

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 jævnlige. 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 hjemmefra, så det gjorde det nemt). Jeg røg lige før, jeg skulle til møde i et andet tolvtrin-fællesskab. 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 ryger venner, 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 et åleskindsetui til læbestift som jeg brugte som jointetui. Om aftenen rullede jeg en masse joints for at fylde etuiet op, så jeg ikke skulle spille 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 ryger venner. 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 derhjemme 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 var på vej ned af 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 tolvtrensprogrammer. Jeg kendte tegnene på afhængighed. Kunne de mon gælde mig 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 mine hashvenner, at jeg havde brug for et tolvtrensprogram mod min hashrygning. Man skal passe på, hvad man joker med, hva'?

Min rejse mod helbredelse begyndte, da jeg fandt MA's hjemmeside. På det tidspunkt gjorde jeg mig ikke begreb om, hvor dyrebar og uvurderlig en 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 for 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 sæk 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 tolvtrinsfællesskab 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 holder 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 prøvet 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 en 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 afgiftningen med sin omsorgsfulde støtte og kærlige men faste hånd. Jeg var irritabel (et pænt ord for sindssyg), kunne ikke sove, fik konstante hedeture 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, jeg vidste, 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. Hun 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.

Men 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.