# ANDET TRIN:

**Vi kom til den erkendelse, at en Magt større end os selv kunne give os vor sunde fornuft tilbage.**

## Uddrag fra Bogen Anonyme alkoholikere, Kapitel 2 Der findes en løsning

I Anonyme Alkoholikere kender vi tusinder, som engang var lige så håbløse som Bill. Næsten alle er kommet sig. De har løst deres alkoholproblem. Vi er gennemsnits-amerikanere. Alle dele af landet, og mange af dets erhverv, er repræsenteret, såvel som forskellige Politiske, økonomiske, sociale og religiøse baggrunde. Vi er mennesker, som normalt ikke ville blande sig med hinanden. Men mellem os råder et fællesskab, et venskab og en forståelse, som er ubeskrivelig smuk. Vi er som passagererne på en stor oceankrydser i øjeblikket efter afværgelsen af en katastrofe, når kammeratskab, munterhed og demokrati gennemstrømmer fartøjet fra tredje klasse til kaptajnens bord. Men modsat skibspassagerernes følelser, så holder vor glæde over, vi undgik katastrofen, ikke op, når vi går hver til sit. Følelsen af at have delt en fælles fare er en af bestanddelene i en kraftig cement, som binder os sammen. Men det i sig selv ville aldrig have knyttet os sammen, som vi nu er sammenføjede. Den fantastiske realitet for enhver af os er, at vi har opdaget en fælles løsning. Vi har fundet en vej ud, som vi helt kan tilslutte os, og hvorunder vi kan samles i broderlig og harmonisk handling. Dette er den store nyhed, som denne bog bringer enhver, der lider af alkoholisme. En sygdom af denne art - og vi mener det er en sygdom involverer alt omkring os på en måde, ingen anden lidelse gør det. Hvis et menneske lider af kræft, har alle ondt af ham, og ingen er vrede eller sårede. Men sådan er det ikke med den alkoholiske lidelse, for med den følger tilintetgørelsen af alt af værdi i livet. Den fortærer alle, hvis liv er berørt af den lidende. Den forårsager misforståelser, voldsom vrede, økonomisk utryghed, venner og arbejdsgivere, som vender sig bort, fortvivlede ægtefæller og forældre - enhver kan selv forlænge denne liste. Vi håber denne bog må oplyse og trøste dem, som er eller må blive involveret. Det er mange.

Uddrag fra bog slut

Kapitlet starter med at fortælle, at næsten alle, der er kommet til Anonyme Alkoholikere, har løst deres alkoholproblem, men inden vi ser nærmere på selve alkoholismen og løsningen heraf, så lad os se lidt på hvad AA – fællesskabet er og hvorfor medlemmerne bruger tid på at arbejde med andre med alkoholproblemer.

AA er ikke en forening eller en organisation, der er intet kontingent og ingen regler eller love. Det er et fællesskab, som er opstået imellem os på tværs af alle normale skel.

De elementer der binder os sammen i AA fællesskabet er vores følelse af at have overlevet en fælles fare, men vigtigst er det dog, at vi har fundet en fælles løsning i programmet, som vi helt kan tilslutte os.

