

Som at komme hjem

Jeg er hashafhængig. Jeg vil gerne dele om min rejse til langvarig helbredelse. Det har ikke været nemt, men det har absolut været indsatsen værd. Hele processen har handlet om, at opdage mit ægte jeg. Under min opvækst følte jeg, at der måtte have været sket en eller anden fejl, at jeg var adopteret eller født ind i den forkerte familie. Jeg kunne simpelthen ikke forstå, hvorfor alle var så pirrelige. Min forældre var rare mennesker som var virkelig stressede, hvilket betød at min far var vredesjunkie og min mor var medafhængig i forhold til hans adfærd. Jeg var som regel genstand for hans raserianfald.

Da min lillesøster blev født, følte jeg mig udenfor og meget alene. Jeg fandt ud af, at jeg fik det okay ved at tage hostemedicin, og jeg tog det så tit som jeg kunne slippe af sted med. Da jeg blev teenager, eksperimenterede jeg med alkohol, men jeg brød mig ikke videre om hverken smagen eller rusen. Men det afholdt mig ikke fra at drikke og blive dårlig.

Mit første møde med hash skete i kærlighedens sommer i 1967 sammen med nogle venner i en lejlighed på Telegraph Avenue i Berkeley. Først blev jeg ikke skæv, men efter tre joints begyndte jeg at grine og føle noget andet. Vi gik ud og spiste en is og kom så hjem og lyttede til noget musik, der virkede meget sjovere end det plejede. I løbet af seks måneder købte jeg kilovis og pushede på college. Jeg havde en kaffekande, som jeg sørgede for altid var fuld, så jeg kunne ryge hash hele tiden.

Da jeg holdt op med at ryge cigaretter, fik jeg den lyse ide, at jeg kunne ryge en joint, hver gang jeg havde lyst til en cigaret. Mit forbrug steg til 20 joints om dagen. I forbindelse med fejringen af fjerde juli, tog jeg engang til en fest, hvor alle havde taget nogle psykedeliske stoffer med og puttet dem i en stor flaske vin, og vi drak det hele. De hallucinationer jeg fik var meget bedre end fyrværkeriet. På vej hjem var min ven og jeg på vej ned ad nedkørslen til motorvejen, da det gik op for os at vi var til fods og ikke i bil. På grund af mit enorme forbrug af stoffer og min pushervirksomhed stillede min kæreste mig et ultimatum: jeg skulle holde op med at pushe, eller også var det forbi. Jeg fortalte hende, at jeg virkelig ville komme til at savne hende. Jeg overvejede ikke et sekund at holde op med at pushe eller ryge hash.

Jeg tog til en fest 1. Maj i en rus af hash og magiske svampe og mødte min kommende kone. I bagklogskabens klare lys kan jeg se, at hun allerede dengang var alkoholiker. Hvis jeg ikke havde røget så meget, ville jeg have lagt mærke til hendes blackouts og uberegnelig adfærd. På daværende tidspunkt var min pushervirksomhed alvorlig nok til at påkalde sig en hel del opmærksomhed fra politiet. Oven i hatten begyndte jeg, at blive bekymret for min egen sikkerhed, fordi de folk jeg handlede med havde skydevåben som de ikke ville tøve med at bruge. Vi besluttede os for at flytte, første gang til en lille by, Mount Hood, i Oregon. Vi troede, at vi kunne lægge alle vores problemer bag os ved at blive landsbyhippier. Det varede ikke længe førend vi

drak os fulde og røg os skæve sammen med de lokale hippier, der havde gjort præcis det samme som os.

Da vi først var blevet gift og havde fået et barn, begyndte mit liv at ændre sig. Det gik op for mig, at jeg var nødt til at være den ansvarlige på grund af min kones alkoholisme. Vi flyttede til Napa, hvor jeg kunne få fast arbejde, så jeg kunne forsørge min kone og min søn. Jeg kunne ikke drikke eller ryge lige så meget, så jeg begyndte at foragte mine kones drikkeri. Efter min kone var blevet taget for spritkørsel, for anden gang, begyndte hun i et tolvtrinsprogram for alkoholikere, og jeg tog nogle gange med for at støtte hende. Jeg hørte nogle historie som lignede min egen temmelig meget, men på grund af alle stofresterne i min hjerne kunne jeg ikke se forbindelsen.

Jeg begyndte at gå til tolvtrinsmøder for pårørende og venner til alkoholikere, og det hjalp mig meget i forhold til, at håndtere de indledende faser i min kones helbredelse. Efter jeg havde været et år i det program, lavede jeg mit første fjerde trin, og det gik endelig op for mig, at min næsten daglige hashrygning var et problem. På det tidspunkt begyndte jeg at gå til AA og NA møder og var heldig nok til at finde grupper, hvor jeg blev accepteret. Desværre tog jeg også et tilbagefald, da min kone tog et tilbagefald, fordi min helbredelse havde handlet om at støtte hendes.

