hvorfor vi frygtede det. Vi skrev, hvordan hver enkelt frygt påvirkede os, og hvad der var vores andel i det.

Dernæst gennemgik vi vores seksuelle adfærd og lavede en liste over vores partnere og afgjorde i hvilke forhold, vi havde været egoistiske. Hvem havde vi skadet? Hvem havde vi brugt? Hvem havde vi udnyttet? Hvad gjorde vi? Hvad kunne vi have gjort i stedet? Hvordan påvirkede det os? Vi var grundige i alt dette.

Herefter lavede en liste over alle andre moralske problemer, der ikke syntes at passe ind i de foregående kategorier, herunder de gange vi havde løjet, snydt, skadet eller stjålet fra andre. Vi skrev

også alle de hemmeligheder, vi ikke havde nævnt hidtil. Vi ved af erfaring, at vi er lige så syge så syge som vores hemmeligheder.

Efter vi havde nedskrevet og analyseret vores vrede, opdagede vi, at den ikke længere havde så stor magt over os. Vi begyndte at indse, at de negative træk og den negative adfærd vi før havde praktiseret, og måske oven i købet engang havde nydt eller set som tiltalende, ikke længere ville virke i vores liv. Med hjælp fra vores Højere Magt blev det muligt at se vores frygt i øjnene. Vi vidste, hvad vi var bange for og hvorfor. I samme øjeblik vi så vores frygt i øjnene, begyndte vi at overvinde den. Efter vi havde gjort status over vores forhold (både i seksuel og anden henseende), begyndte vi at se anderledes og mindre selvisk på disse forhold.

Da vi først havde nedskrevet alt det, som vi så længe havde været uvillige til at forhold os til, var vi endelig fri til at se på det, der var rigtigt og godt ved os. For mange af os var det lige så vigtigt at skrive en liste over vores gode sider og egenskaber. Mange af os opdagede, at vi havde lavt selvværd. Vi indså, at vi hverken er udelukkende dårlige eller gode mennesker. Vi er ganske enkelt menneskelige.

Fjerde trin åbnede døre for os. Vi genopdagede de mange mennesker, der havde hjulpet os undervejs, og vi værdsatte vores nærmeste, vores venner, vores åndelige vejledere og lærere på en ny måde. Vi begyndte at omdanne vores frygt til tillid og fandt en ny kærlighed, som var betingelsesløs. Vores benægtelse og trodsighed begyndte at forvandle sig til en taknemmelig indstilling.

Nogle af os fik ikke det hele med første gang, så vi lavede nye fjerde trinsopgørelser i takt med, at minderne dukkede op. Det er der ikke noget i vejen med. At lave fjerde trinsopgørelser er en proces, som vi kan gentage. Når vi først var begyndt at se på vores indstilling og adfærd med energi og ærlighed forekom processen os mere glædelig end svær. Smerten ved at lave fjerde trin var ikke større end den smerte, vi ville have fastholdt ved ikke at lave dette trin. Udbyttet er langt større end man forventer.

Efter at have skrevet vores fjerde trin opdagede vi, at vi kunne værdsætte vores styrker og acceptere vores svagheder på en ny måde. Vi genlæste vores lister. Vi sad alene og gennemgik dem omhyggeligt. Vi bad Gud hjælpe os med at finde vigtige ting, som vi måske havde udeladt. Vi sikrede os, at vores indrømmelser var tilbundsgående og ærlige. Vi var klar til at tage femte trin.

FEMTE TRIN

Vi indrømmede overfor Gud, os selv og et andet menneske nøjagtig, hvordan det forholdt sig med vores fejl.

Femte trin krævede mod såvel som fuldstændig ærlighed. Vi var begyndt at praktisere princippet om integritet. Vi havde skrevet vores moralske opgørelse og var klar til at dele den. Hemmelighederne, som nogle af os havde svoret at vi ville tage med os i graven, var blevet en hindring for vores videre åndelige vækst. Vi var ikke alene blevet villige til at afsløre vores fejl, vi var blevet villige til at være ret specifikke og nøjagtige omkring dem. Vi var ved at blotlægge de destruktive mønstre, som var et resultat af vor vrede, frygt og egoisme, og det var tid til at dele dem med en sponsor eller åndelig vejleder for at få hjælp til at komme ud over dem.

Når vi tænkte på dette trin, var den største hindring, som mange af os stod overfor, utilstrækkelig tillid. Vi stolede ikke fuldt ud på os selv, og vi stolede endnu mindre på andre. Nogle af os nølede og insisterede på, at vi ikke kunne finde den helt rigtige person at dele vores opgørelse med. Nogle sagde, at vi brugte terapi og ikke behøvede at bruge et åndeligt redskab. For andre af os var undskyldningen, at dette trin mindede om at skrifte eller gå til bekendelse, som man gjorde i en religion, vi tidligere havde forkastet. Alle disse undskyldninger var eksempler på en manglende ydmyghed. Vi var bange for at lade andre vide, hvem vi i virkeligheden var. Men det var på tide at fjerne de masker vi i årevis havde gemt os bag.

Til sidst slugte vi vores stolthed og mødtes med en åndelig vejleder, sponsor eller i visse tilfælde endda en totalt fremmede. Vi læste vores opgørelse op for dem og var omhyggelige med ikke at holde nogen af vores hemmeligheder tilbage. Ved at indrømme præcis hvad vi havde gjort, som havde forvoldt os selv, og dem der var omkring os, den største smerte, fik vi en ny start på livet. Mange af

os følte os øjeblikkelig lettet. Vi erfarede, at det at indrømme vore fejl overfor Gud, os selv og et andet menneske hjalp med at tilvejebringe en stærk personlighedsforvandling eller åndelig oplevelse. Opgørelsen belyste mønstre i forhold til vrede, frygt og egoisme. Vi begyndte at erkende, at de var destruktive. Vi indså, måske for første gang, at disse mønstre var dårlige. Denne viden gjorde os frie til at handle på nye måder, som gjorde os gladere og oven i købet glædede dem, der var omkring os. Vi begyndte at vokse væk fra at være egoistiske og hen imod at være til nytte for andre.

Femte trin kan give den afhængige i helbredelse en stærk følelse af at være socialt forbundet og af åndelig enhed. Det er en særlig øvelse i ydmyghed. Det var jo opmuntrende, da vi opdagede, at de handlinger, der havde fyldt os med skyld og skam, kunne blive forstået og accepteret af et andet menneske. Så vi var meget omhyggelige med at modstå fristelse til at udelade små, særlige hemmeligheder. Vi lærte, at afhængige ret ofte bruger skyld og skam til at forstørre karakterdefekter med en slags storslået overdivelse; vi var ikke bare slemme, vi er "de absolut værste af de værste." Men som oftest, uanset hvilken hemmelighed vi delte, blev vi mødt af et sympatisk menneske, som havde gjort ting, der i den grad lignede det, vi selv havde gjort. Vi var ikke længere afskåret fra at få hjælp på grund af en overbevisning om, at det vi gjorde var helt uden mage og uhørt skamfuldt. Vi fik en chance til at tilslutte os den menneskelige race.

Vi afslørede ikke blot vores fejltrin, mange af os røbede også de ting, vi fortrød, at vi ikke havde gjort eller opnået. Vi gravede dybt ned i vores inderste væsen, lavede en liste over de fejl vi tidligere havde begået, så mønsteret fremkomme i dem og indrømmede dem så. Det at få vores opgørelse ned på papir havde hjulpet os til at få tingene på plads i vores sind. At fortælle vores Højere Magt og et andet menneske ærligt om os selv øgede vores selvindsigt og befriede os fra vores byrder fra fortiden. En følelse af at høre til begyndte at vokse i os.

Uden femte trin ville vores inderlige ønske om at holde os clean været forblevet rent teoretisk. Det var ikke nok blot at vide, hvad vores fejl var; vi kunne let undvige ved at retfærdiggøre, bagatellisere, overdrive eller benægte dem. Dette var ekstremt farligt. At prøve at leve et clean og ædru liv samtidig med, at vi fortsatte den samme adfærd som da vi var aktive er i bedste fald meget smertefuldt. I værste fald kan det føre til et tilbagefald eller selvmord. Femte trin åbnede en vej for den kærlighed, der kan helbrede os.

Femte trin er mere end bare at læse vores fjerde trinsopgørelse. Med Guds og et andet menneskes hjælp så vi realiteterne i øjnene. Vi tog et stort skridt på vejen mod visdom. Gennem femte trin tilegnede vi os et redskab til at få et objektivt syn på os selv. Ved at få hjælp og vejledning af et andet menneske kunne vi bekræfte vores konklusioner. Vi brugte vores menneskelige forstand, et andet menneskes vejledning og vores forhold til en Højere Magt til at blive født på ny. Det var begyndelsen på oplevelsen af at acceptere os selv.

Måske er det vigtigste ved femte trin den accept, medfølelse og tilgivelse, vi mærker fra vores sponsor og fra en Højere Magt. Skyldfølelserne fra vores fortid begynder at forsvinde. Vi begynde at føle en nærhed og intimitet med al skabelse. Faktisk begynder vores fortids vraggoods at føles som en masse et erfaringer, som vi nu kunne lære af og vokse med.

Idet de lyttede til vores femte trin, hjalp nogle af vores sponsorer os med at lave en foreløbig liste over de mennesker, som vi direkte skyldte at gøre det godt igen. Andre sponsorer lod den opgave være op til os selv. Vores sponsorer hjalp os til at finde ud af hvem, der havde forvoldt os skade, og hvem vi havde forvoldt skade. Vi blev befriet for en barnagtig tankegang, hvor vi havde taget skylden for andres dårlige opførsel og alligevel undladt at tage ansvar for vores egne handlinger eller manglende handlinger.

Dette trin hjalp os på vej mod sund fornuft. Det skar som et sværd igennem vores mentale spindelvæv og dræbte vrangforestillingens

drager, som havde pint og plaget os. Nu behøver vi ikke længere at opføre os på en bestemt måde på grund af en vrede, som opstod i os for flere år siden. Vi behøver ikke længere den samme overlegne, egoistiske og manipulerende holdning overfor vores seksuelle partnere. Vi var begyndt vores rejse mod at blive en sand ven, en værdsat medarbejder, en kærlig søskende, et pålideligt barn og en omsorgsfuld forældre. Vi vidste, hvad vi frygtede og hvorfor. De kom frem i dagens lys, og var et anliggende vi havde fået frem i lyset for os selv, vores sponsor eller en anden fortrolig og for Gud. Vi fandt en ny nærhed og forbindelse med vores Højere Magt.

Vi troede, at femte trin ville være ydmygende, men efter at have taget det opdagede vi, at det gav os stor styrke. Vi fandt os selv igen. Vi havde fået adgang til en kilde af ærlighed omkring vores fortid, der gav os styrke og håb i nuet. At lave femte trin bragte os ind i hjertet af MA's fællesskab. Vi følte os stærkt forbundet til vores forståelse af en kærlig Gud og til de andre afhængige i vores gruppe. Det gav os den fornødne villighed til at tage sjette trin.

SJETTE TRIN

Vi var helt indstillede på at lade Gud fjerne alle disse fejl i vores karakter.

Det åndelige princip i sjette trin er villighed. Til at starte med forekom dette trin som en umulig opgave, indtil vi forstod at der var tale om en livslang proces. Vores nyfundne bevidsthed om vores karakterdefekter, og det at vi havde indset at fjernelsen af dem kunne være en livslang proces, var svær og smertefuld for nogle af os. Men det eneste der blev krævet af os var, at vi blev helt indstillede på at give slip på de fejl i vores karakter som stod i vejen for vores forhold til en Højere Magt. Vi havde brug for villigheden til at give slip og åbenheden til at tillade vores kærlige Gud at arbejde dybt og bestandigt i vores hjerte og sind.

En karakterbrist er af natur udtryk for egenvilje. Vi forstod, at så længe vi praktiserede dem, var det umuligt at praktisere åndelige principper. Vi kunne ikke længere tillade os at benægte eller undertrykke vores karakterdefekter med stoffer eller egenvilje. Vi tog ansvar for vor helbredelse og for at lade Gud virke i os.

I mange år så vi ikke vores karakterdefekter som sådanne. I stedet støttede vi os til dem på samme måde som man støtter sig til en krykke. Det var en mekanisme til at klare sig igennem med. Frem for at forholde os til problemer med intimitet, saboterede vi for eksempel ofte vores forhold ved at bruge vores karakterdefekter til at skubbe folk væk fra os. Vi løj, bedrog og manipulerede, ikke kun for at få det som vi ville have, men også for at vi kunne projicere det fejlagtige billede som vi havde af os selv – et billede som vi også gerne ville have andre til at opfatte.

I virkeligheden var vores liv fuld af konflikter. Det føltes som om livet var en krig – os imod dem. Det var hård konkurrence om magt, velstand, ideer og kærlighed. Vi var bange for ikke at kunne stå mål med dem, for at vi ville blive taberne. Vi mistede vores selvværd, værdighed og selvrespekt. Vi blev fremmedgjorte overfor samfundet, vores arbejde, vores familie og venner.

Til tider nægtede nogle af os at acceptere grænserne for vores behov, lidenskab og ambitioner. Vi mistede vores sans for social balance. Vi interesserede os ikke synderligt for vores økonomi, samvittighed eller evner. Vi tog gladelig mærkatet "lovløs" på os. Og så blev vi dybt forargede og overraskede når samfundet gik os imod!

Alternativt valgte nogle af os en anden vej, en måske meget farligere og hjerteskrærende vej. Vi resignerede. Vi lod vores behov, ønsker og ambitioner ligge under for andre menneskers snærende bånd. Vi troede at vores lod her i livet ikke stod til at ændre, at det var uomgængeligt og ulykkeligt. Til sidst nåede vi et punkt, hvor vi blev slaver af vores sygdom. Vores behov blev ikke opfyldt, vores uindfriede lidenskab frustrerede os og vores ambitioner blev knust, fordi vi ikke kunne se nogen anden måde at leve på. Den sørgelige virkelighed var at vi på grusom og ynkelig maner undertrykte os selv, og normalt fandt vi andre mennesker der var mere end villige til at hjælpe os med det projekt.

En anden kilde til vores karakterdefekter var graden af vores deltagelse i samfundet. Vi valgte at trække os tilbage og var egoistiske, eller vi valgte at involvere os og var selvudslettende. På den ene side blev vi så forelskede i vores eget projekt, plan og personlighed, at vi mistede vores medmenneskelighed. På den anden side var vi så intenst opslugte af hvad andre foretog sig, at vi mistede os selv.

Når vi valgte at lade os opsluge af andres liv, var det let at tro at vi faktisk var ret heroiske og kun tænkte på deres bedste. Det var tit meget svært at indrømme at vores interesse handlede om kontrol – vores bekymring var en form for manipulation, og vores ængstelse på andres vegne var en måde at undgå vores egne behov, ønsker og ambitioner. Vi valgte at undlade at udvikle vores personlighed og betalte prisen for det. Andre kan have draget fordel af vores svagheder i det omfang vi undlod at udvikle vores personlighed.

På tredje trin tog vi en beslutning om at lægge vort liv og vor vilje over til Gud, sådan som vi opfattede Gud. Vi blev villige. Men på

dette tidspunkt var vi imidlertid ikke fuldt ud klar over, hvad vort liv og vor vilje helt konkret betød. Efter vi havde lavet fjerde og femte trin blev vi, på en meget håndgribelig måde, klar over hvad vores liv og vilje havde været. Vi havde nu skrevet ned, sort på hvidt, nøjagtigt hvordan det forholdt sig med det der stod mellem os og en sand erkendelse af det vi havde sat os for at opnå på tredje trin. Sjette trin krævede at vi lod en magt større end os selv virke i vores liv. Men var vi stadig villige?

Når vi var nået til sjette trin stod det klart at vores behov ofte var forskruede, at vores voldsomme følelser af og til var unormale og vores ambitioner forkvaklede. Mange mennesker har svært ved at finde en ordentlig måde at være sammen med andre og fungere i samfundet i det hele taget. Afhængige lider af det samme problem kombineret med en åndelig, mental, følelsesmæssig og fysisk sygdom. Vores karakterdefekter havde, sammen med vores dyder, givet os en bestemt adfærd. Forskellen mellem vores brister og dyder består i hvor effektive de er til at hjælpe os med at leve et clean og åndeligt liv.

Vi lavede vores moralske opgørelse og indrømmede nøjagtigt, hvordan det forholdt sig med vores fejl. Det var nemt for os at se, at disse trin var handlingstrin. Mange af os havde svært ved at se, at sjette trin krævede lige så meget, hvis ikke mere, handling. Den handling vi foretog bestod i at blive fuldstændig indstillede på at lade vores Højere Magt fjerne eller forvandle disse ufuldkommenheder i vores karakter. Dette indbefattede vores mindre fejl i lige så høj grad som vores store defekter – stolthed, vrede, grådighed, begær, fråseri, misundelse og dovenskab. Vores mål var at blive fuldstændig indstillet på at give slip på hver enkelt af vores defekter og at praktisere den nødvendige tillid for at lade Gud fjerne dem.

For at blive fuldstændig indstillede på dette, lavede nogle af os øvelser så som at skrive, dele og bede i forhold til vores karakterdefekter. Mange defekter var så forkastelige at det var let for os at give slip på dem. Men at for at give slip på de defekter som vi var blevet knyttet til, var vi nødt til at bede om villighed. På den

måde brugte vi defekter vi havde identificeret på femte trin som udgangspunkt, når vi nedskrev eksempler på hvordan de havde udspillet sig i vores liv. Vi skrev for at opdage hvorfor de ikke længere virkede for os, og hvordan de havde skadet os selv og de mennesker vi elskede. Når vi talte med vores sponsor eller delte til møderne, delte vi om resultaterne af det vi havde skrevet for at øge vores villighed til at give slip på disse defekter.

Vores nyfundne bevidsthed gjorde det umuligt at fortsætte med at praktisere vores karakterdefekter og have det godt med det. At sætte os ud over vores egeninteresse og interessere os for andres følelser og velbefindende var en ny adfærd. Denne nye indstilling stod i kontrast til vores tidligere selvoptagethed, som faktisk havde været roden til vores sygdom.

Ingen bad os om at være perfekte i vores anvendelse af denne åndelige målsætning. Første trin var starten på processen i at blive fri af vores besættelse og tvangsmæssige brug af hash. Da vi nåede til sjette trin, var den tvangsmæssige brug og besættelse af hash blevet fjernet fra os. Hvis vi én gang før havde praktiseret den form for villighed, hvorfor så ikke prøve den samme slags villighed i forhold til vores ufuldkommenheder? Vores tillid og tro havde banet vejen for helbredelse. Kunne vi fortsætte ved at overgive vores karakterbrister? Ja. Ved at praktisere sjette trin tilegner vi os den ydmyghed der skal til for at tage syvende trin.

SYVENDE TRIN

Vi bad ydmygt Gud fjerne alle vores fejl

På syvende trin bad vi vores Højere Magt virke i vores liv og havde tillid til, at Gud bedre end vi selv ved hvad der er rigtigt for os. Dette krævede fuldstændig overgivelse, en langt mere udtalt handling end vores indledende overgivelse. For at tage syvende trin kunne vi ikke stå i vejen for Gud. Vi bad om frihed fra alt der begrænsede vores helbredelse og hæmmede vores forhold til vores Højere Magt.

Syvende trin er der hvor de seks første trin falder på plads. Det er porten til en ny livsstil. På første trin var det som om vi indså, at vi havde en have der var fuldstændig tilgroet med ukrudt. På andet trin erkendte vi, at vi havde brug for hjælp hvis vores have skulle blomstre og trives. På tredje trin besluttede vi os for at bede overgartneren om hjælp. På fjerde trin identificerede vi alt, hvad der groede i haven. På femte trin fortalte vi vores nabo og overgartneren nøjagtig hvad vi havde fundet. På sjette trin identificerede vi de konkrete ukrudtstyper og blev villige til at befri os selv for dem. Og her på syvende trin søgte vi overgartnerens hjælp for at få dem fjernet.

Syvende trin handler om ydmyghed. Lad os først overveje, hvad der menes med ydmyghed – det grundlæggende princip for de tolv trin. De basale ingredienser i ydmyghed er beskedenhed og villigheden til at underkaste sig en Højere Magts vilje. Erfaringen har vist os at de fleste afhængige kommer til programmet med en begrænset eller ikkeeksisterende ydmyghed. Medmindre vi finder en måde at praktisere og udvikle dette princip, er vores chancer for at forblive ædru og clean, for slet ikke at tale om at blive virkelig lykkelige, spinkle.

Vi lever i en verden med mange forskruede ideer om hvordan man bliver lykkelig. Nogle mennesker tror, at vi skal være glade hele tiden. Nogle tror at nøglen til lykken ligger i at få opfyldt vores materielle behov og begær. For os førte denne jagt ofte til stoffer.

Nogle af os troede at hvis vi bare havde alt, så ville vi være fri til at begynde vores søgen efter dannelse og karakter, ægte lykke og sindsro.

Materialismen syntes at fortælle os at vi var nødt til at stole på vores forstand og opfindsomhed for at skaffe os de ting lykken forudsatte. Vi der er afhængige er kommet til den bitre erkendelse, at vores bedste ideer og vores egenvilje var det der bragte os i en fortvivlende og ubegribeligt demoraliseret tilstand. Vores planer og metoder virkede ikke. Vi forlangte mere end blot vores andel af velstand, prestige og kærlighed. Når tingene lod til at gå vores vej, røg vi os skæve for at fejre det eller drømme flere drømme. Når vores planer gik op i røg, enten fordi vi simpelthen havde fejlet, eller fordi vi aldrig rigtig havde handlet for at realisere vores mål, røg vi os skæve og søgte en følelsesløs og lige gyldig glemsel.

Sagens kerne handlede om en manglende ydmyghed. Vi kunne ikke forstå, at en god karakter og åndelige værdier var nødt til at komme *først*. Vores egen ide var helt bagvendt. Vi er nået til den konklusion, at materiel tilfredsstillelse og egoistisk indfrielse af vores egne ønsker ikke er meningen med livet.

Selvfølgelig mente de fleste af os at en god karakter var ønskelig. Men mange af os troede at det var noget man tilegnede sig som resultat af at få alle sine behov dækket. Nogle af os troede, at moral og ærlighed var noget man skulle vise for lettere at få det vi ønskede. De færreste af os troede at ærlighed, tolerance, tålmodighed og kærlighed til vores medmennesker og en Højere Magt, var de værdier der skulle udgøre fundamentet i vores daglige liv.

Så længe den umiddelbare tilfredsstillelse og indfrielse af vores egne begær og behov var vores første prioritet, kunne vi *aldrig* få en virkende tro på en Højere Magt. Det var umuligt, også selv om vi kom til programmet med en tro på at Gud eksisterede. Så længe vi først og fremmest stoled på vores egenvilje og byggede vores liv op omkring det vi var overbeviste om var vores behov, var tilliden til og troen på en Højere Magt helt udelukket.

Processen i at opnå dette nye syn på livet var en smertefuld oplevelse for de fleste af os. Mange os oplevede at vi var nødt til at begå de samme fejltrin om og om igen, før vi rigtig begyndte at forstå ideen. Vi havde ofte haft ydmygende oplevelser som var forårsaget af vores eget stolthed, ego og arrogance. Vi forstod at jo mere vi formåede at give slip i vores selvished og prøvede at udføre det vi opfattede som Guds vilje, jo mere begyndte vi at opleve sindsro i vores liv.

På første trin var vores indrømmelse af magtesløshed ofte vores allerførste oplevelse af frigørelse og frihed. Det er et eksempel på ægte ydmyghed og den helbredelse det kan give. Men det var kun begyndelsen. Vi havde brugt hele vores liv og karriere som aktive på at være selvoptagede. Den indstilling ændrer sig ikke på én dag. Det er en livslang proces der kræver at man praktiserer udholdenhed. Som vi så ofte får at vide, så er helbredelse ikke en begivenhed; det er en proces. Vi tilstræber fremskridt, ikke fuldkommenhed.

Det at vi ydmygt bad Gud fjerne alle vore fejl betød at vi var fuldstændig åbne for at lade Gud virke i vores liv på trods af vores ubegrundede frygt. Ydmyghed er et bestandigt forhold til vores Højere magt. Det er evnen til roligt at bede om hjælp. Gennem vores daglige arbejde med vores forhold til Gud, opdagede vi at vores tidsplan for hvornår vores fejl skulle fjernes ikke var i overensstemmelse med Guds. Ydmyghed er et simpelt ønske og evnen til at give slip. Vi handler og overlader udfaldet af vores ønske til vores Højere Magt.

På dette stadie i vores helbredelse var vi i nogen grad blevet frigjort fra vores besættelse om at ryge hash. Når man tænker på hvor vi kom fra, var det i sig selv bemærkelsesværdigt, ja, endog mirakuløst. Vi havde set klart på de karakterdefekter som forhindrede os i at få et bedre forhold til den selvsamme magt der kunne hjælpe os. Vi var begyndt at nyde de øjeblikke hvor vi mærkede følelsen af ægte sindsro og glæde. Det var en uvurderlig gave. Belønningerne vi havde nydt indtil nu var i vid udstrækning afhængig af den grad af ægte ydmyghed vi havde i vores liv.

Vi indså at ydmyghed er nøglen til sindsro og glæde. Vores syn på livet begyndte at ændre sig. Før i tiden var vi altid løbet væk fra de ting, som skræmte os. Vi havde gjort os selv følelsesløse med stoffer. Vi undveg altid, når det handlede om at forholde sig til smertefulde ting. Men nu opdagede vi at nogen smerte rent faktisk opmuntrede til vækst og udvikle vores karakter.

I fællesskabet kan vi ved praktisk talt samtlige møder se og høre hvordan folks lidelsesfulde liv gennem ydmyghed er blevet forvandlet til et lykkeligt liv fuld af lys og glæde. Vores største fejl og mangler kan blive vores største fortrin i arbejdet med at hjælpe andre til at komme sig over denne sygdom. Smerte er måske nok prisen for indrømmelse, men vi syntes altid at få langt flere belønninger end vi havde håbet eller forventet. I takt med at processen skrider frem, bliver det nemmere at frygte smerten mindre og ville ydmygheden mere. Vi gemmer os ikke længere bag en sky af røg når livet giver os en mulighed for åndelig vækst.

En af glæderne ved at være clean er tilbagekomsten af det fulde spektrum af menneskelige følelser. I starten forvekslede vi ofte vores følelser med karakterdefekter; da vores følelser kom tilbage med en ny kraft blev vi skræmte og desorienterede. Vi havde endnu ikke lært hvad vi skulle stille op med dem. Nogle af os bad endda vores Højere Magt om at tage dem fra os. Det var ikke kun nyttesløst men også farligt. Når vi benægtede, blokerede eller begravede vores følelser blev vores adfærd som regel tvangsbetonet. Tvangspræget adfærd kan føre os til andre former for afhængighed. Når vi erkendte og accepterede vores følelser, opførte vi os afbalanceret. Vi formindskede risikoen for tilbagefald eller for at skifte en afhængighed ud med en anden.

Det at praktisere ydmyghed førte til helbredelse. Syvende trin var et virkningsfuldt middel som vi tog med glæde og humor. I dag tager vi os selv knap så højtideligt. Fejl og mangler er menneskelig; alle har deres ufuldkommenheder. I samråd med Gud er vores sindsro vokset. Vi har et valg om hvordan vi vil opføre os fordi vi ikke længere sidder fast i gamle mønstre skabt af vrede og frygt. En selvoptaget frygt for at miste noget vi havde, eller for ikke at få

noget vi ønskede, hensatte os i en tilstand af konstant uro som forhindrede os i at nå vores egentlige mål. Derfor var det umuligt for os at finde fred, før end vi fandt en måde at reducere disse krav. Vi bad med tillid om tro og fik klarhed over Guds vilje med os.

Hver gang vi oplever smerte stopper vi op for at undersøge om vi har begået nogen uretmæssigheder. Hvis vi har, beder vi Gud fjerne vores karakterbrister. Hvis ikke, beder vi Gud om sindsro til at acceptere de ting vi ikke kan ændre. At være ydmyg er at praktisere oprigtig acceptere.

Den ægte ydmyghed som vi fik på syvende trin gav os evnen til roligt at se tilbage på vores liv og se hvor vi havde forvoldt skade. Det gav os en måde at bede om ærligheden og villigheden til at ændre vores forhold. Når vi bad ydmygt opdagede vi, at en Højere Magt kunne fjerne vores ufuldkommenheder og hjælpe os til at tilgive os selv for den skade vi havde forvoldt. Vi var klar til ottende trin.

OTTENDE TRIN

Vi lavede en liste over de mennesker, vi havde gjort fortræd og blev villige til at gøre det godt igen.

Ottende trin indeholder mange åndelige principper: ærlighed, åbenhed, villighed, tillid, accept og i særdeleshed kærlighed og tilgivelse. På de første syv trin arbejdede vi på at genopbygge vores forhold til vores Højere Magt og os selv. Når først dette fundament nu var på plads, var vi klar til at genopbygge vores forhold til andre.

Ved at handle på vores karakterdefekter forvoldte vi skade på os selv og dem omkring os. På syvende trin bad vi vores Højere Magt fjerne vores fejl. Ottende trin mindede os om at der er en grund til at trinnene kommer i en særlig rækkefølge. Før end vi havde taget syvende trin havde vi ikke tilegnet os den nødvendige ydmyghed til at gøre det godt igen på en oprigtig og meningsfuld måde.

Efter vi havde været til de første par møder, begyndte den skade vi havde forvoldt vores venner, familie og nærmeste at gå op for nogle af os. Vores umiddelbare indskydelse var at fare ud og gøre det godt igen overfor dem vi holdt af og havde forvoldt skade. Men hvis vi gør det for tidligt i processen risikerer vi at opleve nederlag og afvisning, og det kan sætte vores helbredelse over styr. Mange os plejede at rende rundt og undskylde konstant, og det ville derfor blot være en fortsættelse af gammel adfærd. Hvordan kunne vi forestille os at nogen ville stole på os eller tro på at vi ønskede at gøre det godt igen, før end de havde set os få en vis grad af ydmyghed og konstateret en ægte forandring i vores adfærd? Det var denne proces vi tog fat på ved tage syvende trin.

For at opnå den virkelige frihed som programmet tilbyder, er vi nødt til at tage ansvar for de handlinger og reaktioner som vores karakterdefekter har forårsaget. Indledningsvist kan det virke som om at det primære fokus i at gøre det godt igen er på andre. Men i virkeligheden er det os der er i fokus – det egentlige formål med ottende trin er at fremme vores egen helbredelse.

Formålet var at få ryddet op i vores fortids ødelæggelser for at gøre en åndelig opvågning mulig for os. Efterhånden som vi arbejdede os igennem processen med at gøre det godt igen, opdagede vi til vores forbløffelse en helt ny grad af frihed.

For at komme i gang med ottende trin skrev vi en liste over hvem vi, som følge af vores karakterdefekter, havde forvoldt skade, og nøjagtig hvordan vi havde gjort det. Denne liste indbefattede ofte personer der var gået bort, eller som vi kun havde ringe chance for nogensinde at møde igen. Men på dette tidspunkt i vores helbredelse var vores reelle mulighed for at gøre det godt igen irrelevant. I stedet koncentrerede vi os om vores villighed til at gøre det. Vi placerede de mennesker, steder og ting der stod på vores liste i forskellige kategorier: dem hvor det var på sin plads at gøre det godt igen med det samme, dem som vi var villige til snart at opsøge, dem som vi være villige til at opsøge sidenhen, og dem som vi ikke i vores vildeste fantasi kunne forestille os at blive villige til at opsøge.

Vi gennemgik vores liste fra et nyt perspektiv. Hvilken slags skade havde vi forvoldt? Hvor alvorlig havde den været? Hvordan kunne vi ændre det? Hvilken slags skade vi havde forvoldt faldt i fem overordnede kategorier: åndelig, social, mental, fysisk og materiel. At rippe op i gamle sår som vi måske følte var mere eller mindre læget kunne synes meningsløst og smerteligt, men vi opdagede at denne proces var afgørende for vores nye start på livet.

Nægtede vi rent åndeligt vores nærmeste at have en tro? Tvang vi dem til at abonnere på vores egen overbevisning uden respekt for deres? Underminerede vi deres overbevisninger med kynisme eller sønderrev deres sjæl med sarkasme? Var vi et voksent forbillede på en medfølelse, åndeligt søgende person?

Isolerede vi os rent socialt i forhold til samfundet og nægtede vores venner vores selskab og støtte? Var vi fraværende i forhold til vores familie og forsømte vi deres behov? Satte vi hash, arbejde, penge, sport eller underholdning over vores ansvar for vores familie og venner? Tilbragte vi vores dage med at prøve at styre vores nærmeste eller vores kolleger ved at konstant at plage dem, indtil de

gav efter for vores krav? Spillede vi vores venner ud imod hinanden? Var vi ondskabsfulde eller ubehagelige overfor de mennesker der var i vores liv? Behandlede vi dem som vi selv ønskede at blive behandlet? Udelod vi bevidst visse ting, eller stak vi andre en lodret løgn? Overspillede vi vores egen vigtighed samtidig med at vi nedgjorde andres? Løb vi med sladder eller bagtalte og kritiserede vi uretmæssigt vores venner, kolleger og nærmeste?

På et mentalt plan levede vi så i vores hoved frem for at være til stede her i nuet? Foretrak vi at hengive os til dagdrømmerier, tankespind og ønsketænkning frem for at bruge vores mentale evner på et formål, der gav os selv og andre? Snød eller martrede vi vores nærmeste med psykisk terror og julelege? Begik vi fejl og fik det til at se ud som om det var andres skyld?

Mishandlede vi folk omkring os rent fysisk? Så vi passivt til at andre mishandlede og slog os eller vores børn? Overfaldt, voldtog eller myrdede vi nogen? Skadede vi andre seksuelt ved bruge eller bedrage dem? Brugte vi vores krop i byttehandler? Var vi dovne og undlod at gøre vores del af arbejdet?

Var vi økonomisk fornærede og frarøvede andre ting de havde brug for? Eller gav vi den i rollen som flottenhejmer og gav efter for enhver indskydelse uden nogensinde at lægge så meget som en øre til side til fornødenheder? Var vi til at stole på?

En ærlig gennemgang af vores liste gav os alle stof til eftertanke. Da vi havde lavet vores liste, viste vi den til vores sponsor eller åndelige vejleder. Vi havde brug for vejledning, fordi vi som afhængige ofte går til ekstremerne. Nogle af os mente at vi havde såret alle, eller næsten alle, vi havde mødt på vores vej. Nogle af os benægtede at vi nogensinde havde såret nogen. Ingen af de to perspektiver er rimelige. Det er opblæst at tro at vi har såret alle. Så betydningsfulde er vi trods alt heller ikke. Vi er ikke verdens navle, selv om vi måske nok selv troede det. Det er lige så arrogant at tro at noget menneske kan gå gennem livet uden at såre nogen. Vores gøren og laden berører dem der er omkring os, og nogle gange

forvolder vi skade. Vores sponsor hjalp os med at se og forstå disse ting.

Nogle gange er det svært for os at vurdere om en person på vores liste har skadet os, eller om vi har skadet dem. De af os der havde traumatiske oplevelser fra barndommen troede ofte at det var vores egen skyld, hvis andre havde forvoldt os skade. En anden god grund til at dele vores liste med en sponsor eller åndelig vejleder er at et objektivt perspektiv kan være til stor hjælp i denne sammenhæng. Indimellem var det lige så svært for os at indrømme vores eget ansvar i situationer, hvor vi overså vores egen andel og kun havde øje for hvad der var blevet gjort mod os.

Fra tid til anden var vi uvillige til at gøre det godt overfor folk som vi mente havde gjort os uret i en bestemt situation. For at blive villig til at gøre det godt igen overfor disse mennesker var det vigtigt, at vi koncentrerede os om vores egen adfærd uden tanke for hvis eller hvilken uret der blev begået imod os. Vi var nødt til at lære at tilgive andre, før vi kunne gøre det godt igen overfor dem. Vi var nødt til at tilgive dem, ellers risikerede vi aldrig at blive villige til at gå direkte til dem og gøre det godt igen. Vi gjorde dette selv om vi måske ikke følte os særlig indstillede på at tilgive dem. Følelsen af tilgivelse kan komme nogen tid efter selve handlingen i at tilgive. Det er en af de måde hvor på princippet om tro og tillid praktiseres i ottende trin.

For at finde villigheden til at gøre det godt igen overfor alle dem vi vidste vi havde såret, var vi nogle gange nødt til at bede om villigheden til at blive villig. Vi indså at alene det at starte i MA er begyndelsen på at gøre det godt igen. Vi er ikke længere aktive afhængige der praktiserer vores sygdom; vi er afhængige i helbredelse der praktiserer en sund livsførelse.

Udsigten til at vi snart ville stå ansigt til ansigt med folk som måske ville være fjendtligt stemt, eller måske ikke engang var klar over at vi havde gjort dem uret, var en intimiderende barriere i forhold til processen i at gøre det godt igen. Det var svært nok at indrømme disse ting overfor os selv, vores Højere Magt og til et andet

menneske, men rent faktisk at skulle skrive til eller besøge de mennesker eller organisationer vi havde gjort uret virkede overvældende. Det var nogle af de følelser der gjorde det svært for os at skrive vores lister ærligt. Det var derfor nødvendigt at lave ottende trin som om der intet niende trin fandtes.

Nogle af os var nødt til at gøre det godt igen overfor os selv førend vi kunne gøre det overfor andre. Uanset hvordan vi greb det an opdagede vi, at det var mere smertefuldt at fastholde fortidens ødelæggelser end at blive villige til at ændre vores facon.

Et af miraklerne ved ottende trin er at det giver os lov til at være ærlige over for os selv. Vi holdt op med at praktisere vores karakterdefekter og udryddede de af vores adfærdsmønstre som havde forvoldt os selv og andre skade igennem meget af vores liv. Vi havde det bedre med os selv og fik mere tillid til vores evne til at være sammen med andre. Vi fik en ny evne til at stole på os selv og på folk omkring os. Vi indså hvilke af vores handlinger der var skadelige og blev villige til at stoppe dem. Vores følelser af skyld og skam blev mindre i takt med at vores villighed til at ændre os voksede. Vi havde et spirende ønske om at viske tavlen ren og møde hver dag fri af skyld. Vi følte os mindre draget af drama og traumer og mere draget af fornuft og sindsro. Vi blev villige til at gøre det godt igen overfor dem som vi havde forvoldt skade. Ottende trin var begyndelsen på afslutningen af vores isolation. Vi var klar til niende trin.

NIENDE TRIN

Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, undtagen i de tilfælde hvor det ville skade dem eller andre.

Niende trin tillader os at praktisere samtlige af de åndelige principper fra de første otte trin og tilføjer princippet om retfærdighed. Niende trin er en række handlinger vi udførte for at afslutte processen, som vi tog hul på i fjerde trin – oprydningen af fortidens ødelæggelser. Selv om mange os gik til niende trin med tøven, viste det sig at være en af de mest givende og åndelige oplevelse i vores liv. Niende trin betyder ikke at vi tænker mindre om os selv; det betyder at vi tænker mindre på os selv.

Helbredelsen i forhold til vores hashafhængighed forudsætter at vi forandrer vores måde at leve på markant. Først holdt vi op med at ryge hash, noget vi tidligere anså for at være helt utænkeligt! Endvidere droppede vi illusionen om at vi var i stand til at håndtere vores eget liv. Vi overgav os helhjertet til åndelig forandring. Vi søgte åndeligt fremskridt med en yderst konkret begrundelse: "at forblive fri af hash og at hjælpe den hashafhængige som stadig lider til at opnå den samme frihed." Vi handlede for selv at opnå denne frihed og for at vise andre hvordan de kunne opnå den. MA's tolv trin skal leves, ikke bare diskuteres ved møderne.

At gøre det godt igen overfor de mennesker vi havde gjort fortræd krævede, at vi ærligt indrømmede overfor dem at vores opførsel var forkert, at vi gav dem en oprigtig undskyldning, og såfremt det var på sin plads tilbød dem en rimelig udbedring af de skader vi havde forvoldt. Med de folk som står os særligt nær var en undskyldning i sig selv sjældent nok. Vi blev villige til at ændre vores adfærd og begyndte at deltage i deres liv på en ny måde, hvis de ønskede det. I forhold til dem var vi nødt til at demonstrere at vi havde forandret os.

Tidspunktet for, og måden hvorpå, vi gjorde det godt igen afhang af omstændighederne, men vores indstilling var i alle tilfælde den

samme – villigheden til at tage ansvar for konsekvenserne af vores adfærd. Denne villighed var særligt effektiv i kombination med handlinger der var anderledes end de handlinger som tidligere havde forvoldt skade. Villighed og nye adfærdsmønstre forvandlede på mirakuløs vis vores liv og livet for dem omkring os.

Vi kunne ikke basere vores villighed på en forventning om at vi rent faktisk ikke behøvede at gøre det godt igen. Med vores Højere Magt lærte vi at gå igennem frygten og handle. Det var en åndelig kraft der gav os det fornødne mod og styrke til at gøre det godt igen. Vi overlod resultaterne og udfaldet til Gud. For mange af os var det selvfølgelig givtigt at diskutere alt dette med vores sponsor. Vi talte om hvem vi ville gøre det godt igen overfor, og hvordan vi planlagde at udbedre det i hvert enkelt tilfælde. Vores udbedring skulle stå mål med den skade vi forsøgte at gøre god igen.