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

Uddrag fra bogen anonyme alkoholikere. 2. Kapitel Der findes en løsning

Særdeles kompetente psykiatere, som har haft med os at gøre, finder det til tider umuligt at overtale en alkoholiker til at tale om sin tilstand uden forbehold. Besynderligt nok finder ægtefæller, forældre og nære venner os endnu mere upåvirkelige end psykiateren og lægen. Men den tidligere problemdrikker, som har fundet løsningen, som er tilstrækkeligt garderet med sandheder om sig selv, kan som regel vinde en anden alkoholikers tillid inden for få timer. Før denne forståelse er etableret, kan lidet eller intet udrettes. At den person, som gør denne tilnærmelse, har haft samme problem selv, at han klart viser, at han ved, hvad han taler om, at hele hans holdning råber mod den anden, at han er et menneske med det rette svar, at han ikke fremturer en »jeg er bedre end dig« holdning, ja intet overhovedet, bortset fra et inderligt ønske om at hjælpe, at intet skal betales, ingen skal mele deres egen kage. Ingen, der skal tilgodeses, ingen formaninger, der skal udholdes - dette er de forhold, vi har fundet mest effektive. Efter en sådan opdagelse bliver mange motiveret og begynder at arbejde sig tilbage til livet. Ingen af os gør en solooptræden ud af dette kald, ej heller mener vi, at effektiviteten ville blive større, hvis vi gjorde. Vi mener, at selve udelukkelsen af drikkeriet blot er begyndelsen. En langt dybere demonstration af vore principper ligger forude i vore respektive hjem, på arbejdet og i vor omgangskreds. Enhver af os bruger en del af vor fritid til den form for handling, vi nu skal redegøre for. Nogle få er så heldigt stillet, at de kan give næsten al deres tid på dette arbejde. Resultatet vil utvivlsomt blive en masse fremgang, hvis vi fortsætter ad den vej, vi er slået ind på, men det vil dårligt have berørt overfladen af problemet. De af os, som bor i de store byer, overvældes af tanken om, at hundredvis hver dag glider ind i glemsel. Mange ville kunne komme sig, hvis de havde den mulighed, vi kan glæde os over. Hvordan skal vi da videregive dette, som vi så ufortjent har modtaget? Vi har besluttet at udgive denne anonyme bog med en beskrivelse af problemerne, sådan som vi ser dem. Vi skal gøre det til vor opgave at bringe vore samlede erfaringen Dette skulle give forslag til et anvendeligt program for enhver, som har et alkoholproblem. Det er en nødvendighed, at vi berører emner af medicinsk, psykiatrisk, social og religiøs art. Vi er vidende om, at disse emner, ifølge deres natur, er kontroversielle. Intet skulle glæde os mere end at skrive en bog, som ikke indeholdt noget grundlag for hverken påstande eller argumenter, men vi skal gøre vort bedste for at opfylde dette ideal. De fleste af os har indset, at ægte tolerance med vore medmenneskers fejl og synspunkter, og respekt for deres meninger, er holdninger som gør os mere anvendelige for andre. Vort hele liv - som tidligere problemdrikkere - afhænger af vor konstante omsorg for andre, og hvordan vi bedst kan hjælpe dem. Du har formentligt allerede spurgt dig selv, hvorfor vi alle blev så dødssyge af at drikke. Utvivlsomt er du nysgerrig efter at få at vide, hvordan og hvorfor vi for øjnene af eksperter med modsat synspunkt er kommet os fra en håbløs tilstand på legeme og sind. Er du alkoholiker og ønsker at komme ud af det, spørger du måske allerede: »Hvad skal jeg gøre?« Formålet med denne bog er at besvare sådanne spørgsmål utvetydigt. Uddrag fra bogen slut

Alkoholikere, der har fundet løsningen på deres alkoholproblem, er blevet skænket en særlig evne til at nå andre, der har alkoholproblemer. En meget vigtig del af den fælles løsning er, at bruge denne gave til at bringe budskabet i Store Bog videre til andre alkoholikere.

Vi har med andre ord fundet en vej ud, hvor vi kan samles i broderlig og harmonisk handling. Så når AAere bruger tid og kræfter på at hjælpe andre alkoholikere, sker det altså som et uundværligt led i deres egen helbredelse. Vores taknemlighed rettes frem mod de nye snarere end bagud til dem, der hjalp os, da vi kom første gang.

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

 (Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 2. kapitel Der findes en løsning)

Vi vil fortælle om, hvad vi gjorde, men før vi begynder en detaljeret beskrivelse, må det være på sin plads at sammenholde nogle punkter - som vi ser dem. Hvor mange gange har folk ikke sagt til os: »Jeg kan tage det eller lade være. Hvorfor kan han ikke?« - »Hvorfor drikker du ikke som en gentleman - eller lader det stå?« - »Den fyr kan ikke klare at drikke.« - »Hvorfor går du ikke over til øl eller vin?« - »Lad være med at drikke stærk spiritus.« - »Han må have en svag karakter.« - »Han kunne godt holde op, hvis han ville.« - »Hun er sådan en sød pige, man skulle tro, han ville holde op for hendes skyld.« - »Lægen har sagt, at hvis han nogen sinde rørte spiritus igen, ville det slå ham ihjel, men nu er han fuld igen.« Dette er almindelige kommentarer om dem, der drikker, sådan som vi hører dem overalt. Bag ordene ligger en verden af uvidenhed og misforståelser. Vi ser, at disse udtalelser kommer fra mennesker, hvis reaktioner er vidt forskellige fra vores.

Uddrag fra bogen slut

Misforståelserne og ”de gode råd” omkring alkoholisme er mange. Derfor gør kapitlet Der findes en løsning i bogen Anonyme alkoholikere en del ud af at forklare forskellen på alkoholikere og andre drikkende.

Tilsvarende har vi vel også svært ved at forstå, hvordan nogle mennesker uden besvær kan nyde en enkelt genstand og så stoppe. Faktisk forekommer ideen om for eksempel at drikke én øl os at være meningsløs.

