INDLEDNING

Bogen Anonyme Alkoholikere, almindelig kendt som Store Bog, er basisteksten for fællesskabet Anonyme Alkoholikere (AA).

Den blev udgivet i 1939 med det formål at vise andre alkoholikere nøjagtigt, hvordan de første hundrede AA medlemmer blev helbredt fra alkoholisme, og sætte dig som læser i stand til at finde en Magt, større end dig selv, som kan løse dit problem.

Grundlæggerne var en børsmægler fra New York, Bill W. og en læge fra Akron, Ohio, dr. Bob.

Bill W. skrev bogen med hjælp fra dr. Bob og de tidlige medlemmer. Han skrev de første 164 sider i en specifik rækkefølge, som ikke er blevet ændret siden 1939.

Bogen er altså erfaringsbaseret, derfor er noget af den skrevet i datid og vi-form, måske bliver det mere personligt, hvis du skifter vi og datid ud med jeg og nutid, når du studerer den.

Dette helbredelsesprogram er ikke hverken en filosofi eller en religion. Det er klare retningslinier om, hvordan de første hundrede medlemmer kom sig, og hvordan man trin for trin kan opnå helbredelse.

Effekten af programmet er slået fast, af forordet til anden udgave fremgår det, at 50 % af dem, der forsøger at efterleve det, opnår ædruelighed med det samme, mens 25 % vil blive ædru efter flere forsøg.

Hvis du ikke er bekendt med de 12 trin, har du chancen for at studere dem omhyggeligt nu.

De første to trin er erkendelsestrin.

På baggrund af de erfaringer du har gjort som drikkende, og de informationer du får om din sygdoms sande karakter fra andre AAere og AAs litteratur, bliver du til sidst nødt til at erkende, at du er magtesløse overfor alkohol og at du ikke længere kan klare dit eget liv, hvis du lider af alkoholisme. Du har hele tiden været magtesløs overfor alkohol og ude af stand til at klare dit eget liv - det nye er, at du erkender det. Og dermed tager 1. trin.

Ved at læse AAs litteratur og iagttage og lytte til andre AAere, der fortæller, at deres ædruelighed og nuværende liv kun er muligt, fordi de har lagt deres vilje og liv over til en Magt større end dem selv, kommer du måske frem til en tro på, at en Højere Magt også kan gøre det muligt for dig. Hvorefter du påbegynder processen med at forsøge at finde ud af, hvordan du kan få en opfattelse af en Højere Magt, som du finder brugbar. Der har hele tiden været en Højere Magt, der har kunnet give dig din sunde fornuft tilbage - det nye er, at du nu vælger at tro på det. Og dermed tager 2. trin

På basis af de to første trin, ved du nu, at der kun er to alternativer, at forsætte drikkeriet til den bitre ende, med sindssyge og død til følge, eller at lægge din vilje og dit liv over til Gud, sådan som du opfatter ham. Hvis du beslutter at lægge din vilje og dit liv over til Gud og aktivt gør det i bøn sammen med et andet menneske, har du taget 3. trin. (Brug f.eks. bønnen, der står på side 79 i Store Bog)

4. til og med 9. trin er en række aktive handlinger, som bevirker, at du fører din beslutning, om at lægge dine tanker, følelser og handlinger over til Gud, sådan som du opfatter ham, ud i livet.

Der sidder tre frøer på en sten, så beslutter den ene sig for at hoppe i vandet. Hvor mange frøer er der tilbage på stenen?

Tre! Frøen havde kun besluttet sig for at hoppe. Den havde ikke fulgt beslutningen op med handling.

Med andre ord, der sker ikke noget før en beslutning følges op af handling, så for at din beslutning i 3. trin skal få vedvarende effekt er altafgørende, at den følges op med udførelsen af trinene 4 - 9.

10. – 12. trin skal sikre fortsat udvikling af din nye livsstil, der resultere i et liv i harmoni med Gud og menneskene omkring dig, og der ved sætter dig i stand til at bibeholde ædrueligheden.

Dette arbejdshæfte er skrevet for at hjælpe dig i din forståelse af Store Bog. Alt hvad du har brug for at vide på din vej til helbredelse for alkoholisme står i Store Bog, dette er kun en hjælp til at læse og forstå, hvad der allerede er skrevet i Store Bog. Skulle noget i dette materiale ikke stemme overens med bogen, er det altid bogens indhold, der er det væsentlige og rigtige. Forståelsen og udbyttet af arbejdet vil øges mærkbart, hvis du finder en kønsfælle fra AA-fællesskabet med længere erfaring til at hjælpe dig. Det der kaldes en sponsor. ----------DELESTREG----------

FØRSTE TRIN:

**Vi indrømmede vi var**

**Magtesløse overfor alkohol,**

**og at vi ikke kunne klare**

**vort eget liv.**

Som sagt er de første to trin erkendelsestrin, derfor er der egentlig ikke noget skriftligt arbejde ved 1. trin, imidlertid kan det følgende måske hjælpe dig til en afgørelse af, om du er alkoholiker.

At erkende mit problem

Der er tre trin i al problem løsning:

1. Hvad er problemet?

2. Hvad er løsningen?

3. Handling der fører til den ønskede løsning.

Når man kender sandheden om et problem, er løsningen altid indlysende.

Hvis man derimod anskuer et problem forkert, kommer man automatisk frem til en forkert løsning.

Det betyder, at det første du må gøre er at finde ud af, hvad problemet er.

---------------------------------------DELESTREG-----------------------------------

Lægens Synspunkt

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere kapitlet lægens synspunkt

Anonyme Alkoholikere mener, at læseren vil være interesseret i den lægelige vurdering af den plan for helbredelse, som er beskrevet i denne bog. Et overbevisende udsagn må absolut komme fra de læger, som har erfaret vore medlemmers lidelser og har overværet, hvordan vi genvandt vort helbred. En velkendt læge, overlæge ved det prominent statshospital, som har specialiseret sig i alkohol- og stofmisbrug, sendte dette brev til Anonyme Alkoholikere. – **Til dem det måtte vedkomme** I mange år har jeg specialiseret mig i behandling af alkoholisme. Sidst i 1934 behandlede jeg en patient, som på trods af at have været en fremtrædende forretningsmand med gode indtjeningsmuligheder var alkoholiker af den type, jeg var kommet til at anse for håbløs. Under forløbet af hans tredje behandling tilegnede han sig visse ideer som en betydningsfuld mulighed for hans helbredelse. Som et led i genopretningen begyndte han at bringe sine ideer til andre alkoholikere og tilskyndede dem at gøre det samme til andre. Dette er blevet grundlaget for et hurtigt voksende fællesskab, bestående af disse mennesker og deres familier. Denne mand - og over hundrede andre - viser sig at være kommet sig. Personligt kender jeg adskillige tilfælde, som er af den type, hvor alle andre metoder er mislykkedes totalt. Disse kendsgerninger viser sig at være af stor vigtighed for lægevidenskaben; på grund af den særdeles store vækst, denne gruppe kan fremvise, har de måske startet en ny epoke i alkoholismens annaler. Disse mennesker vil meget vel kunne bringe hjælp til tusinder andre i samme situation. Man kan stole fuldt og helt på det, de fortæller om sig selv. Med venlig hilsen William D. Silkworth MD.