Paradokset ved niende trin var at vi var nødt til at tage ansvar for vores fortid for at kunne lægge vores liv over til Gud i dag. Vi svævede måske rundt på en "lyserød sky" og havde det så godt med dagen i dag, at vi var fristet til at vende ryggen til og glemme alt om "de grimme gamle dage." Omvendt kunne vores aktuelle omstændigheder være så vanskelige at vi ikke havde lyst til at bruge den tid og energi, det kræver at rette tidligere fejl. I begge tilfælde indså vi at vi ville blive ved med at betale dyrt for vores fortidige forseelser, indtil vi gik ud og gjorde det godt igen. Vi ville fastholde vores vrede og nag mod gamle fjender, holde liv i gamle løgne; vi ville skulle leve med frygten for at blive gennemskuet og med den anger og selvbebrejdelse der var forbundet med vores smertefulde erindringer. Så længe vi bar på disse byrder, satte vi vores ædruelighed over styr og hæmmede vores evne til at være brugbar for Gud og hjælpe den hashafhængige som stadig lider.

Vi var ved at blive mennesker med integritet. Vi accepterede ydmygt de mennesker vi havde været, og de mennesker vi var ved at blive. Dette trin forudsatte at vi reparerede på vores indstilling og handlinger. Vi begyndte at tage højde for konsekvenserne af vores handlinger eller mangel på samme. Dette trin krævede fremskridt i

forhold til kommunikation, disciplin og forpligtelse. Vi lærer om selvrespekt. Når vi gik ud for at gøre det godt igen var vores grundlæggende indstilling kærlig. Vi oplever ofte en åndelig forbindelse i arbejdet med niende trin hvor der en følelse af tilgivelse, når vi gør det godt igen.

Vi tror ikke at formålet med niende trin er at vinde beundring fra andre, det er snarere at genopbygge vores selvværd og fremme vores åndelige vækst. Det var en vidunderlig følelse at kunne stole på sig selv og, når det var muligt, at genvinde andres tillid. Men niende trin kunne ikke udføres med forventningen om at vores ønske om at gøre det godt igen på magisk vis ville læge de sår, vi havde påført andre. De tilbagemeldinger vi fik fra folk i forbindelse med at vi gjorde det godt igen var positive og givende. Gamle sår heledes, ødelagte forhold blev genopbygget, og nye døre åbnede sig for os efter at vi havde indrømmet at vi havde opført os dårligt og forsøgt at gøre det godt igen. Vi blev tit forbløffet over de velsignelser vi fik på denne måde. Men nogle gange blev vores forsøg på at gøre det igen hånligt afvist eller latterliggjort. Hvis vi havde gjort vores del søgte vi tilgivelse fra en Højere Magt eller et andet menneske, for eksempel vores sponsor. Vi handlede på en velovervejet måde og lagde resultaterne af vores handling over til Gud.

Med ottende trin var vi opmærksomme på fristelsen til at bagatellisere, rationalisere eller benægte den skade vi havde forvoldt. På niende trin var vi lige så årvågne. Vi konfronterede dem vi havde gjort fortræd. Dengang vi isolerede os var vi blevet ligegyldige og umeddelsomme. Det påvirkede vores familier, venner og kolleger. Vi var nødt til at råde bod på både det vi havde og ikke havde gjort.

Vi kunne også gøre det godt igen overfor de afhængige som stadig røg. Vi ønskede ikke at medvirke til at muliggøre at andre kunne praktisere deres afhængighed. Men vi skyldte ofte praktiserende afhængige økonomisk oprejsning. Vi havde forskellige muligheder. Når vi tilbagebetalte vores gæld, gjorde vi det ikke på en måde hvor vi udsatte os selv for risikoen for et tilbagefald eller for ulovlige handlinger ved at være i nærheden af stoffer. Vi udsatte heller ikke

os selv for risikoen for en eventuel hævnakt fra afhængige eller pushere. Nogle gange var vi nødt til at gøre det godt igen på en indirekte måde. Formålet var at gøre det godt igen overfor dem vi havde forvoldt skade, ikke at styre eller gøre dem raske. Hvis vi forklarede dem hvorfor vi ønskede at gøre det godt igen og vigtigheden af helbredelse i vores liv, fungerede vi som et stærkt eksempel for andre afhængige og såede måske kimen til et fremtidigt øjeblik hvor de måske også ville blive villige til at søge en åndelig løsning.

Vi gjorde det også godt igen overfor dem der havde skadet os mere end vi havde skadet dem, uden at skele til hvorvidt de gengældte denne handling. Det var ikke vores opgave at lave deres moralske opgørelse. Vores opgave var at få orden på vores egen banehalvdel, ikke at tvinge andre til at indrømme at de havde behandlet os forkert. Bekymringer over konsekvenserne var ingen undskyldning for ikke at gøre det godt igen, medmindre andre ville blive såret i processen.

I visse tilfælde var det ikke muligt at gå direkte til de mennesker vi havde gjort fortræd for at gøre det godt igen. Vedkommende var måske død eller umulig at opspore. I de tilfælde var en indirekte handling for at gøre det godt igen det bedste vi kunne gøre. Vi kunne skrive et inderligt brev, også selv om det ikke blev sendt. Vi kunne lade vores nuværende kolleger nyde godt af de handlinger vi foretog os for at råde bod på den dårlige måde vi havde behandlet tidligere kolleger. Vi kunne give bidrag til velgørende formål eller lave frivilligt arbejde for behandlingscentre eller andre værdige formål. Der var altid en måde. Vi diskuterede spørgsmål i forhold til vanskelige tilfælde med vores sponsor eller åndelige vejledere.

Vores mål var af åndelig karakter. Vores egen dømmekraft var sjældent fejlfri, så vi søgte klarhed over Guds vilje med os og styrken til at udføre den gennem bøn og meditation. Vi brugte disse redskaber til at opbygge det mod samt den sindsro og ydmyghed vi havde brug for til at gøre det godt igen.

Formålet med niende trin er ikke at fjerne vores dårlige samvittighed på bekostning af andre. Vi sørgede omhyggeligt for at det ikke påvirkede andre på en negativ eller uheldig måde, når vi gik ud for at gøre det godt igen. Vi indblandede ikke andre som havde været medvirkende til vores fejl. Vi sikrede os at de mulige konsekvenser, såsom afskedigelse eller fængselsstraf, ikke ville forhindre os i at leve op til vores forpligtelser som forældre, ægtefælle, medarbejder eller ven. Vi havde ingen ret til at handle uden hensyntagen til andres interesser.

Vi var særligt fristede til at trække tiden ud, når det kom til konfrontationen med de mennesker der var involveret i vores mest beskæmmende episoder. Selv om det var klogt at vente til tiden var moden, var vi nødt til at være særligt opmærksomme og undersøge vores egentlige motiver i samråd med vores sponsor. Når vi først var sikre på hvad der var det rette at gøre, handlede vi uden tøven. Vi huskede på at "sådan virker det": "Det er altafgørende for vores helbredelse at vi praktiserer en ubetinget ærlighed, åbner vores hjerte og sind og er villige til at gøre hvad som helst for at få en åndelig opgången."

Belønningerne vi har fået ved at tage ottende og niende trin er helt fundamentale og enestående. Disse handlinger har gjort det muligt for os at leve et meningsfuldt liv og gjort os i stand til at være brugbare for andre. Mirakler er blevet en del af hverdagen. Vi gør ting som vi aldrig kunne have gjort alene. Gud er blevet en levende kraft i vores liv. Vi er blevet lykkelige og fri. Egoisme er blevet erstattet med det at være brugbar for andre. Vi har mistet vores frygt og genvundet tilliden til Gud, os selv og andre mennesker. Småproblemer plager os ikke længere. Vores indstilling er gået fra at handle om benægtelse, trods og uforsonelighed til at handle om taknemlighed, ydmyghed og en oprigtig bestræbelse på at være brugbar. Efterhånden som vi har indtaget vores rette plads i samfundet, har vi vundet en ny værdighed. Det hårde arbejde vi lagde i de første ni trin var en uvurderlig bedrift og en dyrebar gave. For at beholde den gave vendte vi os mod tiende trin.

TIENDE TRIN

Vi fortsatte vores personlige opgørelse, og når vi havde fejlet indrømmede vi det straks.

Tiende trin samler arbejdet med de ni første trin og omsætte denne erfaring til handling på daglig basis i medgang og modgang. Sammen med elvte og tolvte trin er dette måden hvorpå vi vedligeholder og bygger videre på de åndelige fremskridt vi allerede har gjort. Det er sådan vi praktiserer programmets åndelige principper "i alt hvad vi foretager os." For at holde os et skridt foran afhængigheden, en fremadskridende sygdom, fornyer vi hver dag vores engagement i åndelig vækst. Vi praktiserer vedholdenhed.

Ordet "fortsatte" er nøglen til dette trin. Daglige opgørelser over både vores fortrin og fejl holder os ajour. Sjældnere og sjældnere tillader vi bitterhed, frygt og bekymringer at vokse og gøre skade på os selv og andre. Vores følelsesliv bliver i højere og højere grad afbalanceret. Vi har fået vores sunde fornuft tilbage, hvad angår hashen. Vores intuition giver os prompte svar på ting der plejede at forvirre os. Vi lærer os selv bedre at kende og indrømmer straks vores fejltagelser. Vi er fortsat opmærksomme og identificerer vores tvangsmæssige tanker og adfærd. Vores mål er at slippe afhængighedsbestemte mønstre og at lade Gud vise os nye måder at leve på.

Denne stadige og regelmæssige evaluering af os selv betyder at vi ikke længere er nødsaget til at leve så stor en del af vores liv med "følelsesmæssige tømmermænd." Da vi var aktive var vi konstant nødt til at forholde os til de fysiske eftervirkninger af vores uhæmmede rygning; i vores helbredelse opdager vi at vi er nødt til at forholde os til de følelsesmæssige konsekvenser af at mæske os i egenvilje. Med tiende trin begynder vi at øve os i at gøre regelmæssig evaluering og det straks at rette vores uretmæssige handlinger til en daglig vane.

Vi kan ikke tillade os at hvile på laurbærrerne. Vi har lært at det at leve én dag ad gangen betyder, at vi kun har dagen i dag. Vi kan

ikke tillade smerten at overvælde os, før vi bliver villige til at skride til den fornødne handling. Vi er hver dag nødt til at gøre noget for at styrke vores åndelige program. Det er altafgørende for vores helbredelse.

Denne stadige proces med at lave opgørelser antager mange former. Nogle gange kan det kort at overveje hvorfor en hændelse generer os være tilstrækkeligt til at belyse vores egen andel i det. Andre gange er vi nødt til undersøge et område i vores liv ved at skrive om det for at fastholde vores følelsesmæssige ædruelighed. Nogle af os tager undertiden på refugium for at undersøge den seneste tids eventuelle problemer der måtte gå os på, indrømme den skade vi har forvoldt os selv eller andre, finde måder hvorpå vi kan gøre det godt igen og for at udforske nye åndelige redskaber. Vi gennemgår omhyggeligt, og nogle gange sammen med en sponsor, de fremskridt vi har gjort siden vores seneste opgørelse. Ved at praktisere tiende trin demonstrerer vi at vi er i færd med at få vores sunde fornuft tilbage.

Vi får gennem processen med at lave vores opgørelse indsigt i vores handlinger. Vi lærer at genkende vores motiver og at undgå at rationalisere, bagatellisere eller retfærdiggøre vores adfærd. Når vi taber besindelsen eller siger noget uigennemtænkt, mister vi enden til at være fair og tolerante. Vi har også indset tåbeligheden i at opføre sig som et offer. At isolere sig og surmule er simpelthen en mere diskret måde at opføre sig stolt og hævngherrigt. Vi tilegner os enden til at tænke, før vi handler. Vi kan vælge, om vi vil handle på den samme gamle måde eller ej, fordi vi nu kan benytte os af nye måder at tænke på når vi vurderer de sandsynlige konsekvenser af vores adfærd. Vi kan lære at bremse den gamle adfærd før den begynder. Og når vi sårer os selv eller andre, er vi langt mere villige og langt bedre i stand til at indrømme og rette vores fejl.

Vi drager selvfølgelig stadig fordel af den hjælp som vores sponsorer eller åndelige vejledere kan tilbyde, og vi rådfører os med dem, når det er nødvendigt. Vi fortæller dem enhver hemmelighed, der kunne sætte vores helbredelse over styr. Vi har ofte brug for den slags kærlige venners vejledning for at opklare vores egen andel i

sager og forhold der går os på. Den ydmyghed der ligger i at bede om hjælp forhindrer os i at blive selvretfærdige og beskytter os mod anfald af både indbildskhed og selvmedlidenhed. Med andres hjælp genkender vi endnu engang vores karakterbrister og beder ydmygt Gud, sådan som vi opfatter Gud, fjerne vores fejl.

Ved at gøre det godt igen med det samme udvikler vi visse fortrin i vores karakter. Vores tanker bliver mere og mere fokuseret på nuet og mindre og mindre på fortid eller fremtid. Vi kan tit indrømme vores fejl så snart vi begår dem. Denne evne gør det muligt for os at opretholde en forbindelse til en Højere Magt. Det giver os lysten til, og muligheden for, at lære Gud bedre at kende.

Ved jævnlige at lave en opgørelse får vi hele tiden undersøgt og gennemgået vores seneste fortid. Lod vi frygt ødelægge endnu en mulighed eller greb vi øjeblikket? Førte vores vrede eller modvilje os til at gøre ting vi fortrød? Havde vi været overdrevet følelsesladede, eller havde vi udtrykt vores følelser på en passende måde? Tog vi vare på os selv, eller var vi i færd med at isolere os? Var vores indstilling tilgivende og kærlig? Lod vi vores selvmedlidenhed komme imellem os selv og dem der holder af os, eller var vi villige til at rette blikket ud ad længe nok til at være brugbar for andre og have det godt? Var vi ærlige? Var vi fordømmende, forudindtagede og uretmæssigt diskriminerende, eller var vi tolerante og fordomsfri? Havde vi en negativ indstilling som vi påførte andre, eller ledte vi efter muligheder til at bringe mere glæde ind i vores liv? Var vi så skuffede over at vi ikke kunne styre mennesker, steder eller ting, at vi gik med sladder eller bagtalte andre? Eller var vi så glade ved vores ydmyghed, at vi gav slip og lod Gud, og beherskede vores udtalelser og blev villige til at finde grunde til at sætte pris på folk omkring os?

At evaluere og stille spørgsmål til vores handlinger og os selv hjælper os til at fastholde vores "rette størrelse." Når vi har været i helbredelse i nogen tid, forbedres vores livskvalitet naturligt. Når vi begynder at høste frugterne af vores nye livsstil, er det nemt at glide ind i rollen som "Karl Smart;" vi risikerer at overse, når vi tager fejl, fordi vi ofte tror at vi altid har ret. Vi kan holde dette fænomen

på afstand ved altid at huske på hvor vi kommer fra. Vi er hvor vi er i dag ved Guds nåde. Jo mere vi udvikle os i dette program, jo mere forstår vi at vi kun ved meget lidt.

Den absolut vigtigste opgave for afhængige i helbredelse er at udvikle selvbeherskelse. Programmet har givet os en række nye og positive redskaber til at håndtere smerte; vi dele ved møderne, vi læser litteraturen, vi skriver, vi snakke med en sponsor og andre afhængige. Pointen med tiende trin er at være villig til at se på vores egen adfærd og de ting der er nødvendige at ændre i os selv, ikke hvad der skal ændres ved andre. Det er gennem denne proces at vi begynder at udvikle accept. Og derigennem begynder vi at tilgive.

Trinnene giver os en ny måde at leve på som virker for os. I denne nye måde at leve på leves livet én dag ad gangen; det er et liv i kærlighed og brugbarhed. Vi lærer at håndtere konflikter på en sund og konstruktiv måde. For os er dette et spørgsmål om at værne om os selv.

Vi interesserer os ikke længere for at sætte os til dommer over andres hykleri; vi ser os hellere omkring for at finde de måder at leve på som virker for åndelige mennesker. Vores ydmyghed tillader os at indrømme vores forvirring. Vi kan stoppe op og bede Gud om vejledning. Vejledningen fra vores Højere Magt tillader os at bruge vores store menneskelige talent – vores intuition. Vi kan leve livet med nogen visdom og en stor portion sund fornuft. Vi opbygger større tillid til Gud, os selv og andre mennesker. Nu har vi mulighed for at blive de bedste mennesker vi kan blive, fordi vi har en nyfunden fornemmelse af at have en moralsk rettesnor. Vi gør det godt igen *med det samme*, når vi gør andre fortræd.

Ved at praktisere tiende trin holder vi os på bedst tænkelig fod med vores omgivelser. Efterhånden som vi fjerner os fra vores tidligere livs kaos, begynder vi i sandhed at opleve fred og sindsro. Vi finder nu os selv i en ny sindstilstand hvor vi kan styrke vores forhold til en kærlig Gud. Vi forbedrer vores bevidste kontakt med vores Højere Magt ved at praktisere ellefte trin.

ELLEVTE TRIN

Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Gud, idet vi udelukkende bad om at få at vide, hvad der er Guds vilje med os og om styrken til at udføre den.

Ellevte trin handler om åndelig bevidsthed. For mange af os opstod vores afhængighed af hash, idet vi søgte en mere fantastisk virkelighed eller endog en okkult oplevelse gennem stoffet. For nogle af os havde vores første oplevelser af at være skæve nærmest en åndelig karakter og syntes at bringe os ud over os selv og hensætte os i en udvidet bevidsthedstilstand. I takt med at vi udviklede vores afhængighed og oftere og oftere brugte stoffet som en virkelighedsflugt, mistede det sin evne til at tilfredsstille vores behov. Frem for at hjælpe os til at få det bedre, begyndte det at få os til at få det værre.

Mange afhængige oplever en smertelig tomhed indeni – et dybt hul i os selv – som vi prøvede at fylde ud ved at ryge hash. Nogle mennesker beskriver det som et "Gudsformet" hul, fordi den eneste måde vi virkelig kan udfylde det er ved at åbne os for tilstedeværelsen af en Højere Magt. Ved fortsat at leve trinnene og praktisere åndelige principper fjerner vi de barrierer i vores liv, som har forhindret os i at opbygge et forhold til en Højere Magt. Vi kan nu koncentrere os om at pleje og styrke dette forhold. Når vi regelmæssigt søge denne form for vækst gennem bøn og meditation frem for hashrygning, opdager vi at vi i stigende grad lykkes; oplevelsen bliver stærkere, mere virkelig og mere givende. Vi søger, og vi finder. Det lader til at den gamle vending holder stik: "Hver gang vi tager et skridt hen imod Gud, tager Gud tusind skridt hen imod os."

Mange af os kom til MA med et spinkelt eller slet intet forhold til en Højere Magt og havde intet begreb om, hvordan vi skulle skabe den kontakt eller opbygge det forhold, som ellevte trin foreslår os at gøre. Nogle af os er ateister eller agnostikere som føler os

fremmedgjorte fra Gud gennem tidligere erfaringer med religion, eller gennem folk som brugte deres tro til at fremme egen interesser.

I vores helbredelse begynder vi at udvikle et forhold til en Højere Magt, eller at forny det forhold vi tidligere havde haft. Vi kommer til at tro på en Gud, som vi hver især opfatter Gud, en Højere magt som vil hjælpe os i alle livets faser. Nogle af os troede, at denne afhængighed ville være begrænsende. Men mange af os har opdaget, at det at være afhængig af en Højere Magt giver frihed til at vælge og frihed til at vokse som enkeltperson. Mange af os måtte give slip på vores tidligere forestillinger om en fordømmende og straffende Gud. Vi kom til at tro på kærlig, medfølelse Tilstedeværelse; en kærlig og accepterende mor/far/ven, en stærk vejleder og lærer; en kraft som støtter os. Hvis vi har negative associationer til udtrykkene "Gud" eller "Højere Magt," er vi velkomne til at bruge et hvilket som helst ord, vi kan acceptere. Vi er hver især fri til at danne vores egen opfattelse af en Højere Magt, uanset hvad den så end måtte være.

Dette trin behøver vi ikke vente med at arbejde på. Principperne og den praktiske side af ellefte trin kan med fordel bruges i forbindelse med ethvert af de øvrige trin. Bøn og meditation er en sand kilde til kraft og styrke, når vi lever programmet.

Elleve trin er at handlingstrin. Det beder os søge kontakt med Gud, sådan som vi opfatter Gud, gennem bøn og meditation. Jo mere vi er i stand til at gøre dette, og jo mere regelmæssigt vi søger denne hjælp og kontakt, desto mere åbne er vi for at modtage støtte og vejledning i vores liv.

Elleve trin foreslår ikke, at vi i vores bøn beder om at få vores ønsker opfyldt eller vores vilje styrket, men at vi beder om at modtage sandfærdig vejledning fra en visdom dybere end vores egen. Nøgleordet i ellefte trin er "udelukkende." Det er vigtigt at vi holde os for øje, at vi udelukkende beder om at få at vide, hvad der er Guds vilje med os og styrken til at udføre den. Vi går ikke til vores Højere magt med en indkøbsliste, ej heller kræver vi nogle bestemte resultater. Efterhånden som det gennem vores daglige

praksis lykkes os at overgive os til denne vejledning, begynder vores liv at tage en ny og mere klar retning. Vi handler i tillid til Guds resultater, selv om det der sker for os måske ikke er det, vi selv havde ønsket eller forestillet os. Vi giver slip.

Egenvilje og frygt havde givet os en opfattelse som fokuserede på begrænsningerne i vores liv. Men en voksende tro og forståelse af en Højere Magt åbner uendelige og nye muligheder. Vores tro udstyrer os med motivationen til at overgive os til Guds vilje. Vi er i sandhed i Guds varetægt. I takt med at vi løsner grebet om tøjlerne i vores liv, opdager vi at vi langsomt men sikkert bliver ført i den rigtige retning – hjemad.

Mange af os har svært ved at skelne mellem vores egen vilje og Guds vilje. I mange tilfælde har vi uretmæssigt tilskrevet en bestemt situation i vores liv som udtryk for Guds vilje og har brugt det som undskyldning for at undlade at handle. På den anden side har mange af os handlet impulsivt for at undgå at leve livet på livets præmisser. Vi har lært, at det at leve i overensstemmelse med Guds vilje simpelthen kan handle om at praktisere MA's åndelige principper frem for vores egne karakterdefekter. Disse defekter er udtryk for vor egen, ikke Guds, vilje.

Der er mange måder at bede og meditere på. Med det i tankerne skal vi huske på, at vi alle er fri til at vælge Højere magt efter vores egen forståelse og interagere med denne på vores egen måde. Selv om organiseret religion sjældent omtales (og aldrig blåstemmes) til møderne, er mange af os vendt tilbage til vores religiøse ophav eller opsøgt nye religiøse oplevelser. Vi må fastholde en åbenhed i tanke og handling, selv om åndelige praksis måske gør os forlegne eller ilde til mode. Vi er nødt til at være vedholdende og fortsat søge efter vores egen personlige vej.

Bøn kan være noget så enkelt som at recitere noget, vi har lært udenad; der findes mange af denne form for bøn, som står til vores rådighed. At fremsige disse bønner bevidst – at være bevidst om det vi siger, at være tilstede i ordene – er en rørende og stærk oplevelse. At bede Gud hjælpe os med vores smerte og at bede om vejledning i

forhold til vores problemer er en anden nyttig og opløftende form for bøn. Vores tillid til Gud vokser. Vi tror, at vore bønner bliver hørt, selv om det ikke nødvendigvis sker på den måde eller til den tid vi gerne vil have. De bliver hørt og besvaret på den måde og til den tid Gud vil, på den måde der er bedst for os.

Når vi har svært ved at praktisere vores tro, finder mange af os at taknemlighed kan åbne døren. At udøve taknemlighed er måske den mest rørende og virkningsfulde måde, hvorved vi kan opøve og udvikle en bevidst kontakt til en Højere Magt. Vi beder og mediterer for at opnå denne kontakt, og vi takker regelmæssigt for vores velsignelser, store som små – for godt helbred, syn og sanser, hvis vi har det; for venner, arbejde og solskin; for regn, børn og blomster; for helbredelse i sig selv. Med taknemlighed kan vi dele vores lykke og styrke vores oplevelse af glæde, fred og tryghed. Vi soler os i forvisningen om, at vi *er* elskede. Med tiden bliver bøn lige så stor en del af vores hverdag, som den luft vi indånder.

Det siges, at bøn er at tale med Gud, og meditation er at lytte til Gud. Der findes mange former for meditation. Vi opfordrer hinanden til at finde den måde der fungerer for os. Der findes kurser, bånd, videoer og bøger om emnet. Nogle kommer fra lærde filosoffer eller religioner, andre fra lægevidenskaben. Der findes siddende meditationer, gående meditationer og meditationer, hvor der synges, chantes eller danses. De fleste former involverer teknikker til at fokusere og opnå stilhed i sindet, hvilket kan gøre det lettere at oparbejde en bevidst kontakt med Gud. Nogle af os mediterer ved langsomt og i stilhed gentage en sætning som for eksempel "Giv slip og lad Gud." Vi koncentrerer os om at være tilstede i ordene. Når der dukker andre tanker op i vores sind, og det vil der uvægerligt gøre, kan vi blidt og kærligt lede dem tilbage til vores fokus. En anden metode er at sidde i stilhed og observere vores åndedræt: ind og ud, ind og ud. Når vi bliver bevidste om andre tanker, leder vi *blidt og kærligt* vores opmærksomhed tilbage til åndedrættet og det bevægelse. En stor belønning ved vores meditation er, at vi begynder at reagere mere mildt, når vores opmærksomhed begynder at flakke omkring. Vi opøver et mere

kærligt forhold til os selv, andre og vores Højere Magt. Vi begynder at udskifte kritik med accept og tilgivelse.

Når vi er nået til dette trin føler vi den fred og sindsro, der har erstattet smerte, frygt og desperation som drivkraften i vores liv. Vi søger en bevidst kontakt med vores Gud. Efterhånden som vi udvikler os åndeligt, kan vi ikke undgå at lægge mærke til, at gamle egoistiske holdninger og karakterdefekter har undergået drastisk forandringer. Vores ønsker og begær ændrer sig med tiden og gennem en vedholdende indsats for at leve efter åndelige principper. Vi opdager, at vores første indskydelse ofte er en dårlig vejviser i forhold til at finde den rette vej. Vi oplever, at hvis vi gør åndelig vækst til vores første prioritet, så mindskes sandsynligheden for at egenvilje og karakterdefekter trækker os ned.

Desværre gennemgår vi næsten alle perioder, hvor vi ganske enkelt ikke kan, eller ikke vil, bede og meditere (af den ene eller anden årsag). De er som regel kortvarige, og vi undlader at kritisere os selv for den slags forsømmelser, når det sker. Vi fortsætter simpelthen, så snart vi kan. Vi er mennesker; vi er ikke perfekte. Vi tilslutter os tolvtrinsprogrammet princip om åndeligt fremskridt frem for fuldkommenhed. Princippet om villighed i dette trin manifesteres gennem den disciplin, som er nødvendig for at skabe en ny livsstil og sunde forhold.

Vi tænker ofte på vores Højere Magt som kærlighed, og anden tradition refererer rent faktisk også til en "kærlig Gud." Ensomhed, isolation og en tilbagetrækken fra kærlighed kendetegnede ofte vores liv før helbredelse. Når vi aktivt søger kontakt med vores egen Højere Magt, opdager vi, at ensomheden fortager sig, og at isolationen giver efter for en følelse af kammeratskab. Vi søger den kærlige hjælp som altid står til vores rådighed. Dette trin gør os bevidste om, at vi ikke behøver at være alene og giver os den tryghed, der opstår som følge af at blive elsket betingelsesløst. Som et resultat af dette trin, begynder vi at opleve tilfredshed, sindsro og glæde.

Gennem bøn og meditation bringes vi igen og igen i kontakt med en kærlig Tilstedeværelse. Vi mærker Guds helbredende kraft i vore liv. Gennem denne kontakt begynder vi at forstå, at vi er elsket betingelsesløst, og vores evne til at elske os selv og andre betingelsesløst vokser. Efterhånden som vi vokser i kærlighed og forståelse, opnår vi evnen til at række ud over os selv. Ellefte trin giver os den følelsesmæssige ædruelighed til at praktisere programmets principper i alt, hvad vi foretager os. Vi kan hjælpe og være brugbare for vores medmennesker. Vi er rustet til tolvte trin.

TOLVTE TRIN

Når vi som følge af disse trin havde oplevet en åndelig opvågnen, forsøgte vi at bringe budskabet videre til hashafhængige og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.

Tolvte trin handler om at praktisere princippet om at være brugbar. Det er også et løfte. På dette tidspunkt i vores helbredelse er de tolv trin blevet en del af vores hverdag. Hvis vi har været ærlige og samvittighedsfulde indtil nu, er resultatet helt sikkert – vi har oplevet en åndelig opvågnen. Med det mener vi, at vi nu er i stand til at leve vores liv og føle vores følelser med visheden om og tilliden til at vi ikke længere alene er afhængige af vores egen styrke og ressourcer. Vi har undergået en forvandling fra at være forpinte afhængige der søger at blive befriet fra vores sygdoms jerngreb, til at være mennesker der er "glade, lykkelige og fri." Ved en Højere Magts nåde modtager vi helbredelsens gave. For de fleste af os er helbredelse en proces, der strækker sig fra erkendelse til opvågnen. Vi har mange åndelige oplevelser, før vi får en vedvarende åndelig opvågnen som følge af vores udvikling og vækst gennem disse trin.

Vi har modtaget en gave som faktisk er en ny tilstand af væren. Vi opdager, at vores potentiale er ubegrænset. Vi har nu redskaberne til at fremme vores vækst. Vores mål bliver opnåelige. Vi er kommet i besiddelse af en ny grad af ærlighed, tolerance, tålmodighed, hensynsfuldhed, sindsro og kærlighed. Erfaringen har vist os, at vi alle kan lære at leve efter åndelige principper.

Tolvte trin og vores åndelige opvågnen medfører en vidunderlig forløsning af energi. Vi har nu forudsætningerne for helhjertet at bringe budskabet videre på en kraftfuld og glædesfyldt måde til afhængige der stadig lider. Dette er muligt, fordi vi selv er blevet levende beviser på at programmet virker. Den måske største tilfredsstillelse ved helbredelse og at leve efter de åndelige principper i de tolv trin kommer, når vi "giver det væk."

Dette trin fortæller os, at vi kan være brugbare for Gud, os selv og andre. De af os der har været her længe nok til at tage alle trinnene er klar over, at denne måde at give på bærer lønnen i sig. Jo mere vi hjælper andre, desto mere hjælper vi os selv. Det er en af de store sandheder ved vores program. Der er ikke nogen større tilfredsstillelse end at vide, at man, uanset udfaldet, har gjort et ærligt forsøg på at hjælpe en anden.

På tolvte trin skrider vi til handling for at bringe budskabet videre til den hashafhængige som stadig lider. Der er mange måder at lave tolvtrinsarbejde på. Bare det at være tilstede ved et møde er at give budskabet videre. Selv hvis vi ikke siger noget, opmuntrer og styrker vores tilstedeværelse andre. Når vi taler, forsøger vi at give budskabet om helbredelse videre efter bedste evne og med tanke for de tolv traditioner. Vi forsøger at give budskabet om helbredelse videre snarere end at fremme vores egen dagsorden eller svælge i selvmedlidenhed. Vores budskab er et simpelt budskab om håb: ved at følge de åndelige principper i de tolv trin kan enhver afhængig holde op med at ryge hash og blive fri af besættelsen om og trangen til at ryge.

Vi rækker ud til andre afhængige. Vi henvender os og stiller os til rådighed for nykommere før, efter og i pauserne ved møder. Det er tit under den slags uformelle omstændigheder, at forsigtige eller mistroiske nykommere måske finder tilliden til at åbne op og begynder at benytte sig af fællesskabets nærende kraft. Hvis vi har en dårlig dag bliver vi mindre optaget af os selv, når vi tager os tiden til at række ud til andre.

Servicearbejdet udgør ryggraden i MA; uden service er der intet program. De af os som kom i helbredelse før MA fandtes har både oplevet det hårde arbejde det krævede at få sat organisation i værk og glæden ved at se det vokse. Vi står alle i dyb gæld til arven fra det servicearbejde som andre tolvtrinsprogrammer har iværksat. For hver enkelt af os afhænger vores overlevelse af et sundt og velfungerende fællesskab. Det er vores ansvar at gøre hvad vi kan for at MA fortsat kan være der for os, for den hashafhængige der stadig lider og for den afhængige som endnu ikke er født.

Vi fungerer som betroede tjenere for vores grupper. Vi påtager os serviceforpligtelser. Der er mange vigtige opgaver der skal klares. Vi stiller stole op, tager småkager med, laver kaffe, tager litteratur med og bliver grupperepræsentanter på distriktsniveau. Vi deltager i forskellige udvalg, hjælper med at besvare telefonopkald og giver budskabet videre ved at holde oplæg på hospitaler og institutioner. Vi går til møder, konferencer og konventer. Vi kan endda også give budskabet videre ved at gå til sociale sammenkomster. Det kan vi gøre lige så meget for vores helbredelses skyld som for vores fornøjelse. Det at dele gode stunder med andre afhængige giver nykommere lejlighed til at se at det er muligt at nyde et liv i helbredelse.

Nogle af de største glæder og privilegier ved servicearbejdet kommer gennem sponsorskab. Et fantastisk udfordrende og givende forhold kan udvikle sig, når en afhængig hjælper en anden med at forblive fri af hash og vokse i åndelig sammenhæng. Denne del af vores helbredelse kan være et mirakel for de af os der havde meget svært ved personlige forhold, da vi stadig var aktive.

Nogle sponsorer giver mange anvisninger; andre betragter litteraturen som den egentlige sponsor og ser slet og ret sig selv som vejledere. I hvilken udstrækning den enkelte sponsor involverer sig i forholdet til deres sponsee afhænger af de involverede parter og forholdets behov. Som minimum opmuntrer en sponsor sin sponsee til at tage trinnene og vejleder dem igennem den proces, som sponsoren allerede selv har gennemgået. Nogle sponsorer opfordrer blot deres sponsees til at træffe deres egne beslutninger og til at finde deres egen åndelige vejleder. Når en sponsee har et problem med en bestemt område i sit liv, oplever sponsorer tit at de bedst kan hjælpe ved at dele deres erfaring på det område, frem for at fortælle deres sponsees hvad de helt præcist skal gøre. Hvis vi som sponsorer bare er os selv, beder om vejledning fra vores Højere Magt og vores egen sponsor, vil vi helt sikkert udvikle vores egen personlige måde at bringe budskabet videre på.

Vi skal huske at tage let på vores arbejde med nykommeren. Vi vil ofte møde mennesker som vi er fast besluttede på at hjælpe, men

som vi ikke kan hjælpe. Nogle gange mislykkes selv vores bedste forsøg. Vi kan ikke forære andre glæderne ved at tage trinnene, ej heller kan vi vokse eller udvikle os på deres vegne. Når en afhængig tager et tilbagefald, accepterer vi det og finder trøst i visheden om at vores bestræbelser måske kan være en hjælp i det lange løb, hvis og når vedkommende igen forsøger at blive ædru. I tolvte trin står der jo netop, at vi "forsøger" at bringe budskabet videre. Sponsorer gør hvad de kan, men vi må huske på, at intet andet menneske kan holde os ædru, og intet andet menneske kan få os til at tage et tilbagefald. Der er ingen frelsere i MA; vi er selv ansvarlige for vores egen ædruelighed og helbredelse.

På dette tidspunkt i vores helbredelse søger vi i højere og højere grad at få vejledning i vores daglige liv gennem principperne i de tolv trin og traditioner og vigtigst af alt gennem vores Højere Magt. Det er sådan, vi praktiserer disse principper i alt hvad vi fortager os. Vi anvender ikke kun disse principper i forhold til de mennesker og situation vi støder på i programmet; vi bruger dem i alle livets henseender.

Vi bruger disse åndelige principper som vejledning for vores adfærd. De leder os til ærlighed, tolerance, håb, tillid og mod. Vi opøver integritet. Vi bestræber os på at være villige og ydmyge, kærlige og tilgivende. Vi lærer at være rimelige og vedholdende. Vi er åndeligt bevidste. Vi bliver brugbare – i hjemmet, på arbejdet og i fællesskabet. Vores forandring gavner vores familie. Vores venner bemærker forandringerne i os. De ser hvordan det at bede om hjælp kan føre til accept, mod og visdom. De ser os konfrontere vores problemer og overvinde dem. Vi har muligheden for bestandigt at være en enorm kraft. Vi er taknemlige for at have genvundet vores menneskelighed.

Vi kan nu håndtere smerten ved ensomhed, sygdom og død på en konstruktiv måde. Vi kan i en vis udstrækning bibeholde modet og sindsroen, når vi bliver tvunget til at forholde os til apati, vrede og vold. Hvis vi har været omhyggelige, ærlige og samvittighedsfulde i vores helbredelse, vil de redskaber vi har tilegnet os i programmet komme os til undsætning, når vi konfronteres med livets alvorsfulde

udfordringer: når vi mister et arbejde, en kæreste går fra os, når en nær ven eller et familiemedlem dør. Det er på de tidspunkter, at en Højere Magt, vores medmennesker og en åndelig livsvej vil holde os ædru og forstandige. Vi kan endda lære at vende disse ulykker til en positiv kilde til vækst.

Selvfølgelig sker det, at vi sommetider ikke kan leve op til disse idealer. Når vi har været i helbredelse i en betragtelig tid, risikerer vi at blive ligegyldige. Vi er så glade og har det så trygt og godt med vores nye liv, at vi kan lulle os ind i forestillingen om, at vi er "helbredte." Hvorfor så ikke bare slappe af? Fordi det at undlade at handle, er det samme som tilbageskridt for os.

Stadig og omhyggelig handling er afgørende for vores helbredelse. Det er vigtigt at bemærke, at der i teksten til tolvte trin *ikke* står "som følge af *nogle af* disse trin." Vi er nødt til at tage alle trinnene og praktisere alle principperne, hvis vi skal fastholde vores helbredelse. Afhængighed er en dødelig sygdom, som ikke hensvinder, bare fordi vi holder op med at ryge. Konstant årvågenhed er bydende nødvendig, hvis vi skal holde denne sygdom fra livet.

De af os der grundigt og samvittighedsfuldt har taget alle trinnene kan forsikre, at vi er blevet stærkere mennesker. Efterhånden som vi gør åndeligt fremskridt, begynder vi at blive følelsesmæssigt trygge. Vores nye indstilling giver os selvværd, indre styrke og en sindsro, der ikke så nemt lade sig forstyrre af livets genvordigheder.

Vores opvågnen er kommet som resultat af en åndelig hovedrengøring, af at være bevidste om hvem vi er og ved at nære et voksende forhold til vores Højere Magt. Dette forhold kan mindske frygtens rolle som den primære drivkraft i vores liv. Vi ved at vores behov vil blive mødt – måske ikke på de måder vi havde håbet, men på de måder som gør os i stand til virkelig at vokse. Vi har opdaget, at frihed fra frygt er langt vigtigere end frihed fra behov. Vi begynder at acceptere ubehagelighederne i livet og bliver taknemlige, når vi oplever at vi vokser af dem.

Vi lærer at give uden at forvente belønning. Vi fungerer som ansvarlige medlemmer af samfundet og lever med en følelse af fællesskab frem for at isolere os. Vi bliver ligeværdige partnere for vores venner og dem vi holder af. Med hjælp fra en Højere Magt reagerer vi positivt på modgang. At praktisere de principper vi lærer ved at tage de tolv trin giver langt mere end vi nogensinde havde forventet. Med hjælp fra en magt større end os selv og en dyb taknemmelighed kan vi leve i åndelig, følelsesmæssig og fysisk helbredelse; vi lever med sindsro og tryghed, én dag ad gangen. Ved ydmygt at søge at udføre en Højere Magts vilje opdager vi, at vi nu kan leve et liv i brugbarhed. Som følge heraf høster vi udbytter, vi før havde troet uopnåelig eller endda slet ikke havde forestillet os.

Efterhånden som vi hver især arbejder med programmet på vores egen særlige måde, opdager vi de åndelige principper, som vi alle har tilfælles. Vi er alle unikke eksempler på, hvordan programmet virker, og vi hver enkelt af os har vores helt egne gaver at dele. Vi tager disse trin for vores egen skyld, men vi gør det ikke alene. Andre er gået før os, og andre vil følge. Vi helbredes.

DE TOLV TRADITIONER
MARIJUANA ANONYMOUS

FØRSTE TRADITION

Vores fælles velfærd bør komme først; personlig helbredelse afhænger af sammenholdet i MA.

Fællesskabet i MA består af mødegrupper af afhængige i helbredelse og andre der har et ønske om at holde op med at ryge hash. Vi er mennesker der dele enslydende erfaringer og følelser. Begrebet sammenhold, og alt hvad det står for, hjælper os med at bevare fællesskabet.

Sammenhold bør ikke forveksles med ensretning. Sammenholdet stammer fra vores fælles formål i at forblive clean og ædru og at hjælpe andre til helbredelse, ikke fra ensrettede normer som gruppen pådattes af nogle få velmenende medlemmer. En gruppe hvor sammenholdet kommer fra medlemmernes hjerte tillader hver enkelt afhængige at bringe budskabet om helbredelse videre på sin helt egen særlige måde.

Men selvom hver enkelt medlem er vigtig for gruppen, viser erfaringen at de lærer at tilpasse sig programmets åndelige principper for at komme i helbredelse. Vores liv afhænger af at vi lever efter åndelige principper, og det er det sammenholdet i programmet tilbyder os. Vores helbredelse blev først mulig, da vi kom til MA og accepterede de åndelige principper. Dette program gjorde for os, hvad vi ikke kunne gøre for os selv.

Vi kan ikke beholde de gaver programmet har givet os, medmindre vi giver dem til andre. Vi deler vores erfaringer og lærer af hinanden. Ingen af os kan overleve og fællesskabet kan ikke bestå, medmindre vi giver budskabet om helbredelse videre. Vi har erfaret at dem der bliver ved med at komme tilbage til fællesskabet har bedre chance for at forblive ædru og clean. Dem der holder op med at gå til møder har en barsk og ensom vej foran sig.