Når andres reaktion på alkohol er anderledes end vores, så ved de ikke, hvordan vi oplever det, når vi konsumerer alkohol – og vi ved ikke, hvordan det opleves, når de nyder alkohol!

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

Mange af os havde et urealistisk billede af, hvordan og hvor meget andre drikker, så ihukommende lægens udsagn om, at vi ikke kan kende forskel på sandhed og usandhed omkring vores eget og andres forbrug og drikkemønstre, vil det måske være en god ide at se på lidt generelle fakta om menneskers forbrug af alkohol, inden vi ser nærmere på typerne, selv om det er drikkemønstre snarere end mængde, der kendetegner os alkoholikere.

Hvis du er i selskab med 20 mænd og 20 kvinder vil 10 af mændene sandsynligvis ikke have drukket eller måske have fået en enkelt genstand dagen før, 7 vil have fået 2 - 3 stykker, 2 af mændene vil have drukket op til 5 genstande mens kun en enkelt vil have fået flere end 5.

Højest 1 af kvinderne vil have fået flere end 5 genstande dagen før, 5 af kvinderne vil slet ikke vil have drukket alkohol, mens 10 maksimalt vil have drukket en enkelt, 3 vil have fået 1 - 2 styk, og endelig vil 1 af kvinderne have fået flere end 2, men mindre end 5 genstande.

**(Billedet skal ikke læses)**

♂ **Mænds forbrug af alkohol i Danmark**

**🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹**

⓿⭢❶ Genstande dagligt ❷⭢❸ Genstande dagligt

❺ Genstande dagligt ❻🞤 Genstande dagligt

**♀ Kvinders forbrug af alkohol i Danmark**

**🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺**

⓿ Genstande dagligt ❶ Genstand dagligt ❶⭢❷ Genstande dagligt

❸⭢➍ Genstande dagligt ❺🞤 Genstande dagligt

Der er naturligvis tale om gennemsnitstal. Det vil sige, at hvis det er registreret, at en person drikker 3 genstande dagligt, er det et udtryk for hans samlede forbrug. Han kan altså godt drikke 2 den ene dag og 4 den næste.

Slutteligt kan det siges, at mange af os også havde et forvrænget indtryk af andres forbrug ved festlige lejligheder, og efter vi er blevet ædru, har vi med forbløffelse konstateret, at de fleste mennesker rent faktisk ikke drikker de store mængder, når de er til fest.

Det almindelige alkoholforbrug er altså ikke udpræget stort.

Svarede oplysningerne om andre menneskers alkoholforbrug til det du forventede?

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

På de næste sider er der en beskrivelse af alkoholikere og alkoholismen. Læs den omhyggeligt. Kan du genkende træk fra dig selv?

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere, 2. kapitel Der findes en løsning

 De, der drikker mådeholdende, har kun lidt besvær med at lægge spiritus helt på hylden, hvis der er en god grund til det. De kan drikke - eller lade være. Så har vi den særlige type, der drikker en masse. Måske har han en vane, som belaster ham så meget, at det gradvist svækker ham fysisk og mentalt. Måske tager det livet af ham nogle få år for tidligt. Hvis der er en tilstrækkelig vægtig år-sag, som dårligt helbred, en forelskelse, forandring i omgivelserne, eller en advarsel fra lægen, kan han også holde op med at drikke eller holde måde, også selv om han finder det vanskeligt og besværligt, og måske endog må ty til medicinsk be-handling. Men hvad med den ægte alkoholiker? Hans drikkeri begynder måske moderat, måske udvikler han sig til stordranker - måske ikke, men på et eller andet tidspunkt i hans alkoholiske løbebane begynder han at miste kontrollen over sit spiritusforbrug, når han først er kommet i gang. Her er typen, som har forvirret dig, især ved sit kontroltab. Han foretager sig absurde, vanvittige, tragiske handlinger, når han drikker Han er i sandhed en Dr. Jekyll og Mr. Hyde. Det er sjældent, han er lettere beruset, han er altid mere eller mindre vanvittig fuld. Hans dispositioner, når han drikker, minder meget lidt om hans normale adfærd. Han kan være et af de fineste mennesker, men drikker han en enkelt dag, bliver han ofte direkte afskyelig, ja, endog farligt asocial. Han har en særlig evne til at blive beruset på de helt forkerte tidspunkter, især hvis nogle vigtige beslutninger skal træffes, eller aftaler holdes. Som regel er han absolut fornuftig og afbalanceret i enhver henseende, bortset fra når han drikker - for i denne forbindelse er han utrolig uærlig og egoistisk. Ofte besidder han særlige evner, færdigheder og talenter og har en lovende fremtid foran sig. Han anvender disse gaver til at opbygge en lysende fremtid for sin familie og sig selv og vælter så hele bygningen i en række meningsløse soldeture. Det er ham, der går i seng så beruset, at han burde sove de næste 24 timer. Alligevel søger han som en gal tidligt næste morgen efter den flaske, han har forlagt den foregående aften. Har han råd, kan han have spiritus skjult overalt i huset for at sikre sig, at ingen finder hele hans lager og hælder det i kloakken. Som tingene udvikler sig, begynder han at anvende en kombination af stærkt beroligende medicin og spiritus for at dulme nerverne, så han kan passe sit arbejde. Så kommer dagen, hvor han simpelt hen ikke kan klare den længere, og han drikker sig fra vid og sans. Måske går han til sin læge, som giver ham morfin eller noget beroligende, som han kan trappe ned på. Derefter begynder han at dukke op på hospitaler og behandlingssteder. Dette er på ingen måde et dækkende billede af den virkelige alkoholiker, for vort adfærdsmønster varierer. Men beskrivelsen skulle i store træk identificere ham.