Den læge, som på vor opfordring skrev dette brev, har vist os den velvilje at udbygge sine synspunkter i endnu et brev som følger

I dette brev bekræfter han det, vi, som har døjet den alkoholiske tortur, må tro - at det fysiske hos en alkoholiker er lige så abnormt som det mentale. Det tilfredsstillede os ikke at få at vide, at vi ikke kunne kontrollere vort drikkeri, blot fordi vi var dårligt rustet til livet, at vi var på vild flugt fra virkeligheden eller var komplet defekte mentalt. Det var rigtigt for en vis del, ja faktisk for en stor del for nogle af os. Men vi var overbeviste om, at også vort legeme var sygt. Efter vor opfattelse er ethvert billede af alkoholikeren, som udelader denne fysiske faktor, ikke komplet. Lægens teori, at vi har en fysisk allergi overfor alkohol, interesserer os. Som lægfolk betyder vore synspunkter naturligvis mindre, men som tidligere problemdrikkere kan vi sige, at hans forklaring lyder fornuftig. Det forklarer en masse, som vi ikke kan forklare på anden måde. Selv om vor løsning er udarbejdet på det åndelige plan, såvel som på et uegennyttigt plan, foretrækker vi indlæggelse for alkoholikeren, der har svære abstinenser eller er for omtåget. Det er i reglen nødvendigt, at hjernen klares, før han kan påvirkes, fordi han så har større chancer for at forstå og acceptere det, vi tilbyder.

Uddrag fra bog slut

-----------------------------------DELESTREG-------------------------------

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere Kapitlet Lægens synspunkt

Lægen skriver: Emnet, som beskrives i denne bog, anses for mig at være af allerstørste vigtighed for enhver, som er ramt af afhængighed til alkohol. Denne udtalelse fremsætter jeg efter mange års erfaring som lægelig leder af et af de ældste hospitaler i landet, der beskæftiger sig med behandling af alkohol- og stofmisbrug. Derfor var det med inderlig ærbødighed, jeg modtog opfordringen om at bidrage med nogle få ord om emnet, som er dækket så mesterligt detaljeret på disse sider. Vi læger har for længst indset, at en eller anden form for moralsk psykologi var af yderste vigtighed for alkoholikere, men at tilføre denne indebar vanskeligheder udover vore evner. Uanset vor supermodernistiske standard, vor videnskabelige fremgang inden for alt, er vi alligevel ikke tilstrækkeligt udstyret til at tilføre styrken fra det gode, som ligger uden for vor syntetiske viden. For mange år siden kom en af de største bidragydere til denne bog til behandling på dette hospital, og under dette ophold fik han tilført nogle ideer, som han straks førte ud i livet. Senere bad han om tilladelse til at fortælle sine erfaringer til vore andre patienter, og med en del tvivl gik vi ind for ideen. De eksempler, vi har fulgt, har været uhyre interessante - ja, mange rent ud fantastiske. Disse mennesker, uselviske, som vi har lært dem at kende, absolut blottet for motiver om egen vinding, samt ånden i deres fællesskab, er i sandhed inspirerende for én, som har arbejdet længe og opslidende inden for det alkoholiske område. De tror på sig selv, men endnu mere på den magt, der trækker kroniske alkoholikere tilbage fra dødens porte.

**Uddrag fra bog slut**

Hvilke tanker sætter teksten igang i dig?

-----------------------Delestreg---------------------------------

**Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere kapitlet lægens synspunkt**

Naturligvis bør en alkoholiker befries for sin fysiske trang til at drikke, og dette kræver ofte en særlig hospitalsprocedure, for at det psykologiske mål kan opnås med maksimal fordel. Vi mener - og har allerede tidligere påpeget dette - at den effekt, alkohol har på disse kroniske alkoholikere, er en form for allergi, at fænomenet i denne trang er begrænset til denne type mennesker, og at det aldrig sker for den almindelige, moderate nyder af alkohol. Disse allergiske typer kan aldrig vide sig sikre, når de indtager nogen som helst form for alkohol, og har de én gang fået skabt denne vane og fundet ud af, at de intet kan stille op mod den, én gang mistet deres selvtillid og tilliden til den menneskelige formåen, så tårner problemerne sig op omkring dem og bliver uoverskuelige at løse. Intetsigende, følelsesmæssige appeller er sjældent tilstrækkeligt. Budskabet, der kan interessere og fastholde disse alkoholikere, må have vægt og dybde. I næsten ethvert tilfælde må deres idealer hvile på en magt, der er større end dem selv, hvis deres liv skal genoprettes. Hvis nogen mener, at vi, som et psykiatrisk orienteret hospital, på nogen måde er sentimentale i vor fremstilling, så lad dem tilbringe en stund i ildlinien, lad dem opleve tragedierne, se de fortvivlede hustruer, de små børn, lad løsningen af disse problemer blive en del af deres hverdag, ja, endog deres fritid, så vil selv den mest kyniske ikke forundres over, at vi accepterer og styrker denne bevægelse. Vi føler, efter mange års erfaring, at vi intet har præsteret, som har ydet større bidrag til genoprettelse af disse mennesker end den uselviske bevægelse, som nu vokser op iblandt dem.

**Bog slut**

Hvad er det teksten her fortæller os?

--------------------------------Delestreg---------------------------

På de næste sider ser vi lidt på, hvad lægen har at sige om det mentale hos en, der lider af alkoholisme.

**Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere kapitlet lægens synspunkt**

Mennesker drikker i reglen, fordi de kan lide den effekt, alkoholen bibringer dem. Følelsen er så listig, at samtidig med erkendelsen af det skadelige, kan de efter nogen tid ikke adskille sandhed og løgn. For dem synes det alkoholiske liv det eneste normale. De er rastløse, irritable og utilfredse, medmindre de atter fornemmer den følelse af lettelse og velbehag, som indfinder sig, straks de har fået nogle drinks drinks, som de ser andre nyde uden risiko. Eftersom de bukker under for begæret, atter og atter, som så mange gør, og fænomenet kaldet trangen udvikler sig, passerer de det velkendte stadium, at det »er for sjov«, og samvittigheden dukker op med en fast beslutning om ikke at drikke igen. Dette sker igen og igen, og medmindre den pågældende kan opleve en total psykisk forandring, er der meget lidt håb om helbredelse. På den anden side - og besynderligt for dem der ikke forstår det - når den psykiske ændring én gang er sket, synes det selv samme menneske - som var fordømt, som havde så mange problemer, at han fortvivlede, fordi de aldrig blev løst - pludselig at finde sig selv og have let ved at holde alkoholtrangen i ave. Den eneste nødvendige indsats er at følge nogle få enkle regler. Mennesker har hulket bønfaldende til mig i inderlig fortvivlelse: »Doktor, jeg kan ikke fortsætte på denne måde! Jeg har alt at leve for! Jeg MÅ holde op - men jeg KAN ikke! De må hjælpe mig!« Stillet ansigt til ansigt med disse problemer kan en læge, hvis han er ærlig over for sig selv, ofte føle sig utilstrækkelig. Uanset om han giver sig selv fuldt og helt, er det ofte ikke nok. Man føler, at noget, der er større end den menneskelige formåen, er påkrævet for at tilvejebringe den livsvigtige psykiske ændring. Skønt det totale antal af helbredelser efter psykiatrisk indsats er betragtelig, må vi læger erkende, at vi har gjort os lidet bemærket over for dette problem som helhed. Mange typer reagerer overhovedet ikke på den ordinære, psykologiske påvirkning.

