

## 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 hæmninger 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 havde brug for hjælp med mit alkoholproblem. Behandlerne på stedet sagde, at én ud af ti af os ville sandsynligvis 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 selvom, 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, besvimed, vågnede op til de forfærdelige tømmermænd og røg mere hash for at dulme dem. Sikke en særlig, 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 imellem 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 én 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 én 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 dér, 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 idé 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 cleantime 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 hashcafé, 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 vær. 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 til den åndelige dødszone, som jeg befandt mig i, før jeg kom i helbredelse og arbejdede 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 var 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 tolvtrinsfællesskaberne 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 morgen 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 stemningsændrende 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 primært at 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 tolvtrinsfællesskaber, 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 tolvtrinsmøde. 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 tolvtrinsfællesskaberne 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 medfølelse 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 at 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 idé 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.