Uddrag fra bogen slut

Hvilke 3 typer af drikkende omtales i bogen på side 43-44?

Særlig stordrikkerne skal du passe på ikke at lade dig forvirre af, det er dem, der siger ” jeg har også engang været alkoholiker”. I modsætning til alkoholikere kan stordrikkerne holde op eller begrænse deres forbrug, hvis de finder grund nok til det.

**Fænomenet en tidligere alkoholiker findes ikke!**

Endelig er der også mange, der tyr til medicinsk hjælp for at holde den gående. For ofte ender det eksperiment desværre med, at folk bliver afhængige af både alkohol og medicin, men det er en anden historie, som vi ikke skal komme ind på her. Har du imidlertid et problem med medicin, bør du absolut diskutere det med din sponsor og en læge – afhængighed af medicin er fysisk og psykisk svær at komme ud af, og den forsvinder heller ikke af sig selv.

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

Det der kendetegner en alkoholiker er tabet af kontrol snarere end forbruget.

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 2. kapitel Der findes en løsning

 Hvorfor opfører han sig sådan? Hvis hundredvis af forsøg har vist ham, at en eneste drink forårsager et nyt sammenbrud, med efterfølgende smerte og ydmygelse, hvorfor tager han så denne første drink? Hvorfor kan han ikke holde sig på »vandvognen«? Hvad er der sket med hans sunde dømmekraft og viljestyrke, som han dog demonstrerer i andre sammenhænge? Måske vil der aldrig blive givet et udtømmende svar på dette spørgsmål. Synspunkterne varierer betydeligt, hvorfor alkoholikeren reagerer anderledes end almindelige mennesker. Vi ved ikke med sikkerhed hvorfor, at når et vist punkt er nået, er det uendelig lidt, man kan gøre for ham. Vi kan ikke løse denne gåde. Vi ved, at hvis alkoholikeren afstår fra at drikke, hvilket han kan præstere i måneder eller år, så reagerer han som de fleste andre. Tilsvarende er vi overbeviste om, at straks han tilfører nogen form for alkohol til sit system, sker der noget, såvel i legemlig som i mental henseende, som gør det praktisk talt umuligt for ham at stoppe. Enhver alkoholikers erfaring kan i rigt mål bekræfte dette. Disse iagttagelser ville være teoretiske og formålsløse, hvis vore venner aldrig tog den første drink, og dermed satte dette forfærdende kredsløb i gang. Alkoholikerens hovedproblem må altså søges i hans sind - snarere end i hans legeme. Spørger du ham, hvorfor han startede sin sidste tur, vil han sandsynligvis give dig en hvilken som helst årsag ud af hundrede. Somme tider kan disse undskyldninger til en vis grad virke plausible, men ingen af dem virker synderligt fornuftige, taget de ødelæggelser, en drikkende alkoholiker forårsager, i betragtning. De minder om historien om manden, der havde hovedpine, og som slog sig selv i hovedet med en hammer, for så mærkede han ikke smerten fra hovedpinen. Forelægger du denne fejlagtige idé for en alkoholiker, så vil han enten le ad den eller blive irriteret og nægte at udtale sig. Indimellem siger han måske sandheden, og besynderligt nok er sandheden som regel, at han aner lige så lidt om, hvorfor han tog den første drink, som du. Nogle alkoholikere har undskyldninger, som tilfredsstiller dem selv en del af tiden, men inderst inde ved de faktisk ikke selv, hvorfor de gjorde det. Når denne sygdom en gang har bemægtiget sig sit offer, så er det magtesløst. De har denne tvangstanke, at de en skønne dag på en eller anden måde vil vinde spillet. Men ofte tænker de også på, om ikke de allerede er gået ned for fuld tælling. Hvor sandt dette er, indser få. På en udefinerlig måde opfatter familie og venner, at disse alkoholikere er abnorme, men enhver ser tillidsfuldt frem til den dag, da den syge atter selv vil rette sig fra sløvheden og gøre sin viljestyrke gældende. Den tragiske sandhed er, at hvis den pågældende er rigtig alkoholiker, oprinder denne lykkelige dag aldrig. Han har mistet sin kontrolevne. For enhver alkoholiker vil på et vist tidspunkt af sit drikkeri overskride et punkt, hvor det stærkeste ønske om at stoppe drikkeriet er til ingen verdens nytte. I næsten ethvert tilfælde er dette tidspunkt allerede inde længe før, man overhovedet fatter mistanke. Uddrag fra bogen slut