Over de næste fire år kæmpede jeg med, at få bugt med min benægtelse. Min benægtelse blev ved med at fortælle mig, at der måtte være en eller anden måde, hvorpå jeg kunne drikke eller ryge uden at få problemer. Jeg forsøgte mig med psykoterapi, så jeg kunne blive velafbalanceret og ikke ryge tvangsmæssigt. Så snart jeg begyndte at ryge igen, var jeg lige så tvangsmæssigt præget som nogensinde før. Jeg blev skilt fra min kone som et forsøg på, at skille mig selv fra mine problemer. Men jeg skabte et helt nyt sæt problemer, som gav mig flere undskyldninger for at drikke og ryge. Min benægtelse fortalte mig at hvis jeg var i et tolvtrinsprogram for stofafhængige, så var det okay at drikke, så længe jeg bare ikke tog stoffer. Nogle gange blev jeg uhæmmet, når jeg drak og vendte tilbage til min sande kærlighed (hash). Andre gange drak jeg nok til at miste kontrollen og skammede mig over min opførsel.

Til sidst klarede jeg et år, hvor jeg var fri af hash ved at gå til tolvtrinsmøder for stofafhængige og for pårørende og venner til alkoholikere. I den periode arbejdede jeg på fuld tid og var begyndt på universitetet. Derfor skar jeg ned på antallet af møder jeg gik til, og jeg mødte folk som røg hash. En kvinde som jeg var begyndt at ses med tilbød mig noget hash, som jeg røg uden den store tøven. Efter at have røget alene to dage i træk, mærkede jeg afhængigheden slå en klo i mig igen. Det skræmte mig, fordi jeg vidste at jeg umuligt ville kunne klare et fuldtidsjob og en uddannelse samtidig med at jeg var fuldstændig blæst af hash. Jeg erfarede også, at jeg ikke længere kunne blive skæv af hash – kun stenet. Det følte bedre at være clean og ædru og klar i hovedet end at være stenet af hashen.

Selv om jeg igen kastede mig over møder, tog jeg endnu et tilbagefald med alkohol. Efter det mødte jeg heldigvis den sponsor som virkelig hjalp mig til at forstå, hvordan man kunne arbejde med programmet på en måde som kunne holde mig clean og ædru.

Min sponsor lærte mig, at selv om programmet består af forslag, så er det at trække faldskærmen når man springer ud fra et fly også kun et forslag. Han sagde til mig, at hvis jeg ville holde mig clean og ædru, var jeg nødt til at gøre helbredelse til min første prioritet lige meget hvad. Han hjalp mig til at gøre mere end bare at gå til møder og bruge min sponsor som støtte. Han lærte mig at læse litteraturen, arbejde med trinnene og lave servicearbejde.

Gennem trinarbejdet med min sponsor lærte jeg om, hvordan visse af mine karakterdefekter havde afholdt mig fra at forblive ædru og clean. Min største karakterdefekt var, at være for arrogant til at være villig til at lære. Jeg blev ved med at tro, at jeg kunne regne mig frem til en bedre udvej, og det eneste der kom ud af det var at jeg blev skæv og forvirret. Det skadede mig også i mit forhold til andre mennesker, fordi jeg blev vred, hvis jeg ikke fik min vilje og tog det personligt, hvis folk ikke gjorde det jeg ville have dem til. Efter at have arbejdet med de tolv trin sammen med min sponsor følte jeg, at jeg havde fået et meget bedre fodfæste i virkeligheden og var sikker på at hvis jeg brugte programmets redskaber, så kunne jeg holde mig clean og ædru en dag ad gangen.

Som led i en diskussion på et kursus i afhængighedsstudier dukkede ideen om et program for folk der havde hash som deres foretrukne stof op. Vi var fire der snakkede om at danne en tolvtrinsgruppe med fokus på hash. Desværre havde vi alle sammen for travlt til rigtig at kunne søsætte projektet. Jeg var virkelig ked af at det ikke lykkedes, og følte at jeg havde svigtet min Højere Magt ved ikke at kunne udføre det stykke servicearbejde. Omtrent ni måneder efter var jeg til et NA møde, hvor en hashafhængig rakte ud efter hjælp. Da tre af os lavede tolvtrinsarbejde med ham, foreslog jeg at vi dannede et møde for hashafhængige.

Tiden var inde og det lykkedes os at starte MA i Oakland, Californien. Vi kaldte det "Marijuana Addicts Anonymous" fordi vi følte, at selvom ikke alle hashrygere er afhængige, så var vi det i hvert fald helt sikkert. For mig var det at have MA-møder at tage til som at komme hjem i forhold til min afhængighed. Vi skrev vores egen litteratur hen ad vejen, hvilket hjalp mig til at sætte større pris på og forstå de tolv trin meget bedre. Det her fællesskab har givet mig den støtte jeg havde brug for til at forblive clean og ædru på langvarig basis. Det har hjulpet mig til at undgå at falde tilbage i benægtelsen af, at jeg er afhængig.