**Uddrag fra bog slut**

Hvad siger lægen om årsagen til, at mennesker drikker?

Psykisk besættelse

I kapitlet Lægens synspunkt erfarer vi:

At alkoholikere drikker, fordi de kan lide den effekt alkohol bibringer dem.

At alkoholikere når et punkt, hvor de kan erkende at drikkeriet er skadeligt.

At som tiden går, fortrænger alkoholikere alligevel det skadelige, og kan ikke længere adskille sandheden om, hvad alkohol gør **ved** dem fra den usande erindring om, hvad alkohol gør **for** dem, ligeledes er deres forestilling om, hvordan og hvor meget andre drikker forvrænget

For alkoholikere kommer deres alkoholiske liv til at virke som det eneste normale.

Lad os slutteligt kigge på, hvad det betyder at være magtesløs.

At have magt betyder, at man kan kontrollere eller bestemme noget.

At være magtesløs betyder, at man ikke kan kontrollere eller bestemme noget.

For eksempel har du ingen indflydelse på, hvordan vejret skal være.

Lad os antage, at du har lyst til at tage en tur til stranden. Du tjekker vejrudsigten og meteorologerne forudsiger, at det vil blive solskin og 25°. Så du planlægger at tage af sted næste morgen.

Næste morgen styrter regnen ned. Nu kan du enten tage af sted alligevel eller ændre din beslutning og fortage dig noget andet i stedet. Men selve vejret har du ingen indflydelse på – du er med andre ord fuldstændig magtesløs overfor vejret.

----------------------------Delestreg-----------------------

**Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere kapitlet lægens synspunkt**

Jeg er ikke enig med dem, der påstår, at alkoholisme udelukkende er et problem af mental art. Jeg har haft mange, som f.eks. havde arbejdet i månedsvis med et problem eller en forretning, som skulle finde sin afgørelse på en bestemt dag til stor fordel for dem selv. De tog en drink en eller to dage før, og øjeblikkelig blev »krav«-fænomenet tårnhøjt i forhold til alt andet, så de aldrig overholdt den vigtige aftale. Disse mennesker drak ikke for at flygte - de drak for at tilfredsstille et krav uden for deres mentale kontrol. Der opstår mange situationer i forbindelse med »krav«fænomenet, som får mennesker til at bringe det højeste offer, frem for at blive ved med at kæmpe. Dette at klassificere alkoholikere er særdeles vanskeligt, og det mere detaljerede falder uden for rammerne af denne bog. Der er naturligvis psykopaterne, som er følelsesmæssigt ude af balance, den type kender vi alle. De lover altid »at hoppe på vandvognen«. De er over-samvittighedsfulde og har mange forslag, men tager ingen beslutninger. Der er typen, der nødigt indrømmer, at han ikke kan tage en drink, han tager varierende beslutninger om, hvordan han vil drikke; han udskifter arten af spiritus - eller omgivelser. Der er typen, der tror, at hvis han holder sig helt fra spiritus for en tid, så kan han atter tage en drink uden risiko. Der er den manio-depressive type, som måske får mindst forståelse fra sine venner, og om hvem der kunne skrives et helt kapitel. Så er der dem, der er helt normale i enhver henseende, bortset fra den virkning, spiritus har på dem. De er ofte dygtige, intelligente og venlige mennesker. Alle disse typer - og mange andre - har ét symptom fælles; de kan ikke begynde at drikke uden at udvikle dette »krav«fænomen. Denne foreteelse, som vi har forstået den, må være en manifestation af en allergi, som gør disse mennesker forskellige fra andre og sætter dem i bås. Den er aldrig, med nogen behandling, vi har kendskab til, blevet fjernet permanent, den eneste lindring, vi kan tilbyde, er total afholdenhed. Dette kaster os øjeblikkelig ud i en sydende debat kedel. Der er skrevet mængder - pro et contra - men blandt læger synes det almindelige synspunkt at være, at de fleste kroniske alkoholikere er fortabte.

**Uddrag fra bog slut**

Fysisk allergi

Lægens siger, at alkoholikere lider af en slags allergi, og at det fysiske hos en alkoholiker er lige så abnormt som det mentale.

At noget er abnormt, vil sige at det er unormalt eller sygt.

Inden vi går videre, er der måske ide i at se lidt på ordet allergi. I sin bredeste betydning betyder allergi en unormal fysisk reaktion. At noget er unormalt betyder blot, at det er anderledes end hos flertallet.

Høfeber kan for eksempel skyldes en unormal reaktion på pollen, der viser sig som kløende og rindende øjne, mens mælkeallergi kan give eksem, opkastninger og diaré.

Der har i tidens løb været mange teorier om, hvorfor og hvordan alkoholikerens krop reagerer anderledes. For eksempel mener nogen, at alkoholikere forbrænder alkohol på en anden måde end ikke-alkoholikere. Andre at hjernens kemi og signalpåvirkning er anderledes. Atter andre at det måske er en kombination af begge dele. Det diskuteres også om sygdommen er genetisk, og om den er arvelig eller ej.

Som det fremgår, er det emner, der kan give anledning til uenighed, og da AA ikke tager stilling til spørgsmål uden for fællesskabet eller støtter forskning, er det ikke problemstillinger vi skal komme nærmere ind på her, men du kan eventuelt diskutere det med din sponsor.

Det korte af det lange er, at alkohol har en effekt i alkoholikers krop, som er anderledes end effekten hos det ikke-alkoholiske flertal.

Hvordan mærker du alkoholismens tag i dig?

Hvilken påvirkning, siger lægen, at alkohol har på alkoholikere?

Trang er en oversættelse af det engelske ord **craving**, som betyder en higen efter noget, der er så stærk, at den er ukontrollabel.

Hvornår er det ifølge lægen sikkert for en alkoholiker at drikke?

Hvad er det som alle alkoholikere har til fælles?

Hvilken lindring kan lægen tilbyde alkoholikere?

Problemet er altså, at alkoholikeres krop gør, at de ikke kan drikke uden at udvikle en trang, der bevirker, at de må fortsætte til den bitre ende.

**Så er løsningen vel bare at lade være med at drikke eller?**

--------------DELESTREG--------------------

Hvilke to dele af alkoholikeren er involveret i sygdommen alkoholisme?

Lægen fra bogen Anonyme alkoholikeres konklusion er, at alkoholisme er en dobbeltsidet lidelse

Alkoholikerens krop, der uomtvisteligt forårsager, at en alkoholiker **aldrig** kan indtage nogen form for eller mængde af alkohol uden krav fænomenet opstår. Der bevirker, at de må fortsætte til den bitre ende.

Alkoholikerens psyke, der set over tid **altid** ender med at fortælle alkoholikere, at det er sikkert for dem at drikke.

Alkoholikere har simpelthen intet reelt valg. De er fuldstændig magtesløse overfor alkohol.

Når livet uanset indsats til stadighed ender i den ene druktur efter den anden bliver livet selvfølgelig uhåndterligt, og alkoholikeren kan ikke længere klare sit eget liv.