Vi må tit ofre os personligt for at bevare fællesskabet. Gruppen skal overleve, ellers er det ikke sikkert at de enkelte mennesker gør. Vores personlig helbredelse og MA's vækst er betinget af at vi opretholder en stemning af helbredelse ved vores møder. Vi har jo

alle samme mål – at stoppe vores selvdestruktive adfærd og forblive clean og ædru. Vi bliver villige til at løse konflikter konstruktivt. Som medlemmer af gruppen bestræber vi os på at løse problemer på en åben, ærlig og rimelig måde, og vi søger at fremme den fælles velfærd for alle medlemmer frem for vores egen personlige dagsorden. Hver enkelt af os overvejer hvilken effekt vores handlinger kan have på nykommere.

Ideelt set har medlemmerne at gøre med bevarelsen af de enkelte møder, møderne med bevarelsen af området, og områderne med bevarelsen af MA som helhed. Vi sikrer således sammenholdet ved at vælge en repræsentant, der skal tjene på områdeniveau. De lokale områder vælger så delegerede til World Services, så gruppesamvittigheden overalt kan forenes. Sammenholdet virker som Guds vilje gøres gennem vores medlemmer.

Det betyder ikke at vi altid er enige om alting. Der må jo nødvendigvis være forskellige holdninger, når mennesker samles. Men vi kan være uenige uden at være ubehagelige. Således har vi tit set medlemmer som er voldsomt uenige hjælpes ad for at række ud til en nykommer der søgte hjælp. Vi har lært at sætte vores forskelligheder til side for det fælles bedste.

ANDEN TRADITION

Når det drejer sig om gruppens anliggender, er der kun én endelig autoritet; en kærlig Gud som kan komme til udtryk gennem vores gruppesamvittighed. Vores ledere er kun betroede tjenere, de bestemmer ikke.

Et af formålene med de tolv traditioner er at beskytte os mod os selv. Det er anden tradition et glimrende eksempel på. Som afhængige er vi af natur selvoptagede og viljestærke. I MA er det nemt at blive en stor fisk i en lille dam. Men det er umuligt for én person eller et højtråbende mindretal at styre fællesskabet. En styrende indstilling eller adfærd kan nemt skræmme både nykommere og oldtimers væk.

Den eneste autoritet i MA er en kærlig Gud, som kan komme til udtryk i vores gruppesamvittighed. På tredje trin tager den enkelte en beslutning om at lægge deres liv og deres vilje over til Gud. I anden tradition tillader gruppen på samme måde Gud at være dens højeste autoritet. Når vi lader Gud lede os ved at bede om at få at vide hvad der er Guds vilje med os og om styrken til at udføre den, kan Gud virke gennem vores gruppesamvittighed.

Ingen styrer MA; der er ingen diktatorer, herskere eller overhoveder. I stedet for har vi mødeledere, kasserere og repræsentanter. Disse poster er serviceposter. Intet enkeltmedlem eller bryskt mindretal har lov til at styre MA. Til tider kan vi hver især være nødt til at acceptere at gruppesamvittigheden går imod vores egne ønsker.

Erfaringen har vist os, at en velinformeret gruppesamvittigheden er meget klogere end en hvilken som helst enkeltstående leder. Vær på vagt overfor enhver gruppe der bliver kendt som "den og dens" gruppe. Med dette i mente bør der være næsten fuldstændig enighed mellem medlemmerne, førend gruppesamvittigheden høres ved afstemning. Hvis der ikke kan opnås næsten fuld enighed, kan det være en god ide at henlægge sagen til nærmere undersøgelse.

Vi må også huske på den anden del af anden tradition: vores ledere er kun betroede tjenere, de bestemmer ikke. I MA går indflydelsen fra det enkelte medlem gennem valgte repræsentanter videre til World Services, ikke den anden vej rundt. World Services tjener det enkelte medlems interesse ved at tjene MA fællesskabet. Som betroede tjenere træffer disse mennesker beslutninger om hvordan MA er bedst tjent, ikke hvordan MA bedst styres. Således har lederskab ved uselvisk tjenester vist sig at fungere der hvor kontrol og manipulation har fejlet. Vi bevarer bedst MA's integritet ved at gruppesamvittigheden, som den vejledes af en kærlig Gude, herske.

TREDJE TRADITION

Den eneste betingelse for medlemskab er et ønske om at holde op med at ryge hash.

Tredje tradition fastslår at en person er medlem, hvis *de* siger at de har et ønske om at holde op med at ryge hash. Uanset hvem du er, hvor du kommer fra, eller hvad du har gjort, kan ingen nægte dig medlemskab i MA. At stille andre krav end ønsket om at holde op med at ryge til medlemskab kan betyde at nogle afhængige ville blive nægtet de gaver programmet tilbyder.

For mange afhængige er MA deres sidste håb for at få et liv fri af det vanvid som følger med en aktiv afhængighed. Vi vil ikke at skabe nogen forhindringer mellem os selv og den afhængige som stadig lider. Vi er ikke villige til at afsige en dødsdom over nogen af vores kæmpende brødre eller søstre, bare fordi de måske ikke passer vores gængse ide om hvordan et gruppemedlem skal være.

Det faktum at der ikke er andre betingelser end et ønske om at holde op med at rygehash er en styrke ved MA. I grunden lærer vi jo af hinandens erfaringer; jo mere sammensat vores gruppe bliver, desto flere erfaringer har vi at trække på. Vi tager imod unge mennesker, ældre mennesker, kriminelle, folk med mentale eller fysiske udfordringer, og folk af alle religioner, nationaliteter, racer og forskellige samfundslag. Ingen bliver udelukket fra MA.

Tredje tradition betyder også at man ikke er nødt til at holde op med at ryge hash, før man tilslutter sig fællesskabet. Evnen til at være afholdende har ingen betydning for ens mulighed for at blive medlem af MA. Alle der har et ønske om at holde op med at ryge hash er velkomne.

Grupper kan kræve at man i visse sammenhænge er fri for ethvert stemningsændrende stof (inklusiv alkohol), for eksempel for at modtage ædruelighedsmønter eller for at indlede eller speake ved møder. Men ingen gruppe har ret til at sætte begrænsninger på medlemskab i MA. Rent faktisk står det folk frit for erklærer sig for

medlem af MA og alligevel ryge en joint hver eneste aften før de tager til møde, så længe de har ønsket om at holde op med at ryge hash.

Medlemmer er ikke forpligtet til at bevise deres ønske om at holde med at ryge hash; de behøver kun at give udtryk for dette ønske. I virkeligheden behøver ønsket om at holde op med at ryge hash ikke engang at være ærligt. Et hvilket som helst ønske er tilstrækkeligt, men et vist ønske er dog nødvendigt.

Vi kender alle sammen mennesker der kunne have glæde af de principper som MA har at tilbyde. Mange af de folk vi kender kunne have gavn af et program til helbredelse i deres liv. Desværre har de der har brug for os ikke altid et ønske om at holde op med at ryge hash og finder aldrig vej til vores lokaler. Vi kan tage vores afhængige venner og nærmeste med til et møde hvis de er villige, men vi kan ikke tvinge dem til at tage vores livsstil til sig. Medlemskab er en personlig beslutning. Denne beslutning er en beslutning der skal træffes i den enkelte afhængiges eget hjerte.

Som følge af den frihed der er i tredje tradition føler mange nykommere med det samme at de bliver mødt med tillid, og at de er ønsket og elsket. Derfor åbner vi vores døre for enhver afhængig som har det simple ønske at holde op med at ryge hash i håb om at de vil finde hvad vi har fundet i MA.

FJERDE TRADITION

Hver gruppe bør være selvstyrende, undtagen i de sager der vedrører andre grupper eller MA som helhed.

Fjerde tradition er en konkret brug af de generelle principper som beskrives i første og anden tradition. Fjerde tradition fastslår at enhver gruppe har ret til selvbestemmelse uden udefrakommende indblanding. Enhver gruppe kan forvalte sig selv præcis som den ønsker, undtagen hvor det påvirker MA som helhed. Det betyder at MA har modet og tilliden til at lade hver enkelt gruppe træffe sine egne beslutninger. Grundlæggende udgør hver enkelt gruppe sin egen individuelle enhed der sætter sin lid til gruppensammvittigheden sådan som den i sine handlinger vejledes af en kærlig Gud.

Grupperne har ret til at begå deres egne fejl. Der er kun to grænser, som ikke må overskrides af en gruppe: 1) Gruppen må ikke gøre noget som vil påvirke andre grupper eller MA som helhed; og 2) Gruppen må ikke have tilknytning til nogen eller noget andet. Grupperne er i enhver anden henseende fuldstændig selvstyrende.

Gruppen kan træffe en hvilken som helst beslutning og indføre ethvert format den måtte ønske. Ingen områdeservicekomitee bør modsige denne ret, selv om en given gruppe måtte gå stik imod områdets ønsker. Med andre ord har enhver gruppe ret til at udstikke sin egen retning.

En sund proces hvor man følger åndelige principper og lærer af sine erfaringer baner ofte vej for nye og bedre måder at gøre tingene på. I mange tilfælde betyder det at grupperne får fuld frihed at MA undgår at sidde fast i vante måder og rutiner som er blevet forældede.

En gruppe bør rådfører sig med andre grupper, områdeservicekomiteen eller World Services, hvis der tvivl om hvorvidt gruppens handlinger påvirker en anden gruppe eller MA som helhed. Hver gruppe bør være særligt opmærksomme på at dens handlinger falder indenfor rammerne af vores traditioner, og

at de ikke dikterer eller påtvinger andre grupper noget. Formålet med at være selvstyrende er at give hver gruppe friheden til at skabe den stemning af helbredelse som bedst tjener dens medlemmer, og at opfylde det hovedformål som fremgår af femte tradition.

FEMTE TRADITION

Hver gruppe har kun et hovedformål; at bringe budskabet videre til den hashafhængige som stadig lider.

Bevarelsen af MA afhænger af at femte tradition bliver efterlevet. Den terapeutiske værdi i når en afhængig hjælper en anden er uden sidestykke, fordi kun en anden afhængig kan identificere sig med og tilbyde en nykommer helbredelse ved at dele erfaring, styrke og håb. Femte tradition lærer os samtidig at vi ikke kan beholde vores egne helbredelse, medmindre vi giver den fra os. Vores eget liv og sunde fornuft er i fare hvis ikke vi hjælper dem der stadig er syge.

I MA er vi ikke interesserede i at tjene penge, sælge en lynkur eller at belære nogen om afhængighedens rædsler. Vi er kun interesserede i at hjælpe os selv og den afhængige som stadig lider. Når nykommeren først forstår at vi ikke har nogen bagtanke eller skjulte motiver, begynder de at stole på medlemmerne i fællesskabet og processen i helbredelse kan begynde.

I MA skaber vi den stemning som bedst vil tjene vores hovedformål: at bringe budskabet videre til den hashafhængige som stadig lider. Når vi bringer budskabet videre til nykommeren, bør vi ikke lade os rive med og prøve at styre deres adfærd. Hvis vi prøver at styre nykommeren udvander vi budskabet om helbredelse. At opstille betingelser for nykommeren er også et brud på tredje tradition: "Den eneste betingelse for medlemskab er et ønske om at holde op med at ryge hash."

Da mange af os kom til MA blev vi mødt med kærlighed og accept fra vore afhængighedsfæller. Vi fandt et sted hvor vi hørte hjemme – nu tilbyder vi den samme følelse af at høre hjemme til andre nykommere. Nykommeren er den vigtigste person i vores fællesskab. Nogle gange sker det, at vi går til et møde hvor vi kender alle og bliver optaget af at grine og hygge os. Vi har alle fået gode venner og kunne ikke drømme om at bytte den varme væk for noget. Men vi må ikke glemme at tage imod nykommeren eller

udenbys gæster som sidder alene.

MA er ikke en selskabelig organisation. At mødes over aktiviteter som at danse, svømme, bowle, vandre eller spille golf er fint, så længe vi ikke sætter disse særlige interesser over vores hovedformål om at bringe budskabet om helbredelse videre. Derfor er det en god ide at lægge sociale aktiviteter i forlængelse af en begivenhed der har helbredelse som sigte, som for eksempel et speaker møde eller en workshop.

Vores fællesskab vil altid bestå, hvis vores primære interesse i at gå til MA møder er helbredelse og det at hjælpe andre med deres helbredelse. På den måde vil MA opretholde en stemning af helbredelse, hvor afhængige kan mødes og dele erfaring, styrke og håb. Det er det vi søger, når vi går til møder. En stofhyldest, det vil sige taler som forherliger brug af stoffer, kan være interessant men har en tendens til at være mere vildledende end helbredende. Hvordan vi kom ind i MA og blev her ved at praktisere de tolv trin er det egentlige budskab om helbredelse. Vores budskab handler om håb og lover at enhver hashafhængig kan holde op med at ryge, blive fri af besættelsen og den tvangsmæssige trang og lyst til at ryge, og finde en ny vej i livet ved at følge de åndelige principper én dag ad gangen.

Vores hovedformål er at bringe vores budskab videre til den hashafhængige som stadig lider. Hvad vi deler til møderne kan enten gavne eller skade denne bestræbelse. Valget er op til os.

SJETTE TRADITION

MA grupper bør aldrig støtte, finansiere eller låne MA navnet ud til noget beslægtet formål eller udenforstående foretagende for at problemer med penge, ejendom og prestige ikke afleder os fra vores hovedformål.

Sjette tradition betyder at intet hospital, behandlingssted eller andet udenforstående foretagende bør bruge MA's navn. Ej heller bør fællesskabet give eller låne penge ud og få interesse i et udenforstående foretagendes succes. MA søger at undgå brugen af MA's logo og litteratur på produkter som fremstilles og sælges af privatpersoner, virksomheder eller organisationer.

Formålet med sjette tradition er at beskytte MA navnet mod at blive ødelagt af udefrakommende påvirkninger, penge, ejendom eller prestige. Hvis vi støtter, finansierer eller låne MA's navn ud til udenforstående foretagender, risikerer vi at blive forbundet med den ideologi som den udenforstående gruppe vi har støttet står for.

Jo mere vi passer os selv, jo mindre fremmedgør vi folk, og jo større bliver vores tiltrækning. MA kan samarbejde med enhver, men et sådant samarbejde bør aldrig blive til en egentlig tilknytning eller støtte. MA bør ikke blande sig i politiske eller religiøse stridsspørgsmål der forbindes med en sådan form for tilknytning eller støttetilkendegivelser.

Ligeledes støtter vi ikke andre tolvtrinsfællesskaber. Vi deler selvfølgelig de tolv trin og tolv traditioner og er samarbejdsvenligt indstillet overfor hinanden. Men vi er fuldstændig selvstændige. Brug af litteratur, speakere eller meddelelser fra andre fællesskaber ved møderne kan fungere som en indirekte støtte til et udenforstående foretagende.

Sjette tradition vedrører kun MA som organisation og fællesskab, ikke det enkelte medlems gøren og laden. Det betyder at vores medlemmer kan arbejde frivilligt eller donere penge til hospitaler,

behandlingssteder, skoler eller andre velgørende organisationer. Det bør dog stå helt klart at donationen er strengt personlig og ikke fra MA.

MA grupper kan også afholde møder på sådanne steder, såfremt de ikke danner en tilknytning til institutionen. En gruppe der benytter en bestemt facilitet bør ikke bruge facilitetens navn i gruppens navn, fordi det antyder tilknytning. For eksempel bør en gruppe der mødes på Skt. -----s hospital ikke opkalde gruppen eller mødet her efter, så det bliver til Skt. -----s gruppe eller møde.

Vi må heller ikke glemme problemerne der er forbundet med penge, ejendom eller prestige. Ja, penge kan gøre meget godt, men de skaber også en masse unødige problemer. Hvis vi er for optaget af penge, risikerer vi at koncentrere os mindre om vores hovedformål. At skaffe penge eller at blive velbeslået er ikke en forudsætning for MA's overlevelse og eksistens. Formålet med sjette tradition er at virkelig adskille det åndelige og det materielle.

SYVENDE TRADITION

Hver MA gruppe bør være fuldstændig selvforsynende og afslå bidrag udefra.

Syvende tradition betyder at vi klarer os selv. Som afhængige ragede vi til os og var en byrde for alle. Nu hvor vi er ædru og clean, er vi taknemlige givere. Eftersom sjette tradition minder os om at undlade at støtte, finansiere eller låne MA navnet ud til noget udenforstående foretagende, giver det god mening at vi heller ikke modtager bidrag udefra.

Et formål med syvende tradition er at forhindre MA i at blive rig. Hvis vi modtog bidrag udefra, kunne der opstå løbende konflikter om hvordan vores penge skulle håndteres. Dette kunne igen, som nævnt i sjette tradition, aflede os fra vores hovedformål om at bringe budskabet videre til den hashafhængige som stadig lider. Vi må ikke lade MA's materielle behov stå i vejen for vores åndelige bestræbelser. Alt i alt kræver MA, når det skal omsættes til handling, at man bidrager med megen tid og få penge.

Ved at forblive økonomisk uafhængige behøver vi ikke at blive bundet af forpligtelser overfor nogen udenforstående kilde eller bidragsyder. Vi forbliver upåvirkede af udenforstående økonomisk indflydelse, fordi vi ikke er afhængige af deres bidrag. Det er derfor at det er vigtigt, at vi er selvforsynende og betaler husleje til de faciliteter vi benytter til vores møder, også selv om huslejen kan være symbolsk.

At modtage gaver eller donationer fra en udenforstående kilde eller bidragsyder, som kan medføre nogen form for forpligtelse for fællesskabet, er absolut uklogt og i modstrid med ånden i syvende tradition. Ved at klare os selv forbliver vi fri; vi har gjort os fortjent til retten til at træffe vore egne beslutninger.

Pengene fra syvende tradition går til at betale gruppens udgifter, så som husleje, kaffe, litteratur, mønter og forfriskninger. Når grupper vokser og begynder at modtage mere end de har brug for til at

dække disse basale udgifter, lægger de som regel et mindre beløb til side til nødstilfælde (som også kaldes "rimelige reserver") og begynder at sende overskydende midler til den lokale servicekomite. Disse midler bruges til at bringe budskabet om helbredelse videre, at hjælpe med udgiftsposter som for eksempel lokale nyhedsbreve, offentligt informationsmateriale, lokale telefonrådgivningslinjer og portoudgifter.

På samme måde videresender de lokale servicekomiteer normalt ethvert overskud udover deres rimelige reserver til World Services for at fremme at MA's budskab bringes videre ved trykning af litteraturen, fremsendelse af mødeopstartspakker, vedligeholdelse af vores hjemmeside og opretholde MA fællesskabet mellem områderne. Pengene bliver også brugt til at betale for den årlige World Service Konference såvel som de forretningsudgifter, som de ansvarlige pådrager sig i forbindelse med driften af MA i løbet af året.

En gruppe er ikke selvforsynende, før den betaler sine egne udgifter og bidrager med sin andel til det bredere fællesskab. Gruppen sørger ikke kun for sig selv, men for MA som helhed. Det er det der menes med at være fuldstændig selvforsynende, da der ikke ville være nogen gruppe uden fællesskabet. En gruppe der ikke indsamle tilstrækkelige midler i forbindelse med møderne kan indsamle dem ved fundraising eller afholdelse af arrangementer. Vi må alle løfte i flok, og ved at gøre dette erfarer vi at vi virkelig er del af noget der er større end os selv.

OTTENDE TRADITION

Marijuana Anonymous bør altid forblive ikke-professionelt, men vores servicekontorer kan ansætte særlige medarbejdere.

Ottende tradition skal sikre at MA ikke forsøger at tjene penge på den hashafhængige som søger at komme ud af sin afhængighed. Vores medlemmer modtager ikke betaling for at lave tolvtrinsarbejde. Trinnene er ikke til salg. Vi forbliver ikke-professionelle for at penge og åndelighed holdes adskilt. Hvis vi tog betaling for helbredelse, ville det kompromittere vores budskab.

Vores program bygger ganske enkelt på at en afhængig hjælper en anden. Vi ansætter ikke læger, psykiatere eller andre professionelle. Vi er simpelthen ligeværdige afhængige som af egen fri vilje hjælper hinanden. Det betyder ikke at det enkelte medlem ikke må bringe MA's budskab videre i sit professionelle virke. Det ville være absurd at forestille sig at en læge, rådgiver eller præst, som samtidig er medlem af MA, ikke skulle kunne foreslå MA programmet til en patient eller klient som ifølge deres professionelle vurdering har et problem med hash. Medlemmer der arbejder i den slags professioner sælger ikke de tolv trin. Der er absolut intet i vejen med at MA gør folk bedre til deres arbejde. Tværtimod gør den særlige indsigt de har tilegnet sig gennem egne bitre erfaringer dem ofte bedre i deres professionelle virke.

Vores fællesskab ansætter særlige medarbejdere til arbejde som frivillige ikke kan eller vil gøre. Disse mennesker er ikke ansat til at lave tolvtrinsarbejde, men der er behov for dem for at gøre tolvtrinsarbejde muligt. Således kan vi have en kontomedarbejder ansat til at hjælpe med administrativt arbejde og koordinere MA forretningsanliggender. Et klubhus kan for eksempel ansætte en opsynsmand eller vicevært. Disse folk aflønnes for det arbejde de udfører for MA, ikke for tolvtrinsarbejde. Omvendt anses fællesskabets betroede tjenere ikke for "særlige medarbejdere" og

bør derfor aldrig aflønnes. De kan få deres udgifter refunderet, men de donerer deres ydelser.

NIENDE TRADITION

MA bør som sådan aldrig blive organiseret, men vi kan nedsætte serviceudvalg eller komiteer som er direkte ansvarlige overfor dem de tjener.

Ved første øjekast synes niende tradition at være selvmodsigende. På den ene side står der at MA aldrig bør blive organiseret. På den anden side står der at vi kan nedsætte serviceudvalg eller komiteer. MA er ikke som andre organisationer, fordi vi ikke har nogen regler eller vedtægter og ingen gebyrer eller kontingenter. Men vi har de åndelige principper som de bliver foreslået i de tolv trin og tolv traditioner.

Vi håndhæver ikke disse traditioner som var de regler. Vi ekskluderer eller bortviser ikke medlemmer på grund af uoverensstemmelser. Vi beordrer ikke nykommere at gøre noget som helst. De råd som et mere erfarent medlem kan komme med er forslag, ikke befalinger. Afhængige må ikke blive påbudt noget, hverken på individuelt eller kollektivt niveau. De tolv traditioner er forslag til gruppens adfærd, ligesom de tolv trin er forslag til den enkeltes helbredelse.

Vi har imidlertid erfaret, at medmindre hvert enkelt medlem efter bedste evne følger de åndelige principper, som de udtrykkes i vores tolv trin til helbredelse, kan fremskridt blive vanskeligt. Disse vanskeligheder er ikke en straf som man bliver tildelt af autoriteter i MA, de er en konsekvens af personlig ulydighed overfor åndelige principper.

Dette begreb gælder også vores grupper. Vores grupper følger åndelige principper for at vi må blive vejledt af en kærlig Gud som kan udtrykke sig igennem vores gruppesamvittighed. Vi har ingen styrende autoritet, men vi har uformelle servicekomiteer hvor posterne går på skift. Disse komiteer tjener fællesskabet, men de bestemmer ikke. Deres autoritet er meget begrænset og varetager uselvsk gruppens opgaver. De skaber de nødvendige rammer for at gruppen kan fungere. Disse komiteer giver ingen åndelige råd, de

dømmer ikke handlemåder eller adfærd og udstikker ikke ordrer. Komiteens medlemmer kan stemmes ud ved næste valg. De er tjenere, ikke ledere.

Der er stor forskel på udpegede autoriteter og så den tjenende ånd som vi finder i vores serviceudvalg og komiteer på områdeniveau og i World Service. Faktisk fremgår det af vedtægterne for World Services Inc. at formålet med World Services er at tjene MA fællesskabet, ikke at styre. De betroede tager blot vare på World Services. Niende tradition definerer ægte fællesskab: en gruppe uden organisering som lader sig vejlede af en kærlig Gud og kun drives af en tjenende ånd.

TIENDE TRADITION

MA har ingen holdning til udenforstående sager, og MA's navn bør derfor aldrig inddrages i offentlige stridsspørgsmål.

Tiende tradition betyder, at MA ikke tager stilling til nogen sager i vores plagede verden. Dette skal sikre at et kontroversielt emne, som ikke direkte påvirker MA som helhed, ikke splitter os. Vi bør undgå alt der kan splitte vores sammenhold og forstyrre vores hovedformål som er at bringe budskabet videre til den hashafhængige som stadig lider.

I lighed med syvende tradition igennem hvilken vi undgår pres fra udenforstående kilder ved at afslå bidrag ude fra, beskytter tiende tradition vores fællesskab ved at forhindre os i at tage "officielt" stilling til sager udenfor MA. Hvis vi tager stilling til nogen sag, risikerer vi at fremmedgøre de hashafhængige som måtte have en anden overbevisning end den vi har valgt at støtte. Dette kan afholde hashafhængige fra at komme til os for at få hjælp.

Tiende tradition betyder ikke at enkeltmedlemmer bør tage afstand til deres personlige overbevisninger, eller afstå fra at handle som de finder bedst – men MA som helhed deltager ikke i offentlige kontroverser. Hvis enkeltmedlemmer vælger at tage aktiv del i en offentlig sag, bør de således være opmærksomme på at bevare deres anonymitet og være omhyggelige med at sikre sig at offentligheden ved, at det enkelte medlem udelukkende agerer på egne vegne og ikke repræsenterer MA som helhed.

ELLEVTE TRADITION

Vores PR-politik er baseret på tiltrækning frem for reklame; vi skal altid bevare personlig anonymitet overfor presse, radio, TV, film og andre offentlige medier. Vi må omsorgsfuldt vogte over alle MA medlemmers anonymitet.

Ellevte tradition tillader os at skaffe os offentlig omtale af vores fællesskab. Mange hashafhængige finder vej til vores møder på grund af vores PR-politik. Public service-meddelelser bliver ofte hørt på lokale radiostationer. Aviser beskriver vores fællesskab i deres selvhjælpssektioner. Vi kan findes i telefonbøger og offentlige vejvisere. Vi stiller gratis litteratur til rådighed for læger, hospitaler, fængsler og skoler. Dette er blot nogle få af de måder MA sørger for at få omtalt sin eksistens.

Hvis vi ikke sørgede for omtale ville vi være relativ ukendte, og de der har brug for os ville måske aldrig finde vej, med mindre de tilfældigvis kendte nogen i fællesskabet. Vores PR-politik er dog begrænset til det vi har at tilbyde – en succesfuld måde at leve et live uden hash. Vores tiltrækning består i at vores program virker.

Ellevte tradition betyder at selv om vi gerne må sørge for offentlig omtale af vores principper og vores arbejde, så offentliggør vi ikke de enkelte medlemmers identitet. Det er det der menes med formuleringen "Vi må omsorgsfuldt vogte over alle MA medlemmers anonymitet." Denne tradition minder os om at personlige ambitioner ikke hører hjemme i MA. Der er ikke plads til selvros i offentlig sammenhæng. Anonymitet sikrer os at intet enkeltmedlem bliver større end MA.

Ellevte tradition sikrer også at MA ikke bliver fuld af uansvarlige sælgertyper som bruger deres personlige historie til at reklamere for MA eller dem selv. Vi kan ikke tillade os at rationalisere os frem til at offentligt brug af vores navne kunne vise hvor modige vi var

blevet på trods af vores katastrofe, selv om vores personlige historier måske kunne blive fantastiske nyhedshistorier.

Hvis vi bryder vores personlige anonymitet i offentlige medier, risikerer vi at bryde en af vore andre traditioner. I tilfælde af at et medlem fra vores fællesskab bryder anonymiteten og samtidig støtter et udenforstående formål, ville det være nemt for folk at forbinde MA's navn med et udenforstående foretagende eller stridsspørgsmål. Klausulen om anonymitet i ellefte tradition sikrer at MA ikke offentligt identificeres med nogen enkeltperson og afholder enkeltmedlemmer fra at blive betragtet som talspersoner for fællesskabet.

Vi har også ansvar for at beskytte hinandens personlige anonymitet. Vi udnytter ikke navnene på de af vores medlemmer som er kendte og har levet i offentlighedens søgelys.

Anonymiteten som er beskrevet i ellefte tradition gælder kun vores PR-politik. Vi bør med andre ord kun bruge vores fornavne og bør aldrig vise vores ansigt i medierne, hvis vi stiller os selv til rådighed for offentligheden som medlemmer af MA. Indenfor fællesskabet er det dog fuldt ud acceptabelt at bruge vores efternavne. På den måde kan medlemmerne i vores gruppe få fat på os, hvis de har brug for vores hjælp.

TOLVTE TRADITION

Anonymitet er det åndelige grundlag for alle vore traditioner, som til stadighed minder os om at sætte principper over personligheder.

Ordet anonymitet, det at være anonym, betyder at man er navnløs, og princippet bag ordet handler om at være uselvvisk. Formålet med anonymitet er at sikre at fællesskabets ånd sejrer over den enkeltes egoisme og egenvilje. Anonymiteten forhindrer at nogen bliver kendt som talsperson eller leder af MA. Der er ikke plads til at rationalisere sig frem til at vi gør MA en stor tjeneste ved at bryde vores anonymitet.

Ydmyghed udtrykt gennem anonymitet er den bedste beskyttelse vores fællesskab kan få. Ånden i anonymitet handler om at vi opgiver ethvert begær efter personlig anerkendelse. Vi har lært at prisen for åndelighed og sindsro er selvopofrelse.

Hver enkelt af os har været nødt til at ændre vores og droppe vores gamle ideer for vores helbredelse. Vi måtte ofre hashen. Vi måtte give slip i alle vores ismer, som mest af alt handlede om mig, mig selv og så mit ego. Vi måtte lære ydmyghed og droppe stoltheden. Sidenhen brugte vi tid og energi på at bringe budskabet om helbredelse videre til andre hashafhængige.

Grupperne må, ligesom den enkelte, også ofre sig for at overleve. De tolv traditioner er en liste over de ofre vi gør for at bevare sammenholdet i fællesskabet. Vi er nødt til at huske på at 100 procents anonymitet er lige så livsvigtig for MA, som det at være 100 procent clean er for det enkelte medlem.

Formålet med anonymitet er ikke at afholde os fra offentligt at identificere os som hashafhængige, forudsat vi lader os vejlede af ellefte tradition. Formålet er heller ikke at beskytte os mod den stigmatisering der følger med det stempel. Vi har lært at der ikke er noget som helst skammeligt i at være afhængige som ærligt

accepterer vores sygdom og fortsat arbejder aktivt på vores helbredelse.

Rent faktisk finder mange vej til vores program, fordi de bliver tiltrukket af de positive forandringer de har set ske i deres venner som er medlemmer af MA. Disse mennesker hører om os gennem samtaler med medlemmer. Nogle møder er også åbne for folk som ikke er hashafhængige, så de kan se hvad MA overhovedet går ud på.

Indenfor fællesskabet er anonymitet også nødvendig, og vi skal være særligt opmærksomme på den faste vending "Hvad der siges her, bliver her." Hvis vi tillader at et andet medlems intime hemmeligheder bliver diskuteret udenfor mødet går tilliden tabt, fordi den historie så cirkulerer rundt i hele fællesskabet.

Diskussion af personer og indholdet af historier udenfor møderne er sladder. Ved at tage del i sladder rykker vi vores fokus fra programmets principper og fokuserer i stedet på de personligheder der er involveret. Dette afsporer vores søgen efter sindsro. Det vi får fra andres historier er ikke specifikke detaljer, men den erfaring, styrke og håb hver enkelt af os har fået på vores rejse mod helbredelse.

Vi kan ikke tillade os at fremmedgøre medlemmer. Når nogen kommer til Anonyme Hashængige, bliver de ofte tiltrukket af ordet "anonyme." Bevidstheden om at anonymiteten ikke vil blive brudt hjælper nykommeren til at komme i gang med sin helbredelse.

At sætte principper før personligheder betyder at vi lytter til Guds vilje med os og gør det rigtige, uanset hvem der er involveret. Vi praktiserer de åndelige principper om ærlighed, ydmyghed, medfølelse, tolerance og tålmodighed overfor alle, uanset om vi bryder os om dem eller ej. Anonymitet gør det umuligt at sætte personligheder over principper, fordi vores åndelige fundament bliver vigtigere end vores individuelle egoer.

Vores historier

Et brag af en start

Slave af hashen

Jeg blev vakt til live

Frihed til at være mig

Jeg fandt MA på nettet

Jeg er ikke hashafhængig

Jeg havde brug for det for at have det okay

Vokseværk

Et liv der er værd at leve

Min bedste ide fik mig her til

Letvægter

Mor var på stoffer

Du er aldrig alene

Som at komme hjem

Det der Gudshalløj

Bilag

Sådan virker det

Farerne ved krydsafhængighed

Et brag af en start

Jeg burde have vidst at der var noget lidt usædvanligt ved mig da jeg som barn fandt ud af, at jeg syntes godt om den følelse jeg fik når jeg inhalerede røgen fra min knaldpistol. Lige præcis den vane holdt jeg dog ikke ved særlig længe. Krudt giver en forbandet hovedpine.

Da jeg var omkring ti år gammel, var jeg blevet en buttet knægt og var ret pubertetsagtig. Min mor og min læge besluttede at jeg skulle på slankekur og gav mig nogle "særlige" vitaminer der skulle hjælpe. Jeg måtte ikke fortælle mine venner eller lærere om vitaminerne. Jeg tabte mig, og jeg havde det meget bedre i frikvartererne. Da jeg havde tabt mig tog de vitaminerne fra mig. Jeg tog på igen, havde det knap så godt i frikvartererne, og jeg blev ved med at være kraftig et godt stykke ind i tyverne. Jeg savnede altid de vitaminer.

Grunden til at jeg fortæller om mine vægtproblemer fra teenageårene er, at jeg som barn aldrig følte, at jeg var okay som den jeg var. Jeg var besat af de drenge, der var på "A-listen." I kender typen: holdkaptajnen, ham med det fedeste tøj, ham med den kønneste pige og topkaraktererne. Ham ville jeg være. Jeg var ret optaget af at blive den fyr. Jeg blev en kamæleon. Jeg helligede mig ideen om at være og opføre mig som drengene på "A-listen."

Jeg spekulerede ikke så meget på at finde ud af, hvem jeg var. (Desuden jeg var jo tyk. Jeg var ikke en stjerne.) Det er ret opslidende for et barn at leve på den måde. Men det var den eneste virkelighed jeg kendte, og jeg anede ikke hvor stort et pres jeg var under, indtil presset pludselig en dag blev fjernet da jeg var omkring femten. Jeg drak mig fuld.

En kæmpe byrde forsvandt på mirakuløs vis og med øjeblikkelig virkning fra mine skuldre. Jeg var sej! Jeg så godt ud! Jeg var velbegavet og sjov! Og så blev jeg dårlig. Gud, hvor blev jeg dårlig. Jeg har altid fået forfærdelige tømmermænd, der varede flere dage. Og jeg var ikke engang fuld på den glade måde i særlig lang tid.

Efter en time eller to blev jeg som regel mut og træt. Så gik jeg i brædderne og var dårlig i et par dage. Men jeg elskede den ene gode time! Konsekvenserne var ligegyldige.

Da jeg var 16, opdagede jeg noget der skulle vise sig at forme mit liv over de næste tyve år. Jeg fandt min bedste ven, min elsker, mit formål i livet. Jeg røg en joint. Ord kunne ikke beskrive hvor godt det føltes. Det varede flere timer, og jeg blev ikke dårlig.

Jeg opførte mig som de fleste andre i et stykke tid. Hash var noget vildt. Det var ulovligt. Det var et stof. Vi røg os kun skæve ved særlige lejligheder. Du ved, hvis vi skulle til skolefest, privatfest, i biffen, til koncert. Man skulle have "anledning" til at ryge sig skæv. Jeg begyndte hurtigt at lede efter flere og flere "anledninger."

På et tidspunkt begyndte så det, jeg i dag ser som min overgang fra at opføre mig som de fleste andre til at opføre mig som en hasher. En dag var jeg på vej til skole, og jeg var anspændt over et eller andet. Jeg kan ikke rigtig huske hvad. Måske havde jeg en eksamen den dag, eller også havde jeg ikke fået lavet en opgave. Af en eller anden årsag, besluttede jeg mig for at ryge en joint på vej til skole. Det var den dag, jeg opdagede ideen om at klare hverdagen... knokleskæv. Fantastisk ide! En fremragende måde at leve på! En helt superb tilstand. Jeg kan huske at jeg tænkte, at livet bare var bedre når man var skæv. Punktum. Alt var bedre. Alt var til at klare. Presset var væk. Jeg blev bedre. Jeg blev mere kreativ, sjovere, kvikkere, mere indsigtfuld. Og hvad så om det var dyrt? Hvorfor skulle det dog ikke også være det? Det var det værd!

Jeg tog hul på min karriere som hasher. Jeg kalder det ikke for min karriere som hashafhængig, for jeg tror ikke, at jeg var hashafhængig i klassisk forstand endnu. De første par år tror jeg ikke, at jeg krydsede den udflydende grænse til afhængigheden og den ægte magtesløshed. Men krydsede den, det gjorde jeg med tiden.

Jeg boede stadigvæk hjemme mens jeg gik i gymnasiet. Det betød at jeg stadigvæk var nødt til at begrænse mit forbrug. At ryge sig skæv

var uacceptabelt for mine forældre og jeg var tvunget til rette mig efter deres regler, når jeg var hjemme. Jeg var selvfølgelig ikke særlig meget hjemme. Jeg blev student og startede på college (med fuldt legat). Men vigtigst af alt var jeg på vej til at flytte hjemmefra og klar til at flytte på kollegium!

Det var på college, at alle bremses blev sluppet. På min kollegiegang var det mest ægte bevis for et godt venskab, at man sneg sig ind på en andens værelse mens de sov og stak en tændt joint i munden på dem. Sikke en vidunderlig måde at vågne på! Mine hovedfag var i kunsten at blive skæv, pjækkeri og fester. Jeg dumpede på andet semester. Det var det legat! Nå. Jeg havde masser af fornuftige forklaringer på hvorfor det gik galt med studierne. Men inderst inde vidste jeg, at det var fordi jeg altid røg mig baskeskæv. Det indrømmede jeg aldrig overfor nogen.

Så fik jeg et arbejde. Jeg havde altid elsket musik, men havde ikke talentet til at blive musiker. Så jeg fik et job for et firma der byggede studier og kastede mig ud i en 20 år lang karriere i lydbranchen. I den branche er det intet problem at være hamrende skæv. Faktisk er man nærmest nødt til at være høj på et eller andet for at blive accepteret. Det kunne jeg godt lide.

I Liv med håb læste vi om "illusionen om funktionsdygtighed." Jeg fungerede i 20 år. Jeg fungerede ret godt. Jeg havde gode jobs. Jeg steg hurtigt i graderne. Jeg styrede virksomheder. Jeg havde min egen virksomhed i 5 år. Jeg mødte stjerner og kendisser. Mit navn stod bag på albums og i rulleteksterne på film. Jeg havde firmabil, repræsentationskonto og masser af frynsegoder. Jeg havde forhold. Jeg tog certifikat som privatpilot. Jeg var på dejlige ferier. Alt sammen meget funktionsdygtigt. Og jeg sagde til mig selv, at det gik strålende. Men jeg havde det ikke strålende og anede ikke hvorfor.

Jeg var bange for, at jeg på et eller andet plan var lidt af en sociopat. Jeg følte mig død indeni. Sociale spørgsmål der virkede vigtige for andre var fuldstændig ligegyldige for mig. Kærligheden lod aldrig til at være alt det som digtere påstod, det var. Jeg hadede også sjældent ting. Af og til kunne noget virke spændende, men ikke

rigtig spændende. Jeg følte aldrig, at tingene gav mening på en tilfredsstillende måde. Jeg havde aldrig følelsen af at være "nået i mål." Jeg havde arbejde, men intet formål. Hvis nogle af de tanker begyndte at gå mig på for alvor, så røg jeg mig vind og skæv, og så forsvandt problemet i et stykke tid. Hash var min løsning på livet, IKKE mit problem!

I løbet af de 20 år af mit liv foretog jeg mig alle mulige ting som ethvert normalt mennesker ville anse for sindssyge. Første gang jeg var skæv, kørte jeg bil. Hvor mange tusinde gang har jeg ikke kørt bil, hvor jeg var baskeskæv? Og hvad med det fliccertifikat? Jeg elskede at flyve, når jeg var skæv. Jeg var stolt af, at jeg kunne flyve med knæene, mens jeg rullede en joint (og igennem kraftig turbulens!).

Hvis min beholdning var lav, ville jeg gøre HVAD SOM HELST for at få fat i mere. Jeg kan slet ikke overskue hvor mange tusinde kilometer jeg har kørt for at sidde et eller andet sted i flere timer, mens en anden var inde for at købe noget. (I ved, hvis man ikke kendte pusheren, kunne man ikke komme med ind. Og personen der kendte pusheren var NØDT til at blive hængende lidt og ryge sig skæv. Det ville jo være uhøfligt bare at betale og gå!). Nogle gange købte jeg på gaden med risiko for at blive anholdt eller overfaldet. Jeg lod komplet fremmede sætte sig ind i min bil, fordi de påstod, at de kendte et sted hvor vi kunne få fat i noget. Hvor mange gange er jeg ikke blevet snydt i den slags situationer?

Min afhængighed styrede praktisk talt ALLE områder i mit liv. Mine venner, og i særdeleshed mine kærestes, SKULLE ryge. Hvis jeg skulle et eller andet sted hen hvor jeg ikke kunne ryge mig skæv, blev jeg ikke særlig længe. Hvor mange ferier er jeg ikke taget hjem til mine forældre for så at tage af sted igen efter en time "for at besøge en syg ven"? Jeg har aflyst eller udskudt rejser, fordi jeg ikke kunne skaffe hash nok til hele opholdet. Jeg gik ikke til en koncert eller i biffen, hvis jeg ikke kunne ryge mig skæv. Jeg for engang vild, mens jeg fløj over New Mexico og var nødt til at kalde kontroltårnet i lufthavnen over radioen og få dem til at give mig mine koordinater, så jeg kunne finde ud af hvor jeg var. Jeg kørte

aldrig længere ture uden at have en bunke joints med. Jeg kunne ikke falde i søvn uden at have røget en joint. Listen var uendelig. Resultatet var: hvis det forhindrede mig i at ryge mig skæv, kunne det undværes.