Der er ingen særlige kendetegn ved en alkoholiker, vi kan være søde, rare, fornuftige afbalancerede mennesker, men når vi tilfører kroppen alkohol, skifter vi karakter og drikker i et vanvittigt omfang. Det vil sige, at nogle alkoholikere holder sig helt ædru i perioder, mens andre drikker dagligt, men fælles for dem er, at de lejlighedsvis eller konstant mister kontrollen og drikker til de styrter.

Kender du det?

Efterhånden som sygdommen forværres begynder mange af os at gemme vores alkohol, dels fordi vi skammer os, dels for at sikre, at vi ikke står uden alkohol, hvis nogen skulle hælde det i kloakken.

Har du gemt alkohol?

Tror du, mennesker, der ikke lider af alkoholisme, nogensinde gemmer deres alkohol?

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

Afsnit skrevet med skrå skrift indeholder informationer, der er særlig vigtige for læseren.

(Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere)

*Sandheden er, at de fleste alkoholikere af årsager, som endnu er ukendte, har mistet evnen til selv at vælge at drikke. Vor såkaldte viljestyrke eksisterer praktisk talt ikke. På et vist tidspunkt er vi ude af stand til, med tilstrækkelig vægt, at få ind i vor bevidsthed erindringen om smerten og ydmygelsen for blot en uge eller en måned siden. Vi er forsvarsløse mod denne første drink.* Uddrag fra bogen slut

Du har nu læst afsnittet skrevet med skråskrift på side 46. Beskriv med dine egne ord, hvad sandheden om vores problem er?

Hvorfor tager vi den første, når tidligere erfaringer viser med al tydelighed, at det vil ende galt?

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

Udsnit fra Bogen Anonyme alkoholikere kapitel 2 Der findes en løsning

De næsten sikre konsekvenser, som følger efter blot et glas øl, kan ikke trænge igennem til vor hukommelse og afskrække os. Hvis disse tanker optræder, er de vage og allerede fortrængt af den gamle forslidte idé om, at denne gang skal vi nok klare den som andre mennesker. Der er en total mangel på det forsvar, som afholder os fra at lægge hånden på en varm kakkelovn. På den mest overfladiske måde må alkoholikeren sige til sig selv: »På denne måde brænder jeg mig ikke denne gang!« Eller måske tænker han overhovedet ikke. Hvor ofte er ikke nogle af os begyndt at drikke på den skødesløse måde, og efter den tredje eller fjerde hamret næven i baren og sagt: »Hvordan i himlens navn fik jeg nu begyndt igen?« For blot at fortrænge tanken med: »Nå, jeg stopper efter den sjette«, eller »Det nytter jo alligevel ikke noget«. Når denne tankegang er totalt grundfæstet i et menneske med alkoholiske tendenser, har den pågældende formentligt sat sig ud over enhver menneskelig hjælp, og medmindre han bliver låst inde, vil han enten dø eller blive kronisk sindssyg. Disse nøgne og barske realiteter er blevet bekræftet af en hærskare af alkoholikere ned gennem tiderne. Havde det ikke været for Guds godhed, ville der have været tusindvis flere bekræftede tilfælde. Så mange ønsker at stoppe - men de kan ikke. Næsten ingen af os brød sig om selvransagelsen; dette niveau for vor stolthed, denne erkendelse af vore fejl, som processen krævede for det heldige resultat. Men vi så, at det virkelig fungerede på andre, og vi var blevet overbevist om håbløsheden og ørkesløsheden i det liv, vi havde levet. Når vi blev påvirket af dem, der havde løst deres problem, fandtes der intet andet tilbage end at tage imod det enkle sæt åndelige redskaber, som blev lagt for vore fødder. Vi havde set et glimt af himlen, og vi var blevet kastet ind i en fjerde dimension af tilværelsen, som vi end aldrig havde drømt om. Dette er den store sandhed ~ og intet mindre: at vi havde haft en dyb og effektiv åndelig oplevelse\*, som havde vendt op og ned på hele vor livsholdning til vore medmennesker og til Guds univers. Den centrale sandhed i vort liv i dag er den absolutte overbevisning, at vor skaber har taget bolig i vort hjerte og vore liv på en måde, som i sandhed er mirakuløs. Han er begyndt at udrette det for os, som vi aldrig kunne gøre for os selv. Hvis du er lige så dybt alkoholisk som vi, tror vi ikke, der findes nogen middelvej. Vi befandt os i den situation, at livet var blevet umuligt, og var vi fortsat ind i området, hvorfra ingen vej fører tilbage ved menneskelig hjælp, havde vi kun disse to muligheder: at fortsætte til den bitre ende og udslette bevidstheden om vor utålelige situation, så godt vi kunne, eller at tage imod den åndelige hjælp. Dette gjorde vi, fordi vi inderligt ønskede det, og fordi vi var villige til at gøre en indsats. Uddrag fra bogen slut