En alkoholiker ender altid med at sige:

Jeg MÅ holde op – men jeg KAN ikke!

Har du nogensinde sagt det?

-------------------------Delestreg---------------------------

**Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere kapitlet lægens synspunkt**

Hvad er løsningen? Måske kan dette bedst besvares ved at referere en af mine erfaringer. Omkring et år før omtalte tilfælde blev en mand bragt ind til behandling for kronisk alkoholisme. Han var kun delvis kommet sig efter en maveblødning og var tilsyneladende et tilfælde af patologisk mental svækkelse. Han havde mistet alt af værdi i tilværelsen og levede - om man så kan sige - for at drikke. Han indrømmede ærligt - og mente det - at for ham var der intet håb. Efter den følgende afsondring fra alkohol fandt man ingen permanente hjerneskader. Han accepterede forslagene, som er beskrevet i denne bog. Et år efter ringede han for at aftale et møde med mig, og jeg erfarede noget særdeles sensationelt. Jeg genkendte mandens navn og til dels hans ansigtstræk, men her hørte enhver lighed op. Fra et rystende, fortvivlet, nervøst vrag var opstået en mand propfuld af selvtillid og tilfredshed. Jeg talte med ham en stund, men var ikke i stand til at overbevise mig om, at jeg nogen sinde havde kendt ham før. For mig var han en fremmed, og således forlod han mig. Der er nu gået år, uden at han er vendt tilbage til drikkeriet. Når jeg har behov for at blive opløftet mentalt, erindrer jeg et andet tilfælde, som blev indlagt af en prominent læge fra New York. Patienten havde stillet sin egen diagnose og anså sit tilfælde for håbløst. Han havde skjult sig i en øde beliggende lade, besluttet på at dø, men blev reddet af et eftersøgningshold og blev i en desperat tilstand indbragt til mig. Under den efterfølgende, fysiske rehabilitering havde vi en samtale, hvor han ærligt erklærede, at han mente behandlingen var tidsspilde, medmindre jeg kunne garantere - hvad ingen nogensinde havde kunnet - at han i fremtiden ville have »viljestyrke« til at modstå trangen til at drikke. Hans alkoholiske problem var så kompleks, og hans depression så dyb, at vi mente, han ‘s eneste håb ville være, hvad vi dengang kaldte »moralsk psykologi«, og vi tvivlede på, at selv det ville nytte. Han blev imidlertid »solgt« for filosofien i denne bog. Han har ikke rørt en dråbe i ganske mange år. Jeg træffer ham fra tid til anden, og han er det fineste eksemplar af menneskeheden, man kunne ønske at møde. Jeg opfordrer derfor indtrængende enhver alkoholiker til at læse denne bog, og skønt han eventuelt vil gøre nar i starten, ender han måske med at bede. William D. Silkworth, MD.

**Uddrag fra bog slut**

Har du nogensinde haft følelsen af at der ikke var noget at gøre?

-----------------------------DELESTREG-----------------------------

Store Bog indeholder 44 personlige beretninger. Alle er skrevet med det formål at vise potentialet i AA og gøre det nemmere for dig som læser at identificere sig med medlemmerne. Den først af disse beretninger er Bills historie. Bill W. var 39 år, da han blev ædru via den tids Oxford grupper og blev senere en af grundlæggerne af AA. Der står mere om dette i forordet til anden udgave.

**Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere**

l. KAPITEL Bills historie

Krigsbegejstringen var stor i den by i New England, hvortil vi unge officerer fra Plattsburg blev dirigeret, og vi følte os smigrede, da de første indbyggere inviterede os hjem og fik os til at føle os som helte. Her fandtes kærlighed - beundring krig - ophøjede øjeblikke med pauser i løssluppenhed. Omsider var jeg en del af livet, og midt i ophidselsen opdagede jeg alkoholen. Jeg glemte fuldkommen de stærke formaninger, jeg havde bragt med hjemmefra mod spiritus. Omsider sejlede vi »derover«. Jeg følte mig meget ensom, og atter vendte jeg mig mod alkohol. Vi blev landsat i England. Jeg besøgte Winchester Cathedral. Bevæget gik jeg udenfor. Mine øjne fangede en indskrift på en gammel gravsten: Her ligger en Hampshire grenader 9 som døde af øl at drikke men en god soldat bliver aldrig glemt om han dør af skud eller druk Et dårligt varsel, som jeg overhørte. Toogtyve år gammel og veteran i en fremmed krig vendte jeg omsider hjem. Jeg mente, jeg var den fødte leder. Havde mine mænd i kompagniet ikke udmærket mig med en medalje for godt lederskab? Jeg forestillede mig, at mine evner som leder straks ville skaffe mig et job som direktør for et større firma, og jeg ville bestride mit job til alles tilfredshed. Jeg tog et kursus på aftenskole i virksomhedsledelse og fik ansættelse i et forsikringsselskab. Min succes var startet. Jeg skulle overbevise verden om mit værd. Til tider bragte mit arbejde mig til Børsen, og efterhånden begyndte det at interessere mig. Mange mennesker mistede penge - men nogle blev også særdeles velstillede. Hvorfor ikke også mig? Jeg læste økonomi og handel såvel som jura. Vordende alkoholiker, som jeg var, dumpede jeg næsten i jura. Til en af prøverne var jeg så beruset, at jeg hverken kunne tænke eller skrive. Skønt mit drikkeri endnu ikke var konstant, bekymrede det alligevel allerede min kone. Vi havde lange samtaler, hvor jeg beroligede hende med, at »genier« altid fik deres lyseste ideer, når de drak, at de mest filosofiske tanker netop var født således. Da jeg omsider fuldendte mit kursus, var jeg klar over, at juraen ikke lå for mig. Det spændende liv på Børsen tiltrak mig. Lederskikkelserne inden for handel og økonomi var mine forbilleder. l denne blanding af druk og spekulation begyndte jeg at støbe det våben, som en dag skulle vende sig mod mig som en boomerang og næsten ødelægge mig. Ved at spinke og spare fik min kone og jeg samlet et tusinde dollars. De blev sat i nogle aktier, som var billige og ret upopulære. Meget rigtigt havde jeg indset, at de en dag ville stige betydeligt. Det mislykkedes for mig at få mine børsvenner til at sende mig ud og besigtige forskellige firmaer og fabrikker, men min kone og jeg besluttede alligevel at tage af sted. Jeg var blevet enig med mig selv om, at folk tabte penge på Børsen på grund af uvidenhed med de forskellige produkter. Senere erfarede jeg mange andre årsager. Vi opgav vore stillinger og stak af sted på motorcykel, med sidevognen proppet med telt, tæpper og skiftetøj, samt tre mægtige bøger med finansielle oplysninger. Vore venner mente, vi var vanvittige, og måske havde de ret. Jeg havde været heldig med nogle spekulationer, så vi havde en smule penge, men på et tidspunkt arbejdede vi en måned på en bondegård for at spare penge. For mit vedkommende var det det sidste ærlige, manuelle arbejde i lang tid. Vi dækkede hele østkysten af USA på et år. Ved slutningen af året fik jeg tilbudt en stilling med en stor repræsentationskonto på grund af mine rapporter til Wall Street. Desuden havde en investering givet overskud, så vi sluttede året med et overskud på flere tusinde dollars.