I løbet af de 20 år anså jeg aldrig hashen for at være problemet. Som jeg sagde før, var det min løsning. Jeg så det aldrig som om jeg brugte hash som en krykke til at komme igennem livet med. I mit hoved var hash ikke en "reaktion" på noget, for jeg var jo skæv "først". Hvordan kunne det at være skæv være en reaktion på livet? Jeg var jo skæv før der skete noget i livet!

Det var først da jeg var omkring 35 år, at jeg bevidst "brugte" hash for at undgå at føle noget. Min kæreste og jeg havde boet sammen i godt 5 år, og hun besluttede sig for at gå fra mig. Jeg var knust. Jeg nægtede pure at føle den smerte i nogen som helst form. Mit forbrug gik fra enormt til kolossalt. I halvandet år lavede jeg ikke andet end at ryge og ryge og ryge, og så røg jeg noget mere. Mit liv blev grimt. Jeg trak mig ind i mit eget univers som bestod af mig, min hash, min sofa og masser af lejede videofilm. Der blev ikke gjort rent, der blev ikke ryddet op, mine regninger blev ikke betalt, og min telefon blev ikke taget. Jeg gemte mig. Jeg gemte mig på alle planer hvor det kunne lade sig gøre.

THC niveauet i min krop var nået til et åbenlyst sundhedsskadeligt niveau. Jeg begyndte at stamme. Mit ordforråd svandt ind. Jeg glemte hvem jeg havde ringet til, så snart jeg havde ringet op. Jeg røg mig så skæv, at jeg fik anfald hvor synet svigtede, og kroppen gik i kramper. Jeg røg mig faktisk så skæv, at jeg blev blind i et par sekunder ad gangen. Og som om det ikke var sindssygt nok, så kunne jeg godt lide at se mig selv i spejlet når det skete! Det er meget underligt at se sig selv blive blind! Så røg jeg lidt mere for at se om jeg kunne få det til at ske igen. I øvrigt skete det også nogle gange, at jeg blev blind, mens jeg kørte bil. Heldigvis var jeg altid på en lige vej, når det skete!

Jeg kørte 4 kreditkort i bund. Jeg købte 30 gram for 325 dollars hvert femte dag og delte ikke min hash med nogen. Jeg havde en

gæld på 25.000 dollars. De eneste der prøvede at ringe til mig var inkassofolk. De bliver betalt for at virke intimiderende, og jeg havde i forvejen en ret solid stofbetinget paranoia. Jeg var bange.

Jeg var havnet i et ægte dilemma. Der var to modstridende realiteter i mit liv. Den ene var at jeg dybt inde, uden nogen form for tvivl, var klar over, at jeg ikke kunne holde op med at ryge. Jeg var min afhængighed. Jeg kunne lige så meget leve uden hash, som jeg kunne leve uden ilt. Den anden (og lige så uomtvistelige) realitet var, at jeg ikke kunne fortsætte med at leve på den måde og samtidig beholde nogen af "de gode ting i livet." Alt det der typisk sker for "afhængige" var enten allerede sket (nedsat tænkeevne, isolation, paranoia) eller var ved at ske (hjemløs og fattig). Jeg havde intet håb.

Jeg havde nået mit punkt for "uforståelig demoralisering." Min bund. Mit "øjeblikks klarsyn."

Der var den her kvinde som jeg kendte. Jeg havde den dybeste respekt for hende. Hun stod for alt i livet, som jeg ikke var. Hun var for det meste tilfreds med sig selv og verden. Hun tog sin telefon. Hun havde en kalender og lavede ting. Hun vaskede sit tøj, lavede mad og tog opvasken. Hun smilede meget. Hun havde venner. Det sjove var at hun påstod, at hendes liv havde været total kaotisk, et år før jeg mødte hende. Skilsmisse, dødsfald i familien, arbejdsløs og håbløst alkoholisk. Hun sagde, at hun havde fundet et tolvtrins program til helbredelse for alkoholikere, og det var vendepunktet i hendes liv. Jeg spurgte hende om de havde noget lignende for bonghoveder. Det vidste hun ikke, men hun sagde at hun ville finde ud af det. Nogle få dage efter gav hun nummeret til MA's gratis telefonlinje.

Det sad jeg så med et stykke tid. Til sidst ringede jeg og fik at vide hvor der blev holdt et mandagsmøde. Af en eller anden årsag havde jeg det altid værst om mandagen (sikkert fordi min beholdning var i bund oven på weekenden, og fordi jeg endnu havde ikke fundet ud af hvordan jeg skulle skaffe penge til mere). En eller anden mandag aften fik jeg endelig samlet mod til at tjekke det ud. Jeg røg en joint

på vej derhen. Jeg havde aldrig troet, at det skulle være min sidste joint i halvandet år.

Jeg mødte folk, der var ligesom mig selv. Jeg hørte dem fortælle min historie. Jeg hørte følelser som jeg kunne forholde mig til blive udtrykt. De folk der var til det møde formåede at dele deres erfaring, deres styrke og, vigtigst af alt, deres håb med mig.

Enhver clean afhængig har et mirakel i deres historie. For HVIS man er VIRKELIG afhængig (hvis man er blevet oprigtigt magtesløs overfor sit stof), OG man har valgt at leve uden sit stof og er clean, så MÅ der gemme sig et mirakel et eller andet sted. For mig var det efter det mandagsmøde. Jeg kørte hjem. Jeg skulle til at dreje ned ad nedkørselsrampen til motorvejen. Jeg rakte ud efter handskerummet for at tage en joint. Jeg stoppede. Jeg tænkte på mødet og de folk, jeg havde mødt der. Det er det. DET ER DÉT MIRAKEL, vi alle sammen snakker om! Det var første gang i over 20 år, at jeg havde hash, og en glimrende lejlighed til at ryge det, og LOD VÆRE!

Vores fællesskabs styrke er helt enorm. Vi kommer til vores første møde i forskellige grader af fortvivelse med en sygdom der er løbet løbsk. Vi har ikke taget Trinene endnu. Vi har ikke en sponsor endnu. Måske har vi nogen erfaring med bøn og meditation og har alligevel oplevet, at de redskaber alene ikke har kunne løse vores problem. Den ENESTE forskel mellem at gå ind til og ud fra et møde er det som de mennesker i det lokale har delt. Igennem det delte bliver det umulige muligt. Vi kan stoppe lige dér, med erfaringen fra et enkelt møde, lidt ærlighed, et åbent sind og en smule villighed. Det er det der er miraklet! Det er derfor, at intet i MA er vigtigere end selve fællesskabet. At sikre sig at alle nykommere får mulighed for at opleve det mirakel er et ansvar, som ethvert medlem med clean time har ansvar for. Jeg skylder MA mit liv i meget konkret forstand. MA er det mest fantastiske, der nogensinde er sket for mig.

Ligesom alle andre var jeg nødt til at få bugt med min egen bagage og forudfattede meninger om, hvad jeg var villig til at gøre og villig til at tro på. Det der Gudshalløj generede mig længe. Jeg havde

mange problemer med åndelighed og religion fra min barndom og teenageår. Jeg havde lagt alle de spørgsmål bag mig og havde faktisk ikke lyst til at grave dem frem igen. Den store overraskelse er at nu, flere år senere, er jeg et åndeligt menneske. Jeg tror på min forestilling om Gud. Det mest underlige ved det er, at jeg ikke har fået det gennem min egen indsats.

Hver gang jeg bevidst har prøvet at opbygge en forståelse af Gud, har jeg kun haft lidt eller ingen succes med det. Jeg oplever, at min åndelighed og Gudsbevidsthed vokser som en bivirkning af, at jeg foretager mig "andre ting." Jeg tænker på at være brugbar og hjælpe en anden afhængig. Jeg prøver at leve efter de åndelige principper, som jeg har lært gennem Trinnene og Traditionerne. Jeg prøver konsekvent at bruge de redskaber, jeg lærte for at opretholde og tage vare på min helbredelse. Det er de ting, jeg "prøver" at gøre. Og det sjove er, at min forståelse af Gud og mit forhold til det vokser og bliver stærkere helt af sig selv.

Da jeg havde været clean i cirka halvandet år, skete der en hel masse. Min tyve år lange karriere fik en brat afslutning, og jeg havde et andet forhold som gik fuldstændig i vasken. Jeg fandt mig selv i en tilstand af total panik. Jeg var på bistand og arbejdede sort som taxachauffør. Jeg kørte taxa fra klokken fem om eftermiddagen til klokken fem om morgenen, og det var en rigtig skidt situation for mig. Jeg var fyldt op af vrede og frygt over den karriere og det forhold jeg havde mistet. Jeg kørte taxature til pushere. Jeg kørte prostituerede rundt i byen og fungerede oven i købet som deres alfons. Jeg tilbragte timevis med at sidde i taxaen og vente midt om natten. Vente på folk der havde et liv.

Mit nye skema gjorde det "umuligt" for mig at komme til møder. Jeg var "nødt til" at droppe mine forpligtelser. Jeg var "tvunget" til at droppe en sponsee. Jeg "kunne ikke finde tiden" til at opfylde nogen af mine serviceforpligtelser. Jeg "glemte" at bede eller meditere. Med andre ord... Jeg var en afhængig uden et program. Jeg fik et tilbagefald. Pudsigt nok!

Min gamle pusher var i mellemtiden flyttet, og jeg havde ingen anden mulighed end at prøve at købe på gaden. Hash fra gaden er noget hø, så jeg tænkte at jeg ville prøve at få en bedre koger ved at blande det med noget af det der rygekokain. På under en uge gav jeg den som crackvrag for fuld udblæsning. Et par måneder senere var jeg tæt på en overdosis, og da det stod klart at jeg ikke ville dø af det, var min første tanke at bryde ind hos mine forældre for at skaffe penge til flere stoffer. DEN tanke stoppede mig. Jeg havde nået en ny bund.

Nu er jeg overbevist om, at min Højere Magt havde "planlagt" mit første halvandet års clean time. Hvis jeg ikke havde fået den tid, den uddannelse, det første mirakel, havde jeg ikke anet hvad jeg skulle gøre. Jeg ville ikke have vidst, hvordan jeg skulle redde mit liv. Men jeg vidste det godt. Jeg fortalte nogle af mine nærmeste venner fra fællesskabet hvad der var sket. Så tog jeg til samtlige møder i mit område og fortalte det til alle andre. Igen reddede fællesskabet mig. Jeg blev mødt med og fik mere kærlighed, forståelse og støtte (og lilla mønter), end jeg nogensinde har oplevet både før og siden. Jeg skylder MA mit liv, gange to! Mit tilbagefald viste mig, at når livet er svært, skal jeg ikke tilsidesætte programmets redskaber, men snarere bruge dem dobbelt så meget.

Livet er godt det meste af tiden. Og ligesom den kvinde jeg mødte for seks år siden, er jeg for det meste også tilfreds med mig selv og verden omkring mig. Jeg smiler meget. Jeg har nogle skønne venner. Jeg tager telefonen. Jeg har aftaler og plejer at overholde dem. Jeg har forpligtelser i MA. Jeg har et forhold til min Gud. Jeg har en samvittighed og følelsen af formål i mit liv. Det sker, at jeg opfører mig voksent. Jeg har det ret sjovt. Jeg er ikke længere død indeni. Jeg har et liv med håb.

Slave af hashen

Jeg var den sidste i min omgangskreds til at ryge hash. Jeg var bange for, at det ville føre til andre stoffer, så jeg holdt mig fra det til jeg var femten. Jeg var vild med den måde jeg fik det på, da jeg endelig prøvede det, og jeg røg med hver gang, nogen havde noget. Efter jeg flyttede hjemmefra, begyndte jeg at købe det, og inden længe røg jeg konstant. Alle i mit liv røg hash. Jeg syntes, alle i hele verden BURDE ryge hash. Alt hvad jeg gjorde, gjorde jeg, mens jeg var skæv.

Efter at have røget hver dag i tre år var jeg i stand til at anerkende, at jeg var afhængig. Alle mine venner røg ligesom mig. Så mødte jeg en der ikke var afhængig, og vi indledte et forhold. Da det forhold sluttede, kom jeg hurtigt i gear og røg hele dagen, hver dag. Jeg syntes at det var ægte dekadence at tænde en joint, før jeg overhovedet var kommet ud af sengen. Efter fem år med den på, var jeg møghamrende træt af at være møghamrende træt. Jeg var træt og groggy hver eneste morgen. I løbet af de forudgående femten år havde jeg drukket rigeligt og taget andre stoffer. Jeg hadede sådan som jeg fik det af alkohol med at kaste op, blackouts og tømmermænd dagen derpå. Jeg kunne ikke rigtig se, at jeg også fik tømmermænd af hash, før jeg blev clean.

Hashen har påvirket min hukommelse ret alvorligt. Det er svært for mig at huske hvordan det var, dengang jeg var konstant skæv. Jeg vidste, at jeg ikke kunne fungere uden hashen. Selv om jeg for længst var stoppet med at drikke og køre, kunne jeg ikke køre uden at have røget. Jeg steg ud af bilen og regnede med at ingen ville kunne lugte hashen. Jeg var også i ret stor benægtelse over det faktum, at hash er ulovligt. Jeg mindes ikke, at jeg nogensinde for alvor var bange for at ryge i fængsel, selv om det i virkeligheden altid var en mulighed. En anden ting jeg var i benægtelse over var de helbredsmæssige konsekvenser. Jeg var "helsefreak"; jeg var vegetar og dyrkede regelmæssigt motion. Min mor konfronterede mig engang og spurgte mig hvordan jeg kunne ryge hash, når jeg

ville være sund. Min afhængighed kunne ikke acceptere det faktum, at det var værre for min lunger at ryge hash end at ryge cigaretter.

Jeg arbejdede som advokatsekretær, og tilfældigvis arbejdede jeg et sted hvor chefen og de to advokater ovenpå alle sammen røg hash på kontoret! Det var det rene paradys. Hvis der skulle komme en klient, gik vi op på taget og røg. Heldigvis stoppede min chef før mig, ellers er jeg ikke sikker på at jeg kunne have beholdt jobbet efter jeg stoppede med at ryge.

Da min toogtredivende års fødselsdag nærmede sig gik det op for mig, at jeg havde røget hash halvdelen af mit liv. Jeg var klar over, at jeg ikke havde lyst til at de næste seksten år skulle være lige sådan. Det var starten på villigheden til forandring. Det var et sandt mirakel.

Det var virkelig svært, da jeg prøvede at holde op. Jeg prøvede i flere år, og jeg kunne ikke. Jeg gjorde alt det der bliver snakket om i Liv med håb. Jeg lod være med at købe noget, eller jeg lovede mig selv at jeg ikke ville ryge, når jeg var alene hjemme. Hvis jeg ikke havde købt noget, sørgede jeg for at tage over til nogle venner som altid havde hash. Jeg lovede at holde op mange gange og brød mit løfte hver gang. Hver gang jeg indstillede mig på at holde op på en bestemt dato, røg jeg endnu mere hash i forventningen om at jeg skulle holde op. Det mest sindssyge ved min adfærd var, at jeg ikke engang blev skæv mere. Men jeg var nødt til at ryge for at stoppe trangen. Jeg var tit i tvivl om, jeg havde røget og var nødt til at se om der lå et skod i askebægeret for at finde ud af om jeg havde røget eller ej. Jeg begyndte at bruge en vandpibe, fordi det gjorde ondt i halsen hele tiden.

Til sidst røg jeg kun for at stoppe trangen. Selv om det ikke var sjovt at ryge hash, kunne jeg ikke holde op. Jeg har hørt at en af betydningerne af ordet afhængighed er slaveri, og jeg var i sandhed en slave af hashen.

Det var et mareridt, og jeg må have skræmt mig selv nok til, at jeg havde delt med nogen at jeg gerne ville stoppe, for en eller anden fortalte om et tolvtrins program for stofafhængige. Til mit første

møde var der et cokehoved og kvinde, der delte om at være junkie og prostitueret. Det kunne jeg ikke genkende. Jeg ledte efter, og fandt, alle forskellene mellem mig og de andre der var med til mødet og besluttede mig for at programmet ikke var noget for mig.

Jeg havde ikke hovedet fuld af myter som f.eks. "det er ikke et vanedannende stof" eller "hash er helt uskadeligt," for det vidste jeg at det ikke var. Jeg vidste, at jeg ikke kunne holde op. Seks måneder efter mit første møde slæbte jeg mig tilbage til et andet tolvtrinsmøde, hvor jeg fik fornemmelse af at jeg kunne klare det sammen med andre. Det var det, de folk gjorde til det møde. De hjalp og støttede hinanden i at holde sig clean. Jeg lyttede, og jeg hørte fællesskab. Det gik op for mig at jeg, ligesom dem, er afhængig og ikke kan holde op på egen hånd. Jeg har brug for andres hjælp. Jeg havde noget hash, som jeg havde købt for en ven, liggende i bagagerummet af min bil. Dagen efter nolede jeg lidt fra posen og røg det. Det var sidste gang, jeg nogensinde røg hash.

Jeg blev foreslået at gå i fællesskabet for helbredelse af alkoholikere, hvilket jeg gjorde. Det var et godt sted at lære programmet, men jeg følte aldrig rigtig at jeg hørte til. Men jeg blev ved med at komme til møder i begge fællesskaber. Jeg holdt op med at se de venner jeg røg sammen med. Jeg kan huske, at jeg besøgte en ven, og hun støttede mig ved at lade være med at ryge når jeg var der. Men jeg opdagede at vi ikke havde noget at tale om, når vi ikke havde hashen til fælles.

Det at gå til møder betød, at jeg fik nye venner som jeg kunne forholde mig til. Da jeg havde været clean i fire-fem måneder var jeg heldigvis til et møde, hvor en mand fortalte om et nyt program for hashafhængige. Da jeg begyndte at gå til MA-møder, var det som at komme hjem. MA fik mig til at føle at jeg også hørte til i AA-fællesskabet. Afhængighed er afhængighed.

Da jeg blev clean, anede jeg intet om disciplin eller det at give slip. Et af de første slogans jeg klamrede mig til var "En dag ad gangen." Selv om hashen ikke virkede, og jeg vidste at jeg gerne ville holde op, kunne jeg ikke forestille mig at leve resten af livet uden hash.

Men jeg kunne klare det en dag ad gangen, og jeg klarede det. Langsomt forlod trangen mig, og den er ikke kommet tilbage.

Lige fra starten vidste jeg, at den første del af første trin passede på mig: Jeg er fuldstændig magtesløs overfor hash. Men jeg syntes ikke at mit liv var blevet u håndterligt, for jeg havde et job, en kæreste, to katte og en lejlighed. Da jeg nåede til andet trin havde jeg det svært, fordi jeg bange og skeptisk overfor alt det der med en Højere Magt. Jeg havde opgivet Gud, da jeg fandt hashen i min gymnasietid. Hashen blev min Højere Magt. Jeg vidste, at jeg ikke troede på religion, men jeg kunne ikke forstå forskellen mellem åndelighed og religion i starten da jeg var clean.

Som barn havde jeg fået at vide, at Gud så alt, var over alt og vidste alt. Fordi jeg troede, at Gud var en gammel mand i himlen, vidste jeg at han ikke kunne være alle steder på en gang. Jeg troede, at Gud kiggede ned til mig et par sekunder om måneden; der var simpelthen for mange mennesker til at han kunne interessere sig for mig. Men jeg var nødt til at passe på med mine tanker og handlinger, for det kunne jo være at han kiggede – Gud som Superspionen.

Jeg ville gerne have den ro jeg kunne se at folk til møderne havde, og besluttede mig for at prøve det der med en Højere Magt. Jeg sad i min meditationsstol (som jeg aldrig havde brugt, når jeg røg mig skæv) og sagde de første tre trin og sindsrobønnen højt til væggen. Jeg følte mig åndssvag, men jeg gjorde det hver dag. Med tiden begyndte jeg at mærke tilstedeværelsen af en kærlig Højere Magt som interesserede sig for mig. Det var meget forskelligt fra at tro på en Gud udenfor mig selv som ikke havde tid til mig.

Det var en fantastisk oplevelse at indlede et forhold til en Højere Magt, som jeg følte interesserede sig for mig. Jeg brugte de fire første år af min helbredelse på at finde ud af hvad min Højere Magt er. Først forestillede jeg mig, at min Højere Magt var to egetræer der holdt en hængekøje. Så lå jeg i hængekøjen og blev holdt. Til sidst opgav jeg at regne min Højere Magt ud. Det der har været

vigtigst for mig er at komme til at tro på, at min Højere Magt er over alt, i alt, i alt liv og i MIT liv.

Første gang jeg tog tredje trin, troede jeg virkelig på at det var en engangsforeteelse. Jeg troede, at jeg ville tage en beslutning om at lægge mit liv og min vilje over til min Højere Magt, og så havde jeg overgivet mig én gang for alle. Det var ikke gået op for mig, at ligesom det at holde sig clean gælder det en dag ad gangen. Hver dag er jeg nødt til at lægge mit liv og min vilje over til min Højere Magt. Hver dag er jeg nødt til at tage en beslutning om at holde mig clean og ædru.

Det meste af mit liv har jeg været meget hård ved mig selv og altid forsøgt at gøre mig bedre. Jeg følte aldrig, at jeg var god nok. Jeg troede at hvis jeg bare arbejdede hårdt, så ville jeg blive god nok, og så ville alle mine problemer forsvinde, og alt ville være helt fint efter det. Da jeg kom til programmet, følte jeg mig klar til at lave fjerde trin lige med det samme, så jeg hurtigt kunne "bestå." Da jeg var i gang med det fik jeg min første sponsor, som fik mig til at starte forfra med første trin. Det brød jeg mig ikke om først, men hun hjalp mig til at forstå, at jeg var nødt til at lægge mit liv over til en Højere Magt, før jeg gik i gang med at grave i mig selv. Jeg arbejdede på det i flere uger. Heldigvis gik jeg til et møde hvor en old-timer sagde, at fjerde trin ikke skulle tage mere end en time. Jeg tog hjem og blev færdig indenfor en time. Kort efter læste jeg det højt for min sponsor hvilket varmt kan anbefales. Jeg har hørt nogen sige, at det at sidde og gemme på sit fjerde trin er som at have en bombe i skrivebordsskuffen.

Noget jeg har lagt mærke til er at første gang folk tager fjerde trin, er det ALDRIG frygtløst. Der er megen bæven og skælven forbundet med det trin. Jeg har set folk vente årevis med at tage deres fjerde trin, fordi de er så bange for hvad de vil finde ud af. Det jeg fandt ud af var, at jeg var præcis ligesom alle andre. Jeg var i stand til at se, hvor kritisk jeg var over for mig selv og andre, og hvordan det skadede mig. Det hjalp mig til at give slip på en masse skyld og skam og blive mere fri i mit liv. Jeg blev i stand til at holde op med at tænke på ting der førhen plagede mig. Hvis der dukkede

noget op, som jeg huskede senere, lavede jeg det igen. De første fire år af min helbredelse, lavede jeg fjerde trin en gang om året.

Når du ved, at du har brug for at lave et fjerde trin på noget men ikke kan samle dig om det, så lav en liste over alle de folk, der irriterer dig og skriv din dom over hver enkelt af dem ned. Når du er færdig, så fjern deres navn og sæt dit ind i stedet. Jeg har prøvet det, og det virkede. Den er svær at sluge, men de ting der irriterer mig ved andre er de ting der irriterer mig ved mig selv.

I programmet bliver det foreslået, at man får en sponsor til at hjælpe sig gennem trinnene. En sponsor er en som selv har været igennem trinnene og har noget som du gerne vil have. Min første sponsor var det første menneske i mit liv, som jeg følte ikke dømte mig, og som accepterede mig og elskede mig betingelsesløst. I slutningen af hver telefonsamtale sagde hun, at hun elskede mig. Det føltes mærkeligt. Hun hjalp mig til at lære at stole på folk for første gang i meget lang tid.

I løbet af årene er jeg kommet til at tro på, at sjette og syvende trin handler om at stole på, at min Højere Magt vil hjælpe mig til at opdage og fjerne mine fejl. Min anden sponsor sagde til mig, at hun ikke troede, at man nogensinde slipper af med sine karakterdefekter; man lærer bare at se dem hurtigere. Sjette og syvende trin minder mig om, at jeg ikke behøver fikse mig selv. Hurra! Hele mit liv før min helbredelse, og også en god del af tiden i min helbredelse, har jeg konstant prøvet at forbedre mig, så jeg kunne blive værd at elske og acceptere. Sjette og syvende trin minder mig om, at jeg er elsket af min Højere Magt, uanset hvad jeg gør eller hvem jeg er.

Første del af ottende trin virkede ret let, for jeg er god til at lave lister. Jeg kunne godt lave en liste over de folk jeg havde såret. Det sværere er at blive villig til at gøre det godt igen, men det eneste dette trin kræver er, at jeg beder om villigheden til at blive villig til at gøre det godt igen. Jeg fik blandede reaktioner på mit niende trins arbejde. For det meste har det at lave niende trin enten betydet, at jeg kunne genoptage et forhold eller gjort forholdet

stærkere. Engang mistede jeg en ven, fordi jeg lavede niende trin for noget, som han ikke var vidste, at jeg havde gjort. Det har taget mig flere år at forstå, at det også var en gave, fordi det forhold skulle afsluttes.

Tiende trin er noget jeg laver hver dag. Nu hvor jeg er sluppet af med vraggodset fra min fortid, kan jeg mærke det med det samme, hvis jeg gør eller siger noget, der ikke er i orden, og det har jeg ikke lyst til at slæbe rundt på. Jeg gør det godt igen så hurtigt som muligt. Jeg har brugt for meget af mit liv på at have det dårligt med mig selv til, at jeg gider fortsætte med det eneste dag til.

Jeg laver også ellefte trin hver dag. Jeg beder om at forstå min Højere Magts vilje med mig og om styrken til at udføre den. Jeg mediterer hver dag. Det har været meget vigtigt i forhold til at skrue ned for den negative talestrøm i mit sind og skrue op for min kærlige og blide indre stemme. Jeg kan sjældent få sindet til at holde op med at tænke under meditationen, men bare det at prøve at sidde i stilhed bringer mig masser af fred.

Jeg tror det at praktisere disse principper i alt hvad vi foretager os og i tolvte trin, er noget, der opstår naturligt af at arbejde med trinnene. At give budskabet videre til andre hashafhængige er noget jeg gør gennem service, det at være sponsor og ved at dele min erfaring, styrke og håb til møderne. At gå til møder er at lave service.

Hvis du ikke har lyst til at ryge hash mere, er jeg kommet for at sige, at du ikke nogensinde behøver gøre det igen. Uanset hvad der sker, behøver du ikke begynde igen. Jeg er dybt taknemmelig for at MA findes, for det er her at jeg føler mig mest forbundet. Jeg hører min Højere Magt gennem andre mennesker. Jeg kan ikke få helbredelse alene. At lære at leve en dag ad gangen og at leve livet på livets betingelser, uden hash, er ikke altid nemt. Men det er MEGET nemmere end at være slave af hashen.

Jeg blev vakt til live

80'erne var en fed tid at vokse op i: middelklasses forstad, rockkoncerter, skoler med store åbne plæner. Det var stemningen i min hjemby, da jeg begyndte at ryge hash. Min familie var lige flyttet til Californien fra det nordlige New York, og vi flyttede til en pæn forstad til Los Angeles. Min storesøster og jeg gik i syvende og ottende klasse. Jeg var lidt af et dydsmønster og en god elev. Jeg havde ikke særlig mange venner, fordi jeg aldrig følte at jeg passede sammen med nogen andre. Jeg var tretten år. En dag var der en der gav mig et hvæs af en joint, og mit liv forandrede sig for altid.

Der er nogle der siger, at man som afhængig bliver født med sygdommen. Jeg tror at det faktum, at min far og farmor var alkoholikere har bidraget til min disponeringen for at blive stofafhængig. Oven i hatten var min mor arbejdsnarkoman og dyb perfektionist. Jeg følte aldrig, at jeg kunne leve op til hendes forventninger til mig. Teenageårenes gruppepres og min konstante følelse af ikke at passe ind eller føle mig elsket og ønsket medvirkede også til, at jeg blev hashafhængig.

Så her stod jeg så, tretten år gammel, og røg hash. I starten gjorde jeg det kun i weekenden sammen med vennerne, når vi festede og havde det sjovt. De kalder det for en fremadskridende sygdom, og inden længe købte jeg min egen hash og eget rygegrej. Så begyndte jeg at ryge efter skole. Det havde også været en hård dag i skolen, så jeg fortjente et par bonghoveder. Der gik ikke lang tid, før jeg gik udenfor skolen i spisefrikvarteret for at ryge. Jeg kunne ikke engang vente til efter skole. Afhængigheden sneg sig langsomt op på mig. En dag vågnede jeg, femten år gammel, og røg hash om morgenen, til frokost, efter skole, om aftenen og selvfølgelig hele weekenden. Jeg var fuldt udviklet som hashafhængig, da jeg gik i niende.

De følgende syv år røg jeg hash hver eneste dag. Jeg eksperimenterede med andre stoffer, men de fik mig til at føle at jeg mistede kontrollen, så jeg holdt mig til hash. Hele mit liv drejede sig om hash – hvordan jeg skulle få fat i det, hvordan jeg skulle undgå

at blive taget, gemme det fra mine forældre osv. Jeg røg i ferierne, til fødselsdage, hver dag. Jeg formåede at fortsætte med skolen, og jeg bestod med rimeligt gode karakterer. Jeg flyttede hjemmefra da jeg var atten, og sammen med min kæreste dyrkede jeg livsstilen med stoffer: vi flyttede meget, ledte efter stoffer, havde aldrig penge nok og skændtes over stoffer, hele moletjavsens. I perioden fra jeg var atten til enogtyve røg min afhængighed op i femte gear. Jeg røg mere end nogensinde før. Jeg begyndte også at drikke mere. Det sidste år jeg røg, blev jeg ikke længere skæv af hash. Jeg blev mere og mere isoleret og paranoid. Mest af alt var jeg meget, meget træt.

Da jeg blev ædru, var jeg toogtyve. Jeg følte mig brugt, nedbrudt og håbløs. Jeg vidste, at jeg var nødt til at holde op med at ryge hash, men jeg vidste ikke hvordan. Så fandt jeg MA. Jeg gik til møder. Jeg så, at folk der havde røget ligesom mig levede uden hash. Hvordan var det muligt? Kunne jeg også gøre det? Det eneste jeg vidste var, at jeg var så træt af mit liv som det var. Folkene i MA lod til at have en langtidsholdbar løsning på problemet med hashafhængighed. Jeg ville have det de havde. Jeg ville have det mere end noget andet, oven i købet mere end at ryge.

Beslutningen om at blive ædru var svær. Jeg opgav det eneste jeg følte holdt mig i live, men jeg døde ikke. Jeg blev vakt til live. Til møderne forpligtede jeg mig til at give det tilbage, som MA gav mig. Jeg kan aldrig give alt det jeg har fået tilbage: gode venner, sjove stunder, selvrespekt og, vigtigst af alt, min sunde fornuft. Mit forhold til min familie blev utrolig meget bedre. Jeg vendte tilbage til universitetet og er nu i gang med at tage min anden uddannelse. Mit ydre liv blev bedre lige med det samme. Indadtil var jeg taknemlig over at være blevet befriet for den gnavnende besættelse af at bruge stoffer. Men jeg stod tilbage med toogtyve års følelser, frygt og vrede uden noget at bedøve mig med. Det var der, at de tolv trin kom ind i mit liv.

Jeg havde hørt om trinnene til møder. Folk snakkede om Gud, om at lægge det over, opgørelser, om at gøre det godt igen, bøn og meditation og om at give budskabet videre. Efter et stykke tid gik det op for mig, at ædruelighed ikke var nok... Jeg har brug for

helbredelse for at holde mig ædru igennem længere tid og for at få et fornuftigt, lykkeligt liv. Der findes ikke noget værre end en tørlagt hashafhængig uden helbredelse. Jeg havde brug for redskaber til livet. Så jeg fik en sponsor som tog mig igennem trinnene. Jeg lærte, at jeg kunne blive befriet for al den frygt jeg havde haft hele livet ved at lægge mit liv og min vilje over til en Højere Magt efter eget valg og forståelse. Al den vrede som jeg havde slæbt rundt på i årevis kunne blive fjernet ved et foretage en uforfærdet og grundig opgørelse. Jeg kunne finde frem til min andel i hver enkelt situation og gøre det godt igen hvis det var nødvendigt, og oprigtigt tilgive dem som gjorde mig uret. Jeg kunne også forhindre yderligere vraggoods gennem bøn og meditation, og ved at praktisere åndelige principper i alt hvad jeg foretager mig.

MA har virkelig givet mig det liv, jeg altid har drømt om. Jeg har nogle dejlige venner. Jeg kan gå ud i verden uden frygt. Jeg kan kommunikere med folk. Jeg møder udfordringer og gør mit bedste for at komme igennem dem i stedet for at løbe min vej og dulme min frygt med hash. Jeg har lært, at jeg ikke dør af de følelser der dukker op. Uanset hvad der sker, ryger (eller drikker) jeg ikke lige meget hvad. Det ville være løgn, hvis jeg sagde at det altid er nemt, for der er ting som gør ondt, og som sker for alle. Men med den hjælp jeg får fra mine venner, min sponsor og min Højere Magt, lever jeg et liv som jeg aldrig havde drømt om, da jeg var skæv. Jeg lever livet ædru. Vigtigst af alt, så lever jeg et liv i helbredelse.

Frihed til at være mig

Jeg svor, at jeg aldrig ville blive alkoholiker ligesom min far. Men jeg begyndte at drikke alkohol som sekstenårig og at ryge hash som syttenårig. Jeg kan huske, at jeg stjal stoffer fra den dyrlæge jeg arbejdede for, og jeg tog pillerne uden at have nogen som helst anelse om hvordan de ville virke. Pillerne havde ikke nogen synderlig virkning.

Men alkohol og hash virkede. Jeg syntes godt om effekten, især når jeg kombinerede dem. Jeg følte mig mere selvsikker, mere populær og mindre bekymret om hvad andre syntes om mig. Mine hængninger smeltede væk, og jeg følte, at jeg kunne være den jeg havde lyst til at være, at jeg passede ind i verden og på en eller anden måde hørte til. Musikken lød bedre, og kvinder blev mere tiltrukket af mig. Jeg begyndte også at komme op at toppes med folk, men jeg tænkte, at det bare var et spørgsmål om at styre hvor meget jeg drak og røg. Illusionen om at jeg kunne lære at styre min afhængigheder holdt i over to et halvt årti.

Jeg blev student i 1968 og voksede op med protesterne mod krigen i Vietnam, og jeg undgik værnepligten ved at blive på universitetet. At ryge hash blev accepteret som en harmløs social fornøjelse, der bragte folk tættere på hinanden og som en måde at udvide sin spirituelle bevidsthed. Det var nemt at få fat på hash i høj kvalitet på det universitet jeg gik på. Og der var i øvrigt også helt almindelig hash, LSD, amfetamin slankepiller og alkohol i rigelige mængder. Jeg tilsluttede mig filosofien om at mere er bedre: mere sex, stoffer og rock 'n' roll, og især mere hash. Selv dengang kan jeg huske venner der kommenterede på, at jeg røg alt for meget hash alt for tidligt på dagen.

Tilbage i starten var der rigtig mange gode stunder med vennerne, hvor vi røg hash. Uanset hvor skidt det gik i de senere år, så fortryder jeg ikke de gode stunder. Men nu kan jeg se at de gode stunder var gode, fordi jeg var sammen med nogle gode folk og lavede spændende ting, ikke fordi vi var skæve.

For at gøre en lang historie kort blev jeg hashafhængig. Da jeg var midt i tyverne, droppede min kæreste og jeg hash og andre stoffer helt selv, for allerede dengang kunne vi se problemet. Efter over et års abstinenser begyndte det med, at vi delte en enkelt joint til en fest, og det førte til en konstant forværret afhængighed af hash og alkohol over to årtier.

I 1987 gik jeg endda så langt som at lade mig indlægge på et behandlingssted, fordi den kvinde jeg elskede, og som skulle flytte ind hos mig, havde sagt, at jeg brug for hjælp med mit alkoholproblem. Behandlerne på stedet sagde, at sandsynligvis ville en ud af ti af os være clean og ædru efter et år, og det var for mig at se en meget deprimerende statistik. Så jeg skred fra behandlingsstedet efter en uge, fast besluttet på selv at løse mit problem. Indenfor et par timer røg jeg hash, for jeg var overbevist om at hash var en del af løsningen på livets problemer. Det var først senere, at jeg begyndte at lægge mærke til at jo mere hash jeg røg, jo mere alkohol drak jeg. Forholdet med den kvinde og hendes børn gik i stykker indenfor et år.

Når jeg ser tilbage på mit liv med hashen, så ser jeg mig selv som en social bruger i starten. Selvfølgelig var der lange perioder hvor jeg røg hver aften, men jeg faldt først ind i mønsteret med at ryge hver dag hele dagen sidst i 1980'erne. Det jeg ser er en klar fremadskridende udvikling fra social bruger til daglig misbruger. Jeg var skæv konstant og kunne ikke blive mere skæv ved at ryge mere, og det var selv om det var en superryger. Interessant nok røg jeg mere for at fastholde følelsen af at være konstant skæv. Jeg plejede at tænke, at hvis jeg nogensinde skulle havne på en øde ø, så var det eneste jeg ville ønske mig nogle frø, så jeg kunne dyrke min egen hash og holde mig skæv på mit foretrukne stof.

Hash blev en mangefacetteret afhængighed for mig. Igennem årene dyrkede jeg det, pushede det og til sidst var jeg afhængig af hashen som min eneste indtægtskilde. I min helbredelse har jeg bemærket, at jeg nogle gange savner spændingen ved ulovlige aktiviteter, og jeg føler mig fristet til at dyrke hash for at tjene penge og klare mine

økonomiske problemer. Illusionen om at jeg skulle kunne dyrke hash uden at ryge det er latterlig, men den er overraskende sejlivet.

Inderst inde vidste jeg, at jeg spildte mit liv. Jeg røg hash, drak alkohol, besvimedede, vågnede op til de forfærdelige tømmermænd og røg mere hash for at dulme dem. Sikke en rærlig, formålsløs og demoraliserende måde at leve på. Jeg kaldte det "den lille død." Det var at dø hver dag i stedet for at leve hver dag. Jeg takker Gud for at have beskyttet mig gennem de mørke og vanvittige år.

De sidste måneder var jeg skæv og fuld i ugevis ad gangen... alene, for paranoid til at gå ud... ensom og fuld af længsel efter menneskeligt selskab, og alligevel bange for at være sammen med andre mennesker... og jeg overvejede selvmord som en udvej fra en elendig tilværelse. Jeg følte mig håbløs, havde ingen selvrespekt, var totalt deprimeret, og anklagede alt og alle for at være skyld i mine problemer. Jeg følte mig som et offer uden nogen udvej.

Den dag i dag sker det, at jeg, som den hashafhængige jeg er, får viklet mig ind i euforiske minder om alt det sjove og samhørigheden og fortrænger minderne om hvor slemt det egentlig var. En ven i helbredelse siger, at bogstaverne "a-l-k-o-h" i alkoholisme står for "afsindig-latterlig-kort-hukommelse." Uanset årsagen så kan den hashafhængige i mig i hvert fald godt lide at fortælle mig, at en lille smule hash aldrig har skadet nogen, og denne gang bliver det anderledes, og jeg vil kunne nøjes med at ryge hash en gang i mellem og virkelig nyde det. Sandheden er, at jeg hashafhængig, og jeg vil aldrig kunne ryge hash som en der ikke er afhængig. Hvis jeg tager den første joint, pibe eller bong, ryger jeg langt over alle bjerge, og jeg har ikke nogen bremses til at sætte tempoet ned. Hvor den afgrundsdybe vej bringer mig hen kan ingen vide – eller hvilke andre stoffer eller mareridt der er i vente, når jeg slingrer ned ad det bjerg, hvor en er for meget og der aldrig er nok. Så jeg ved, at jeg gør en bedre handel ved at holde mig på den rette sti.

Livet har ændret sig radikalt siden helbredelsen, og jeg har ikke ord til at beskrive hvor taknemmelig jeg er. Helbredelse er det vigtigste i mit liv. Det er mit livsgrundlag. Jeg beder til Gud om styrken og

modet til at lægge min hashafhængighed i Guds varetægt, for hvis jeg tager afhængigheden tilbage, fører det direkte til personlig katastrofe og håbløst vanvid. Det lærte jeg på den hårde måde, da jeg fik et tilbagefald efter fire måneders tidlig helbredelse. Jeg havde tænkt mig, at jeg skulle have mig en koger med hash og alkohol en dag eller to og så direkte tilbage i helbredelse ved at gå til møder. Det tilbagefald fortsatte med mellemrum i fire måneder, og jeg ramte min dybeste bund.

Jeg beder til, at jeg aldrig begynder at bruge hash og alkohol igen; jeg holder mig clean en dag ad gangen. Jeg vil ikke risikere at mærke følelsen af den dirrende trang til et hvæs, at skulle kæmpe minut for minut for at holde mig ædru, at gennemrode huset om og om igen for at lede efter noget hash som jeg måske har gemt og er nødt til at finde. Jeg savner heller ikke angeren og selvbekendelserne der kommer, når jeg er skæv og ønsker at jeg var ædru, men ikke føler mig stærk nok til at gå gennem smerten for at få ædrueligheden tilbage.