Efter jeg havde været clean og ædru i et par år, indså jeg at det at holde op med at ryge kun var en lille del af helbredelse. Personligt var jeg nødt til at begynde tage mig af andre problemer for at forblive clean og ædru. Det problem jeg har kæmpet mest med har været helbredelse i forhold. På grund af mine barndomsproblemer med at føle mig forladt og misbrugt, har jeg haft det svært med tætte forhold. Efter jeg blev skilt indlod jeg mig på flere forhold med kvinder, som jeg egentlig

ikke ville være sammen med, men som jeg alligevel opsøgte fordi jeg ikke ville være alene. Det jeg opdagede var, at hvis jeg gjorde det forbi med nogen, tog jeg mig ikke tiden til at nyde mit eget selskab. I stedet for følte jeg en stærk trang til at undgå mine følelse af forladthed ved at kaste mig ind i det næste forhold. Så havde jeg to forhold til kvinder jeg elskede, men de var ikke i stand til at forpligte sig fuldt ud i et forhold til mig. Det fik mig til at starte i et andet tolvtrinsprogram for at arbejde med helbredelse i forhold. Jeg fik en sponsor og arbejdede med de tolv trin i det fællesskab, og det hjalp mig til at forstå og ændre det mønster. Det indebar at jeg ikke involverede mig i noget forhold i et år og koncentrerede mig om mine egne problemer med følelsen af forladthed igennem terapi og igennem tolvtrinsmøder. Jeg kunne sørge over tabet af den moderlige omsorg jeg havde brug for som barn, og mine følelse af at have svigtet og forladt mig selv. Det vigtigste jeg lærte var, at ingen kan svigte mig, medmindre jeg først svigter mig selv.

Under min afholdenhed fra at involvere mig i et forhold blev forholdet mellem min Højere Magt og mig selv en vigtig del af min helbredelse. Jeg begyndte at have en daglig praksis med meditation, så jeg kunne blive bedre forbundet med mit indre selv. Denne meditationspraksis har ledt mig ind på en vej til åndelig vækst, der har oversteget enhver af mine forventninger. Jeg blev tiltrukket af åndelige lærere og læste om åndelig vækst. Jeg begyndte at komme i en meditations ashram og lave åndelig praksis der. Jeg mødte min åndelige lærer og modtog en åndelig velsignelse, der hjalp mig til at opvågne mere fuldt til mit højere selv. Siden da har jeg været i stand til at meditere mere dybt og føle en langt stærkere forbindelse til min Højere Magt. Denne forbindelse har læget min oplevelse af at føle mig forladt og ængstelig og erstattet den med en kilde til ubegrænset kærlighed og glæde.

Jeg vælger ikke altid at fokusere på mit indre selv. Det sker stadigvæk, at jeg lader mig hypnotisere af verdenen, når jeg fokuserer på mit egos frygt for at selve min overlevelse afhænger af min evne til at styre og manipulere verdenen. Jeg har fået tilstrækkelig mange lærestreger til at acceptere at kontrol er en illusion. Hvis jeg stoler på den indre vejledning som min Højere Magt giver mig, så får jeg alt hvad jeg har brug for og mere til. Jeg blev involveret i et forhold til en meget god kvinde efter at jeg begav mig ud i parforholdets verden igen. Hun var utrolig optaget af helbredelse og en stor støtte. Men der manglede noget, så efter et år besluttede jeg mig for at gøre forholdet forbi. To dage efter fik jeg en besked som jeg ikke kunne ignorere fra min Højere Magt; beskeden var at det her var en fejl, og at jeg skulle genoptage forholdet. Herefter var jeg i stand til at forpligte mig på en dybere måde, og det hjalp til at hele nogle sår hun havde på grund af forholdet til hendes far, som var død tre år tidligere. Et par måneder senere døde min far pludseligt, og det var en velsignelse at have hendes støtte til at klare det tab. Endnu et år senere blev det klart, at jeg havde brug for plads til mig selv og min indre helbredelse. Det tillod mig at sørge fuldt ud over tabet af min far og gav mig tid til at hjælpe min mor på fode. Jeg var i stand til at opleve en dyb forbindelse til den smerte vi alle deler som mennesker, og til den medfølelse som heler det sår.

Jeg er nu blevet velsignet med en kvinde, som jeg skal giftes med, og som deler de samme åndelige interesser og værdier. Hun har mødt min åndelige vejleder og har forpligtet sig til at følge den åndelige vej. Kærligheden imellem os gør det sjovt, lige meget om vi laver servicearbejde eller tager på ferie. Jeg er også velsignet med et arbejde som jeg elsker – at hjælpe afhængige i deres helbredelse. Når jeg går til et MA møde og hører nogen sige, at MA har reddet deres liv, føler jeg mig så taknemlig for, at jeg har kunne gøre min del for at bringe budskabet videre til den afhængige som stadig lider. Mere end noget andet er jeg taknemlig for, at min Højere Magt gav mig den nådegave det er at være clean og ædru, så jeg kan nyde alt det livet har at byde på.