**Uddrag fra bog slut**

Kan du genkende noget af det læste fra Bills liv hos dig selv?

-----------------------Delestreg-------------------------------------

**Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 1. kapitel Bills Historie**

l de kommende år strøede skæbnen penge og beundring på min vej. Jeg havde startet det. Mine bedømmelser og ideer blev fulgt af mange til tonerne af papirmillionerne. Den store opgang i slutningen af tyverne var i fuld gang. Drikkeriet var en vigtig og voksende del af min tilværelse. Man talte højt på jazz-restauranterne i byen. Enhver brugte tusinder og indkasserede millioner. Advarsler hørte ingen efter Jeg var vært for rygklapperne. Drikkeriet antog alvorlige proportioner, og jeg drak hver dag og de fleste nætter med. Mine venners advarsler endte i skænderier, og jeg blev en »ensom ulv«. Der fandt mange ulykkelige scener sted i vores overdådige lejlighed. Der havde ikke været tale om egentlig utroskab, for loyaliteten over for min kone, samt mit umådeholdne drikkeri, førte mig gennem fristelserne. l 1929 blev jeg grebet af golffeberen. Vi flyttede øjeblikkelig ud på landet, min kone for at beundre mig, jeg for straks at overtage ryet efter Walter Hagen. Alkoholen overtog mig langt hurtigere, end jeg overtog Walter Hagens ry. Jeg begyndte at ryste straks fra morgenstunden, men golf tillader drikkeri dagligt og om aftenen med. Det morede mig at tilhøre den eksklusive golfklub, jeg havde været så betaget af som barn. Jeg tilegnede mig den sunde, solbrændte kulør, man træffer hos de rige, og den lokale bankdirektør iagttog mig med humoristisk skepsis, efterhånden som jeg hvirvlede kæmpe checks ud og ind af hans bank. Pludselig i oktober 1929 brød helvede løs på Børsen i New York. Efter en af disse dages heftige inferno vaklede jeg fra en hotelbar hen til et vekselerer kontor. Klokken var otte fem timer efter at salget var lukket, men fjernskriveren tikkede stadig. Jeg havde læst en tomme af tapen, som viste teksten »XYZ-32LL, den havde været »52« samme morgen. Jeg var gået bankerot, og det samme var en mængde af mine venner. Aviserne berettede om mænd, som begik selvmord ved at springe ud fra tårnet på finansens højborg. Det frastødte mig, jeg ville ikke springe. Jeg gik tilbage til baren. Mine venner havde mistet adskillige millioner siden kl. 10 - men hvad så? l morgen var der atter en dag. Som jeg sad der og drak, vendte den gamle vilje til at vinde tilbage. Næste morgen ringede jeg til en ven i Montreal, som havde masser af penge tilovers, og han mente, at jeg hellere måtte tage til Canada. Det følgende forår levede vi atter efter vor vante stil, og jeg følte mig som Napoleon, da han vendte tilbage fra Elba. Nej, St. Helena var ikke noget for mig. Men atter blev jeg indhentet af drikkeriet, og min gavmilde ven blev nødt til at give mig løbepas. Denne gang forblev vi bankerot

**Uddrag fra bog slut**

Genkender du det Bill beskriver?

-------------------------Delestreg---------------------------------

**Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 1. kapitel Bills Historie**

Vi flyttede ind hos min kones forældre, og jeg fik et job, som jeg dog mistede kort efter på grund af et skænderi med en taxichauffør. Til alt held kunne ingen forudse, at jeg ikke skulle have et ærligt job de næste fem år, endsige opleve en dag ædru. Min kone måtte tage ansættelse i et stormagasin og kom udmattet hjem hver aften og fandt mig beruset. Jeg blev et uønsket vedhæng på vekselerernes tilholdssteder. Alkoholen, som før var en luksus, var nu blevet en nødvendighed. Morgen-gin og ofte to-tre flasker om dagen var blevet en vane. Fra tid til anden lavede jeg en mindre forretning, som indbragte mig nogle få hundrede dollars, så jeg kunne betale mine regninger i barerne og forretningerne. Sådan fortsatte det i det uendelige, jeg begyndte at vågne tidligt om morgenen med voldsomme rystelser, og et vandglas gin, fulgt af et halvt dusin øl, var påkrævet, hvis jeg skulle have en smule morgenmad ned. Ikke desto mindre mente jeg stadig at have situationen under kontrol, og i korte perioder af ædruelighed begyndte min kone atter at håbe. Gradvist forværredes situationen. Huset blev overtaget af pantebrevs indehaveren, min svigermor, døde og min kone og svigerfar blev syge. Så fik jeg et lovende forretningstilbud. Aktierne var på sit laveste i 1932, og på en eller anden måde fik jeg samlet en købergruppe. Jeg skulle være med til at dele profitten. Så gik jeg på en gevaldig druktur og forspildte chancen.

**Uddrag fra bog slut**

Har du oplevet noget der minder om det læste fra Bills historie?

------------Delestreg-------------------------------

**Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 1. kapitel Bills Historie**

Jeg kom til mig selv. Dette måtte stoppe. Jeg indså, at jeg ikke kunne tage blot en enkelt drink. Jeg måtte stoppe for bestandig. Før dette havde jeg skrevet et utal af smukke løfter til min kone, men til alt held indså hun, at denne gang mente jeg det, og det gjorde jeg virkelig. Kort efter kom jeg fuld hjem. Der havde ikke været noget skænderi. Hvor var mine høje idealer blevet af? Jeg vidste det simpelt hen ikke. Jeg havde end ikke tænkt på det. En eller anden havde stillet en drink foran mig, og jeg havde drukket den. Var jeg blevet sindssyg? Jeg begyndte at spekulere på, om jeg var, for en sådan himmelråbende mangel på forudseenhed syntes nærmest vanvittigt. Jeg fornyede mit forsæt og forsøgte atter. Der gik nogen tid, og tilliden begyndte at vige for en skråsikkerhed. Jeg morede mig over ginelskerne. Nu var jeg i besiddelse af det, der krævedes. En dag gik jeg ind på en restaurant for at telefonere. Før jeg vidste af det, sad jeg ved baren og spurgte mig selv, hvordan det var sket. Efterhånden som whiskyen steg mig til hovedet, overbeviste jeg mig selv om, at jeg ville klare den bedre næste gang, men nu måtte jeg hellere se at få en forsvarlig brandert - og det fik jeg. Angeren, rædslen og håbløsheden den næste morgen var ubeskrivelig. Modet til at tage kampen op var ikke til stede. Min hjerne roterede uden kontrol, og jeg havde en forfærdende følelse af en forestående katastrofe. Jeg vovede knap at gå over gaden af frygt for, at jeg styrtede om og blev kørt over af en tidlig lastvogn, for det var endnu knap lyst. En 24 timers bar hjalp mig med et dusin glas øl, og omsider faldt mine skælvende nerver til ro. En morgenavis berettede, at børsmarkedet atter var gået ad hekkenfeldt til. Det var jeg også. Men markedet ville rette sig op igen; det ville jeg ikke. Det var en nedslående tanke. Skulle jeg tage livet af mig? Nej - ikke endnu. Så slog en tåget tanke ned i mig. Gin kunne kurere det, så jeg fik to flasker og så - glemsel. Sindet og legemet er nogle forunderlige mekanismer, for mine klarede endnu to år i denne kamp. Til tider stjal jeg fra min kones slunkne pung, når morgenrædslen og vanviddet overvældede mig. Atter svajede jeg usikkert foran det åbne vindue eller medicinskabet, hvor der fandtes gift, og beskyldte mig selv for at være en svækling. Vi flyttede fra byen til landet - og tilbage igen, når min kone og jeg forsøgte at flygte fra problemet. Så kom den nat, hvor den fysiske og åndelige tortur blev så slem, at jeg ville kaste mig gennem vinduet, men på en eller anden måde lykkedes det mig at bakse min madras til en lavere etage, hvis jeg pludselig skulle springe. En læge kom og gav mig et kraftigt sovemiddel. Næste dag drak jeg både gin og sovemiddel, og denne kombination sendte mig hurtigt i gulvet. Folk frygtede for min forstand, og det samme gjorde jeg selv. Jeg spiste meget lidt eller intet, når jeg drak, og jeg vejede 20 kg for lidt. Min svoger var læge, og ved hans og min moders hjælp blev jeg indlagt på et landskendt statshospital for mental og fysisk rehabilitering af alkoholikere. Under en såkaldt belladonnabehandling begyndte min hjerne at friske op. Kurbadeterapi og let gymnastik hjalp en del. Men bedst af det hele var, at jeg mødte en venlig læge, som forklarede, at selv om jeg havde båret mig egoistisk og skørt ad, havde jeg været alvorligt syg, fysisk og psykisk.