MA har lært mig, at uanset hvor dårligt jeg har det, vil et hiv på piben kun gøre det værre i det lange løb. Min sponsor har lært mig at tænke ud over det første hvæs. Han har lært mig, at det er det første hvæs der fører til, at den ensomme mand bliver så hjælpeløs, at han kun kan se selvmord som udvejen fra smerten og elendigheden. Det er der det hiv ender hver gang, uanset hvor harmløst det kan synes.

Jeg takker Gud for MA og de hashafhængige i helbredelse som kommer og deltager. Jeg tror ikke på, at jeg kunne have holdt mig ædru og clean alene. Jeg har brug for at høre andre hashafhængige i helbredelse dele deres erfaring, styrke og håb. Jeg har brug for at forholde mig til andre mennesker, der ligesom mig blev håbløst afhængige af det som mange andre kalder for harmløs, ikke-vanedannende tobak. Jeg har brug for at høre, hvordan andre håbløse hashtosser blev til hashløse håbstosser. Jeg har brug for at høre nykommere dele om, at det stadig er slemt derude for hashafhængige som stadig ryger. Jeg har brug for MA for at holde mig clean og ædru, og jeg er ikke flov over at indrømme det. Jeg har

brug for at høre visdommen i MA igen og igen, fordi min sygdom er tålmodig og tricky

Selv om jeg ved alt det her og har fået så meget viden siden jeg kom i helbredelse, så sker det stadigvæk at jeg tænker, at det ville være en god ide at ryge mig skæv. Jeg har stadigvæk stærke drømme om at drikke og ryge. Nogle gange vender min tanker tilbage til stoffer jeg ikke har taget i mange år, som svampe, peyote, LSD, speed eller stesolider. Selv efter to og et halvt års clean time sker det stadigvæk, at jeg tænker på at gå på kemisk druk af en eller anden art. Nogle gange fantaserer jeg om at flytte til Amsterdam og købe mig et af de der coffeehouses, hvor der er hash på menuen. Jeg kan endda forestille mig, at jeg ejer en hashcafe hvor der også bliver afholdt MA-møder. Prøv at gætte, hvor sandsynligt det ville være.

Jeg kan totalt genkende beskrivelsen af farerne ved krydsafhængighed som vi læser højt fra litteraturen i starten af mine MA-møder. Jeg kan også se, at krydsafhængighed kan tage form af arbejde, mad, sex, penge, sukker, koffein, tobak, spil og andre overdrevne former for nydelse.

Men nu ved jeg at det at drikke eller tage et stof kun vil gøre mit liv værre, ikke bedre, så jeg lader være. Jeg tror at Gud vil have mig clean og ædru, og jeg mister min åndelige forbindelse, hvis jeg får et tilbagefald uanset på hvilket stof, også selv om det er et stof jeg ikke har taget i tyve år eller nogensinde før. Jeg vil ikke tilbage den åndeligt døde zone, som jeg befandt mig i før jeg kom i helbredelse og arbejdet med de tolv trin. Jeg griner stadigvæk indeni, når jeg tænker på logikken i det simple udsagn man nogle gange hører til møderne, "arbejd med trinnene eller dø..." Jeg har hørt, at døden kan være mental, åndelig, følelsesmæssig og/eller fysisk.

Når jeg ser tilbage på mit liv indtil nu, kan jeg se hvordan min hashrygning og mit drikkeri har kostet mig og mine nærmeste temmelig meget. I gymnasiet blev jeg kåret som "den mest sandsynlige succeshistorie," jeg færdiggjorde mine studier på et af landets bedste universiteter og fik to kandidatgrader. Den dag i dag har jeg endnu ikke formået at finde et arbejde som jeg virkelig synes

om eller har det godt med, og gennem de sidste ti år har jeg enten ikke haft et fuldtidsarbejde, eller også har jeg arbejdet ulovligt eller været arbejdsløs. Jeg har ikke nogen pensionsopsparing eller anden opsparing. Virkeligheden er at jeg indtil videre ikke har opnået megen succes i livet, og i dag ser jeg min rygning og mit drikkeri som den mest væsentlige årsag til min manglende succes. Jeg spildte så mange år og stoppede min følelsesmæssige og åndelige udvikling, da jeg besluttede mig for at jeg syntes bedre om at ryge mig skæv end at acceptere livet på livets præmisser clean og ædru.

Jeg har aldrig giftet mig eller fået børn. Jeg var bange for at binde mig og vidste, at jeg helt sikkert ville have været en forfærdelig far og rollemodel for mine børn som praktiserende hashafhængig og alkoholiker.

Alle de tre seriøse og langvarige forhold jeg har haft med kvinder har lidt enormt under min rygning og mit drikkeri. Hashen, så snigende og overrumplende som den var for denne hashafhængige, var en væsentlig årsag til at disse forhold gik ned ad bakke alt for hurtigt. Mit seneste forhold var med en god, bundhæderlig kvinde, som ikke var afhængig af noget stof. Vi var sammen i fire år. Jeg præsterede rent faktisk at drikke og ryge hele ugen og tilbringe de fleste weekender ædru i hendes selskab. Tømmermændene til trods var de weekender, og den selvkontrol det krævede af mig at holde mig fra hash og alkohol, et vidnesbyrd om, hvor stor betydning jeg tillagde forholdet. Men da hun til sidst regnede ud, at jeg var håbløst afhængig af hash og alkohol og gav mig et ultimatum, gjorde jeg forholdet forbi i stedet for at søge hjælp til at droppe mit foretrukne stof. Jeg kan se, at det var et mønster hos mig. Efter at have lavet mit fjerde trin stod det klart, at hash og andre stoffer havde højere prioritet end forhold i de år hvor jeg drak og røg.

Mit eneste vedvarende karrieremæssige mål har været at skrive skønlitteratur, faglitteratur og digte. Det tætteste jeg nogensinde kom på det var at arbejde som teknisk forfatter, hvilket jeg har arbejdet med i over ti år. De fleste af mine drømme om at skrive på en kreativ måde er indtil videre gået op i røg og er blevet inde i mit hoved, eller endt som næsten ulæselige papirlapper der forsvandt ud

i glemslen. Jeg har hørt noget, som er virkelig sandt for mig: "Hashen gav mig vingerne til at flyve og fjernede himlen." Jeg blev en mester til at udtænke vidunderlige planer som jeg aldrig udførte.

Jeg er 47 år gammel, og som jeg sidder her og skriver dette, kan jeg virkelig se de områder hvor min afhængighed har kostet mig dyrt. Jeg tilskriver enhver oprigtig succes i mit liv til tolvtrinfællesskaberne og mit forsøg på at være brugbar for Gud, andre mennesker og i livet på denne jord. Den gode nyhed er, at jeg er i helbredelse og langsomt er startet forfra. Jeg er ved at få sunde målsætninger i mit liv og en helt ny måde at leve på. Min vision er at leve og nyde livet med Gud som en partner frem for at udholde livet og dø alene.

Min tro handler om, at jeg er nødt til at være villig til dagligt at gøre de simple ting som er del af min helbredelse. Jeg går stadigvæk til møde i et af fællesskaberne hver dag; jeg går til MA og AA møder og møder for nikotinafhængige. Jeg tror at det er klogt at bruge lige så meget tid på min helbredelse, som jeg brugte på stoffer og alkohol. Hver morgenen går jeg ned på knæ og beder om Guds hjælp til at holde mig clean og ædru, og hver aften siger jeg tak. Jeg føler mig tæt på Gud, selv om jeg ikke prøver at definere hvem Gud er, eller hvordan Gud fungerer i mit liv.

Jeg er endelig kommet ind på den vej, jeg altid gerne har villet være på. Det er den vej Gud ønsker jeg skal gå, clean og ædru. Selv da jeg var fuld og skæv ønskede jeg at være clean og ædru, men jeg vidste ikke, hvordan jeg skulle blive det eller hvorfor. Med Gud ved min side, og indeni mig, er jeg kommet ind på hjertets vej. I dag er der igen håb og værdi i mit liv, det er en ny begyndelse.

Dengang jeg røg hash kan jeg huske, at jeg plejede at kigge ud på fuglene og misunde dem deres liv, fordi de levede uden stoffer, uden muligheden for at tilsløre livet med stoffer. Jeg ville have det de havde. Nu glæder jeg mig over muligheden for at leve ædru og fri af alle stemningsforændrende stoffer. Jeg stoler på at Gud elsker mig og ønsker, at jeg skal være glad, lykkelig og fri. Jeg tror, at Gud gør

for mig, hvad Gud gør for fuglene og andre uskyldsrene dyr, og hvad jeg ikke kunne gøre for mig selv.

Jeg mødes med min sponsor en gang om ugen, og jeg kan altid ringe og snakke med ham, hvis jeg har brug for eller lyst til at få vendt et eller andet. Jeg har været midlertidig sponsor for flere mænd, og jeg har delt min forståelse af trinnene med dem. Jeg rækker ud til nye mennesker og byder dem velkommen til møderne. Jeg har lært, at når jeg tjener andre mennesker, er jeg mindre tilbøjelig til at isolere mig og blive besat af mig selv og mine egne problemer. Det er sundt at få lidt afstand til mig selv, min selvmedlidenhed og egoistiske ønsker, og det at tjene Gud og andre mennesker hjælper mig til at få den afstand. Jeg har også lært at primært koncentrere mig om at hjælpe mandlige nykommere, fordi det seksuelle aspekt i menneskelige relationer potentielt kan komme i vejen med kvinder som er nye i MA.

Min tilgang til helbredelse er at søge hjælp der, hvor jeg kan få hjælp med de konkrete problemer jeg står over for. Jeg kommer i MA, fordi jeg er hashafhængig i helbredelse. Jeg kommer i andre tolvtrinfællesskaber, fordi jeg er alkoholiker i helbredelse. Hvis jeg er et sted hvor der ikke er MA møder, og jeg tænker på at ryge hash, prøver jeg at finde et andet tolvtrinmøde. Jeg har brug for møderne for at blive ved med at holde mig clean, ædru og i helbredelse. Jeg har også søgt professionel vejledning i forbindelse med problemer, som jeg har følt lå udenfor tolvtrinfællesskaberne, eller som kunne løses hurtigere med professionel hjælp.

Det element ved MA som jeg er mest taknemmelig for, udover min ædruelighed, er ideen om en Højere Magt, som jeg nu kalder Gud. Jeg har intet begreb om hvem Gud er, eller hvordan Gud fungerer; det kommer mig slet ikke ved. Men jeg kan mærke tilstedeværelsen af en kærlig, omsorgsfuld og medfølende Gud i mit liv, som holder mig clean og ædru. Denne Højere Magt har oven i købet hjulpet mig af med en stærk afhængighed af cigaretter. Jeg har et tæt forhold til Gud og føler mig ikke længere fortabt eller håbløst ensom.

Jeg laver servicearbejde som sekretær, regnskabsansvarlig og som medlem af arbejdsudvalg, og jeg tager ud til amtsfængslet for at give budskabet om helbredelse videre. Jeg gør mit ypperste for aldrig at sige nej til rimelige anmodninger fra MA. Jeg tror på at jeg deler mit liv med Gud, og Gud er bestyrelsesformand. Jeg er bestyrelsesmedlem, og hvis der opstår uenighed, prøver jeg at lade Guds vilje råde. At være brugbar for Gud og andre mennesker er i høj grad det trinnene handler om.

Jeg ville ønske, at jeg kunne sige, at jeg er glad, lykkelig og fri hele tiden. Det er jeg ikke. I øjeblikket er det at acceptere livet på livets betingelse det sværeste ved programmet for mig. Jeg er tit vred, fuld af frygt eller deprimeret, indtil jeg ser på vores program for helbredelse og lever som det står beskrevet i de tolv trin. Ved hjælp af sindsrobønnen og fællesskabet kommer jeg tilbage på sporet og prøver i det mindste at bevare min sindsro. Ordene "også dette går over" har stor betydning for mig, når jeg har det elendigt. Jeg giver ikke længere mig selv muligheden for at ryge mig skæv og lege kemikeren der blander en cocktail af stoffer til krop og sind, når jeg ikke kan lide sådan som jeg har det. Som den utålmodige hashafhængige jeg er, vil jeg have helbredelse, og jeg vil have det nu. Men andre hashere i helbredelse minder mig om at lade være med at stoppe fem minutter før miraklet sker. Miraklerne sker dagligt iblandt os, men vi lægger ofte ikke mærke til når de sker i os selv.

Til alle dem der kun har været clean i kortere tid har jeg lyst til at dele at min oplevelse var, at jeg tænkte på at ryge mig skæv næsten hver eneste dag i begyndelsen. Det virkede som en tillokkende ide at ryge hash, selv om jeg vidste hvor meget smerte det forårsagede. Jeg havde brug for at afsløre mine tanker ved at tale om min trang til møder, med min sponsor og med Gud. Jeg kommer clean og ædru gennem livet et øjeblik ad gangen. Måske er du en af de heldige, og din trang til at ryge dig skæv forsvinder måske med det samme, ligesom det er sket for nogle af de andre folk i helbredelse som jeg kender. Hvis ikke, så bare hold ud. Det er min oplevelse, at fristelserne svinder i omfang, hyppighed og styrke. Gevinsterne der er ved helbredelse, og den kamp jeg har kæmpet for at leve fri for afhængigheden, er det hele værd.

Jeg kan ærligt sige, at jeg er meget mere glad, lykkelig og fri end før jeg kom ind på helbredelsens vej. Jeg er ufattelig taknemmelig for friheden til at finde ud af hvem jeg i virkeligheden er, og hvad jeg er i stand til at gøre, når stofferne ikke holder mig i en omtåget dis. Jeg er taknemmelig for at opleve friheden til at være mig, at mærke mine følelser og dele livet med Gud og vores fællesskab.

Jeg fandt MA på nettet

Jeg er en bonghat i helbredelse. Hvis det ikke var for MA på nettet, kunne jeg ikke have præsenteret mig selv som en der er i helbredelse, for da jeg fandt MA på nettet, var der nemlig ingen MA møder i den stat jeg bor i! For nylig snakkede jeg med min online sponsor, og hun foreslog, at jeg delte min erfaring, styrke og håb om hvordan jeg blev clean via nettet. Jeg har erklæret mig villig til at gøre hvad som helst for at holde mig clean... og en del af det er at følge min sponsors forslag... så her er min historie:

Jeg røg hash for første gang som 26-årig, fordi jeg var bange for det; bange fordi det var et ulovligt stof, men mest af alt var jeg bange for at jeg måske ville synes om det. Den frygt gjorde mig i stand til at takke blankt nej, før jeg til sidst sagde ja.

Første gang jeg røg var på min bryllupsnat. Uden at gå i detaljer kan jeg sige, at min værste frygt viste sig at holde stik. Jeg syntes godt om det (hashen altså; min bryllupsrejse var også dejlig, men det er altså hashen jeg snakker om!). Under alle omstændigheder blev min sygdom sluppet løs den nat. Jeg havde lyst til at ryge så tit som muligt og gjorde det også. Jeg troede bare, at jeg morede mig, for hash er jo ikke vanedannende, vel? Jo, det er det så.

Efter kun syv en halv måneders ægteskab begik min mand så selvmord, og tæppet blev trukket væk under mig, og min verden faldt fra hinanden. Jeg havde mistet min bedste ven og min eneste ene. Da jeg giftede mig og sagde ja, til døden os skiller, anede jeg ikke, hvor hurtigt døden ville komme. Jeg havde ikke lyst til at forholde mig til sorgen eller de spørgsmål om selvmord, der ikke følger med sammen med andre former for dødsfald. Jeg prøver ikke at sige, at sorgen over et selvmord er værre end sorgen over andre dødsfald. Jeg prøver bare at sige, at der er nogle problemer der er specifikke for de pårørende, der overlever et selvmord. De problemer ville jeg ikke se på. Jeg dykkede dybt ned i al den hash, jeg overhovedet kunne få fingre i og brugte det til at dulme de følelser.

I de følgende ni år røg jeg jævnlgt. Det blev en besættelse. Det var det eneste jeg tænkte på morgen, middag og aften. Jeg vågnede og spekulerede på hvornår i løbet af dagen jeg ville kunne få listet en lille bønne eller to ind, klarede dagens dont, alt imens jeg glædede mig til det øjeblik jeg kunne ryge løs, og sluttede min dag med at ryge mig i søvn. Jeg var stadig på flugt fra følelserne. Jeg var skrækslagen for, at hvis jeg lod følelserne komme frem, så ville jeg gå fra forstanden og havne i en gummicelle på et eller andet hospital.

Min besættelse af hashen blev dybere og dybere. Ikke alene var jeg begyndt at ryge hver dag, jeg var også begyndt at ryge på tidspunkter jeg aldrig havde troet, at jeg ville have tilladt mig selv at være påvirket. Jeg røg i bilen på vej hen til en aftale, eller lige før jeg skulle til et forretningsmøde (jeg har mit eget firma og arbejder hjemme fra, så det gjorde det nemt). Jeg røg lige før, jeg skulle til møde i et andet tolvtrinfællesskab. Jeg røg stort set før jeg gik nogen som helst steder, hvor jeg ikke åbenlyst kunne rulle mig en joint og ryge den. Jeg tilbragte det meste af min tid med mine rygervenner, som samtidig blev mit tætteste netværk. Når der var lavvande, og det var svært at få fat i noget hash, plejede jeg at knuse frøene og hakke stænglen og fyre op i piben. Jeg gemte mit reservelager som var rensat og klar til brug i "nødsituationer" i rørene til filmruller. Jeg havde en åleskindsetui til læbestift som jeg brugte som jointetui. Om aftenen rullede jeg en masse joints for at fylde etuiet op, så jeg ikke skulle spilde tid på forberedelse, når jeg ville have en. Jeg ville have det, når jeg ville have det. Jeg fik en fed aftale i stand med en af mine kunder, som også var blandt mine rygervenner. Når hun havde brug for mit produkt, betalte hun i hash. Jeg syntes, det var alle tiders aftale.

Så skete der noget. Jeg begyndte at isolere mig der hjemme og gik kun ud, når det var absolut nødvendigt. Jeg holdt op med at tage telefonen (som er livsnerven i min forretning), og min afhængighed steg til nye højder. Jeg vågnede og tændte en joint til morgenkaffen eller til en sodavand. Jeg røg hele dagen. Der var flere timer hvor jeg var skæv, end timer hvor jeg ikke var. Sikke et dejligt liv, tænkte jeg. Jeg behøver ikke bekymre mig om eller føle noget som helst. Så

holdt hashen op med at virke. Min bedste ven, hashen, svigtede mig. Lige meget hvor meget jeg røg, kunne jeg ikke længere blive skæv på den måde jeg gerne ville. Jeg kunne ligesom ikke rigtig blive følelsesløs mere. Hvad fandt en bonghjerne som mig så på?

Jeg begyndte at drikke tæt samtidig med hashen. Jeg havde altid været glad for cocktails, men kun til særlige lejligheder. Nu var hver dag en særlig lejlighed. Jeg kommer fra en alkoholisk baggrund. Midt i al vanviddet fik jeg et øjeblik (og jeg mener virkelig ét øjeblik) klarsyn. Jeg blev bange. Jeg kunne se, at jeg på vej ned den samme vej som min far mod alkoholismen. Det ville jeg ikke. Jeg havde sagt, at det ikke ville ske for mig. Jeg begyndte at spekulere på, om hashen rent faktisk VAR vanedannende. Jeg kendte til afhængighed og alkoholisme, både fra min baggrund i psykologien og fra andre tolvtrinprogrammer. Jeg kendte tegnene på afhængighed. Kunne de mon gælde moi og min hashrygning? Men hash er jo IKKE vanedannende. Vel? JO, DET ER!

Jeg havde det forfærdeligt. Jeg ønskede, at vanviddet skulle høre op, men jeg anede ikke hvordan. Jeg kunne ikke forestille mig et liv uden hash. Hvordan i alverden skulle jeg holde op? Det var det eneste, jeg tænkte på: hvordan jeg skulle få fat på det, ryge det og skjule det. Jeg følte mig så alene. Jeg gik på nettet og fandt MA. Var det virkelig sandt, at der fandtes et sådant program? Var det noget jeg drømte? For sjov havde jeg sagt til min hashervenner, at jeg havde brug for et tolvtrinsprogram mod min hashrygning. Man skal passe på, hvad man joker med, hva'?

Min rejse mod helbredelse begyndte, da jeg fandt MAs hjemmeside. På det tidspunkt gjorde jeg mig ikke begreb om hvor dyrebar og uvurderlig gave det skulle vise sig at være. Til at begynde med tænkte jeg "Okay, fedt nok, jeg skal bare have fat i MA mødelisten for min by, så er jeg på vej." Der var kun et lille problem – der var ikke noget MA møde i min by eller i staten i det hele taget. Endnu engang følte jeg mig fortabt i min sygdoms afgrund. Men tænk engang, jeg mailede til MA og bad om hjælp. Og hvad skete der? En vidunderlig kvinde svarede mig. Hun skrev, at hun gerne ville være min online sponsor og fortalte mig om møderne på nettet. Hun

spurgte mig, om jeg var villig til at gøre hvad det krævede at blive clean. Hun var ærlig og alligevel varm og sagde at det ikke ville blive nemt, men at programmet var enkelt. Hun sendte mig masser af MA litteratur med almindelig post og forberedte mig på afgiftningen.

Mand, det var et helvede! Det vil jeg aldrig tilbage til igen. Jeg kørte hende sikkert helt i sænk de første par måneder. Jeg kan slet ikke beskrive, hvor slem min hashtrang var. I mellemtiden havde jeg også ringet til en ven som jeg vidste var i et tolvtrinfællesskab for alkoholikere, og jeg fortalte hende ærligt om hvad der foregik. Hun foreslog, at jeg kom med til et møde sammen med hende. Jeg sagde, "Men jeg er ikke alkoholiker." Hun svarede (med et kærligt hjerte og grin), "Det er du måske ikke, men det er de samme tolv trin, og inde i hovedet kan du jo indsætte ordet hash hver gang du hører ordet alkohol. Og hvorfor holde du ikke op med at drikke bare for at gøre hashafgiftningen lettere og ser hvad der sker?"

Som den lille gode og villige hashafhængige jeg var, tog jeg til et møde sammen med hende. Jeg blev ved med at komme tilbage og sad helt stille. Når jeg skulle præsentere mig selv, sagde jeg, "Jeg hedder -, og jeg er mmmalmmffkoholiker." Jeg sad med til møderne i et halvt år uden at drikke, og så gik det op for mig, at hvis jeg var afhængig af et stof, så var jeg nok afhængig af alle stoffer, uanset om jeg havde prøvede dem eller ej, og alkohol er et stof. Så ja, jeg er også alkoholiker, og det de kalder en drukkenbolt med en høj bund. Det kan virke som et sidebemærkning, men jeg fortæller det fordi det er en del af min historie.

Jeg var dagligt, og nogle gange hver time, i kontakt med min online sponsor. Hun mindede mig om at blive i dagen i dag, at blive i dette minut, at lade være med at ryge den næste time. Hun hjalp mig igennem afgangningen med sin omsorgsfulde støtte og kærlige men fast hånd. Jeg var irriteret (et pænt ord for sindssyg), kunne ikke sove, fik konstante hedeure og rystede og følte vanvittig rygetrang. Mine tanker var stadig besat af hash. Jeg havde lyst til det og ønskede alligevel at være fri af dets lænker. Min sponsor sendte mig skriftlige opgaver et trin ad gangen. Jeg færdiggjorde villigt

opgaverne (selv om det nogle gange føltes som at tage noget hæsligt medicin, som jeg vidste, at jeg var nødt til at tage for at få det bedre).

En aften ringede hun til mig fra den anden ende af landet. Jeg var overvældet og rørt over, at hun ville tage sig tid til, og have udgiften med, at ringe til det her bonghoved. Hendes øste ud af sin støtte i én uendelighed. Hun hjalp mig igennem livagtige drømme og mareridt om at ryge. Hun forklarede hver enkelt af afgiftningssymptomerne og sagde at de ikke ville vare ved. Jeg var nødt til at stole på, at hun havde ret, og når alt kom til alt, så var hun jo selv clean. Jeg kan med glæde bekræfte, at hun HAVDE ret, hvilket hun sædvanligvis har, og symptomerne aftog.

Man tvangstankerne fortsatte. Hun fortalte, at også de ville forsvinde. Ikke i al evighed, men jeg ville få fred for dem, og så ville de kun komme tilbage længe nok til at minde mig om, at jeg har en sygdom som venter på at jeg mislykkes i min helbredelse, så den kan komme tilbage til mig. En skræmmende tanke. Igen havde hun ret. Der kom en dag, hvor jeg rent faktisk ikke tænkte på at ryge en joint. Sikke en gave! Det var mit første glimt af fred og sindsro.

I mellemtiden, samtidig med at jeg havde al den her kontakt med min online sponsor, gik jeg til møder over nettet. Jeg vil lige minde om, at jeg bor på østkysten, så det var midnat for mig lokal tid når møderne gik i gang, og den var halv to eller to om natten når de sluttede. Bonghovedet her var villig til at gøre hvad der skulle til for at få den støtte et møde kunne give. Jeg lærte at tage en lur søndag eftermiddag, så jeg kunne holde mig vågen til mødet. Jeg "lyttede" til det, der blev delt til møderne. Jeg følte det som om jeg virkelig hørte til blandt de her mennesker. Jeg kunne genkende det de delte. De kendte mig, selv om de fleste af dem boede i den modsatte ende af landet fra mig.

En søndag aften hvor min sponsor var mødeleder, bad hun mig om at indlede... IRKST! Jeg gjorde det, de følelser jeg var flygtet fra i så mange år fossede ud af mig. Gruppen tog varmt imod mig. De delte om de redskaber, jeg kunne bruge til at begynde helbredelsen over

min sorg. Det betød ikke noget for dem, at det var ni år siden min mand døde. Pointen var, at jeg aldrig havde forholdt mig til det. Igennem alt det her gik jeg samtidig i terapi, og det gør jeg stadigvæk. Jeg brugte de redskaber der blev delt om, jeg snakkede til møderne, talte med min sponsor, læste MA og AA litteraturen, gik i terapi for min sorg og begyndte at arbejde mig vej igennem alle følelserne. Først tog jeg fat på det, jeg kalder for de politisk korrekte sorgfølelser... tristheden, ensomheden, følelsen af at være blevet forladt, intens sorg over alt det mistede og alt det der kunne have været osv. Så blev det tid til den STORE omgang, det jeg så som det politisk ukorrekte, følelsen af vrede og bitterhed. Igen var MA's online program der for mig. Min sponsor hjalp mig med at tale om det og til at forstå, at det var en stor del af den helbredelse jeg var nødt til at komme igennem.

Gæt hvad der skete! Jeg klarede den! Jeg overlevede ALLE følelserne, både de politisk korrekte og ukorrekte, og jeg har fundet en ny ro og lykke. Jeg fortryder ikke fortiden. Jeg fortryder ikke, at jeg kendte, elskede, giftede mig og delte min sjæl med min mand. I dag kan jeg huske ham som en sand, om end kortvarig, gave, og jeg kan huske alle de dejlige stunder vi delte. En fra det her dejlige MA fællesskab på nettet foreslog, at min mand lærte mig hvor dybt jeg kunne føle og modtage kærlighed, og at jeg ville få det igen i mit liv. Sikke en gave. Ja, jeg ville ønske, at jeg kunne have fået det med min mand, og at vi kunne være blevet gamle sammen. Men sådan gik det altså ikke. Det kan jeg ikke ændre ved. Jeg kan ikke ændre ved sådan som hans død påvirker mit liv. Jeg kan lære, hvordan jeg kan komme videre med mit liv, og jeg kan være clean og glad, lykkelig og fri.

Havde det ikke været for MA på nettet, ville jeg aldrig have lært alle de her ting. Jeg ved, at jeg har så uendelig meget mere at lære. Min rejse mod helbredelse har været fuld af mirakler og hjertegaver. I dag kender jeg fred og sindsro. Takket være min sponsors forslag om at jeg skulle starte en MA gruppe op, er der nu kommet det første MA møde i min stat og i min by. Lige nu er det ret småt, vi er kun to bonghatte, men det er alt hvad der skal til for at holde et møde. I flere uger var det kun mig og udvalget i mit hoved. Jeg

brugte tiden til at arbejde på mit fjerde trin og læse i Liv med håb. Nu har jeg lejlighed til at dele budskabet om helbredelse. Det er jeg taknemmelig over, og jeg takker hver dag min Højere Magt for MA på nettet.

Jeg er ikke hashafhængig

Hvordan skulle jeg kunne være hashafhængig? Jeg har et skønt liv. Jeg bor i et rigtig pænt kvarter i Los Angeles, har en lækker sportsvogn og et godt job, betaler alle mine regninger og har en dejlig familie. Jeg er ikke opvokset med forestillingen om, at den slags mennesker skulle kunne være hashafhængige. Så jeg ryger hash hver dag. Jeg tager mig stadig af tingene, når det er nødvendigt. Jeg bruger bare hashen til at slappe af, når jeg kommer hjem fra arbejde. Jeg ryger aldrig før jeg tager på arbejde, eller mens jeg er på arbejde. Så jeg ryger fra klokken fire om eftermiddagen til midnat hver dag og laver ikke andet end at se fjernsyn. Det er ikke noget problem, jeg har alligevel ikke noget andet at lave.

Så kom en af de aftener hvor jeg var løbet tør for hash. Jeg sad helt oppe under loftet. Jeg blev fuldstændig sindssyg. Jeg ringede til alle jeg kendte for at få fat i noget, om det så skulle være et skod. Jeg kan huske en aften, hvor jeg kørte over 63 kilometer i rasende uvejr for at få en halv joint af en komplet fremmed bare for at komme igennem aftenen. Jeg kan huske, at jeg ringede til min pusher en gang i time hver hele time for at høre om han havde fået varerne endnu. Jeg købte hash af folk jeg normalt ikke ville have talt med og da slet ikke have handlet med. Hvad var der sket med mig? Jeg troede jeg røg, fordi jeg havde lyst til det. Nu gik det op for mig at jeg røg, fordi jeg var nødt til det. Jeg var blevet afhængig!

Efter at have røget i tretten år kunne jeg ikke klare det længere. Virkeligheden gik langt om længe op for mig; jeg havde ikke noget liv, og hver dag var ens. Stå op, gå på arbejde, kom hjem og tilbring resten af aftenen skæv foran fjernsynet med en sodavand i den ene hånd, en pose chips i den anden og med bongen godt pakket! Det var så langt mit liv rakte, dag ud og dag ind i tretten år. Ork, jeg havde masser af venner. Det hang måske sammen med, at jeg altid havde en pose hash på sofabordet sammen med papir og en pibe klar til brug. På den måde behøvede jeg ikke at gå ud, og jeg kunne bevare illusionen om at have masser af gode venner. Af og til gik jeg til fest, men kun hvis jeg kendte de fleste af dem der skulle med. Jeg

brød mig ikke om at være skæv foran folk jeg ikke kendte, i tilfælde af at jeg skulle gøre mig selv helt til grin. Jeg tog sjældent på ferie, for de fleste af mine penge gik til hash. Mit liv var kedeligt. Hvis ikke det var for de folk som kom hjem til mig, ville jeg sandsynligvis aldrig have set nogen mennesker.

Til sidst kom dagen hvor jeg havde et øjeblikks klarsyn. Jeg håber aldrig, at jeg glemmer den dag. Jeg kunne simpelthen ikke klare det mere. Jeg var dødtræt af at være dødtræt. Det eneste jeg ønskede var, at smerten ved dagligdagen holdt op! Jeg ville have meget mere ud af mit liv, men jeg anede ikke hvordan jeg skulle få det. Den nat råbte jeg og bad om hjælp fra min Højere Magt, og hvis det ikke kunne lade sig gøre om så at lade mig død nu! Jeg græd som et lille barn et godt stykke tid, da jeg hørte den lille stemme indeni mit hoved fortælle mig, at det jeg skulle droppe hashen. Det var på tide at holde op. For en af de første gange i mit liv besluttede jeg mig for at lytte til den stemme i stedet for at gøre tingene på min måde.

Først rensede jeg min bong og mine piber, tog min hash og lagde det hele i en skuffe som jeg låste. Så fik jeg mig en terapeut. Fordi jeg var dybt deprimeret over min hverdag, forestillede jeg mig, at jeg var nødt til at få en terapeut til at hjælpe mig med mine problemer. Det faldt mig slet ikke ind, at det kunne være hashen der gjorde mig deprimeret. Den første gang hos terapeuten fortalte jeg, at jeg havde røget i tretten år, men at jeg var stoppet og ikke ville ryge længere. Jeg skal aldrig glemme hendes kommentar.

Først fortalte hun mig at hash var et depressivt stof, og at det kunne være årsagen til at jeg havde været deprimeret igennem alle de år. Jeg kunne næsten ikke tro det. I alle de år havde jeg røget, fordi jeg var deprimeret, og det gjorde mig mere deprimeret. Jeg sad fast i en ond cirkel. For det andet fortalte hun mig, at jeg ville få brug for hjælp til at holde op. Hvorfor skulle jeg have brug for hjælp? Jeg havde været clean i tre uger og regnede med, at jeg havde selvdisciplinen til at lade være med at begynde at ryge igen. Hun fortalte at hvis jeg var hashafhængig, ville selvdisciplin ikke være nok. Hun sagde, "Okay, det går måske fint nok nu, men hvad sker der om en uge eller om en måned eller om et år?" Eftersom jeg

betalte hende en pæn slat penge, besluttede jeg mig for at lytte til eksperten og prøve hendes måde. Jeg var der jo trods alt fordi jeg havde brug for en forandring i mit liv, og den eneste måde tingene kunne forandre sig på var, hvis jeg lyttede til en anden. Min egen måde havde tydeligvis ikke fungeret, og hvis jeg fortsatte på min måde, ville ingenting forandre sig.

Tiden var inde til at prøve at følge en andens forslag. Hun sagde til mig, at jeg skulle prøve at undersøge et ambulans behandlingsprogram på en afvænningsklinik. Efter at have talt med rådgiveren på klinikken, synes jeg ikke at deres program føltes rigtigt for mig, men jeg tog et meget vigtigt budskab med mig. Det budskab som gik meget klart igennem var, at jeg var nødt til at komme i et tolvtrinprogram.

MA havde ikke eksisteret særlig længe i San Jose området (to eller tre år?), så rådgiveren havde ikke hørt om det endnu og foreslog derfor et andet tolvtrinprogram. Jeg begyndte at komme i det andet fællesskab, men problemet var, at jeg ikke kunne genkende de historier jeg hørte.

Efter fem eller seks møder var jeg begyndt at tænke at de tolv trin ikke var noget for mig, da en af mine venner ringede til mig ud af det blå. Hun var også i gang med at droppe hashen og ringede for at fortælle mig om et helt fantastisk tolvtrin fællesskab, som hun havde fundet i Santa Cruz. Hun kunne genkende alt det hun hørte de andre fortælle om til mødet. De havde alle sammen det samme problem som os, HASH! Hun sendte mig en liste over møder i San Jose, og jeg endte med at gå til mit første MA møde. Jeg var så nervøs, da jeg helt alene tog til det møde. Jeg plejede aldrig at gøre noget på egen hånd. Jeg havde altid brug for at have nogen med mig, men da jeg trådte ind i det lokale med kun seks andre mennesker, følte jeg med det samme en ro skylle ind over mig. Jeg vidste bare, at jeg var kommet til det rigtige sted. Efterhånden som mødet skred frem opdagede jeg, at jeg kunne genkende alt hvad der blev fortalt. De fortalte min historie. De vidste præcis hvordan jeg havde det, og hvad jeg gik igennem. Jeg var kommet HJEM!

Nu hvor jeg sidder og skriver det her, har jeg været en del af MA i fem år. Jeg har ikke ord til at beskrive alle de forandringer der er sket for mig på grund af det her program. Ved at være ærlig over for mig selv og indse at jeg havde et problem, kunne jeg begynde på min vej mod helbredelse. Jeg tog en dyb indånding og bad om hjælp. Jeg lyttede til de folk der havde gået vejen mod helbredelse før mig og fulgte deres forslag. I løbet af et par måneder fandt jeg en sponsor, så jeg havde en der kunne guide mig igennem de tolv trin som han forstod dem. Jeg begyndte mit trinarbejde og genfandt min tro på en Højere Magt. Ved at praktisere de tolv trin så godt som jeg har kunne igennem årene, er jeg begyndt at modtage den største gave af dem alle, troen på mig selv!

Jeg kan ærligt sige, at jeg har et godt liv i dag. Hver dag vil altid have sine op- og nedture, og det kan jeg ikke styre, men det er min indstilling til de udsving der afgør hvordan jeg har det med livet. For første gang i så lang tid som jeg kan huske, oplever jeg at de fleste problemer ikke generer mig halvt så meget som de gjorde før i tiden. Nu ved jeg, at hvis jeg ryger eller bliver vred, så vil problemet stadigvæk være der. Det eneste måde at komme igennem problemerne er ved at forholde sig til dem, ikke ved at undgå dem! Når jeg oplever en svær situation nu, så ved jeg at der er en bedre måde at håndtere det på. Programmet har givet mig mange redskaber til livet, og det eneste jeg skal gøre er at bruge dem. I dag har jeg en tro på en Højere Magt, der er der for mig 24 timer i døgnet. Jeg ved, at der altid er et møde at tage til, og ægte venner jeg kan række ud til, og som vil være der til at hjælpe mig, ligesom jeg er der for dem.

I dag kan jeg se på mit liv og ærligt sige hvor taknemmelig jeg er for at være medlem i MAs fællesskab. Jeg har så meget i dag som jeg aldrig havde drømt om at jeg kunne få. De her ting er ikke sket på én dag, og jeg ved, at jeg har en lang vej foran mig. Nu ved jeg at på grund af de tolv trin, har jeg en chance for at nå de mål jeg altid bare har drømt om.

Jeg havde brug for det at have det okay

Jeg kan huske at se min søster blive båret væk på en bærer efter at have taget en LSD overdosis, og jeg tænkte at jeg aldrig ville være sådan. Det skete da jeg gik i ottende klasse. I slutningen af niende klasse var jeg begyndt at ryge hash og drikke vin for at føle mig accepteret af de andre unger i kvarteret. I slutningen af min gymnasietid havde jeg løjet og stjålet for at få fat i noget hash. Jeg havde også solgt hash og andre stoffer for min søster for at få mine egne stoffer. Jeg prøvede andre stoffer, mens jeg stadig gik i skole. Til sidst droppede jeg ud i det sidste år af gymnasiet for at komme i hæren, blive gift og komme væk hjemme fra.

Mens jeg var i hæren, røg og solgte jeg hash og andre stoffer. Til sidst meldte jeg mig selv til et afvænningsprogram for at undgå at blive sendt til Europa. Programmet varede et år, og jeg endte med at blive fuldstændig udstødt af mit kompagni. Det var svært at snyde programmet på grund af deres kontroltests, men jeg formåede alligevel at ryge mig godt og grundigt skæv. Da det år var overstået fik jeg et afvænningsdiplom, så jeg konkluderede at jeg ikke havde noget rigtigt problem med stoffer.

Da jeg var færdig med hæren og havde aftjent min værnepligt, flyttede jeg tilbage til Californien. Efter adskillige småjobs her og der mødte jeg nogle folk der også røg hash og tog andre stoffer som f.eks. crank og kokain. Jeg kunne godt lide at blive høj på crank, men jeg skulle altid have min hash. Der begyndte at komme en masse problemer der hjemme og på arbejdet, mens jeg var påvirket at crank og kokain. Det resulterede til sidst i at min første kone forlod mig.

Jeg besluttede mig for at droppe crank og alle andre hårde stoffer og bare holde mig til at ryge hash og drikke lejlighedsvis, fordi det aldrig fik mig til at opføre mig lige så sindssygt. Jeg fjernede mit fuldskæg og klippede mit hår kortere. Efter det mødte jeg min nuværende kone, da jeg arbejdede i hendes lejlighed. Vi blev kærestere, og hun røg hash sammen med mig et par gange, men det

var ikke på hendes top ti liste over foretrukne aktiviteter. Hun gjorde det primært efter at være blevet presset af mig. Jeg ville have hende til at være min rygerven, men hun ville have mere end det i et forhold med mig. Efter vi havde røget hash et gange, sagde hun at hun ikke ville ryge det mere.

Jeg blev ved med at ryge min hash, for jeg havde stadig brug for det for at have det okay. De fleste andre jeg sås med røg hash. Jeg syntes, det var meget svært at være sammen med folk der ikke røg. Hvis vi ikke havde hashen tilfælles, var det simpelthen umuligt at udvikle noget som helst forhold til dem. Jeg giftede mig med min anden kone og sagde til hende, at jeg nok skulle holde op med at ryge hen ad vejen. Hun prøvede at presse mig til at holde op, og jeg lovede hende at jeg nok skulle holde op. Jeg løj for at stille hende midlertidigt tilfreds. Jeg røg fra jeg vågnede, til jeg gik kold om aftenen. Uanset om jeg var på arbejde eller ej, familiebesøg eller ej, lige meget hvad. Jeg skulle have min hash.

I den sidste tid jeg røg slog min korttidshukommelse helt fra, jeg var stakåndet og led af hovedpine. Når jeg fik hovedpine, tog jeg nogle hovedpinepiller og røg videre. For det meste røg jeg alene, og det var nødt til at være uden for, fordi min kone ikke brød sig om, at lejligheden lugtede af hash. Jeg røg også sammen med de folk jeg solgte til. Jeg var nødt til at sælge for at få råd til min hash.

En weekend skulle jeg ud og besøge nogle venner og have noget hash og en hunplante at starte med. Min kone sagde at hvis jeg tog det med, ville hun blive hjemme. Det endte med at hun blev hjemme, fordi jeg nægtede at lade stofferne blive hjemme. Den weekend besluttede jeg mig for at sige mit job op og blive pusher i det område, hvor jeg først var begyndt at bruge stoffer. Jeg var villig til at opgive forholdet til min kone og sige mit job gennem otte år op. Jeg kom hjem for at fortælle min kone om mine planer, og hun blev selvfølgelig helt ude af den. Hun sagde, at jeg var sindssyg og begyndte at pakke sine ting. Vi endte med at snakke om min nye plan, men jeg var så skæv at jeg ikke kunne føre en samtale. Til sidst indvilgede jeg i at gå i et 28-dages program.

