

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 snøvle, 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 føltes 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 børnehaven til studenterhøjen. 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. Men 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 cleantime. Mit liv var blevet så kaotisk, at jeg trængte til en solid struktur. Jeg fik en midlertidig sponsor til mit første møde uden for 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 cleantime. Nogle dage har jeg ti års cleantime 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 højre 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 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 triste dage 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 massere 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 skriger 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 tolvtrinsfællesskaberne. Så husker jeg tilbage og tænker, nej, det var mine sponsorer, der havde

den mest splittet og sindssyg 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 cleantime 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 jeg måtte tilbage til ottende trin for at blive villig. Da jeg blev færdig, var det en kæmpe lettelse 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 kommer 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.