**Uddrag fra bog slut**

Har du oplevet det både fysisk og mentalt som Bill oplever i det læste?

Hvordan er det for dig at vide at alkoholisme er en sygdom af både fysisk og psykisk art?

-------------------------Delestreg-----------------------------------

**Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 1. kapitel Bills Historie**

Det lettede på en måde at vide, at hos alkoholikere er viljen til at kæmpe mod alkohol forbløffende svag, selvom den ofte er særdeles stærk i andre sammenhænge. Min forfærdelige opførsel i forbindelse med mit desperate ønske om at stoppe var forklaret. Nu da jeg forstod mig selv, blev jeg fyldt med nyt håb. I tre-fire måneder holdt jeg fanen højt, jeg tog regelmæssigt til byen og tjente endog en smule penge. Dette var i sandhed løsningen - selverkendelse. Men det var det ikke, for den frygtelige dag kom, da jeg atter drak. Kurven for min stigende moral og fysiske styrke dalede som et skihop, og efter kort tid vendte jeg atter tilbage til hospitalet. Dette var enden for mig, gardinet var trukket ned, følte jeg. Min grædende og mismodige kone blev fortalt, at det hele ville ende med et hjerteanfald under delirium tremens, eller jeg ville udvikle en »våd hjerne«, formentlig inden for et år. Snart måtte hun overgive mig til et sindssygehospital - eller bedemanden. Det var ikke nødvendigt at fortælle det til mig, jeg vidste det allerede og følte mig på en måde lettet. Det var et tilintetgørende slag mod min stolthed. Jeg, som havde været så stolt af mig selv og mine evner til at tage kampen op mod modgangen, var omsider trængt op i en krog. Nu var jeg stødt ud i mørket for at slutte mig til den endeløse række af drankere, som havde gået den før. Jeg tænkte på min stakkels kone. Der havde trods alt været megen lykke, og hvad ville jeg ikke gøre for at gøre afbigt. Men det var forbi nu. Ord kan ikke beskrive den ensomhed og det mismod, jeg oplevede, i dette bitre morads af selvmedlidenhed. Jeg vadede i kviksand til alle sider. Jeg havde mødt min overmand, jeg var besejret, og alkoholen var min herre. Skælvende forlod jeg hospitalet som en slagen mand. Frygten holdt mig ædru en stund, men så kom det snigende vanvid i form af den første drink, og på våbenstilstandsdagen 1l. november 1934 var jeg atter på den. Enhver forventede, at det ville blive nødvendigt at lukke mig inde et sted, eller at jeg ville ende mine dage på en ynkelig måde. Hvor mørkt er mørket ikke lige før daggry? l virkeligheden var dette begyndelsen til min sidste tur. Jeg skulle snart blive puffet ind i, hvad jeg ynder at kalde tilværelsens fjerde dimension. Jeg skulle lære en lykke, fred og brugbarhed at kende og få en tilværelse, som bliver mere og mere smuk, jo længere tid der går.

**Uddrag fra bog slut**

Til sidst erkender Bill sit totale nederlag og føler det på en måde som en lettelse, da han bliver konfronteret med sandheden, at udgangen vil blive sindssyge eller død.

Hvad fortæller Bill om selverkendelse som løsningen på alkoholisme?

-----------------------------Delestreg--------------------------

Bills helbredelse

Lad os nu se på Bills vej mod helbredelse.

**Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 1. kapitel Bills Historie**

I slutningen af denne grå november sad jeg og drak i mit køkken. Jeg konstaterede med en vis tilfredshed, at der var tilstrækkelig gin skjult rundt om i huset til at bringe mig gennem natten og den næste dag. Min kone var på arbejde, og jeg funderede over, om jeg vovede at gemme en hel flaske gin ved hovedgærdet af vores seng. Jeg skulle bruge den før daggry. Mine funderinger blev afbrudt af telefonen. Den muntre stemme fra en gammel skolekammerat spurgte, om han måtte komme over. Han var ædru. Det var år siden, jeg kunne huske, at han var ankommet til New York i den tilstand, og jeg var forbløffet. Rygtet havde fortalt, at han var blevet tvangsindlagt som alkoholisk sindssyg. Jeg spekulerede på, hvordan han var sluppet ud. Naturligvis ville han have middag, og så kunne jeg drikke åbent med ham. Uden tanke for hans helbred tænkte jeg kun på at genkalde ånden fra de forgangne dage. Engang havde vi chartret et fly for at afslutte en druktur. Hans ankomst betød en oase i denne trøstesløse ørken af tomhed. Akkurat: en oase. Sådan er alkoholikere. Døren gik op, og der stod han frisk og glødende. Der var noget ved hans øjne. Han var uforklarlig forandret. Hvad var der sket? Jeg skubbede en drink over bordet, men han afslog den. Skuffet, men nysgerrig undrede jeg mig over, hvad der mon var sket med denne mand. Han var ikke sig selv. »Kom så med det, hvad drejer det sig om,« spurgte jeg. Han så mig lige ind i øjnene. Roligt, men smilende sagde han: »Jeg har fundet en tro.« Jeg var lamslået. Så det var, hvad der var sket - sidste sommer et alkoholvrag, og nu - antog jeg - en smule religionsvanvid. Han havde dette stirrende blik. Ja, der var virkelig gået ild i fyren. Men Gud velsigne ham, lad ham bare plapre. For øvrigt ville min gin vare længere end hans prædiken. Men han prædikede ikke. I stedet forklarede han, hvordan to mænd var mødt frem i retten og havde overtalt dommeren til at udsætte tvangsindlæggelsen. De havde berettet om nogle enkle religiøse ideologier og et praktisk handlingsprogram. Dette var to måneder siden, og resultatet var ikke til at tage fejl af. Det virkede. Han var kommet for at dele sin erfaring med mig - hvis jeg altså var interesseret. Selvfølgelig var jeg interesseret. Det måtte jeg jo være, efter som jeg var håbløs.