De andre i programmet spurgte mig hvilke stoffer der havde fået mig til at komme. Jeg fortalte dem, at jeg røg hash og drak en gang i mellem. Jeg følte mig "mindre" end dem der var der på grund af andre stoffer. Som om det at være hasher ikke var noget særligt, selv om jeg røg dagen lang. Der skete så meget i programmet, at jeg ikke dvælede længe ved det. Jeg begyndte at forstå stoffernes vanedannende natur, og endnu vigtigere, jeg begyndte at lære om hvem jeg i virkeligheden var.

Jeg nåede til et punkt, hvor jeg begyndte at sørge over tabet af min ældste storesøster som blev dræbt, da jeg var femten. Jeg bearbejdede det og en masse andre problemer i løbet af de otteogtyve dage, men det var kun begyndelsen. Jeg begyndte at gå til tolvtrinsmøder i San Francisco og fandt en sponsor som jeg kunne identificere mig med. Jeg havde hørt ham dele, og han var også hasher.

Til møderne så jeg nogle flyers om et nyt tolvtrinprogram for hashere. Det hed Marijuana Addicts Anonymous. Der var tre møder om ugen i området, og jeg besluttede mig for at tage til møderne og tjekke det ud.

Jeg følte mig ikke særlig godt tilpas til mit første møde, men det føltes godt nok til at jeg kom tilbage. Jeg blev ved med at gå til møderne og lavede trinarbejde med min sponsor. Jeg begyndte at lave service i MAA. Jeg var sekretær, regnskabsansvarlig og GSR (Gruppe Service Repræsentant) for nogle af mødegrupperne. Men jeg gjorde ikke det hele på én gang! Det ville have været for stor en opgave for mig at klare.

Nogle af de notater jeg havde taget til de første GSR møder blev videregivet til MAA til vores arkiver. Vi begyndte at fejre fødselsdage den sidste onsdag i måneden og brugte poker jetoner og små kugler, hvor vi skrev folks clean time på med neglelak. Vi havde også nogle hjemmelavede fødselsdagskort. Efterhånden slog vi os sammen med andre hash grupper og blev til det fællesskab der i dag hedder Marijuana Anonymous.

Jeg blev ved med at lave trinarbejde med min sponsor og har været alle trinnene igennem flere gange. Jeg havde også brug for professionel hjælp udover programmet, for jeg havde en del problemer. Sidenhen flyttede jeg fra San Francisco til San Joaquin Valley, som ligger knap 115 kilometer der fra. Jeg arbejder stadig i San Francisco og prøver at komme til møde i min hjemmegruppe om onsdagen. Jeg kommer som regel til mindst to møder om måneden der. Jeg har overvejet at starte et møde der hvor jeg bor og vil gøre det, når min Højere Magt beder mig om det.

Jeg kan ikke sige, at hver dag har stået i glans og pragt. Men det er en hel del bedre end før i tiden. Programmet har virket, fordi jeg arbejder aktivt med det. At følge forslagene, arbejde med min sponsor, at komme til møder, trinarbejdet med min sponsor og at bede til min Højere Magt har alt sammen hjulpet mig til at holde mig clean. Programmet har givet mig en fantastisk belønning – jeg har fået mit liv igen!

Vokseværk

"Har du et problem med stoffer eller ej?"

Jeg sad på personalechefens kontor og tænkte på, hvad jeg skulle svare. Glimt og situationer fra de år jeg havde røget fløj igennem hovedet på mig. Alting havde virket så sjovt første gang, jeg røg mig skæv, og hvor jeg dog elskede den følelse. Jeg så for mig, hvordan jeg røg mig skæv med vennerne i tågen på fodboldbanen før svømmeundervisningen, til fester og på kollegieværelset mens vi så fjernsyn og delte en joint, før vi skulle i seng. Vi havde det så sjovt, men alt for hurtigt var smagen blevet besk.

Over kun to et halvt år var min hashrygning gået fra sådan en "Lad os få lidt sjov i gaden og ryge os skæve"-aktivitet til et dagligt behov. Det gik fra at ryge sig skæv en gang imellem når der var noget, til at dele en joint hver aften, til at ryge igennem før et måltid og før timerne, til at pjække for at ryge sig skæv morgen, middag og aften.

Jeg brugte alle mine penge, plus alle de penge mine forældre frivilligt gav mig (eller som jeg stjal fra dem), til at købe stoffer for. Jeg stjal topskud fra mine hashvenner og tiggede dem om at dele med mig, når jeg ikke havde flere penge. Jeg kan huske en særligt demoraliserende situation, hvor jeg stod udenfor deres kollegieværelse på anden etage og skreg, at de skulle lukke mig ind og truede dem med at smide dem alle sammen ud over altanen, da de nægtede at lukke mig ind.

Jeg tænkte på, hvordan jeg havde skrottet en gratis universitetsuddannelse, fordi jeg besluttede, at det var vigtigere at få et arbejde og have råd til at købe stoffer. Jeg huskede hvor bange jeg var, da jeg fandt ud af, at jeg havde gjort min on/off kæreste gravid, da jeg dukkede fuldstændig baskeskæv op i hendes lejlighed. Jeg var vred over at være "tvunget" til at blive far som 22-årig, og jeg udtrykte min vrede ved at være konstant skæv.

Jeg tænkte på, hvordan et voldsomt jag af smerte sendte mig på skadestuen hvor en sygeplejerske rensede mit knæ for asfalt. Jeg havde kørt 150 kilometer i timen på motorcykel på med hash og alkohol i blodet og havde fået et blackout. Jeg tænkte på den følelse af ydmygelse og raseri der ramte mig, da jeg to måneder senere kom hjem og fandt alle mine ting på verandaen med en seddel fra min kone, som i øvrigt snart skulle blive min ekskone, hvor på der stod: "Tag hjem til din Mor. Hun kan tage sig af dig."

De næste par år tilbragte jeg i et tågesløv af hash og alkohol. Jeg eksisterede, snarere end levede, fra dag til dag i dyb depression; jeg kom ikke ud af stedet og opnåede ingenting. Jeg lavede ikke andet end at ryge mig skæv på mit værelse og have ondt af mig selv. Jeg følte mig snydt af livet. Jeg følte, at ingen elskede eller forstod mig. Jeg var isoleret og følte mig anderledes fra alle andre i verden, også min anden kone. Jeg var ligeglad med alt og alle, inklusiv mig selv. Jeg var ligeglad da min anden kone forlod mig, fordi hun havde fundet ud af, at jeg var begyndt at tage kokain, og jeg var ligeglad med at jeg var ved at miste mit arbejde. Jeg hadede mit liv og mig selv, men jeg var for bange til at begå selvmord, fordi jeg vidste at jeg ville kokse i det og ødelægge det, præcis som jeg ødelagde alt andet.

Det sidste billede jeg så for mig var et billede af det der snart skulle blive mit liv. Jeg så mig selv møgbeskidt, ubarberet med vildt hår og i pjaltet tøj, mens jeg sad på et gadehjørne og mumlede for mig selv, mens jeg tiggede om penge til at købe billig vin. En stærk men blid stemme talte til mig inde i mit hoved: "Det her er din sidste chance," sagde den. "Tag den nu, ellers er det sådan her du kommer til at tilbringe resten af dit liv."

Jeg brød grædende sammen, og i mit hjerte indrømmede jeg det, jeg havde vidst med mit hoved i et årti – at jeg er afhængig af stoffer.

For første gang nogensinde var jeg ærlig om min brug af stoffer, og jeg sagde til personalechefen, "Ja, jeg har et problem med stoffer." Han smilede til mig og sagde, "Godt, lad os få dig indlagt på behandlingscentret." Jeg var så heldig, at hospitalet jeg arbejdede på

havde sit eget behandlingscenter for kemisk afhængighed. Jeg blev indlagt samme eftermiddag, men ikke før end jeg nåede ud i bilen og sniffede mine to sidste baner coke og tog de sidste par hiv på hashpiiben.

Mens jeg var i behandling, blev jeg præsenteret for tolvtrinsmøderne. Ifølge reglerne skulle vi deltage i et møde hver aften. Jeg gik til flere forskellige slags møder. Jeg vidste, at det var afgørende for min helbredelse at jeg holdt mig fra alle stemningsforandrende kemikalier, men jeg følte bare ikke at jeg passede ind. Det var flere år siden, at jeg havde drukket på samme måde som alkoholikerne. Jeg havde ikke eksperimenteret med piller eller hårdere stoffer siden universitetet, og jeg havde aldrig fixet. Jeg havde kun taget kokain de sidste ni måneder, og det var ikke noget jeg elskede at gøre. Jeg hadede den måde det påvirkede og styrede mig.

Efter ti dages behandling kom min vejleder og gav mig en flyer. Han sagde, "Jeg tror, det her møde kunne være noget for dig." Det var en flyer for MSA – Marijuana Smokers Anonymous. To aftener senere gik jeg til mit første MSA møde.

Så snart den første person begyndte at dele, kunne jeg genkende det hele. Jeg følte mig meget bedre tilpas her end til nogen af de andre tolvtrinsmøder. De her folk elskede hash, ligesom mig! De røg hele dagen og natten lang, ligesom jeg gjorde! Deres liv drejede sig om at skaffe og ryge hash, ligesom mit gjorde! Da mødet var forbi, vidste jeg at jeg havde fundet et hjem, et sted hvor jeg hørte til og passede ind. Der gik ikke længe før MSA blev det primære omdrejningspunkt i min helbredelse.

Jeg fandt også en sponsor til mit første møde. Det var nærmest uhyggeligt at høre ham dele sin livshistorie. Jeg havde det som om, vi kunne have været tvillinger der blev skilt ved fødslen. Det der var sket for ham var praktisk talt identisk med min oplevelse af livet. Efter mødet spurgte jeg om han ville være min sponsor. Senere fandt jeg ud af, at det var ham der havde startet det her MSA møde i april 1986.

Da jeg kom ud af behandling efter tre uger, fandt jeg hurtigt ud af et par ting. For det første, at bare fordi jeg var blevet clean og ædru, betød det ikke at alt ville gå efter mit hoved. For det andet, at jeg havde en hel masse indestængte følelser, som jeg var nødt til at forholde mig til for første gang i mit liv.

En af de primære årsager til at jeg blev ædru var at få min kone tilbage. Selvfølgelig måtte hun kunne se, at jeg havde forandret mig og nu var blevet den mand og far hun altid havde ønsket sig. Det var et meget smertefuldt chok, da hun fortalte mig, at hun ikke ville give mig en ny chance, at jeg havde forvoldt hende for megen smerte i løbet af vores år sammen til at hun ville risikere at blive såret igen. Min sponsor blev ved med at sige, at jeg også skulle lave første trin på hende. Ikke alene var jeg magtesløs overfor stoffer og alkohol, jeg var nødt til at indrømme at jeg også var magtesløs overfor hende.

Det at min kone afviste at prøve igen fremkaldte en stærk følelse af at være blevet såret og stærke følelser af skyld, tristhed, frygt og vrede – følelser jeg aldrig før havde forholdt mig til uden at bedøve mig selv med kemikalier. Men jeg havde ikke noget valg. Enten måtte jeg lære at integrere mine følelser på en sund måde eller begynde at ryge og tage stoffer igen. Min sponsor og de folk der kom til MSA møderne lærte mig mange redskaber til at håndtere den følelsesmæssige rutsjebane jeg var på. De sagde, at jeg skulle ringe til dem dag eller nat, så jeg kunne få snakket ud om det. De foreslog mig at gå til møder hver dag og dele om de ting jeg følte. De foreslog, at jeg blev til en kop kaffe sammen med dem efter møderne, så vi kunne snakke mere dybt og lære hinanden rigtig at kende. De foreslog mig at arbejde med trinnene ved at skrive ned, hvordan trinnene relaterede til mit liv. De foreslog, at jeg lavede de tre første trin og ellefte trin dagligt. De foreslog, at jeg førte en logbog hvor jeg skrev om mine følelser. De foreslog, at jeg lavede servicearbejde og hjalp en anden. Jeg fulgte alle deres forslag, og selv om det alt sammen hjalp utrolig meget, var den ting de havde foreslået der hjalp allermost at bede.

I starten troede jeg at de lavede sjov. Bede? Nul putte. Du må da være åndssvag! At bede havde aldrig gavnet mig før. Jeg fik aldrig det jeg bad om. Min sponsor spurgte mig, hvad det var jeg havde bedt om. Jeg forsøgte at være strengt ærlig (hvilket var en anden ting, de havde foreslået mig) og indrømmede, at jeg for det meste havde bedt om at få et knald, få fat i noget superlækker hash gratis eller bare virkelig billigt, eller at blive rig så jeg kunne købe al den hash jeg ville. Når jeg var vred, bad jeg om at alle de mennesker der havde forurettet mig måtte blive ramt af en eller anden frygtelig katastrofe. Min sponsor svarede, "Måske beder du om de forkerte ting." Hvad andet kunne man bede om?

Andet trin besvarede det spørgsmål for mig. Jeg lærte at bede om at få min sunde fornuft tilbage. Jeg vidste, at hvis jeg blev for vanvittig ville jeg begynde at ryge igen. Men alene kunne jeg ikke styre de tanker og følelser der skubbede mig udover kanten. Den dag i dag lyder min mest virkningsfulde bøn: "Hjælp mig Gud, jeg er ved at blive vanvittig." Hver gang jeg siger de ord, sker der noget der distraherer mig og får mig ud af mig selv længe nok til at vanviddet går over.

Jeg tror der er tre unikke ting ved tolvtrinprogrammerne, som gør det muligt for kemisk afhængige mennesker at leve uden stoffer og alkohol. Den første er ideen om at en afhængig hjælper en anden gennem sponsorskab, møder og servicearbejde. Den anden er ideen om at holde sig ædru blot for i dag, en dag ad gangen. Den tredje er den vigtigste, nemlig ideen om en individuel Højere Magt som det står beskrevet i tredje trin: "Gud, som vi opfattede Gud."

Folk siger, "Hvordan kan du tro, at Gud eksisterer, når du kan se, at verden i dag er fuld af krig, brutalitet, fattigdom og lidelse?" Mit svar lyder: "Jeg kan ikke se, at Gud har særlig meget med de ting at gøre." Det er mennesker, ikke Gud, der har forårsaget denne verdens lidelser. Gud har givet os mennesker den største gave af dem alle – den fri vilje. Gud vil ikke få os til at gøre noget vi ikke vil. Det er op til os at vælge mellem godt og ondt, rigtigt og forkert. Desværre vælger alt for mange mennesker egoisme frem for

kærlighed, og endnu flere vælger apati frem for at hjælpe. Det ved jeg, at jeg gjorde i alle de år jeg røg, drak og tog stoffer.

Den Gud jeg tror på i dag er helt klart ikke den samme hævnerrige Gud, jeg lærte om da jeg var ung. Faktisk er det ikke engang den samme Gud, som jeg forstod Gud, da jeg lige var blevet ædru. Ligesom min forståelse af mig selv og af livet er vokset, er min ide om min Højere Magt vokset. I dag tror jeg på en Gud der interesserer sig for mig som individ og vil gøre hvad som helst for at hjælpe mig til at blive det bedste menneske jeg kan blive, og det har intet at gøre med sex, stoffer eller penge. Det har at gøre med at vælge at gøre Guds vilje frem for at følge min egen egoistiske og selvdestruktive vilje.

Det er kun ved Guds indgriben gennem MA programmet, min familie og mine ædru venner fra MA, at jeg har kunne holde mig ædru og clean igennem alt det der er sket for mig i løbet af min helbredelse. Livet i helbredelse har ikke været nemt. Jeg har skulle forholde mig til skilsmisse, separation, døden, økonomiske problemer, lavt selvværd, depression, ensomhed og hjælpeløshed. Jeg har også været nødt til at forholde mig til rent fysisk og følelsesmæssig smerte.

Samtidig har Gud givet mig mange gaver i min ædruelighed. Jeg har et virkelig godt forhold til mine forældre. Min søn valgte at bo hos mig for seks år siden. Vi er ret tæt – så tæt som en olding nu engang kan komme på sin teenagerknægt. Jeg er velrespekteret på mit arbejde. Efter otte års kamp har jeg fået den bachelorgrad jeg startede på for en menneskealder siden. Jeg har en kærlig sponsor. Jeg er sponsor for andre. Jeg har en masse gode venner i MA. Jeg er stolt over at have set MA vokse fra det ene MSA møde til den verdensomspændende organisation den er i dag. Jeg føler mig bæret over at have været med til at starte to møder som stadig trives i dag. Jeg er vokset i takt med og sammen med MA.

Det bedste ved det hele er, at jeg kan lide og holder af mig selv, jer og livet. Livet i ædruelighed er ikke altid nemt, men det har været det hele værd. I dag behøver jeg ikke at gå gennem livet alene. Gud,

min familie, min sponsor og alle fra MA er her til at støtte mig.
Sammen kan vi opnå alt.

Et liv der er værd at leve

Jeg er hashafhængig. Nogle gange virker det som om MA møderne er det eneste sted, hvor folk ikke morer sig over den udtalelse. Mange mennesker ser hash som et harmløst stof, der ikke har nogen alvorlige bivirkninger. De skulle have set mig det første år af min clean time. Da jeg holdt op med at ryge hash, begyndte jeg at føle noget igen – følelsesmæssigt og fysisk. Jeg havde det som en tandbyld under en ispose. Abstinenserne var smertefulde og dybt ubehagelige. Da jeg stoppede med at ryge hash, slog realiteterne ved at ramme bunden igennem for mig. Det der startede som harmløs rygning i fritiden blev til et skjold mod smerten og virkeligheden – smerten i mit liv og virkeligheden ved at leve i hverdagen.

Da jeg begyndte at ryge hash, var det en del af en større oplevelse som karakteriserede min samtid: borgerrettighedskampen, Vietnam krigen, hippier, flower power og slagord som "turn on, tune in, and drop out." Det politisk korrekte var at ryge hash. Det virkede så rigtigt på det tidspunkt. At ryge hash var en måde at erklære min uafhængighed og skabe en identitet. Mange af mine venner holdt efterhånden op med at ryge hash og kom videre med deres liv, men hashen blev omdrejningspunktet i mit liv. Som praktiserende hashafhængig hørte jeg ekkoet af ordet "skæv" inde mit hoved igennem to årtier. Det tog mig tyve år at forstå at hashen ikke dulmede min smerte; den gravede bare smerten dybt ned inde i mig selv. Ædrueligheden åbnede en Pandoras æske af følelser.

Jeg var ikke fuldmoden hashafhængig i begyndelsen. Det tog noget tid, om end det ikke var lang tid. Jeg flirtede med andre stoffer, men min affære med hashen fortsatte længe efter jeg holdt op med at nyde andre stoffer, inklusiv alkohol. Min erfaring siger mig, at når jeg tager det første hiv, så aner jeg ikke hvornår jeg stopper. Jeg er ikke typen, der kan ryge en enkelt joint i dag og så vente et halvt år før jeg ryger den næste. Sådan fungerer det ikke for mig. Om jeg ryger én eller en million joints, så er det aldrig nok for mig.

Jeg begyndte i dagbehandling. Hospitalets afvænningsprogram krævede, at man deltog i mindst et ugentlig møde i et tolvtrinfuldsskab for ens foretrukne stof. Jeg opfyldte lige nøjagtig minimumskravet. Til møderne var jeg skeptisk og mente at de andre havde langt større problemer med stoffer end mig. Jeg holdt mig ædru i korte perioder for så at gå ud og forske videre. Det stod på i adskillige år. Hver gang jeg gik ud, følte jeg mig mere og mere magtesløs overfor hash, og mit liv blev mere og mere u håndterligt. Min afhængighed fastholdt mig i følelsen af ensomhed, angst og depression.

I løbet af den her periode mødte jeg en anden hashafhængig som deltog i den samme dagbehandling som mig. Denne gang var det altså mit fjerde forsøg på at holde mig ædru. Han gav mig et kort hvor der stod: "Velkommen min ven, jeg ser i en ven i dig, for ved at lade mig hjælpe, hjælper du også mig. Ja, jeg har haft et problem, så du er ikke alene i båden. Hvis du har lyst til snakke om det, så slå på tråden." På kortet stod også hans navn og telefonnummer. Jeg tænkte, "Den her fyr er simpelthen for syret. Det må være en joke." Det jeg dengang betragtede som en joke viste sig senere at blive min redningsplanke. På trods af min følelser beholdt jeg kortet. Da jeg nåede et punkt hvor jeg ikke længere kunne kæmpe med problemet alene, ringede jeg til nummeret. Han begyndte at tage mig med til møder og hjalp mig til at forstå, at jeg kunne leve mit liv uden hashen én dag ad gangen. Vi gik til møder i det der dengang hed Marijuana Smokers Anonymous (MSA). De fleste møder var ret små. Et møde med mere end ti mennesker virkede stort. De uddelte mørkegrønne mønter hvor der stod MSA i sort med fede typer for forskellige ædruelighedsperioder. Jeg mødte mange forskellige slags folk til møderne. Det gik op for mig, at afhængighed en demokratisk og meget rummelig sygdom. Den diskriminerer ikke mod nogen; alle er lige velkomne uanset race, nationalitet, religion, uddannelse og økonomisk niveau, og der er plads til mænd, kvinder, unge og børn.

Da jeg lige var blevet ædru, var nøglen for mig på side 59 i Anonyme Alkoholikers store bog. "Halve løsninger var til ingen nytte. Vi stod ved et vendepunkt. Vi overgav os helt til Hans

beskyttelse og omsorg." Halve løsninger var til ingen nytte for mig. Den lektie havde min erfaring lært mig. Før jeg var klar til at fuldt ud at indrømme, at jeg havde et problem med hash og livet helt generelt, virkede programmet ikke for mig. Jeg lærte, at helbredelse giver en løsning på problemerne med at klare livet. De trinøvelser jeg lavede med vejledning fra min sponsor gjorde mig i stand til at gøre mit liv væsentligt bedre. Trinnene gav mig mulighed for at forholde mig til de fejl og uretmæssigheder jeg begik i den tid hvor jeg røg. Trinnene hjalp mig til at begynde at se på den adfærd som skabte vanviddet i mit liv. Vanvid er for mig, og for mange andre afhængige, når man gør den samme ting igen og igen og alligevel forventer et nyt resultat. I dag vælger jeg som regel at lade være med at leve i problemet. I stedet foretrækker jeg at finde en løsning som kan hjælpe mig til at leve et mere lykkeligt liv med min sunde fornuft. Trinnene er redskaber, som jeg kan bruge i det daglige, når jeg skal forholde mig til de følelsesmæssige konflikter der uundgåeligt opstår i mit liv.

I dag er jeg mere og mere villig til at tage ansvar for mit liv. Jeg er taknemlig over for de mange mennesker, som gennem årene har taget del i, og stadig tager del i, min helbredelse. Jeg har altid haft et liv. Takket være MA har jeg nu et liv, der er værd at leve.

Min bedste ide fik mig her til

Den vigtigste ting jeg har lært i min helbredelse er, at afhængighed i virkeligheden kun er et symptom på et menneskes dybereliggende problemer. Det er gået op for mig, at en usund tankegang og usunde karaktertræk er de underliggende problemer som skal forandres, hvis den tvangsmæssige trang til at ryge skal bremses. Den erkendelse ramte mig, da jeg opdagede at jeg var ude af stand til at holde op med at ryge på egen hånd. Jeg havde et par fejlslagne forsøg bag mig, da jeg fandt MA. Da jeg forsøgte mig på egen hånd, var det eneste der ændrede sig i mit liv at jeg ikke røg hash. Som den praktiserende hashafhængige jeg var, fortsatte jeg med præcis den samme forstyrrede tankegang og adfærd, inklusiv at drikke alkohol. Hvis hashen var mit eneste problem burde mit liv være blevet bedre, men det blev det ikke. Når der dukkede smertefulde følelser eller svære situationer op, gik jeg direkte tilbage til hashen. Fordi jeg aldrig havde lært at håndtere den slags, anede jeg ikke hvad det ville sige at leve livet på livets betingelser. Min bedste ide fik mig her til, til det her fællesskab og de tolv trin.

Jeg er vokset op i det de fleste ville betegne som et relativt normalt familiemiljø, og det var det også det meste af tiden. Ingen af mine forældre var alkoholikere eller afhængige, jeg blev ikke forsømt og var ikke udsat for misbrug. Min mor gik hjemme med min bror og mig, indtil vi startede i gymnasiet. Det der skete i min familie var, at vi opretholdt en lykkelig facade og lod som om alt var i orden uanset hvad der i virkeligheden foregik. Den eneste følelse der nogensinde reelt kom til udtryk var vrede. Jeg havde ligesom fået det indtryk at det på en eller anden led var forkert at føle vrede, men i virkeligheden var det den adfærd som vreden skabte der var upassende. Sammen med det faktum at der aldrig blev talt om eller udtrykt andre følelser, gode såvel som dårlige, blev ideen om, at følelser var noget forkert eller negativt. Jeg blev også opdraget med ideen om en straffende Gud, som jeg aldrig troede jeg var god nok til. Jeg fik den opfattelse, at mit værd og Guds accept af mig afhang af, at jeg opførte mig pænt og aldrig begik fejl. Jeg tror, at mine usunde tankemønstre højst sandsynlig begyndte her. Jeg skyder ikke

skylden på nogen; jeg ved, at der ikke var nogen ondsksfuld hensigt. Det at forstå hvor det kommer fra, hjælper mig med at ændre min fremtid ved at tage ansvar for mig selv i min egen helbredelse.

Teenageårene var en særlig svær tid for mig. I mine første teenageår blev mine forældre skilt. Deres skilsmisse efterlod mig med en masse forvirrende og uafklarede følelser der aldrig blev talt om. Jeg gik også på et andet gymnasium end mine tætte venner, og det forstærkede kun al min frygt og usikkerhed. Jeg er sikker på, at den slags følelser er rimelig normale for enhver teenagedreng – man vil gerne passe ind, være populær og være accepteret af ens kammerater. Jeg fortalte aldrig nogen hvordan jeg havde det, og derfor var der aldrig nogen der forsikrede mig om, at det den slags følelser er helt normale. I 2.g begyndte mere og mere af min adfærd at dreje sig om mine følelser, eller mere nøjagtigt om ikke at ville have det dårligt, især ikke med mig selv. Jeg undgik at tage sunde chancer. Jeg undgik fritidsaktiviteter. Jeg prøvede ikke engang at snakke med piger eller gøre noget forsøg på at passe ind, alt imens jeg gav dem og skolen for mine egne fejl og mangler. I en alder af 14 år opdagede jeg så hash.

Selv om jeg overhovedet ikke brød mig om det første gang, lærte jeg at elske det på grund af det hashen gjorde for mig. Det dulmede min frygt og manglende selvtillid. Når jeg var skæv, gav hashen mig en midlertidig og falsk oplevelse af, at jeg, og alt andet i mit liv, var okay. Det at være en rigtig stener og være en af de cool typer fik mig til at føle, at jeg endelig var med i noget. Det var i 1975, og 60ernes mentalitet omkring accepten af hashrygning fandtes endnu i nogen grad og understøttede mine usunde behov. Jeg vidste, at når jeg havde hash, var jeg populær; jeg havde venner, og folk kunne lide mig. Jeg trivedes med den følelse, så fra en tidlig alder sørgede jeg for altid at have en pose i lommen. Hvem jeg hang ud med, og hvem jeg lod komme ind i mit liv, havde hashen som sit faste omdrejningspunkt. Jeg tror, jeg var afhængig lige fra begyndelsen.

Selv min hashrygning havde negative konsekvenser i mit liv med det samme, valgte jeg at ignorere dem og nægtede at tænke på, hvad

rygning ville koste mig i det lange løb. Før jeg begyndte at ryge, havde jeg altid klaret mig rimelig godt i skolen, ikke så meget for min egen skyld men ud af frygt for at skuffe mine forældre. Da jeg kom i 3.g fik jeg de værste karakterer jeg nogensinde havde fået, selv om jeg aldrig gik påvirket i skole. Jeg tilbragte tiden med at arbejde for at få råd til hashen, solgte øl til dem der ikke var gamle nok til selv at købe, hang ud med mine hashvenner, og at ryge mig baskeskæv blev vigtigere for mig end at lave lektier. Jeg havde næsten ikke noget socialt liv, som ikke handlede om at ryge sig skæv. Jeg var utrolig bange for folk, og for at folk ikke skulle kunne lide mig, og jeg gik ikke til fester hvor det at ryge sig skæv ikke var acceptabelt. Jeg socialiserede med en lille gruppe af fyre, der mindede meget om mig selv. Ingen af os gik ud med piger, selv om jeg gerne ville, men det virkede okay, fordi jeg ikke var den eneste der var sådan. Vi boede alle sammen hjemme og plejede at køre rundt og lede efter steder, hvor vi kunne ryge os skæve uden at blive forstyrret af andre. Min hashrygning fik mig kun på kant med loven en enkelt gang, og det endte med at blive til "et rap over nallerne" på grund af datidens lovgivning.

Da jeg var blevet student, forsøgte jeg mig med at tage nogle kurser på det lokale college, mest af alt fordi omgivelserne altid havde forventet, at jeg skulle på college. Tingene så anderledes ud nu. Jeg var næsten 18, og min afhængighed var nået til et punkt hvor jeg ikke længere ventede til efter skoletid med at ryge. Jeg røg som det første fra morgenstunden af og gik skæv til time ud fra en logik om at det hjalp mig til at lytte bedre. Efterhånden som min afhængighed skred frem, dalede min motivation. Jeg endte med at droppe alle kurserne på nær de letteste og fik en prøveperiode til at rette op på mine akademiske resultater. Samtidig arbejdede jeg om natten og i weekenderne på en tankstation og med at reparere biler. Selv om jeg røg store mængder af hash, var jeg i stand til at udføre mine opgaver ansvarligt, og mine arbejdsgivere fik tillid til mig. Det blev starten på "funktionalitetens facade" i en arbejdsverden der støttede mig i en uærlig tankegang om, at jeg havde kontrol over tingene. Hvordan kunne en person overhovedet tænkes at have et problem med stoffer, hvis vedkommende steg på den

karrieremæssige rangstige, blev forfremmet og fik lønforhøjelser og aldrig forsømte så meget som en dags arbejde på grund af stoffer? Jeg kunne bare godt lide at ryge hash. Jeg gjorde mig slet ikke begreb om hvor meget mit tvangsmæssige behov for at ryge påvirkede min evne til at træffe sunde beslutninger.

Det forår mødte jeg en pige eller for at være mere præcis; hun mødte mig. Jeg var det der normalt bliver betegnet som genert. I virkeligheden var jeg allerede i nogen grad socialt og følelsesmæssigt retarderet. Jeg havde aldrig rigtig snakket med en pige. Mens mine ikke-hashrygende kammerater gik ud til sociale arrangementer og var begyndt at udvikle sig til unge voksne, var jeg altid skæv og gjorde intet forsøg på vokse følelsesmæssigt eller socialt. Jeg undgik at se min frygt og usikkerhed i øjnene ved at undgå konfrontationen med den virkelige verden. Jeg ved ikke, hvordan hun kendte vejen til at få mig til at tale med hende, men hun fandt den ved at spørge om vi skulle ryge en joint. Det var paradiset for mig. Jeg behøvede ikke at gøre noget, hashen gjorde det for mig. Vi var i seng sammen (det var min første gang) efter vores første date, og jeg flyttede ind hos hende i løbet af de første tre måneder. Vi havde stort set ikke noget til fælles udover hashen. Det var skønt til at starte med. Jeg var ude af min mors hus, og jeg kunne ryge mig skæv når som helst, uden at jeg behøvede at skjule det for nogen. Bongen og en bakke at rulle joints på var fast inventar på vores sofabord. Hun pushede på det tidspunkt, og der var altid masser af hash og folk omkring. Jeg følte det som om jeg havde det hele. Min adfærd roterede fortsat om mit egoistiske ønske om at have det godt hele tiden. Jeg havde det ikke godt med mine dårlige karakterer og det at leve på et budget som studerende, så jeg droppede studierne og begyndte at arbejde på fuld tid. Jeg blev hurtigt manager på tankstationen, og der var ingen direkte opsyn med mig.

Jeg var 19 år gammel, og min afhængighed og mit usunde tankemønster skred fortsat frem. Uden at jeg havde opdaget det, var alle dele af mit liv allerede på vej ned i en nedadgående spiral. Jeg blev bare ved med at ryge hver gang lejligheden bød sig, og jeg var komplet blind over for det faktum at min adfærd var ude af kontrol. Jeg begyndte at pushe for at få råd til min egen hash. Jeg

brugte mit arbejde til at arrangere handler. Jeg stjal ved at bytte varer og serviceydelser for penge eller hash, når jeg var ude. Jeg var blevet ferm til at slette mine spor, alt imens jeg holdt den officielle forretning på skinnerne. Jeg er sikker på at jeg virkede som den ideelle medarbejder, men jeg førte et dobbeltliv. Min evne til at skabe positive resultater på nogle områder i mit liv, afholdt mig kun fra at indse omfanget af mit problem. Jeg lod adskillige karrieremuligheder i relaterede brancher gå forbi mig, så jeg kunne blive der hvor det var nemt, og jeg kunne ryge mig skæv i arbejdstiden.

Vrede, og min adfærd når jeg var vred, begyndte at komme ud af kontrol på arbejdet og derhjemme. Uoverensstemmelser med min kæreste blev nogle gang fysisk. Jeg udviklede mig ikke følelsesmæssigt, og vrede blev udfaldet af enhver følelse jeg ikke kunne forstå eller styre. Jeg tog andre hårdere stoffer ved siden af min hashrygning i et forsøg på at forbedre min virkelighed, men det eneste det gjorde var at forvrænge min virkelighedsopfattelse yderligere. De negative konsekvenser blev meget tydelige på kort tid, og det lykkedes mig at stoppe, men da jeg stoppede begyndte jeg at drikke mere alkohol. Jeg byttede bare det ene stof ud med et andet, uden at jeg på noget tidspunkt skruede ned for min hashrygning. Det var ikke noget særlig sundt forhold, og vi slog op og fandt sammen adskillige gange i løbet af den tid vi var sammen. Jeg fungerede ikke som en voksen rent følelsesmæssigt, men jeg prøvede alligevel at have et voksent forhold. Til sidst gjorde hun det forbi efter at hun opgav ideen om, at jeg ville gifte mig med hende og give hende den familie hun ønskede sig. I dag kan jeg se at jeg sårede hende virkelig dybt, men dengang var jeg kun i stand til at mærke hvor afvist jeg følte mig.

Fordi jeg ikke kunne håndtere de smertefulde følelser i forbindelse med bruddet på en sand måde, svælgede jeg i selvmedlidenhed. Jeg begyndte at drikke endnu mere og gik tilbage til at tage de stoffer jeg før havde forsvoret, samtidig med at jeg selvfølgelig røg hash hvert ledig minut i mellem. Jeg kunne ikke holde sådan som jeg havde det ud, og jeg tog alt hvad jeg kunne for at ændre det, men nu var det på et mere bevidst plan. For at gøre ondt værre blev min

bedste ven skilt samtidig, så endnu engang hang jeg ud sammen med en der var præcis lige som mig, hvilket styrkede illusionen om at min adfærd på en eller anden måde var berettiget. Jeg levede på den måde i seks år uden, at noget videre ændrede sig i al den tid. Det var en lang, ussel og langsom rejse mod min "bund."

Første trin består af to dele. Jeg levede med at være magtesløs overfor min tvangsmæssige afhængighed næsten lige fra starten, men jeg var nødt til at have det rigtig elendigt førend jeg endelig blev i stand til at indrømme at mit liv var blevet uhåndterligt. Jeg havde stadig et job, en bil, et sted at bo osv., men på det følelsesmæssige plan var jeg et stort rod. Jeg blev endelig fuldstændig klar over det faktum, da jeg, efter mange år hvor jeg end ikke havde været på en date, forsøgte at gå ud med kvinder igen. Et par gange holdt jeg endda op med at ryge midlertidigt "for deres skyld." Jeg var så tom indeni, at jeg ikke kunne ryge eller drikke de gamle følelser væk, når en kvinde ikke ville blive med at se mig. Den ukontrollable adfærd bag de følelser skræmte mig virkelig. Jeg var langt om længe blevet klar over, at jeg ikke var i stand til at fungere følelsesmæssigt som en voksen. Det var mit første "øjeblikks klarsyn." Jeg gik til en terapeut for at blive fikset. Det var der at jeg første gang hørte om Marijuana Anonymous. Jeg havde det så elendigt at jeg var villig til at prøve hvad som helst.

Det var her at jeg første gang lærte om første trin, og hvordan det passede på mig og mit liv. Jeg hørte mig selv i måden andre beskrev deres erfaringer og følelser. Jeg blev taget i mod med åbne arme og følte mig hurtigt hjemme. Igen var jeg sammen med folk der mindede om mig selv, men nu var det med en sundere motivation. De havde noget som jeg ville have. Jeg gik til mange møder i starten og sad bare og lyttede til hvordan deres liv, ligesom mit, havde forandret sig på grund af det her fællesskab og de tolv trin til helbredelse. Jeg blev villig til at lære. Min egen elendighed overbeviste mig om at tingene var nødt til at forandre sig, og jeg havde intet at miste. Jeg lærte hvor usund min tankegang i virkeligheden var, og hvordan trinnene er en proces, en række handlinger som udføres i en bestemt rækkefølge for at helbrede mine usunde træk og fordrejede tankegang. Jeg fik at vide at man

ikke kan tænke sig til de rette handlinger, man er nødt til at handle sig til den måde at tænke på, og de rette handlinger kommer gennem trinarbejdet.

Det første jeg gjorde (og stadig gør) var det min sponsor beskrev som at "arbejde med fællesskabet." For mig er det en fundamental del af min helbredelse. Det jeg gjorde var, at jeg i høj grad begrænsede den tid jeg brugte sammen med folk, som ikke støttede de måder jeg valgte at forandre mit liv på, især folk som ryg. Jeg gik ud og tog en kop kaffe eller noget at spise med andre i fællesskabet før eller efter møderne. Jeg tog på clean og ædru campingture, til fester og arrangementer med fællesskabet. Jeg omgav mig med folk der også var i helbredelse. Jeg brugte telefonen og snakkede med nogen i programmet hver dag. Det tjente flere formål. Det var langt mindre fristende at ryge, når jeg ikke havde stoffer omkring mig, og jeg begyndte at danne nogle voksne forhold måske for første gang i mit liv. Jeg fandt ubetinget kærlighed fra medlemmerne i det her fællesskab. Jeg blev klar over princippet i "En dag ad gangen" og brugte det i praksis. At gå fra at ryge på den måde som jeg kunne lide til aldrig at ryge igen var en skræmmende tanke, så jeg koncentrerede mig bare om at lade være med at ryge mig skæv den dag. Som foreslået fik jeg en sponsor til at guide mig og begyndte at lade den proces arbejde for mig. Gennem eksemplets magt fik de her folk mig igennem afgiftningen, og de vanskeligheder der fulgte med, uden at jeg var nødt til at ryge. Der var en masse snak om en Højere Magt og Gud som jeg ikke rigtig var sikker på, for jeg havde tilbragt det meste af mit voksne liv med at undgå alle den slags tanker. Jeg fik at vide, at mange nykommere har det sådan, og at en "Højere Magt" var en Højere Magt som jeg forstod den. Jeg var villig til at prøve hvad som helst og til at begynde med accepterede jeg fællesskabet og programmet som en magt der var større end mig selv. Det var det jo, når alt kom til alt. De her mennesker var i stand til at gøre noget som jeg ikke var i stand til at gøre alene: at holde op med at ryge hash. Jeg kom til at tro, at denne magt kunne forandre mig og lagde mit liv og min vilje over til den. Jeg blev for alvor ærlig og lavede en liste over mine karakterdefekter. Jeg opdagede, at alle mine brister ledte tilbage til én ting: mit ego. Jeg

var selv årsagen til de fleste af mine problemer. Det var her at jeg forstod, hvordan det ikke ville have det dårligt, især i forhold til mig selv, havde påvirket min adfærd det meste af mit liv. Jeg indså hvor egocentreret og egoistisk, jeg i virkeligheden var. Jeg opdagede at selv om jeg havde et lavt selvværd, så var jeg samtidig egoistisk. Jeg indså at det jeg engang havde set som uselviske handlinger i virkeligheden blev udført med en usund motivation, og i virkeligheden handlede om mit eget behov for anerkendelse. Jeg indså at min frygt for at blive afvist betød, at jeg ikke tillod nogen at se hvem jeg i virkeligheden var, eller hvad jeg i virkeligheden følte, end ikke folk der havde kendt mig længe. Mine følelser havde været min Højere Magt – de tog beslutningerne og styrede min adfærd.

Det gik op for mig, hvad det her program i virkeligheden handler om, nemlig at punktere mit ego. Programmet lærte mig at ydmyghed er løsningen, og det at lære at være ydmyg var løsningen til mit problem med egoet. Jeg forstod bedre, hvorfor jeg lagde mit liv og min vilje over til Gud, som jeg forstod Gud. Jeg fik en forståelse af hvad det vil sige at acceptere Guds vilje. Jeg accepterede, at jeg i virkeligheden er magtesløs overfor stort set alt det der ligger udenfor mig selv, uanset hvor meget min egen vilje prøver at bilde mig noget andet ind. Jeg lærte, at komplet overgivelse af den egen vilje er en nødvendig del af processen med at udvikle oprigtig ydmyghed. Min sponsor lærte mig, at ydmyghed ikke handler om at tænke mindre om dig selv men om at tænke mindre på dig selv. Jeg blev klar over, at en åndelig opvågnen ville være bydende nødvendig, hvis jeg skulle slippe af med min afhængighed af stemningsændrende stoffer. Jeg indrømmede mine karakterbrister overfor min sponsor og min Højere Magt og bad om at få dem fjernet. Jeg skrev en liste over nye former for adfærd, der kunne erstatte de gamle nyttesløse handlinger, og begyndte at omsætte dem til praksis. Jeg undskyldte over for de mennesker, jeg havde såret i min fortid. Jeg lærte, at det at gøre det godt igen er mere end bare at sige undskyld; det betyder også, at ting skal bringes i orden (for eksempel ved at betale økonomisk gæld), og vigtigst af alt betyder det at jeg ændrer adfærd fremover.