Mange af os, der endnu havde et job, en ægtefælle, børn og/eller....., da vi kom til AA, drog den fejlagtige slutning, at de øvrige medlemmer var længere ude end os, og at vi derfor ikke var ligeså alkoholiske som dem. Den fatale misforståelse har kostet mange tilbagefald.

Her er det måske værd at erindre, at alkoholisme er en fremadskridende sygdom. Det bliver altid værre aldrig bedre.

Hovedproblemet skal altså søges i vores Sind snarere end i vores legeme

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

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 2. kapitel Der findes en løsning

 En amerikansk forretningsmand havde muligheder, sund fornuft og en god karakter. I årevis havde han tumlet fra det ene behandlingshjem til det andet. Han havde konsulteret de bedst kendte amerikanske psykiatere. Derefter var han rejst til Europa og havde ladet sig indlægge under en berømt læge \* Se tillæg 2 (psykiateren dr. Jung) som behandlede ham. Skønt erfaringerne havde gjort ham skeptisk, gennemførte han behandlingen med usædvanlig tillidsfuldhed. Hans fysiske og mentale tilstand var ovenud god. Han troede fuldt og fast på, at han havde tilegnet sig en så grundig indsigt i sit eget indre sind og dets skjulte kilder, at et tilbagefald var utænkeligt. Alligevel var han kort efter atter fuld. Endnu mere magtesløs kunne han stadig ikke give sig selv en plausibel forklaring på, at han atter var faldet i. Han vendte tilbage til denne læge, som han beundrede, og spurgte ham rent ud, hvorfor han ikke kunne komme sig. Mere end noget andet ønskede han at generhverve sin selvkontrol. I forbindelse med andre problemer virkede han ganske fornuftig og afbalanceret, alligevel havde han overhovedet ingen kontrol over alkohol. Hvordan hang det sammen? Han tryglede lægen om at sige ham sandheden - og den fik han. Efter lægens skøn var han absolut håbløs; han ville aldrig kunne generhverve sin position i samfundet, og han blev nødt til at holde sig selv under lås og lukke samt ansætte en livvagt, hvis han ønskede at leve. Dette var den store læges synspunkt. Men manden er stadig i live - og en fri mand. Han behøver ingen livvagt, ej heller er han indespærret. Han kan rejse overalt i verden, hvor andre frie mennesker færdes, uden at komme i ulykke, forudsat at han forbliver villig til at overholde en vis enkel indstilling. Nogle af vore alkoholiske læsere mener, at de kan klare sig uden åndelig hjælp. Lad os fortælle dig resten af samtalen, som vor ven havde med sin læge. Lægen sagde: »Deres sindstilstand er som hos den kroniske alkoholiker. Jeg har aldrig oplevet nogen komme sig, når de var så langt ude.« Vor ven følte det, som om helvedes porte smækkede i bag ham med et brag. Han spurgte lægen: »Er der ingen undtagelser?« »Jo, der er,« svarede lægen, »undtagelser til et tilfælde som Deres har fundet sted siden de første tider. Fra tid til anden har alkoholikere rundt om haft, hvad man kalder en åndelig oplevelse. For mig er disse hændelser mirakuløse. Af natur viser de sig at være uhyre følelsesmæssige forandringer og genrejsninger. Ideer, følelser og holdninger, som tidligere var de styrende kræfter i disse menneskers liv, må pludselig vige for et komplet nyt sæt ideer og motiver, som begynder at dominere dem. Faktisk har jeg forsøgt at fremdrive nogle af disse følelsesmæssige genrejsninger hos Dem. Med mange af de mennesker, jeg har arbejdet med, er denne metode faldet heldigt ud, men det er aldrig lykkedes med en alkoholiker af Deres type. « \* Da vores ven hørte dette, blev han nogenlunde lettet, for han sluttede, at når alt kom til alt, så var han en flittig kirkegænger. Dette håb blev imidlertid knust, da lægen fortalte ham, at medens hans religiøse overbevisning var upåklagelig, ville det i hans tilfælde ikke medføre den fornødne, livsvigtige, åndelige erfaring. I dette forfærdelige dilemma befandt vor ven sig, da han fik denne helt specielle oplevelse, hvilket, som vi allerede har nævnt, gjorde ham til et frit menneske. Uddrag fra bogen slut