**Uddrag fra bog slut**

Hvordan reagerer Bill, da hans gamle skolekammerat, der i øvrigt hed Ebby, fortæller, at han har fundet en tro?

-----------------------------------DELESTREG-----------------------------------

**Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 1. Kapitel Bills historie**

Barndomsminder dukkede frem. Jeg kunne næsten høre lyden af præstens stemme, som jeg sad der en stille søndag. Langt borte ved foden af bjerget; der var afholdsløftet, som jeg aldrig fik givet, min bedstefaders velmenende foragt for nogle fra menigheden og deres handlinger, hans påstand om, at sfæren virkelig genlød af musik, og hans benægtelse af præstens ret til at fortælle ham, hvordan han skulle lytte, hans frygtløshed, da han talte om disse ting lige før sin død, disse minder vældede op fra fortiden. De fik mig til at svælge en gang. Episoden fra krigens tid i den gamle Winchester Cathedral vendte tilbage. Jeg havde altid troet på en Magt større end mig selv. Jeg havde ofte grundet over dette, og jeg var ikke ateist. I realiteten er der få, der er ateister, for det betyder blind tro på det mærkelige forhold, at dette univers er skabt af cifre og planløst farer af sted mod intet. Mine intellektuelle helte, kemikerne, astronomerne, selv tilhængerne af udviklingslæren, antog, at uhyre love og kræfter virkede. Skønt der var ting, der tydede på det modsatte, tvivlede jeg ikke på, at et almægtigt formål og rytme lå bag det hele. Hvordan kunne der være så mange nøjagtige og uforanderlige love uden intelligens? Jeg var simpelt hen nødt til at tro på en Ånd i universet, som hverken kendte til tid eller begrænsninger. Men dertil var jeg også kun nået. Jeg vendte mig dog bort, når det kom til præster og verdens religioner. Når de talte om en personlig Gud for mig, som var kærlighed og overmenneskelig styrke og ledelse, blev jeg irriteret, og mit sind gjorde oprør mod en sådan teori. Med hensyn til Kristus erkendte jeg med vished en stor mand, som ikke fulgtes alt for nært af dem, som påstod at tro på Ham. Moralen i Hans lære var udmærket. For mit eget vedkommende havde jeg tilegnet mig de ting, som syntes mest bekvemt og ikke for vanskelige; resten undlod jeg at beskæftige mig med. Krigene, der var blevet udkæmpet, brænde mærkningerne og chikanerierne, som religiøse meninger havde afstedkommet, gjorde mig syg. Jeg betvivlede i sandhed - hvis man gjorde det op - om religionen overhovedet havde gjort noget godt for menneskeheden. Så jeg på dét, jeg havde oplevet i Europa og siden, var Gudskraften i menneskelige anliggender forsvindende lille, broderskab blandt mennesker var en grov spøg. Hvis der fandtes en djævel, syntes han at regere verden, og han holdt i alt fald mig fangen.

**Uddrag fra bog slut**

Bill har stærke fordomme og gør sig mange tanker omkring begreberne Gud og Højere Magt. Hvilke tanker sætter omtalen af Gud og Højere Magt i gang hos dig?

---------------------Dele streg------------------------------

**Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 1. kapitel Bills Historie**

Men her sad min ven over for mig, og han påstod direkte, at Gud havde gjort for ham, hvad han ikke havde været i stand til ved egen hjælp. Hans menneskelige vilje var slået fejl. Lægerne havde opgivet ham som uhelbredelig. Samfundet skulle netop til at isolere ham. Som mig havde han erkendt sit totale nederlag. Så han var virkelig blevet kaldt tilbage fra de døde, pludselig var han blevet fjernet fra skraldebunken og skænket et liv langt bedre end det bedste, han tidligere havde kendt. Var denne magt skabt i ham selv? Tilsyneladende ikke. Der havde ikke været mere styrke i ham, end der var i mig i dette øjeblik, og den var lig nul. Det ramte mig. Det kunne tyde på, at de, der troede, alligevel havde ret. Her var noget, der arbejdede i menneskets hjerte, som havde afstedkommet det umulige. I samme øjeblik var mine forestillinger om mirakler drastisk revideret. På trods af den blakkede fortid sad der et mirakel over for mig ved køkkenbordet og kunne fortælle store ting. Jeg erkendte, at min ven var langt mere end internt genrejst. Han stod på en helt anden grund. Hans rødder stak dybt i en ny muld. Selv med det levende eksempel i skikkelse af min ven stak resterne af de gamle fordomme endnu dybt i mig. Ordet Gud rejste stadig en vis antipati. Da forslaget kom, at der måske var en Gud for mig personligt, blev følelsen forstærket. Jeg brød mig ikke om ideen. Jeg kunne gå ind for ideer som Skabende Intelligens, et Universelt Sind eller Ånd for tingenes tilstand, men jeg gjorde oprør ved tanken om en kejser i Himlen, uanset hvor kærlig Hans veje måtte være. Siden har jeg talt med mængder, som følte det samme som jeg. Min ven foreslog så noget, som så ud som alle tiders idé. Han sagde: »Hvorfor vælger du ikke din egen opfattelse af Gud?« Denne udtalelse ramte mig. Den smeltede det iskolde bjerg, i hvis skygge jeg havde levet og frosset i mange år. Omsider var jeg kommet ud i sollyset. Det var simpelthen et spørgsmål om at være villig til at tro på en Magt større end mig selv. Intet andet krævedes for at begynde. Jeg indså, at væksten kunne begynde derfra. På et grundlag af total villighed var jeg måske i stand til at bygge, hvad jeg så i min ven. Ville jeg tage imod? Naturligvis ville jeg det. Således blev jeg overbevist om, at Gud bekymrer sig om os mennesker, når blot vi ønsker det tilstrækkelig stærkt. Omsider indså, følte og troede jeg. Forhænget af stolthed og fordomme faldt fra mine øjne. En helt ny verden var i sigte. Den egentlige betydning af min oplevelse i katedralen overvældede mig. I et kort nu havde jeg behøvet og ønsket Gud. Der havde været en ydmyg villighed til at have Ham nær - og Han kom. Men snart var bevidstheden om Hans tilstedeværelse blevet kvalt af verdslige krav, mest dem i mit eget indre, og således havde det været lige siden. Hvor havde jeg dog været blind.

**Uddrag fra bog slut**

Ebby foreslår, at Bill vælger sin egen opfattelse af Gud eller en Højere Magt. Hvilke tanker og følelser sætter det i gang hos Bill og hvilken konklusion, når han frem til?

Hvilke tanker og følelser sætter ideen om at vælge sin egen opfattelse af Gud eller en Højere Magt i gang hos dig?