Efter at have indrømmet første trin så jeg resten af trinnene som målsætninger at arbejde frem imod. Der er ikke noget der er komplet fejlfrit. Det her er en livslang proces for mig; jeg ved, at jeg kun får det bedre, hvis jeg fortsætter med at arbejde på det. Jeg bestræber mig på dagligt at lave en ærlig opgørelse over min adfærd og motivation, at indrømme når jeg tager fejl og at lære af mine fejl. Jeg arbejder på at skabe en mere åndelig tilværelse. Jeg beder tit. Jeg var gået åndeligt fallit da jeg kom her, og jeg har stadig lang vej igen. Jeg forstår ikke særlig meget af "Gud som jeg forstår Gud," men det vigtigste som jeg forstår ved det er, at det ikke er mig eller mine følelser. Den gode nyhed er, at jeg ikke behøver at være en eller anden form for åndelig gigant for at holde mig clean. Det eneste jeg behøvede var villigheden til at tage fat på den nye begyndelse, som har holdt mig clean og ædru i en del tid nu. Jeg har et helt skab fyldt med åndelige redskaber til at få mig igennem de svære ting i livet uden at have brug for medicin. Nu er det lang tid siden at jeg har oplevet seriøs rygetrang, men det er ikke så lang tid siden at en af mine karakterdefekter dukkede op. Hvis jeg anvender de åndelige principper fra programmet, får jeg forlænget betalingsfristen på mine karakterdefekter hver eneste dag. Jo bedre jeg er til at anvende disse principper, jo mere helbredelse og sindsro får jeg.

Tolvte trin handler om åndelig opvågnen, om at give budskabet videre og om at praktisere disse principper i alle vores anliggender. I forhold til mig selv ved jeg ikke præcis hvornår det skete, men jeg er begyndt på den opvågnen. Den er kommet stille og roligt og vokser sig større, når jeg arbejder med programmet og søger det åndelige på daglig basis. I dag kan jeg se og mærke forandringen i mig selv på et bevidst plan. Selv om det er en del af tolvte trin, tror jeg, at det at give budskabet videre begynder første gang vi går til et møde, identificere os som afhængige og dele vores erfaring, styrke og håb med andre. Jeg er så taknemlig for det, MA har gjort for mig. Jeg er mere end glad for at give noget tilbage ved at hjælpe med at give budskabet om helbredelse videre til den hashafhængige som stadig lider.

En måde at give noget tilbage på er at lave service, og det er der altid brug for. Det har jeg gjort på mange forskellige niveauer, og de er alle sammen lige vigtige. Jeg har lavet kaffe, været mødeleder og delt til møder, jeg har været sekretær, regnskabsansvarlig og litteraturansvarlig. Jeg har lavet service ved at repræsentere grupper til distriktsmøder, opdateret mødelister, siddet på telefonen, kopieret litteratur, og jeg har sågar fungeret som formand for distriktet. Jeg beholder også det, jeg har fået ved at give det tilbage på et individuelt plan ved at stille mig til rådighed som sponsor. Sponsorskabet holder mig virkelig i gang med mit eget arbejde med programmet. Jeg lærer lige så meget af de mænd jeg er sponsor for, som de lærer af mig. Det er utrolig givende at se andre vokse og se deres liv blive forbedret gennem trinarbejdet.

I dag lever jeg programmet dagligt, ligesom jeg før røg dagligt. Jeg har erfaret, at de åndelige principper og redskaber helt naturligt har vist sig nyttige på alle områder af mit liv. Trinnene er min måde at leve på. Jeg havde ikke planlagt at det skulle være sådan, det er bare ligesom sket. Nu sker det nærmest automatisk, at jeg leder efter min egen andel, uanset hvad jeg oplever, og fokuserer på det – det eneste område hvor jeg rent faktisk kan ændre noget. Jeg ser mine uærlige rationaliseringer som det de reelt er og kasserer dem som sådan. Jeg beder min Højere Magt om styrken til at ændre de ting jeg kan. Jeg bestræber mig på at gøre det nødvendige benarbejde for at skabe de forandringer, og jeg accepterer at tingene sjældent forandrer sig, hvis jeg ikke handler på det. Jeg accepterer de ting jeg ikke kan forandre. Jeg praktiserer ydmyghed ved at lade folk vide hvem jeg er, og hvad jeg føler. Jeg er begyndt at tage sunde chancer. Jeg beder om, og tager imod, hjælp, når jeg har brug for det. Når jeg lever efter disse principper en dag ad gangen, oplever jeg ægte sindsro.

Her til sidst vil jeg gerne udtrykke min taknemlighed over at kunne dele min historie med jer. Jeg håber, at du læser noget du kan bruge – enten i forhold til at hjælpe dig med at forsøge at afgøre om du er afhængig, eller i forhold til at hjælpe dig med din egen forståelse af programmet. Jeg kan nærmest ikke beskrive hvor meget det her program har ændret mit liv. Jeg er gået fra at være en person, hvis største ambition i livet var at blive gammel og gå på pension for at

sidde i en gyngestol på verandaen med udsigt til min hashplantage og rulle joints med én hånd - til at være en person der søger ydmyghed og personlig udvikling ved at leve efter åndelige principper og ved at være villig til at tjene andre. Jeg takker MA for det liv jeg lever i dag.

Letvægter

Jeg "blomstrede" sent i livet og begyndte at ryge hash, da jeg var knap niogtyve efter at have prøvet alkohol (som var det eneste tilgængelige stof, da jeg i gik i gymnasiet for en milliard år siden) og droppet det igen, fordi det "ikke lige var mig." Hash var til gengæld "lige mig." Det var jo en naturlig plante der hverken var kunstigt forarbejdet eller fremstillet, og det fik mig hverken til at snøвле, snuble eller kaste op. Et skønt stof! Det tog næsten tyve års brug før jeg endelig indså, at det ikke længere var mig men hashen der styrede alting. Sådan var det ikke i starten. Der var engang hvor jeg tænkte på det som en behagelig løsning på problemerne i mit liv. Til sidst, næsten tyve år senere, var det blevet et meget vigtigt problem i sig selv.

Problemerne i mit liv handlede dybest set om frygt og manglende selvværd. Jeg var en af den slags mennesker som følte, at alle andre i hele verden havde fået en instruktionsmanual da de blev født, men på en eller anden led havde jeg bare ikke fået mit eksemplar. Mine forældre blev skilt da jeg var knap tre år gammel, og de brugte mig begge to til at såre den anden med. Jeg tror virkelig ikke de gjorde sig begreb om hvor stor skade de forvoldte. De var begge to fast besluttet på at den anden ikke skulle have forældremyndigheden over mig, så fra jeg var tre år gammel boede jeg hos venner, familie, betalte værger og på kostskoler. Eftersom universet drejede sig om mig, undrede jeg mig over hvad jeg havde gjort for at sætte alt dette i værk. Mine barndomsvenner undrede sig også over hvad jeg havde gjort. Nu kan jeg se, at min situation må have følt som en stor trussel for dem. (Hvad har du gjort galt? Hvorfor elsker din mor dig ikke?) For hvis min situation ikke var et spørgsmål om årsag og virkning, så kunne deres verden falde fra hinanden uden nogen grund, ligesom min verden var faldet fra hinanden.

Jeg flyttede ind hos min fars søster, hendes mand og min farmor, da jeg var fem. De boede i en meget lille by, hvor jeg tilsyneladende var det eneste skilsmissebarn. Min faster og onkel begyndte at flytte en hel masse lige efter min farmor døde, da jeg lige var fyldt syv. Det

tog mig sytten skoler at nå fra børnehave til studenterhue. Da jeg blev færdig med gymnasiet, vidste jeg ikke længere hvordan man fik venner. Da jeg blev clean og ædru i en alder af otteogfyrre, kunne de venner jeg havde haft igennem et helt liv tælles på en hånd.

Jeg røg hash dagligt næsten lige fra starten. I begyndelsen var det kun om aftenen. Hen mod slutningen var det næsten en gang i timen. Jeg var oven i købet begyndt at vågne midt om natten og tage et hiv eller to (eller tre, eller...) på bongen. Det var komplet vanvid. Det sidste år gik jeg igennem så mange personlige kriser, at det virkede som én lang uendelig krise, og mit svar var at ryge mere, og så ville de forsvinde! Det gjorde de ikke. Mine voksne børn ville ikke engang snakke med mig. Mit ægteskab var en total rodebutik. Jeg havde kronisk bronkitis og hostede konstant sort slim op. Jeg havde ikke kunne arbejde i et halvt år. Jeg var så deprimeret som man kan blive og gik med selvmordstanker.

De sidste uger jeg røg, var jeg klar over at jeg havde brug for hjælp udefra. Jeg havde forsøgt at holde op uden held mange gange. Min metode til at holde op gik ud på at tage ud til en lille by i ørkenen, leje et motelværelse og bide tænderne sammen i mellem tre og fem dage for så at tage hjem til den samme livsstil. De sidste par gange fik jeg nogle forfærdelige afgiftningssymptomer (langt ud over ryste- og svedeture og kvalme), og jeg var bange for at prøve at holde op på egen hånd igen. Jeg er virkelig glad for at jeg fik hjælp. Den tredje nat på hospitalet gik jeg i kramper, og der skulle tre sygeplejersker til at holde mig fast, og jeg fik en bideskinne i munden for ikke at bide mig selv i tungen. Det minde er et af de mest overbevisende minder der hjælper mig til at blive ved med at arbejde med programmet. Jeg ønsker aldrig nogensinde at opleve sådan noget igen.

Jeg ville ikke være i live i dag, hvis det ikke var for MA. I begyndelsen, da min ædruelighed stadig var ny, gik jeg til forskellige tolvtrinsmøder, og i en gruppe fik jeg at vide, at jeg ikke måtte tale om hash. I en anden gruppe blev jeg ligefrem kaldt for en "letvægter." Jeg synes ikke, der er noget letvægter over at være på

kanten til selvmord på grund af afhængighed uanset hvilket stof der er tale om. MA var det eneste sted jeg rigtig fik hjælp.

Jeg fulgte anbefalingen og gik til halvfems møder på halvfems dage. Rent faktisk gik jeg til 205 møder i løbet af mine første 205 dages clean time. Mit liv var blevet så kaotisk, at jeg trængte til en solid struktur. Jeg fik en midlertidig sponsor til mit første møde udenfor hospitalet og tog min første servicetjans (jeg sørgede for forfriskninger) til et MA møde fire dage senere. Programmet virker, hvis du arbejder med det.

Jeg er ikke den samme person som jeg var for ti år siden. Det er svært for mig at få øje på det i mig selv. Det er meget lettere at se det i andre hashafhængige der er i helbredelse. Det jeg kan se er, at jeg håndterer tingene helt anderledes end jeg gjorde før i tiden. Jeg har for længst lært, at helbredelse ikke er det samme som clean time. Nogle dage har jeg ti års clean time og nul helbredelse. Andre dage bruger jeg programmet aktivt og forholder mig til livet på livets betingelser uden noget brok. Det er ikke sikkert at jeg bryder mig om det. Det behøver jeg heller ikke at gøre. Men jeg forholder mig til det.

Jeg har lært, at første trin ikke kun handler om at være magtesløs over hash eller andre stemningsændrende stoffer. Jeg har lært, at jeg også er magtesløs over andre mennesker, steder, ting og tid. Når jeg tillader noget at påvirke mig negativt, er jeg nødt til at få rusket op i min tankegang og minde mig selv om, at jeg har magt over min egen indstilling og holdning til tingene. Til tider har jeg end ikke magt over mine egne tanker. Tit kommer de bare hvinende ind fra højere helt uden min tilladelse. Hvad jeg gør med de tanker, og hvordan jeg forholder mig til dem følelsesmæssigt afhænger af min indstilling, hvilket igen afhænger af min helbredelse. Jeg kan indrømme, at jeg er magtesløs, vide at en magt større end mig selv kan hjælpe mig med at klare mit problem eller mine tanker, og jeg søge hjælp til at klare det gennem den magt som er større end mig selv. I Sindsrobønnen beder vi om sindsro til at acceptere de ting vi ikke kan ændre, og mod til at ændre de ting vi kan og visdom til at se forskellen.

For mig ligger vendepunktet i min indstilling. Jeg kan ikke bede og meditere for at få sindsro uden først at få justeret min indstilling, og jeg kan ikke begynde at bevæge mig hen imod at gøre noget ved problemet uden først få justeret min indstilling. Selv det at bede min Højere Magt om hjælp til at se forskellen på hvad der kræver accept, og hvad der tillader mig at handle, begynder med min egen indstilling. Jeg er nødt til at være villig.

Jeg har altid haft det svært med de grå og overskyede dage. Når jeg bad, hvis jeg da overhovedet bad, sagde jeg "Gud, vær sød at få skyerne til at forsvinde." Hvabehar? Nej, Gud fjernede ikke de grå skyer. Nu har jeg lært om det at ændre min indstilling, så hvis trist dag går mig så meget på at jeg er nødt til at bede om det, siger jeg "Højere Magt, hjælp mig til at håndtere de her skyer." Ja, så hjælper min Højere Magt med at klare en grå himmel med skyer.

I starten da jeg var blevet clean og ædru, havde jeg et problem med formuleringen "Gud som jeg forstår Gud," for jeg forstod overhovedet ikke Gud, og jeg brød mig heller ikke specielt om Ham. Den Gud jeg kendte fra min barndom var en straffende Gud, som lod til konstant at straffe mig for en ubekendt overtrædelse. Det jeg har lært igennem min helbredelse er, at jeg behøver ikke at forstå hvad en Højere Magt er. Jeg behøver kun at forstå, at der er en magt der er større end mig selv. (Dem er der rent faktisk masser af!) Det hjælper mig at tro på at uanset hvad den Magt er, så er det en kærlig Magt. I lang tid var min Højere Magt selve fællesskabet. Jeg vidste, at et lokalt fuld af hashafhængige der prøver at hjælpe hinanden, helt sikkert var en magt, der var langt større end mig selv. Et lokalt fuld af hashafhængige er stadig en kærlig magt der er større end mig selv. Men nu har jeg også en Højere Magt, Stor Ånd eller Kosmisk Forældre. Selv Gud er ikke længere et skældsord. Så det er Gud, som jeg forstår Gud, og jeg forstår Hende overhovedet ikke.

Livet er stadig under udarbejdelse. Der er gode dage og dårlige dage. Nogle er rigtig dårlige. Men jeg skrider ikke længere op mod himlen "Hvorfor lige mig!" Virkeligheden er "Hvorfor ikke mig?" Det der, I ved, nok sker, og det sker for os alle sammen. Det kan

føles som om, nogen har udset sig netop os. Men det er bare en følelse; det er ikke virkelighed.

Igennem årene har jeg påtaget mig mange serviceposter i MA, i starten sørgede jeg for kaffe og kage til møderne, og sidenhen er jeg nået hele vejen igennem forskellige poster i World Service sammenhæng. I lang tid hjalp serviceposterne på forretningsniveau mig til at holde mig clean og ædru. (Intet kan give en skyldfølelse som at vide, at ens venner ikke får deres kaffe, hvis du ikke dukker op!) Det der hjælper mig mest i min helbredelse nu er sponsorskabet.

Nogle gange tror jeg, at jeg har de mest spliterravende sindssyge sponsees ud af alle tolvtrinføllesskaberne. Så husker jeg tilbage og tænker, nej, det var mine sponsorer, der havde den mest spliterravende sindssyge sponsee. Vi har overhovedet ikke nogen ide om hvor mærkelig vores tankegang kan være, når vi første gang træder ind af de her døre. Vi tror bare, at vi har et lille stofproblem, og så snart vi kvitter hashen, i en kort periode, så bliver alt simpelthen fantastisk. De tolv trin er en livsstil. De er redskaber til at leve livet og til at klare livets sorger og sejre. Ja, sejre. I starten af min clean time var jeg lige så dårlig til at håndtere de gode ting som de dårlige. De fleste af os kommer ind af dørene til MA møder som egoister uden selvværd. Vi ved alle sammen, at vi er universets centrum.

Første, andet og tredje trin var relativt nemme for mig at komme igennem. Jeg kan slet ikke beskrive, hvor lettet jeg var efter at være kommet igennem fjerde og femte trin for så at finde ud af, at min sponsor kendte alt til, og selv havde prøvet, en masse af de ting, jeg havde indrømmet. Der var ingen fordømmelse. Sjette og syvende trin var faktisk lidt sværere end jeg havde regnet med, for jeg havde vænnet mig til nogle af de "karakterudfordringer" (som min sponsor ynder at kalde dem), og der skulle lægges noget arbejde i at blive villig til at slippe af med dem. Ottende trin var ikke så slem, men jeg hang og svævede lidt frem og tilbage mellem ottende og niende trin. Jeg gik i gang med at gøre det godt igen, men nogle gange tog det længere tid, fordi måtte jeg tilbage til ottende trin for

at blive villig. Da jeg blev færdig, var det en kæmpelettelse at vide, at jeg havde fået ryddet op i det rod jeg havde skabt i mit liv. Jeg havde det uendelig meget bedre med mig selv.

Vi siger, at tiende, ellefte og tolvte trin handler om "vedligeholdelse," men vi kan begynde på dem første gang vi komme ind af døren, især tiende og ellefte trin. Det er som om jeg endelig har fået den instruktionsmanual, jeg altid ønskede mig da jeg var yngre. Nu ved jeg, hvordan jeg "gør" livet. Uanset hvad der sker, ryger jeg bare ikke, (jeg justerer min indstilling og bruger mine redskaber) og jeg gør det En Dag Ad Gangen. Eller rettere, vi gør det En Dag Ad Gangen. Jeg kan ikke gøre det alene.

Mor var på stoffer

Jeg kan huske den første gang, jeg hørte om MA: jeg var på vej til et tolvttrinmøde for alkoholikere i helbredelse som gæst sammen med min ven K – i Orange, Californien. Vi gik ned ad gangen på et hospital, da ordet "hash" på oversigtsplanen et stykke der fra fangede mit blik. Jeg blev så overrasket, at jeg gik hen for at se hvad det gik ud på. Jeg spruttede af grin, da jeg læste ordene: "Marijuana Anonymous, mandag kl. 19:30." Jeg anede ikke engang at der fandtes noget som MA, men jeg tænkte på det skilt hver eneste mandag aften de næste ni måneder.

Selv om jeg er opvokset i et hjem uden stoffer og alkohol, var jeg altid ivrig efter at eksperimentere med det. Jeg har aldrig rigtig brudt mig om at drikke. Jeg fik hovedpine af det, og det smagte mig ikke, men jeg gjorde det alligevel. Jeg begyndte at ryge hash som elleveårig. Min storebror og hans venner stod i baghaven og røg på en pipe lavet af en sæbeflaske og et stykke sølvpapir. Jeg syntes, det duftede rigtig godt, så jeg gik ud og spurgte om jeg måtte få noget. Der tog jeg mit første hiv. Jeg syntes, det smagte skønt. Jeg blev svimmel og begyndte at fnise. I årene efter prøvede jeg alle stoffer jeg blev tilbudt, men hash forblev mit foretrukne stof. Det føltes som om jeg havde fundet en slags ven, som jeg altid havde savnet. Jeg røg ret fast derefter. Jeg gik igennem forskellige perioder hvor jeg tog andre stoffer, men jeg røg altid hash. Jeg var en stener. Alle vidste det, og jeg var stolt af det. Nogle gange missede jeg en dag, men ikke hvis jeg kunne undgå det.

Jeg ville gøre hvad som helst for at ryge mig skæv og forblive skæv. Jeg hang ud med folk som jeg egentlig ikke brød mig om, fordi jeg vidste at de ville ryge deres hash sammen med mig. Jeg opsøgte de steder hvor jeg vidste der ville være hash, og hvis ikke der var noget tog jeg videre for at finde det. Jeg ville gemme hver en øre for at få råd til en pose hash. Nogle gange købte jeg en solid portion, nogle gange bare en enkelt joint. Jeg brugte mange morgener på at prøve at finde ud af, hvor jeg skulle få fat på noget hash, og resten af dagen brugte jeg på at skaffe det. Jeg kunne ikke slappe af, før jeg

havde røget mig skæv. Jeg følte mig bedst tilpas blandt andre hashere, hvis man ellers kan kalde det tilpas. Jeg kendte ikke nogen der ikke tog en eller anden form for stoffer. Jeg troede, at alle amerikanske teenagere var høje på et eller andet, for det var alle mine venner. Stoffer virkede aldrig som noget unormalt for mig, for alle jeg omgav mig med røg hash.

I syvende og ottende klasse røg jeg hver dag en joint sammen med en af mine venners bror på vej til skole, endnu en på fodboldbanen i spisefrikvarteret og så meget som jeg kunne komme til efter skole. Jeg hang ud med folk der var flere år ældre end mig selv, fordi de altid var skæve. Jeg var stadig så lille, at jeg skulle være hjemme før gadelamperne blev tændt, men i de få timer efter skole og før jeg skulle hjem, røg jeg ufattelig meget. Når jeg gik hjem, var jeg træt, og øjnene var røde. Så sad jeg på mit værelse og spiste chips og så fjernsyn, indtil jeg skulle i seng.

I gymnasiet røg jeg mig skæv hver eneste gang jeg kunne slippe af sted med det. Jeg gik på en slags efterskole, og der var stoffer overalt, især hvis jeg ledte efter det. Jeg kunne som regel finde nogen at ryge mig skæv med på vej til skole, og ellers kunne jeg finde nogen til at tage med hjem til en ven, hvor jeg vidste, at der ville være hash. Jeg fortsatte mit mønster med at ryge mig skæv før, i og efter skoletid de næste fire år. Jeg ved ikke om der var en eneste dag i tiden mellem ottende klasse og 3.g, hvor jeg ikke var skæv noget af dagen. Jeg fik elendige karakterer og blev smidt ud af skolen et par gange for at ryge på toilettet. Men jeg var en rigtig hasher og meget stolt af det. Alle mine venner var også hashere, og alle deres venner var også hashere. Selv om jeg er godt begavet, bestod jeg kun lige præcis gymnasiet.

Da jeg var blevet student, fortsatte jeg direkte på college. Jeg følte, at jeg var nødt til at være mere ansvarlig og styre min hashrygning. Jeg lovede mig selv, at jeg ikke ville ryge mig skæv om morgenen, eller før jeg havde lavet lektier. Det holdt i godt tre uger. Jeg fandt på undskyldninger for ikke at lave mine lektier, så jeg kunne ryge mig skæv. Så fandt jeg på undskyldninger for at ryge mig skæv før jeg tog i skole eller ind i mellem timerne. Jeg tog også en masse

speed og drak meget på det tidspunkt. Jeg kunne finde på at gå fra en time for at gå på toilettet for at sniffe en bane for så efterfølgende at opdage, at jeg var for høj til at gå tilbage til timen. Så ville jeg gå ud i bilen og ryge en pibe for at falde ned. Så gik det op for mig, at jeg var skæv til overhovedet at gå til time, og så smuttede jeg. Jeg droppede det ene kursus efter det andet, indtil skolen gav mig en prøveperiode til at rette op på det. Hvis jeg overhovedet læste, var jeg skæv når jeg gjorde. Jeg gik aldrig til nogen afsluttende eksamener eller skrev nogen årsopgaver.

Jeg brugte to år på at finde på undskyldninger og begå fejl. Jeg gjorde præcis det samme som jeg havde gjort hele vejen gennem gymnasiet. Jeg besluttede mig for at holde op med at tage speed og arbejde et stykke tid. Jeg følte, at jeg havde prøvet med college, og det var helt sikkert ikke noget for mig.

Jeg fik et job hos et advokatfirma og tjente ret gode penge af en uudannet hasher at være. Nu havde jeg råd til at købe hash. Jeg røg to gram om dagen.

Men jeg røg mig ikke skæv før jeg gik på arbejde, så jeg syntes, at jeg gjorde det rigtig godt. Den kvinde jeg købte hash hos, K -, blev en af mine rigtig gode venner. Og det at hun også røg uafbrudt var en kæmpebonus! Hver dag røg jeg mig til en hovedpine. Jeg havde en pibe liggende klar i askebægeret, så jeg kunne ryge mig skæv hurtigst muligt efter arbejde. Uanset hvor meget hash jeg røg, var det aldrig nok for mig. Jeg røg ikke bare til jeg var skæv, jeg røg indtil jeg knap nok kunne se. Jeg røg på grund af smagen, på grund af lindringen og ud af ren og skær vane. Jeg blev ikke mere skæv, men jeg røg mere og mere. Min daværende kæreste røg også så meget som muligt. Det var bare det vi lavede. Vi sad og røg os skæve, lyttede til musik og fandt ud af, hvordan vi skulle skaffe mere hash.

Da jeg fandt ud af at jeg var gravid, holdt jeg fuldstændig op med at ryge. På daværende tidspunkt havde jeg røget i ni år i træk. Det var afsindig svært at holde op, men min motivation var enorm. Jeg røg ikke de første fem måneder af min graviditet. Efterhånden som

tiden gik, snakkede jeg med min læge om at ryge hash, og han opfordrede mig på det kraftigste til at lade være med at ryge, men sagde at der ikke rigtig var noget data om effekterne af hashrygning på ufødte babyer. Mine andre venner havde røget, mens de var gravide og det virkede ikke så skadeligt. Så jeg røg lidt efter arbejde og nogle gange før. Jeg havde hundrede undskyldninger, og virkede alle sammen gode nok. Jeg følte mig skyldig og flov. Jeg fortalte ikke nogen, at jeg røg. Når jeg købte det, sagde jeg, at det var til en anden, så jeg kunne slippe for at høre moralprædikenen og føle mig skyldig. Jeg røg alene, hvor ingen kunne se mig. Nogle gange røg jeg med K -, men det havde jeg det underligt med. Jeg følte, at jeg var et dårligt menneske der gjorde noget som var under al kritik. Jeg tror, at ud af alle de ting jeg gjorde som havde at gøre med min hashafhængighed, så er det denne ene ting fortryder mest.

Efter min smukke datter blev født, var rygningen ikke længere den afslappende aktivitet, den plejede at være. Vi skiftedes til at ryge på bongen ude på badeværelset og blæste røgen ind i udsugningen. Jeg var nødt til at gå ind på det ene værelse og lukke døren, ryge en hel pibe på tre minutter, åbne vinduet og gå ind til min baby. Jeg ville ikke have at folk røg omkring hende, og fordi vi boede i en lejlighed blev det besværligt at ryge en joint. Jeg oplevede oftere og oftere, at jeg blev holdt udenfor de sædvanlige aktiviteter, fordi man ikke måtte ryge der hjemme som før. Jeg så mindre og mindre til de venner, som jeg troede virkelig holdt af mig. Da min datter blev ældre, var jeg nødt til at gemme piber og bonger. Det at ryge hash var ikke noget jeg hyggede mig med, det var noget jeg var nødt til at gøre så hurtigt som muligt og uden at hun kunne se eller lugte det. De næste tre år gemte jeg bongen i skabet og skjulte min hashrygning for min datter, eller det troede jeg i hvert fald jeg gjorde. Nu ved jeg, at hun udmærket var klar over, hvad der foregik i det andet værelse. I hvert fald vidste hun, at når jeg gik ind i det andet værelse et stykke tid, så lugtede jeg mærkeligt, mine øjne så mærkelige ud, jeg var sulten, og jeg opførte mig helt anderledes. Med tiden ville hun have regnet det ud og vidst, at mor var på stoffer. Jeg var godt klar over det, men jeg var stadigvæk ikke klar til at holde op med at ryge.

Et år før jeg holdt op med at ryge, blev K – ædru. Jeg kunne se en forandring i hende, og det var rigtig godt. Hun kunne bedre håndtere forskellige situationer, og hun lod til at have fred med sig selv og sine omgivelser. Hun var stadig den samme person som jeg holdt så meget af, men hun var gladere. Vi gik stadig ud og lavede ting sammen, men vi røg os bare ikke skæve mere. Det var meget anderledes for mig. Jeg kan huske første gang, jeg vågnede op og havde det godt oven på en aften ude. Jeg var fuldstændig målløs. Jeg havde aldrig oplevet noget lignende. Jeg røg stadigvæk jævnlige, men jeg havde det ikke sjovt sådan som jeg plejede.

Jeg vendte tilbage til college og klarede mig ret godt. Jeg gik stadig skæv til timerne og var også skæv når jeg læste og lavede lektier, men denne gang havde jeg dårlig samvittighed over det. Jeg gik rundt på universitetet og spekulerede på, om jeg var den eneste der var skæv. Jeg brugte presset fra mit tidligere parforhold som undskyldning for at ryge mig skæv. Nu var jeg ude af det forhold og havde brug for en ny undskyldning. Jeg sagde til mig selv, at jeg bare ikke kunne klare hverdagens konstante stress: jeg var stresset over at gå i skole, over at opdrage et barn helt alene, over eksamenerne, over den skyldfølelse jeg havde over min familiesituation, over at skulle klare økonomien og hjemmet, over livet. Min hashrygning påvirkede også den måde jeg opdragede min datter på. Jeg satte hende i badet, så jeg kunne få fem minutter alene til at ryge mig skæv. Jeg lagde hende tidligt i seng, så jeg kunne sidde på mit værelse og pulse. Jeg plejede at tage tøj på, give hende tøj på, have nøgler klar i hånden for at løbe ind igen til den klargjorte bong, før jeg gik nogen steder. Jeg tilrettelagde min dag efter hendes lur. Jeg vidste, at jeg også ville have lyst til at tage en lur, så jeg røg mig skæv som det første om morgenen, og når jeg så var i bund, var det tid til en lur. Hvis jeg havde en pause mellem timerne, gik jeg ud i bilen og røg en pibe. Hele mit liv havde hash som sit omdrejningspunkt. Det gik snart op for mig, at jeg levede hele mit liv i en tåge. Jeg oplevede ikke noget fuldt ud.

Jeg havde snakket med K – om programmet, men jeg så aldrig rigtig mit liv som uhåndterligt. Jeg var aldrig blevet anholdt eller mistet mit job, og min familie havde aldrig forladt mig på grund af min

rygning. Jeg fik anstændige karakterer og afsluttede alle mine kurser. For alle omkring mig så jeg ud til at klare mig fint. Jeg var en funktionsdygtig afhængig. Jeg tror, jeg havde ramt min bund for længe siden, og jeg levede der samtidig med at jeg konstant fandt på undskyldninger. Jeg løj over for mig selv og folk omkring mig. Jeg havde længe haft tanker om at holde op, men forsøgte aldrig. Der var altid noget jeg ikke kunne klare, hvilket betød at jeg blev ved med at ryge. Sandheden er at jeg var rædselsslagen for at komme til at føle noget!

Jeg tog sammen med K – til en fest nytårsaften for alkoholikere i helbredelse, og jeg hyggede mig helt vildt med at hænge ud med alle de ædru folk. Jeg var overrasket over, at der var så mange af dem! De var hverken kedelige, gamle eller uinteressante. De var præcis som alle mulige andre folk jeg havde tilbragt så mange nytårsaftener med, bortset fra at der ikke var nogen der kastede op i hjørnerne eller gik omkuld i buskadsset. Det var en fantastisk måde at tage hul på det nye år! Jeg vågnede op om morgenen og røg en pibe på vej hjem, og igen følte jeg mig skyldig. Jeg var stadig ikke klar til at give fuldstændig slip. Jeg var fuld af frygt og tvivl. Jeg var bange for, at mine venner ikke gad at være sammen med mig, hvis jeg ikke røg mig skæv. Jeg var bange for at forandre mig. Jeg var bange for at gøre ting på en måde, jeg aldrig havde prøvet før. Og hvad hvis jeg prøvede at holde op og opdagede, at jeg ikke brød mig om den jeg var uden hashen?

Jeg mødte en rigtig sød fyr til den fest, og han inviterede mig ud på en date. Jeg var lidt intimideret fordi han var ædru, men jeg gik ud med ham. Efter vores anden date kom jeg hjem og lagde mig på sengen. Jeg var så glad, at jeg næsten ikke kunne bære det. Jeg var alt for lykkelig til at kunne forholde mig til det, og det eneste jeg virkelig havde lyst til var et sug på bongen for at falde lidt ned. Så slog det mig; jeg var ikke ulykkelig, jeg var ikke i en svær situation, jeg var ikke stresset. Jeg følte bare noget, og det var ikke acceptabelt. Da forstod jeg, at jeg virkelig havde et problem. Der var ikke nogen undskyldning udover at jeg var afhængig og var nødt til at ryge hash for at kunne klare livet. Jeg kunne ikke håndtere stress, tristhed, vrede eller frustration. Især ikke

kombineret med begejstring, forventning, skyld, glæde eller frygt. Jeg troede mit hoved ville eksplodere, hvis jeg blev tvunget til at leve livet på livets betingelser. Jeg var virkelig bange for at blive ædru. Jeg kendte alt til at ryge og feste, og det var jeg god til. Det at opdage at jeg røg hash for at dulme mine følelser, selv de gode, var en virkelig øjenåbner. Jeg følte stadigvæk ikke, at jeg var klar til at holde op. Jeg ventede på, at trangen og lysten pludselig skulle forlade mig. Jeg havde hørt om folk, der pludselig bare ikke havde lyst til at ryge sig skæve mere. Jeg ventede på, at den dag skulle komme, og det gjorde den aldrig.

Jeg havde planlagt at tage til et møde for at se K – få sin et-års kage, så jeg røg ikke den dag. Jeg havde taget min datter med til en forlystelsespark dagen før sammen med min nye ædru kæreste, så jeg havde heller ikke røget den dag. Jeg tog til mødet sammen med et par andre ædru venner. Vi snakkede om ædruelighed og sponsorkab på vej hen til mødet. Mit hoved snurrede. Her var alle de her folk, som jeg førhen havde festet med så mange gange, og de fortalte mig, at de var lykkelige ædru. Jeg var fuldstændig paf og himmelfalden over det. Jeg tog til mødet og så K – få sin kage. Folkene der var venlige og glade. De var så stolte af hende, og det var jeg også. Jeg holdt hendes etårs-mønt i hånden og studerede den virkelig. Det føltes som om den mønt og alt det der ædruelighedshalløj var så meget større end mig. Jeg sagde til K – at jeg ville beholde den, indtil jeg selv havde min egen.

Hun kiggede glad på mig og sagde "Er det rigtigt?!" Jeg var overrasket over, at jeg havde sagt det og følte mig virkelig utilpas. Senere efter mødet trak hun mig til side og gav mig en 30-dages mønt og sagde, "Nu skylder du dig selv 28 dage mere." Det eneste jeg kunne var at kramme hende og kæmpe imod tårerne. Jeg anede ikke hvordan man skulle være ædru! Hvad hvis jeg ikke kunne klare det? Jeg var bange, men det føltes virkelig godt.

Den aften gik jeg hjem og græd. Jeg bad til at Gud ville hjælpe mig igennem det her, for det var noget jeg virkelig gerne ville. Den næste dag var den sværeste. Jeg var i skole og trangen til at ryge var overvældende. Det eneste jeg tænkte på var at ryge mig skæv. Jeg

havde lyst til at græde, jeg kunne ikke koncentrere mig, og til sidst gik jeg. Jeg gik hjem og ringede en op. Jeg ringede til min ven S – og fortalte, hvordan jeg havde det, og selv om jeg ikke kan huske hvad han sagde, fik jeg det meget bedre. Jeg ville ikke være kommet igennem den tredje dag, hvis ikke jeg havde snakket med ham. Hvad han end sagde eller ikke sagde, så reddede det mig. Jeg gik til et andet møde lige om hjørnet fra hvor jeg boede. Jeg sad der stille og græd. Så gik jeg hjem og faldt på knæ og bad Gud fjerne den her ustyrlige trang til at ryge mig skæv. Jeg tog et treminutters timeglas ud af skabet og vendte det. Jeg sagde til mig selv, at jeg ikke ville ryge mig skæv de næste tre minutter. Jeg sad og kiggede på hvert sandkorn der løb igennem. Da de tre minutter var gået, vendte jeg det igen. Jeg kunne ikke holde mig ædru en dag ad gangen, men jeg kunne gøre det tre minutter ad gangen. Det var præcis sådan jeg gjorde det de første par uger.

Jeg gik nogle få andre AA møder de næste tre dage, men jeg vidste at jeg ikke var alkoholiker. Jeg ringede til MA (jeg fandt nummeret i telefonbogen) og fik dem til at sende mig en mødeliste. Det første MA møde jeg gik til var en torsdag aften i Mission Viejo. Jeg gik ind i lokalet og folk hilste, og jeg følte mig meget velkommen. Jeg følte det som om jeg var kommet hjem. Vi snakkede og grinede og snakkede noget mere. Jeg følte at jeg hørte til der. Jeg fik noget litteratur, en telefonliste og et nogle hjælpende hænder. De her folk var der for mig og ville ikke have noget til gengæld. De ville være mine venner, selv om jeg ikke havde noget hash. De havde været igennem de samme ting som mig og forstod hvor jeg kom fra. Jeg delte om de sidste otte dage, og hvordan jeg havde det med at blive ædru. De lyttede til mig uden at dømme eller komme med uønskede råd. De var der bare for at fortælle mig, at jeg ikke var alene, og at der var et program til at hjælpe mig med mit problem. Der stod jeg så og hang ud med hasherne som altid. Den eneste forskel var, at vi ikke røg os skæve. Jeg gik derfra med en følelse af en ny glæde og alverdens lettelse.

Jeg gik hjem og ringede til K –. Jeg spurgte hende om hun ville være min midlertidige sponsor, indtil jeg fandt en permanent sponsor, og det gik hun med til. Hun fortalte mig om de tolv trin og tolv

traditioner, gav mig nogle hjemmeopgaver og bad sammen med mig. Hun spurgte mig om jeg var villig til at gøre hvad som helst for at forblive ædru, og det var jeg virkelig. Jeg smed min bong og alle mine piber ud – jeg var virkelig villig til at gøre hvad som helst. I dag føler jeg ikke, at der er noget jeg ikke kan klare med hjælp fra min Højere Magt og mine venner i MA. Jeg ved nu, at jeg ikke behøver at ryge mig skæv for at kunne klare livet. Jeg lægger mit liv og min vilje i Hans hænder og har tillid til, at Han vil hjælpe mig igennem. Mit liv er ikke blevet perfekt, men jeg ved, at det er okay. Jeg ved, at der en plan med mit liv, og jeg minder mig selv om, at det ikke er min plan. Jeg går regelmæssigt til møder, snakker med min sponsor, læser Anonyme Alkoholikere, snakker med Gud hver dag og sidder i stilhed, så han kan snakke med mig.

For mig handler MA om meget mere end at holde op med at ryge hash – det handler om at arbejde med alt det der fik mig til at ryge i første omgang. Jeg har lært at tage tingene en dag ad gangen og stole på, at tingene sker præcis sådan som Gud vil have det. Jeg har lært at være ærlig overfor mig selv og andre. Nu kan jeg være et positivt eksempel for min datter og vise hende, hvordan hun kan elske sig selv. Jeg ved, at uanset hvad der sker med mig, så bliver jeg ved med at komme tilbage.

Du er aldrig alene

Hvis du tror du har et problem med hash, så er du i gang med at læse den rigtige bog. Hvis du ved du har et problem med hash, så er jeg her for at fortælle dig, at du ALDRIG behøver at ryge igen. Jeg ved det, fordi det er sandt for mit eget liv.

Jeg er opvokset i East Tennessee. Jeg var en meget dygtig elev i gymnasiet. Jeg fik gode karakterer, jeg kom aldrig for sent til timen, og jeg mindede tit min lærer om det, når hun glemte at give os lektier for. Det synes de andre ikke var særlig fedt. Så selv om jeg var godt begavet, var jeg ikke særlig populær. Jeg følte mig som en nørd.

Jeg havde læst alle de skræmmende historier om, hvordan stoffer ville ødelægge mit liv, så jeg havde svoret, at jeg aldrig ville røre dem. En af mine venner i gymnasiet røg sig skæv hele tiden, og til sidst blev jeg nysgerrig. Hun ødelagde ikke sit liv (eller det mente jeg ikke), så jeg blev interesseret i at finde ud af noget mere om hash. Hun gav mig en lille æske med en teskefuld hash i. Jeg tog den med hjem og gemte den omhyggeligt i mit klædeskab. Jeg vidste ikke, hvad jeg skulle gøre med det. Jeg var nysgerrig men var samtidig også bange. Jeg beholdt æsken i en uges tid, og så smed jeg den ud.

Jeg røg faktisk min første joint, da jeg var nitten og lige blevet færdig med første år på college. Jeg var hvad de fleste hashere ville kalde sent ude. På daværende tidspunkt røg de fleste af mine venner og familiemedlemmer (ja, sågar min mor!) hash. Min mor gav mig min første joint. Jeg blev slet ikke skæv. Min mor fortalte mig, at første gang blev man ikke skæv. Jeg prøvede igen den efterfølgende weekend med stor succes. Jeg grinede af vittigheder med ét ord. For første gang i mit liv gjorde jeg noget farligt og ulovligt. Jeg havde vristet mig fri af rollen som dydsmønster. Folk som ikke brød sig om mig, fordi jeg var så nørdet, begyndte at hænge ud med mig, efter de fandt ud af at jeg røg hash. For første gang i mit liv følte jeg mig sej.

Nå, efter jeg havde givet den i rollen som party-drengen, lagde jeg mærke til, at jeg ikke røg på samme måde som mine venner eller familie. Jeg kunne ligesom ikke få nok. Så snart vi havde røget en joint, var jeg klar til den næste. De andre sagde, "Lad os vente til vi falder lidt ned, før vi ryger den næste." Det var der at jeg besluttede mig for, at jeg var nødt til at begynde at købe selv. På den måde kunne jeg styre, hvornår den næste joint skulle ryges.