Undtagelserne er mirakuløse og er af natur uhyre følelsesmæssige forandringer og genrejsninger.

Disse iagttagelser falder godt i tråd med dr. Silkworths udtalelse om, at der er meget lidt håb om helbredelse, medmindre vi kan opleve en total psykisk forandring

Dr. Jungs udtalelser efterlod naturligvis Rowland Hazard i et forfærdeligt dilemma. Han blev nødt til at få en åndelig opvågen ellers ville han drikke sig ihjel, men på den tid var der ingen, der vidste, hvordan man kunne få den nødvendige åndelige oplevelse.

Han fandt imidlertid svaret i datidens Oxford grupper og hjalp senere Ebby, der, som vi læste i Bills historie, siden besøgte Bill i dennes køkken.

1. Hvor længe havde han haft problemer med alkohol og havde han søgt behandling tidligere?

2.Af senere korrespondance fremgår det, at Rowland Hazards behandling hos dr. Jung forløb over næsten et helt år. Hvad troede han, da han var færdig?

3. Dr. Jung erklærer, at Rowland Hazard har en kronisk alkoholikers sindstilstand, og at hans situation er håbløs. De eneste undtagelser er?

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

Uddrag fra bogen anonyme alkoholikere kapitel 2 Der findes en løsning

Vi for vores del ledte efter den samme flugtmulighed med den druknendes totale desperation. Hvad der først tog sig ud som en svag skal, viste sig at være Guds kærlige og kraftfulde hånd. Vi var blevet skænket nyt liv, eller »et udkast til en livsholdning« om man vil, som virkelig fungerede. Den anerkendte psykolog William James skriver i sin bog »Forskellige religiøse oplevelser« om forskellige måder, hvormed mennesker har oplevet Gud. Vi har intet ønske om at overbevise nogen, at der kun findes en vej, ved hvilken tro kan tilegnes. Hvis det, vi har lært og set og følt, overhovedet betyder noget for os, vil det sige, at enhver af os, uanset race, religion eller hudfarve, er børn af en levende Skaber, med hvem vi kan opnå et fællesskab på enkle og forståelige betingelser, blot vi er tilstrækkelig villige og ærlige. De, der har religiøse tilhørsforhold, vil opdage, at ingen forstyrrer deres \* Se tillæg 2 tro eller ceremonier. Der er ingen gnidninger mellem os om disse forhold. Vi kan ikke se, hvorfor vi skulle bekymre os om, hvilke religiøse retninger vore medlemmer identificerer sig med som enkeltpersoner. Dette er en helt personlig sag, som den enkelte må afgøre med sig selv, belyst af tidligere eller nuværende idéassociationer. Det er ikke os alle, der er tilsluttet noget trossamfund, men de fleste foretrækker sådanne medlemskaber. I det følgende kapitel kommer en forklaring på alkoholisme, som vi opfatter den, dernæst et kapitel som henvender sig til fritænkeren. Mange, som tilhører den kategori, er også blandt vore medlemmer. Forbavsende nok finder vi ikke, at sådanne overbevisninger er nogen større hindring for en åndelig oplevelse. Længere fremme i bogen er der givet klare retningslinjer om, hvordan vi kom os. Disse er fulgt op af personlige beretninger. Hver enkelt beskriver i disse beretninger med egne ord og synspunkter, hvordan den pågældende etablerede sit eget fællesskab med Gud. Disse giver en rimelig gennemsnitsoversigt over vore medlemmer og en helt klar idé om, hvad der egentlig skete i deres liv. Vi håber ikke, nogen vil opfatte disse personlige afsløringer for smagløse. Vort håb er, at mange alkoholiske mænd og kvinder i desperat nød vil læse disse sider, og det er vor overbevisning, at kun ved ærligt at afsløre os selv og vore problemer vil disse blive overbeviste og erkende: »Jo, jeg er også en af dem - jeg må eje dette.« Uddrag fra bogen slut

