

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 synes, 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 toogtredivte 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 tolvrins 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 tolvrinsmøde, 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 synes ikke at mit liv var blevet uhåndterligt, 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 overalt 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^[1]_[2] vigtigst for mig er at komme til at tro på, at min Højere Magt er overalt, 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 eget 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 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.