----------------------Delestreg--------------------------

**Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 1. kapitel Bills Historie**

På hospitalet blev jeg isoleret fra alkohol for sidste gang. Behandlingen var påkrævet, for jeg viste tegn på delirium tremens. Der tilbød jeg ydmygt mig selv til Gud, sådan som jeg opfattede Ham, at gøre med mig, som Han ønskede. Jeg satte mig selv betingelsesløst under Hans varetægt og vejledning. For første gang erkendte jeg, at i mig selv var jeg intet, at foruden Ham var jeg fortabt. Ubarmhjertigt erkendte jeg mine fejltagelser og blev villig til at lade min nyfundne ven fjerne dem, revl og krat. Siden har jeg ikke rørt en dråbe. Min skolekammerat besøgte mig, og jeg gjorde ham bekendt med mine problemer og mangler. Vi lavede en liste over de mennesker, jeg havde gjort fortræd, eller mod hvem jeg følte fornærmelse. Jeg gav udtryk for min absolutte villighed til at tage kontakt med disse mennesker og indrømme mine fejltagelser. Jeg havde ingen ret til kritik af dem. Jeg måtte rette alle disse uoverensstemmelser op efter min bedste evne. Jeg måtte ændre min tankegang ved hjælp af denne nye indvendige Guds-bevidsthed. Snusfornuft ville således blive snus-ufornuft. Når jeg tvivlede, måtte jeg sætte mig stille hen og bede om vejledning og styrke til at møde problemerne, som Han ønskede det. Jeg skulle aldrig bede for mig selv, undtagen når min bøn var om min brugbarhed for andre, kun således kunne jeg forvente at få svar, men det ville blive i en langt større målestok. Min ven lovede mig, at når dette var overstået, ville jeg få et helt andet forhold til min Skaber, at jeg ville have et livsgrundlag, som gav svar på alle mine problemer. Tillid til Guds styrke, plus tilstrækkelig villighed, ærlighed og ydmyghed til at oprette og vedligeholde denne nye rækkefølge, var de grundlæggende forholdsregler. Enkelt - men ikke let, det havde sin pris. Det betød udslettelse af selv-centreringen. Jeg måtte lægge alt for Lysets Fader, som herskede over os alle. Dette var drastiske og revolutionerende forslag, men i samme nu jeg accepterede dem, var resultatet fantastisk. Der var en følelse af sejr efterfulgt af en sådan fred og sindsro, som jeg aldrig tidligere havde kendt. Det var den absolutte tillid. Jeg følte mig løftet, som blæste den rene vind fra bjergets top ret igennem mig. Gud viser sig gradvist for de fleste mennesker, men Hans virkning på mig skete pludseligt og grundigt.

**Uddrag fra bog slut**

Bill fortæller, hvilke handlinger han foretog på hospitalet. Beskriv med dine egne ord, hvad han gjorde:

Hvad tænker og føler du, når du læser om Bills handlinger på hospitalet?

------------------------DELESTREG-------------------------

**Uddrag fra Bogen Anonyme alkoholikere kapitel 1 Bills historie**

Et øjeblik blev jeg angst og tilkaldte min ven, lægen, for at spørge, om jeg stadig var ved mine fulde fem. Undrende lyttede han, mens jeg talte. Omsider rystede han på hovedet og udbrød: »Der er sket noget med dig, som jeg ikke kan forklare. Men hold hellere fast ved det. Alt andet er bedre end det fra før.« Nu ser lægen mange med den samme oplevelse. Han ved, den er ægte. Mens jeg var indlagt, kom jeg i tanke om, at tusinder af håbløse alkoholikere ville blive lykkelige for det, jeg så uforskyldt havde fået. Måske kunne jeg hjælpe nogen af dem, som så igen kunne hjælpe andre. Min ven havde understreget det nødvendige i at efterleve disse principper i alt, hvad jeg foretog mig. Især var det vigtigt at arbejde med andre, som han havde arbejdet med mig. Tro uden gerning var en død tro, sagde han, og hvilken forfærdende sandhed var ikke dette for alkoholikeren. For hvis alkoholikeren undlod at udvikle og fuldkomme sit åndelige liv gennem arbejde og selvfornægtelse over for andre, kunne han ikke overleve de prøvelser og mindre gode dage, som med sikkerhed lå forude. Hvis han ikke gjorde dette arbejde, ville han med sikkerhed drikke igen, og drak han, ville han dø, og så ville troen for alvor være død.

Sådan er det bare med os alkoholikere. Min kone og jeg hengav os med iver til ideen om at hjælpe andre alkoholikere til at finde en løsning på deres problem. Det var heldigt, for mine gamle forretningsforbindelser forblev skeptiske i halvandet år, under hvilken tid jeg næsten ikke fik noget arbejde. Jeg havde det ikke for godt i den tid, og jeg var plaget af bølger af selvmedlidenhed og fornærmelse. Ofte drev dette mig næsten tilbage til flasken, men jeg opdagede hurtigt, at når alle andre muligheder brast, ville det redde dagen at arbejde med en anden. Mange gange er jeg mismodigt gået til mit gamle hospital, men ved at tale med et menneske der, ville jeg på forunderlig vis løftes op og atter stå på mine egne ben. Dette er en livsstil, som fungerer i ujævnt terræn. Vi begyndte at få mange nære venner, og et fællesskab voksede op omkring os, som det er vidunderligt at have del i. Glæden ved livet var virkelig blevet os forundt, selv under pres og vanskeligheder. Jeg har set i hundredvis af familier betræde den vej, der virkelig fører nogen vegne, har set de mest umulige situationer blive løst, stridigheder og bitterhed blive fejet ud. Jeg har set mennesker blive udskrevet fra behandlingshjem og indtage en betydningsfuld plads i livet og i deres familie og samfund. Forretnings- og embedsmænd har genindtaget deres positioner. Der er næsten ingen art af problemer, som ikke er blevet overvundet. I én vestlig by og dens omegn er der et tusinde af os og vore familier. Vi mødes regelmæssigt, så nykommere kan finde det fællesskab, de søger. På disse uformelle møder kan man ofte tælle fra 50 til 200 deltagere. Vi vokser i antal og styrke\*. En alkoholiker med sit glas er et utiltalende individ. Vore besværligheder med dem er skiftevis vanskelige, komiske og tragiske. En af dem begik selvmord i mit eget hus. Han kunne ikke - eller ville ikke ~ antage vor livsstil. Der er imidlertid en hel del morskab omkring det hele. Jeg formoder, en del vil blive chokerede ved vores tilsyneladende verdslighed og letsindighed. Men lige under overfladen råder en dødsens alvor. Tilliden må være til stede fireogtyve timer i døgnet i os og gennem os, ellers går vi fortabt. De fleste af os føler, at vi ikke behøver at lede efter utopia, vi har den altid med os her og nu. Mine venners uformelle samtaler i mit køkken daglig mangedobler sig selv i en større og større kreds af ønsker om fred på Jorden og kærlighed til menneskene.

Bill W., medstifter af AA, døde den. 24. januar 1971.

\* I 1988 bestod AA af mere end 76.000 grupper i 120 lande.

**Uddrag fra bog slut**

Hvor og hvornår er det nødvendigt for Bill at efterleve disse pricipper?

Hvad er en tro uden gerning/handling?

Hvad siger Bill er særligt vigtigt?

Hvorfor arbejder en AAer med andre alkoholikere?

Hvad er formålet med Anonyme Alkoholikeres møder?

Bill W. døde d. 24. januar 1971 efter 36 års ubrudt ædruelighed.