På ingen tid begyndte jeg at ryge hele tiden. Jeg røg før jeg gik til time og kunne ikke koncentrere mig om undervisningen. Jeg droppede college, fordi jeg hellere ville ryge. Jeg fik topkarakterer i mine IT-fag, men jeg sprang fra efter halvandet år. Jeg fortalte folk, at jeg ikke havde råd til at fortsætte på college. Men sjovt nok havde jeg altid pengene nok til at købe hash. Sandheden var, at jeg havde fået fuldt legat og bare takket nej, fordi jeg hellere ville ryge hash.

De næste syv år røg jeg hash og arbejdede på fastfoodrestauranter. Det var lige syv år, der gik med at sige, "Vil du have pommers fritter til?" Til sidst var jeg den ældste på arbejdspladsen. Men jeg var for skæv hele tiden til at gøre noget ved at få mig et bedre job. Det faldt mig ikke på noget tidspunkt ind, at problemet var hashrygningen. Jeg anså faktisk hashen for at være min "belønning" for at finde mig i at mit liv var så usselt.

Til sidst var det hele så elendigt, at jeg besluttede mig for at der måtte ske noget. Jeg besluttede mig for at flytte til San Francisco. Jeg kendte ikke nogen der. Jeg havde ikke noget job, der ventede på mig der. Jeg tænkte bare, at det ikke kunne være værre end det jeg levede med i Tennessee. Da jeg ankom, fandt jeg ud af at min fætter boede der. Jeg boede hos ham et par uger, indtil jeg fandt et arbejde og en lejlighed. Jeg fandt en (som røg hash) at dele huslejen med. Det lykkedes mig at få et job i en bank på grund af mine basale evner indenfor tekstbehandling. Det første jeg gjorde, da jeg ankom til San Francisco var at skaffe noget hash. Jeg var i stand til at beholde jobbet i banken i cirka fire måneder, indtil jeg en aften røg mig så skæv, at jeg først vågnede klokken tre om eftermiddagen

dagen efter. Jeg var for flov til at fortælle min chef den virkelige grund til at jeg sov over mig, så jeg sagde op.

De næste otte år klokkede jeg altid i det på arbejdet. Jeg ringede ind og meldte mig syg mindst to gange om måneden, så jeg kunne blive hjemme og ryge mig skæv hele dagen. Jeg havde kun midlertidige jobs og vikariater. Det fungerede godt. Jeg kunne ryge mig skæv hele tiden, og hvis jeg blev fyret, fik jeg bare et andet job. Efterhånden blev jeg berygtet på vikarbureauerne for min opførsel, og ingen ville sende mig ud på jobs. Jeg var flad og bagud med huslejen.

En dag flippede jeg ud. Jeg begyndte at truede min eks, og politiet kom og sendte mig på en psykiatrisk afdeling. På hospitalet spurgte sygeplejersken om jeg var på speed, syre, heroin og en hel masse andre stoffer. Jeg svarede nej. Så spurgte hun om jeg røg hash. Jeg sagde til hende, at jeg røg hash dagen lang, hver dag. Hun spurgte, om jeg gerne ville holde op. Jeg sagde, "NEJ. Hvis du synes jeg ser skidt ud nu, så skulle du se mig når jeg ikke er skæv." Hospitalet sørgede for, at jeg fik midlertidig invalideydelse, hvor jeg fik 1000 dollar om måneden, fordi jeg fik stillet diagnosen "klinisk deprimeret." De sagde, at jeg skulle betale husleje og købe mad for pengene. I stedet købte jeg lige nøjagtig mad nok til at klare mig igennem, en masse hash og betalte ingen husleje.

Invalideydelsen stoppede efter et par måneder. Nu var jeg håbløst bagud med huslejen. Hvad værre var, jeg løb tør for hash. Så jeg begyndte at sælge mine ejendele. Fjernsynet røg først, og så kom turen til mine cd'er. Til sidst sad jeg helt alene i lejligheden med min computer. Jeg begyndte at tænke på, hvor meget jeg kunne få for den, og det var der jeg fik mit "øjeblik klarsyn." Det gik op for mig, hvor dybt jeg var sunket bare for at blive skæv. Jeg besluttede mig for, at jeg var nødt til at holde op med at ryge. Men hvor meget jeg end prøvede, gjorde jeg stadigvæk hvad som helst for at få mere. Det gik endelig op for mig, at jeg var nødt til at holde op med at ryge. Det gik også op for mig, at jeg ikke kunne.

Så jeg besluttede mig for, at jeg havde brug for hjælp. Mens jeg var på den psykiatriske afdeling, havde jeg hørt om tolvtrinsprogrammerne. Jeg gik til et tolvtrinsmøde i Marijuana Anonymous. Jeg gik nervøst ind i lokalet og satte mig. Jeg kiggede mig omkring og så folk der grinede og smilede, og jeg tænkte, at de kunne ikke være afhængige af hash på samme måde som mig. Mødet gik i gang, og en kvinde fortalte sin historie. For første gang i mit liv hørte jeg nogen fortælle den ærlige sandhed om, hvordan de havde røget hash, og om det rod det havde forårsaget i deres liv. For første gang i mit liv følte jeg mig ikke længere alene. Jeg rakte hånden op og fortalte gruppen, at jeg var der fordi jeg havde røget hash i sytten år og ikke kunne stoppe. Jeg fortalte dem, at jeg ikke havde noget arbejde, at jeg ikke havde nogen venner, ikke havde noget håb for min fremtid og ikke havde noget sted at gå hen. Jeg sagde, at jeg ikke havde røget hash i tre dage. Alle i lokalet begyndte at klappe. Jeg kunne ikke forstå hvorfor de klappede. Jeg var ikke vant til, at folk bakkede mig op i noget godt jeg havde gjort. Nu forstår jeg, at hver og en i det lokale selv engang havde været clean i tre dage, og hver og en i det lokale vidste hvordan jeg havde det.

Jeg lyttede opmærksomt til hvert et ord de andre havde at sige, og de havde alle sammen det samme grundlæggende budskab. De havde også været hvor jeg var: desperat, ensom og forslået. De havde fundet et svar ved de her tolvtrinsmøder. De fortalte mig, at de gik til møde hver dag de første 90 dage. Først tænkte jeg, at det var en forfærdelig masse møder på kort tid. Eftersom jeg havde fundet tiden til at ryge hver dag og ikke gjorde det længere, havde jeg tid til at gå til alle de møder. Desuden arbejdede jeg ikke, så jeg havde fri hele dagen.

De fortalte mig, at de læste noget MA litteratur hver dag. Så jeg læste de samme brochurer igen og igen. Så købte jeg bogen Liv med håb. Den læste jeg, og det meste af det gav ikke nogen mening. Men efter et stykke tid begyndte nogle ting at trænge ind. Selv den dag i dag læser jeg i den, og jeg lærer stadig noget, hver gang jeg læser den.

De fortalte mig, at de havde skilt sig af med alt i deres hjem der kunne minde om, at de nogensinde havde røget hash. Jeg skilte mig af med mine bonger, piber, bakker, papir, de små poser til hash og endda også de små filmrullebeholder, som jeg plejede at have min hash i.

De fortalte mig, at de havde en sponsor. Det var en der arbejdede med dem på tomandshånd for at lære mere om de tolv trin. Jeg fik en sponsor, og selv jeg ikke altid brød mig om de ting han ville have mig til, prøvede jeg at gøre dem. En af de ting han fortalte mig var, at jeg skulle undgå barer i seks måneder. Hvordan skulle jeg have det sjovt? På det tidspunkt havde jeg været væk fra hashen i ti lange dage, så jeg besluttede mig for at jeg vidste bedst og gik på en bar alligevel. Jeg var på den bar i cirka to timer, og før jeg vidste af det, sad jeg hjemme hos den her fyr og røg mig skæv. Jeg kendte ham ikke engang, men han sagde, han havde noget hash, så jeg sluttede mig straks til festen. Jeg gik, flov over at have røget, til et MA møde dagen efter og forventede at alle ville grine af mig og min fiasko, men der var ingen der grinede. De hjalp mig bare til at forstå første trin, som siger, "Vi indrømmede, at vi var magtesløse overfor hash, og at vores liv var blevet uhåndterligt."

Jeg havde truffet en beslutning om at holde op med at ryge hash, og så snart lejligheden bød sig, røg jeg igen. Det er en lektie, som jeg husker på den dag i dag. Men vigtigst af alt så sagde de til mig, at jeg skulle lade være at ryge lige meget hvad! Men de første tredive dage var lange og svære. Jeg skulle holde op med at gøre det jeg havde gjort hver eneste dag i så lang tid. Jeg havde svært ved at sove. Jeg tænkte på hash næsten hele tiden. Jeg drømte endda om at ryge. Mit liv blev ikke bedre lige med det samme. Da jeg kom til programmet havde jeg jo trods alt ikke nogen penge, ikke noget job og 21 dage efter, at jeg var holdt op med at ryge, fik jeg brev om at jeg ville blive sat på gaden. Jeg havde en måned til at pakke mine ting og komme ud af lejligheden.

Jeg havde lyst til en joint, da jeg fik opsigelsesvarslet. Men jeg huskede på hvad de havde sagt til møderne: "Lad være med at ryge lige meget hvad." I stedet for at ryge mig skæv ringede jeg til de folk

jeg havde lært at kende i programmet. De forstod hvordan jeg havde det og forsikrede mig om, at alting ville blive bedre. Men det var sidste dag i min lejlighed, og jeg havde stadig ikke noget sted at tage hen. Fogeden ville komme kl. 18 for at smide mig ud, hvis jeg ikke allerede var væk. Jeg holdt fast ved min beslutning om ikke at ryge lige meget hvad. Jeg troede ikke rigtig på en GUD på det tidspunkt, men jeg faldt på knæ og bad grædende til, at hvis han ville have at jeg skulle være hjemløs, så ville jeg være det, men jeg ville ikke ryge. Den samme aften mødte jeg en fyr, som følte sig blottet for håb. Han havde brug for en at dele sin lejlighed med, og det skulle gå stærkt. Jeg tror stadigvæk, at det var første gang jeg mærkede en Højere Magts tilstedeværelse i mit liv. Nu bor jeg i et rigtig pænt område, og i det pæneste hjem jeg nogensinde har haft.

På det tidspunkt havde jeg fundet et andet midlertidigt job, så jeg kunne betale husleje. Og eftersom jeg ikke røg mig skæv hver dag, kunne jeg forstå de instruktioner jeg fik og huske navnene på de folk jeg arbejdede sammen med. Hvad der var et endnu større mirakel var, at jeg evnede at møde op på arbejde hver dag. Til sidst kunne jeg tænke klart på en måde, som jeg ikke havde kunnet siden college. En af lederne for en af de opgaver jeg havde arbejdet på fastansatte mig. Pludselig havde jeg det bedste job, jeg nogensinde havde haft i hele mit liv. Nu tjener jeg flere penge end nogensinde før. Og jeg kan oven i købet lide mit arbejde.

Efter at have tilbragt så meget tid skæv og alene vidste jeg ikke hvordan man skulle få venner. Men jeg er glad for at kunne fortælle, at jeg også har fået nye venner. Jeg kan godt lide at være sammen med folk, der ikke tager stoffer og kan lide mig for den jeg er frem for kvaliteten af min hash. Til at starte med troede jeg, at jeg ville blive nørd, ligesom jeg var i gymnasiet. Men endnu engang tog jeg fejl. Jeg er et godt og sjovt menneske. Jeg griner mere end nogensinde før. Jeg tager ud flere steder end jeg plejede, og jeg gør det ikke alene.

Mere end noget andet så har jeg håb. Håb for min fremtid, fordi jeg nu kan se mig selv vende tilbage til college og gøre min IT uddannelse færdig. Jeg har håb for at jeg nu kan leve et fuldt og

lykkelig liv uden hash. Og det bedste ved det hele er, at jeg har håb for at når noget går galt i mit liv, så behøver jeg ikke at ryge hash for at klare mig igennem det. Der er sket flere gode ting i mit liv det sidste år, end jeg kan tro.

I dag oplever jeg mirakler i mit liv. I morges vågnede jeg op, og jeg røg ikke. I går gik jeg i seng uden at ryge. For mig er det et mirakel. Jeg troede ikke, at jeg nogensinde ville kunne holde op med at ryge. Du kan også opleve den samme slags mirakler i dit liv, hvis du vil.

Som at komme hjem

Jeg er hashafhængig. Jeg vil gerne dele om min rejse til langvarig helbredelse. Det har ikke været nemt, men det har absolut været indsatsen værd. Hele processen har handlet om at opdage mit ægte jeg. Under min opvækst følte jeg, at der måtte have været sket en eller anden fejl, at jeg var adopteret eller født ind i den forkerte familie. Jeg kunne simpelthen ikke forstå hvorfor alle var så pirrelige. Min forældre var rare mennesker som var virkelig stressede, hvilket betød at min far var vredesjunkie og min mor var medafhængig i forhold til hans adfærd. Jeg var som regel genstand for hans raserianfald.

Da min lillesøster blev født, følte jeg mig udenfor og meget alene. Jeg fandt ud af, at jeg fik det okay ved at tage hostemedicin, og jeg tog det så tit som jeg kunne slippe af sted med. Da jeg blev teenager, eksperimenterede jeg med alkohol, men jeg brød mig ikke videre om hverken smagen eller rusen. Men det afholdt mig ikke fra at drikke og blive dårlig.

Mit første møde med hash skete i kærlighedens sommer i 1967 sammen med nogle venner i en lejlighed på Telegraph Avenue i Berkeley. Først blev jeg ikke skæv, men efter tre joints begyndte jeg at grine og føle noget andet. Vi gik ud og spiste en is og kom så hjem og lyttede til noget musik der virkede meget sjovere end det plejede. I løbet af seks måneder købte jeg kilovis og pushede på college. Jeg havde en kaffekande, som jeg sørgede for altid var fuld, så jeg kunne ryge hash hele tiden.

Da jeg holdt op med at ryge cigaretter, fik jeg den lyse ide, at jeg kunne ryge en joint hver gang jeg havde lyst til en cigaret. Mit forbrug steg til 20 joints om dagen. I forbindelse med fejringen af fjerde juli tog jeg engang til en fest, hvor alle havde taget nogle psykedeliske stoffer med og puttet dem i en stor flaske vin, og vi drak det hele. De hallucinationer jeg fik var meget bedre end fyrværkeriet. På vej hjem var min ven og jeg på vej ned ad nedkørslen til motorvejen, da det gik op for os at vi var til fods og

ikke i bil. På grund af mit enorme forbrug af stoffer og min pushervirksomhed stillede min kæreste mig et ultimatum: jeg skulle holde op med at pushe, eller også var det forbi. Jeg fortalte hende, at jeg virkelig ville komme til at savne hende. Jeg overvejede ikke et sekund at holde op med at pushe eller ryge hash.

Jeg tog til en fest 1. Maj i en rus af hash og magiske svampe og mødte min kommende kone. I bagklogskabens klare lys kan jeg se, at hun allerede dengang var alkoholiker. Hvis jeg ikke havde røget så meget, ville jeg have lagt mærke til hendes blackouts og uberegnelig adfærd. På daværende tidspunkt var min pushervirksomhed alvorlig nok til at påkalde sig en hel del opmærksomhed fra politiet. Oven i hatten begyndte jeg at blive bekymret for min egen sikkerhed, fordi de folk jeg handlede med havde skydevåben som de ikke ville tøve med at bruge. Vi besluttede os for at flytte første gang til en lille by, Mount Hood, i Oregon. Vi troede, at vi kunne lægge alle vores problemer bag os ved at blive landsbyhippier. Det varede ikke længe førend vi drak os fulde og røg os skæve sammen med de lokale hippier, der havde gjort præcis det samme som os.

Da vi først var blevet gift og havde fået et barn, begyndte mit liv at ændre sig. Det gik op for mig, at jeg var nødt til at være den ansvarlige på grund af min kones alkoholisme. Vi flyttede til Napa, hvor jeg kunne få fast arbejde, så jeg kunne forsørge min kone og min søn. Jeg kunne ikke drikke eller ryge lige så meget, så jeg begyndte at foragte mine kones drikkeri. Efter min kone var blevet taget for spritkørsel for anden gang, begyndte hun i et tolvtrinsprogram for alkoholikere, og jeg tog nogle gange med for at støtte hende. Jeg hørte nogle historie som lignede min egen temmelig meget, men på grund af alle stofresterne i min hjerne kunne jeg ikke se forbindelsen.

Jeg begyndte at gå til tolvtrinmøder for pårørende og venner til alkoholikere, og det hjalp mig meget i forhold til at håndtere de indlede faser i min kones helbredelse. Efter jeg havde været et år i det program, lavede jeg mit første fjerde trin, og det gik endelig op for mig at min næsten daglige hashrygning var et problem. På det

tidspunkt begyndte jeg at gå til AA og NA møder og var heldig nok til at finde grupper, hvor jeg blev accepteret. Desværre tog jeg også et tilbagefald, da min kone tog et tilbagefald, fordi min helbredelse havde handlet om at støtte hendes.

Over de næste fire år kæmpede jeg med at få bugt med min benægtelse. Min benægtelse blev ved med at fortælle mig, at der måtte være en eller anden måde hvorpå jeg kunne drikke eller ryge uden at få problemer. Jeg forsøgte mig med psykoterapi, så jeg kunne blive velafbalanceret og ikke ryge tvangsmæssigt. Så snart jeg begyndte at ryge igen, var jeg lige så tvangsmæssigt præget som nogensinde før. Jeg blev skilt fra min kone som et forsøg på at skille mig selv fra mine problemer. Men jeg skabte et helt nyt sæt problemer, som gav mig flere undskyldninger for at drikke og ryge. Min benægtelse fortalte mig at hvis jeg var i et tolvtrinsprogram for stofafhængige, så var det okay at drikke, så længe jeg bare ikke tog stoffer. Nogle gange blev jeg uhæmmet, når jeg drak og vendte tilbage til min sande kærlighed (hash). Andre gange drak jeg nok til at miste kontrollen og skammede mig over min opførsel.

Til sidst klarede jeg et år hvor jeg var fri af hash ved at gå til tolvtrinsmøder for stofafhængige og for pårørende og venner til alkoholikere. I den periode arbejdede jeg på fuld tid og var begyndt på universitetet. Derfor skar jeg ned på antallet af møder jeg gik til, og jeg mødte folk som røg hash. En kvinde som jeg var begyndt at ses med tilbød mig noget hash, som jeg røg uden den store tøven. Efter at have røget alene to dage i træk, mærkede jeg afhængigheden slå en klo i mig igen. Det skræmte mig, fordi jeg vidste at jeg umuligt ville kunne klare et fuldtidsjob og en uddannelse samtidig med at jeg var fuldstændig blæst af hash. Jeg erfarede også, at jeg ikke længere kunne blive skæv af hash – kun stenet. Det føltes bedre at være clean og ædru og klar i hovedet end at været stenet af hashen.

Selv om jeg igen kastede mig over møder, tog jeg endnu et tilbagefald med alkohol. Efter det mødte jeg heldigvis den sponsor som virkelig hjalp mig til at forstå, hvordan man kunne arbejde med programmet på en måde som kunne holde mig clean og ædru.

Min sponsor lærte mig, at selv om programmet består af forslag, så er det at trække faldskærmen når man springer ud fra et fly også kun et forslag. Han sagde til mig, at hvis jeg ville holde mig clean og ædru, var jeg nødt til at gøre helbredelse til min første prioritet lige meget hvad. Han hjalp mig til at gøre mere end bare at gå til møder og bruge min sponsor som støtte. Han lærte mig at læse litteraturen, arbejde med trinnene og lave servicearbejde.

Gennem trinarbejdet med min sponsor lærte jeg om, hvordan visse af mine karakterdefekter havde afholdt mig fra at forblive ædru og clean. Min største karakterdefekt var at være for arrogant til at være villig til at lære. Jeg blev ved med at tro, at jeg kunne regne mig frem til en bedre udvej, og det eneste der kom ud af det var at jeg blev skæv og forvirret. Det skadede mig også i mit forhold til andre mennesker, fordi jeg blev vred hvis jeg ikke fik min vilje og tog det personligt, hvis folk ikke gjorde det jeg ville have dem til. Efter at have arbejdet med de tolv trin sammen med min sponsor følte jeg, at jeg havde fået et meget bedre fodfæste i virkeligheden og var sikker på at hvis jeg brugte programmets redskaber, så kunne jeg holde mig clean og ædru en dag ad gangen.

Som led i en diskussion på et kursus i afhængighedsstudier dukkede ideen om et program for folk der havde hash som deres foretrukne stof op. Vi var fire der snakkede om at danne en tolvtrinsgruppe med fokus på hash. Desværre havde vi alle sammen for travlt til rigtig at kunne søsætte projektet. Jeg var virkelig ked af at det ikke lykkedes, og følte at jeg havde svigtet min Højere Magt ved ikke at kunne udføre det stykke servicearbejde. Omtrent ni måneder efter var jeg til et NA møde hvor en hashafhængig rakte ud efter hjælp. Da tre af os lavede tolvtrinsarbejde med ham, foreslog jeg at vi dannede et møde for hashafhængige.

Tiden var inde og det lykkedes os at starte MA i Oakland, Californien. Vi kaldte det "Marijuana Addicts Anonymous" fordi vi følte, at selv om ikke alle hashrygere er afhængige, så var vi det i hvert fald helt sikkert. For mig var det at have MA-møder at tage til som at komme hjem i forhold til min afhængighed. Vi skrev vores egen litteratur hen ad vejen, hvilket hjalp mig til at sætte større pris

på og forstå de tolv trin meget bedre. Det her fællesskab har givet mig den støtte jeg havde brug for til at forblive clean og ædru på langvarig basis. Det har hjulpet mig til at undgå at falde tilbage i benægtelsen af, at jeg er afhængig.

Efter jeg havde været clean og ædru i et par år, indså jeg at det at holde op med at ryge kun var en lille del af helbredelse. Personligt var jeg nødt til at begynde tage mig af andre problemer for at forblive clean og ædru. Det problem jeg har kæmpet mest med har været helbredelse i forhold. På grund af mine barndomsproblemer med at føle mig forladt og misbrugt, har jeg haft det svært med tætte forhold. Efter jeg blev skilt indlod jeg mig på flere forhold med kvinder, som jeg egentlig ikke ville være sammen med, men som jeg alligevel opsøgte fordi jeg ikke ville være alene. Det jeg opdagede var, at hvis jeg gjorde det forbi med nogen, tog jeg mig ikke tiden til at nyde mit eget selskab. I stedet for følte jeg en stærk trang til at undgå mine følelse af forladthed ved at kaste mig ind i det næste forhold. Så havde jeg to forhold til kvinder jeg elskede, men de var ikke i stand til at forpligte sig fuldt ud i et forhold til mig. Det fik mig til at starte i et andet tolvtrinsprogram for at arbejde med helbredelse i forhold. Jeg fik en sponsor og arbejdede med de tolv trin i det fællesskab, og det hjalp mig til at forstå og ændre det mønster. Det indebar at jeg ikke involverede mig i noget forhold i et år og koncentrerede mig om mine egne problemer med følelsen af forladthed igennem terapi og igennem tolvtrinsmøder. Jeg kunne sørge over tabet af den moderlige omsorg jeg havde brug for som barn, og mine følelse af at have svigtet og forladt mig selv. Det vigtigste jeg lærte var at ingen kan svigte mig, medmindre jeg først svigter mig selv.

Under min afholdenhed fra at involvere mig i et forhold blev forholdet mellem min Højere Magt og mig selv en vigtig del af min helbredelse. Jeg begyndte at have en daglig praksis med meditation, så jeg kunne blive bedre forbundet med mit indre selv. Denne meditationspraksis har ledt mig ind på en vej til åndelig vækst, der har oversteget enhver af mine forventninger. Jeg blev tiltrukket af åndelige lærere og læste om åndelig vækst. Jeg begyndte at komme i en meditations ashram og lave åndelig praksis der. Jeg mødte min

åndelige lærer og modtog en åndelig velsignelse, der hjalp mig til at opvågne mere fuldt til mit højere selv. Siden da har jeg været i stand til at meditere mere dybt og føle en langt stærkere forbindelse til min Højere Magt. Denne forbindelse har læget min oplevelse af at føle mig forladt og ængstelig og erstattet den med en kilde til ubegrænset kærlighed og glæde.

Jeg vælger ikke altid at fokusere på mit indre selv. Det sker stadigvæk at jeg lader mig hypnotisere af verdenen, når jeg fokuserer på mit egos frygt for at selve min overlevelse afhænger af min evne til at styre og manipulere verdenen. Jeg har fået tilstrækkelig mange lærerstreger til at acceptere at kontrol er en illusion. Hvis jeg stoler på den indre vejledning som min Højere magt giver mig, så får jeg alt hvad jeg har brug for og mere til. Jeg blev involveret i et forhold til en meget god kvinde efter at jeg begav mig ud i parforholdets verden igen. Hun var utrolig optaget af helbredelse og en stor støtte. Men der manglede noget, så efter et år besluttede jeg mig for at gøre forholdet forbi. To dage efter fik jeg en besked som jeg ikke kunne ignorere fra min Højere Magt; beskeden var at det her var en fejl, og at jeg skulle genoptage forholdet. Herefter var jeg i stand til at forpligte mig på en dybere måde, og det hjalp til at hele nogle sår hun havde på grund af forholdet til hendes far, som var død tre år tidligere. Et par måneder senere døde min far pludseligt, og det var en velsignelse at have hendes støtte til at klare det tab. Endnu et år senere blev det klart, at jeg havde brug for plads til mig selv til min indre helbredelse. Det tillod mig at sørge fuldt ud over tabet af min far og gav mig tid til at hjælpe min mor på fode. Jeg var i stand til at opleve en dyb forbindelse til den smerte vi alle deler som mennesker, og til den medfølelse som heler det sår.

Jeg er nu blevet velsignet med en kvinde, som jeg skal giftes med, og som deler de samme åndelige interesser og værdier. Hun har mødt min åndelige vejleder og har forpligtet sig til at følge den åndelige vej. Kærligheden imellem os gør det sjovt, lige meget om vi laver servicearbejde eller tager på ferie. Jeg er også velsignet med et arbejde som jeg elsker – at hjælpe afhængige i deres helbredelse. Når jeg går til et MA møde og hører nogen sige, at MA har reddet

deres liv, føler jeg mig så taknemlig for, at jeg har kunne gøre min del for at bringe budskabet videre til den afhængige som stadig lider. Mere end noget andet er jeg taknemlig for, at min Højere Magt gav mig den nådegave det er at være clean og ædru, så jeg kan nyde alt det livet har at byde på.

Det der Gudshaløj

Jeg er en hashafhængig i helbredelse, som er opvokset under freds- og frihedsbevægelsen i de 60ernes turbulente Berkeley i Californien. Når mine veninder sagde at de aldrig ville ryge hash eller tage stoffer, sagde jeg ikke noget, for det var jeg altid klar over at jeg ville gøre en skønne dag (og hele mit voksne liv). Men det var ikke mit eget valg at begynde. Min far fik mig skæv da jeg var meget lille, hvilket jeg ikke kan huske. Da jeg var seks, tog min far syv skud LSD, flippede ud og indlagde sig selv på statshospitalets psykiatriske afdeling. Han kom ud i 1971 og jeg har ikke set ham siden. Da jeg var ni, gav en ven af familien mig et skud meskalin. Min vej blev lagt da jeg skrev "F – you!" med to meter høje bogstaver i sandet. Kort tid efter begyndte jeg at stjæle al den hash jeg kunne komme i nærheden af og løj samtidig om det. Da jeg var tretten, røg jeg hele dagen hver dag. Jeg flyttede hjemmefra da jeg var femten for at flygte fra smerten og ryge så meget jeg havde lyst til.

Allerede fra første gang tog jeg stoffer af én grund – for at flygte. Jeg havde oplevet så mange traumer da jeg var syv, at jeg simpelthen ikke ønskede at føle noget eller være i min egen krop. Det kaos der var omkring mig var alt for meget til, at jeg kunne håndtere det som barn. Jeg kan huske, at jeg bevidst valgte mine venner ud fra hvor meget hash de røg, og droppede de folk der ikke passede ind i mit behov for at ryge mig skæv. Mit liv blev formet efter jagten på den rus lige siden. Jeg pushede og satte mig selv i farlige situationer for at finansiere min livsstil. Jeg havde ingen respekt for nogen og bebrejdede hele verden mine problemer, men nu ved jeg at problemet i virkeligheden var sygdommen indeni mig. Jeg fortsatte i den afhængige adfærds onde cirkel i lang tid, selv under min helbredelse.

Jeg tog andre stoffer og drak alkohol, men hashen var min eneste virkelige ven. Jeg var fantastisk god til at skjule det. Min egen mor anede ikke hvor meget jeg røg. Jeg fik konsekvent topkarakterer, jeg var vellidt (undtagen af mig selv), og jeg var en god medarbejder.

Min hashrygning hjalp mig til klare det, men vigtigere endnu, det hjalp mig til at få følelse af at jeg hørte til i en verden jeg aldrig følte mig tryk i. Jeg var en funktionsdygtig hashafhængig, hvilket gav mig den tilladelse jeg havde brug for til at fortsætte med at tage stoffer. Jeg hang ud med folk jeg ikke brød mig om og ikke havde lyst til at være sammen med for at opretholde min vane. I dag vælger jeg mine venner efter de positive ting vi kan tilbyde hinanden. Jeg er en sand ven og tager del i min familie.

I starten handlede min hashrygning om at have det sjovt, grine og få ædeflip. Til sidst vendte hashen mig ryggen. Jeg var træt men kunne ikke falde i søvn efter mit aftenritual. Jeg var sulten men kunne ikke spise efter den nødvendige før-middags ryger. Jeg blev mere og mere paranoid og irrationel. Jeg brød mig ikke længere om det, og alligevel var det som om jeg var ude af stand til at holde op. Jeg røg mere end alle omkring mig og forstod ikke hvorfor de ikke ville blive ved med at ryge sammen med mig. Jeg ville stirre på billedet af min far, mens jeg græd og tænkte: "Jeg vil ikke ende som dig, Far." Jeg havde brugt mit liv på at gå i hans fodspor og fandt mig selv droppe ud af college. Jeg var fortabt og forvirret. Tiden var inde. Jeg slog op i telefonbogen for at finde et tolvtrinsprogram og gik til mit andet møde. Det første havde jeg været til sammen med min onkel seks måneder forinden, og jeg var ræset væk der fra så hurtigt jeg kunne på grund af det der Gudshalløj.

Jeg har ikke været nødt til at ryge hash eller tage andre stoffer i over ti år. Min helbredelse har været en fantastisk rejse med op- og nedture, bevidsthed og benægtelse og opdagelsen af at jeg bare er et menneske. Jeg behøver ikke længere at bære hele verden på mine skuldre. Livet er ikke længere sort og hvidt. Der er et fuldt spektrum af farver og nuancer ind imellem. I dag føler jeg alle mine følelser og ved hvad de er. Jeg tager imod følelserne med åbne arme og er ved at lære ikke længere at lade dem styre mit liv. Jeg har i dag et forhold til min mor, som jeg aldrig havde drømt om ville være muligt. Vi er faktisk blevet venner og ser frem til at tilbringe tid sammen. I dag handler lektien for mig om at bryde den tvangsmæssige adfærd som fulgte med mine afhængigheder. Jeg integrerer min traumatiske barndom og mit u håndterlige voksenliv i

takt med, at jeg udvikler mig og bliver en moden ansvarlig voksen. Jeg er på den bestandige vej der fører til at lære at elske mig selv og at være sammen med mig.

I begyndelsen troede jeg, at det at opgive hash var det sværeste jeg nogensinde havde gjort i mit liv. Jeg kastede mig hovedkulds ud i helbredelsen og gjorde hvad som helst for at holde mig clean. Det var virkelig et minut ad gangen til tider, og der var masser af udfordringer. Det virkede for mig; ikke kun fordi jeg var parat, men også fordi jeg gjorde det der blev foreslået. Jeg lukkede andre ind for første gang og gav det jeg fik tilbage. Jeg gik til møder hver dag, nogle gange mere end et. Jeg fik en sponsor og arbejdede med trinnene. Jeg brugte telefonen! Og det gør jeg stadigvæk. Jeg lavede servicearbejde! For mig var det svært at læse og skrive, og det er det stadigvæk, men jeg gjorde det alligevel. Jeg prøvede at bede og meditere så godt som jeg kunne. I dag tror jeg, at livet er det sværeste jeg nogensinde har gjort, men belønningerne er det hele værd. Det eneste jeg skal er at dukke op og fortælle sandheden.

Da jeg fandt MA, fandt jeg et hjem og en familie der ville gå vejen sammen med mig, og vise mig hvordan jeg skal leve. Det var ærligheden, det åbne sind og villigheden der hjalp mig til at blive ved med at komme tilbage. Det der hjalp mig med afrusningen og at holde mig clean var simple ting: masser af brusebade, gåture og is. Jeg opgav alle mine gamle venner, inklusiv min familie, og opbyggede nye venskaber i helbredelse. Det var de sene snakke om aftenen efter møderne og trinmøderne der hjalp mig mest. Min sygdom handler mest om frygten for at blive forladt og være alene, så jeg omgav mig selv med naturen (min Gud) og venner i helbredelse. I dag kan jeg bede om hjælp og lade andre hjælpe mig. Alligevel kæmper jeg stadig med at få et nej. Jeg har lært at køre bil, leje videofilm, købe ind og more mig uden en joint i munden. Jeg lavede min fjerdetrinsopgørelse på cafeer og gik til masser af møder. Det der fik mig til at blive ved med at komme tilbage var mit ego, og at jeg ikke ville miste mit forhold til min sponsor. Jeg fik at vide, at jeg skulle holde mig til vinderne. Det gjorde jeg, og i dag er en dobbelt vinder. I dag har jeg fået lov til at genopdrage mig selv og arbejde med mine problemer med min medafhængighed, som

hænger sammen med mit liv som afhængig og det at være et produkt af en dysfunktionel familie i 60erne.

I den tid jeg har været i helbredelse for min hashafhængighed, har jeg været igennem terapi, genfødsel, primalterapi, trinnene, kirker, at gå til møder, at lade være med at gå til møder, depression, at miste mit hjem i en ildebrand, at gå konkurs, at blive gift, at blive separeret, at ryge cigaretter, at holde op med at ryge cigaretter... og jeg har ikke været nødt til at tage stoffer (og jeg har heller ikke haft lyst til at tage dem). Programmet virker hvis jeg arbejder med programmet! Jeg gjorde det, dem har gået før mig foreslog mig at gøre. Jeg lagde mit liv og min vilje over til min Højere Magts omsorg, arbejdede med trinnene sammen med en sponsor og lavede servicearbejde med alt lige fra kaffebrygning til tre års arbejde på World Service niveau. Alt dette har gjort en stor forskel i min helbredelse. I dag ved jeg, at jeg skaber min egen elendighed og kun mit åndelige velfærd kan trøste og hjælpe mig. Jeg har haft nogle få fantastiske sponsorer, som har hjulpet mig til at lære mere om mig selv. De forhold er stadig af uvurderlig værdi den dag i dag. Som selvstændig gør-det-selv-menneske har jeg opdaget, at det at være ydmyg er nok til at lukke andre ind og det at dele mig selv med dem har været en ufattelig givende oplevelse.

Jeg har prøvet mange ting for at lære mere om Gud, sådan som jeg opfatter Gud, i min helbredelse. Der har været gudstjenester, svedhytter, fem år i en øde skov, bøger og lange teologiske diskussioner med andre om deres tro. Det ikke at have tillid til mig selv eller verden har betydet, at jeg har kæmpet længe med det der Gudshalløj. Jeg troede på, at der var en magt større end mig selv, fordi jeg kunne mærke og høre det indeni. Det var den ting der lærte mig forskellen på rigtigt og forkert eller gav mig venligheden til at hjælpe nogen over gaden. I begyndelsen lod jeg bare som om. Jeg brugte ordet "løve" i stedet for Gud, fordi det stod for det mod og den styrke og visdom, som jeg behøvede for at blive med at komme tilbage og lade være med at ryge mellem møderne. Jeg plejede at synes at jeg var heldig, fordi jeg ikke var opdraget med nogen religion, for det gjorde det lettere for mig at forstå det her program. I dag har jeg opdaget, at mine barndomsoplevelser faktisk

har gjort det mere vanskeligt for mig at lukke de ægte gaver fra Guds kærlighed ind i mit liv. Jeg har ladet min uvidenhed og frygt afholde mig fra virkelig at forstå og definere hvad Gud betyder for mig. Det ikke at lukke Gud ind i mit liv har gjort mit liv sværere end det behøver at være.

Nu hvor ringen endnu engang er sluttet, sætter jeg ganske enkelt en fod foran den anden og lader programmet virke for mig. Bøn og meditation er nøglen til min sindsro i dag. Jeg har ladet alle paraderne falde og lader en magt større end mig selv føre mig. Jeg oplever, at min Gud er overalt, i alt hvad jeg gør: om jeg går, snakker, synger, danser, griner, græder eller elsker. Min åndelighed er en aktiv del af mit liv i dag og vokser og forandrer sig konstant. Det føles ikke længere som en sko der ikke passer. Vanviddet bestod i at jeg blev ved med at prøve at få mit liv til at fungere så længe. Det er Gud (sådan som jeg, og ikke alle mulig andre, opfatter Gud) der holder mig sund og i live i dag.

Det solide fundament som jeg byggede i de tre første år af min helbredelse har båret mig igennem mange svære tider i løbet af de sidste ti år. Det afholder mig fra at ryge mig skæv, når livet er svært. Selv om jeg har mistet så meget kærlighed i mit liv, bliver jeg altid forbløffet over at jeg stadig drages mod at elske og nære omsorg for mig selv og andre. Når jeg ikke stiller mig i vejen for det, tager min Højere Magt vare på mig. Jeg er taknemlig for min helbredelse og de tolv trin for jeg ville ikke være i live uden dem. Det overrasker mig ikke at jeg er i gartnerbranchen, dybest set hænger det jo sammen med min forbindelse til naturen og universet. Jeg har fået så meget i mit liv, som jeg ikke ville have fået uden dette program og uden MA fællesskabet.

BILAG

Sådan virker det

At praktisere en streng ærlighed, at åbne vores hjerte og sind samt at være villig til at gøre hvad som helst for at få en åndelig opvågning er afgørende for vores helbredelse.

Vores gamle ideer og levemåder fungerer ikke længere for os. Vores lidelser viser os, at vi er nødt til at give fuldstændig slip. Vi overgiver os til en magt større end os selv.

Her er trinnene vi tager, som er den foreslåede vej til helbredelse:

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse overfor hash, og at vores liv var blevet uhåndterligt.
2. Vi kom til at tro, at en magt større end os selv kunne give os vor sunde fornuft tilbage
3. Vi tog en beslutning om at lægge vort liv og vor vilje over til Guds omsorg, sådan som vi opfattede Gud.
4. Vi lavede en grundig og frygtløs moralsk opgørelse over hvad vi indeholdt.
5. Vi indrømmede overfor Gud, os selv og et andet menneske nøjagtig, hvordan det forholdt sig med vores fejl.
6. Vi var helt indstillede på at lade Gud fjerne alle disse fejl i vores karakter.
7. Vi bad ydmygt Gud fjerne alle vores fejl
8. Vi lavede en liste over de mennesker vi havde gjort fortræd og blev villige til at gøre det godt igen.
9. Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, undtagen i de tilfælde hvor det ville skade dem eller andre.

10. Vi fortsatte vores personlige opgørelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.
11. Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Gud, idet vi udelukkende bad om at få at vide, hvad der Guds vilje med os og om styrken til at udføre den.
12. Når vi som følge af disse trin havde oplevet en åndelig opvågning, forsøgte vi at bringe budskabet videre til hashafhængige og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.

Mist ikke modet, ingen af os er helgener. Vores program er ikke nemt, men det er enkelt. Vi tilstræber fremskridt, ikke fuldkommenhed. Vores oplevelser før og efter vores helbredelse lærer os tre vigtige ideer:

- At vi er hashafhængige og ikke kan håndtere vores eget liv.
- At der formodentlig ikke er nogen menneskelig magt, der kan befri os fra vores afhængighed
- At vores Højere Magt kan og vil, hvis vi søger det.

Godkendt mødeformat

Af General Service Conference

Marijuana Anonymous,

Februar 1990.

Farerne ved krydsafhængighed

Som det fremgår af tredje trin er den eneste betingelse for medlemskab i MA et ønske om at holde op med at ryge hash. Der nævnes ingen andre stoffer eller alkohol. Det er for at efterkomme ideen om enheden i vores formål, men mange af os har erfaret at den eneste måde vi kan forblive ædru er ved at afholde os fra alle stemningsændrende stoffer, inklusiv alkohol.

Når vi opgiver vores foretrukne stof skabes opstår et tomrum. Den indledende kamp med at afholde sig fra hash gør os ofte sårbare. For at udfylde tomrummet begynder vi måske at bruge, eller øge vores forbrug af, andre stoffer som f.eks. alkohol, kokain, piller eller andre selvordinerede stoffer. Selvom vi på nuværende tidspunkt måske ikke er afhængige af disse stoffer kan vi løsne vores hæmninger ved at tage dem, hvilket kan åbne op for at vi gentager gamle tanke- og adfærdsmønstre, som kan føre tilbage til at ryge hash. Det faktum at vi blev afhængige af hash afspejler en tendens til en adfærd, som kan føre til krydsafhængighed eller en erstatningsafhængighed af disse stoffer.

For at understrege pointen så er den eneste betingelse for medlemskab altså et ønske om at holde op med at ryge hash. Dog er det vigtigt at være opmærksom på risikoen for at skabe et problem i vores bestræbelser på at blive helbredt for et andet.