

Min bedste ide fik mig hertil

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 relativ 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 ondskabsfuld 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 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 og gjorde ikke et forsøg på at passe ind, alt imens jeg gav de andre elever og skolen skylden 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 60'ernes 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. Selvom 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, selvom 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, selvom 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 af en nedadgående spiral. Jeg blev bare ved med at ryge, hver gang lejligheden bød sig, og jeg var komplet blind overfor 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 et hvert ledigt minut imellem. 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 u håndterligt. 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 ved 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 "øjeblik klarsyn". Jeg gik til en terapeut for at blive fikset. Det var dér, 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 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 imod 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 af vide at man ikke kan tænke sig til de rette handlinger, man er nødt til at handle sig til den rette 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 af 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 jeg forstod, hvordan det ikke at 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 egenvilje prøver at bilde mig noget andet ind. Jeg lærte, at komplet overgivelse af den egenvilje, 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 opvågning 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 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 opvågning, 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 opvågning. 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 afdøre 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.