Det er en løsning, der vil virke drastisk, og som de fleste af os ikke vil bryde os om, men bogen fortæller os, at der ikke findes nogen middelvej.

Vi alkoholikere er simpelthen ikke i besiddelse af den sunde fornuft, der kan afholde os fra at tage den første. Det er den sunde fornuft, og kun den, 2. trin omhandler, når de første hundrede medlemmer af AA fortæller, at de kom til at tro på, at en Magt større end dem selv kunne give dem deres sunde fornuft tilbage.

Den konklusion kom de frem til dels på baggrund af deres egne erfaringer, dels på udsagn fra dr. Gustav Jung og dr. William James, to af de største begavelser inden for psykologien, og dels på den nu verdensberømte læge dr. William D. Silkworths tidligere omtalte teori om, at alkoholisme er en psykisk besættelse kombineret med en fysisk allergi.

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

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere Tillæg 2. Åndelig erfaring

Begreberne »åndelig erfaring« og »åndelig opvågnen« bruges mange gange i denne bog, som ved omhyggelig gennemlæsning viser, at den ændring af personlighed, som er nødvendig for at genvinde helbredet efter alkoholisme, har vist sig blandt os på mange forskellige måder. Det er dog sandt, at vores første udgave gav mange læsere det indtryk, at ændringer i personligheden, eller religiøse erfaringer, skulle vise sig som en slags pludselige iøjnefaldende omvæltninger. Heldigvis for os alle er dette en fejlopfattelse. I de første få kapitler beskrives et antal sådanne pludselige epokegørende ændringer. Skønt det ikke var vores mening, konkluderede mange alkoholikere ikke desto mindre, at for at blive »helbredt« måtte de opnå en øjeblikkelig og overvældende »Gudsbevidsthed« straks efterfulgt af en kolossal ændring af såvel følelser som udsyn. Blandt vores hurtigt voksende medlemsskare af tusinder af alkoholikere er sådanne forvandlinger, selv om de hyppigt forekommer, overhovedet ikke reglen. De fleste af vore erfaringer er, hvad psykologen William James kalder »tillærte forandringer«, fordi de udvikles langsomt over en længere periode. Ret ofte har en nykommers venner fået øje på forskellen, længe før han selv har set den. Han ser omsider, at han har undergået en dyb ændring i sit forhold til livet; at denne ændring næppe kunne være frembragt af ham selv alene. Hvad der ofte sker på nogle få måneder, kunne næppe gennemføres ved flere års selvdisciplin. Bortset fra nogle få undtagelser, synes vore medlemmer, at de har tappet en ukendt indre kilde, som de umiddelbart identificerer som deres egen forestilling om en Magt større end dem selv. De fleste af os mener, at bevidstheden om en Magt større end os selv er essensen af den åndelige erfaring. Vore mere religiøse medlemmer kalder det »Gudsbevidsthed«. Vi vil gerne eftertrykkeligt slå fast, at enhver alkoholiker, der ærligt er i stand til at betragte sine problemer i lyset af vore erfaringer, kan »blive helbredt«, forudsat han ikke lukker ethvert åndeligt begreb ude. Han kan kun lide nederlag ved en intolerant holdning eller en krigerisk benægtelse. Vi mener ikke, nogen bør have besvær med åndeligheden i programmet. Villighed, ærlighed og et åbent sind er de væsentligste forudsætninger for helbredelse. Men de er også uundværlige. »Der er ét princip, som er en barriere for al information - et vidnesbyrd mod alle argumenter - og som ikke kan undgå at holde et menneske i evig uvidenhed, det er princippet fordømmelse uden forundersøgelse eller efterforskning.« Herbert Spencer

Uddrag fra bogen slut

*NB: I tillæg II står ordet helbredt i anførselstegn, det gør det ikke i original teksten, det er en fejl i oversættelsen.*

Dr. William D. Silkworth fortæller os, at vi lider af en fysisk allergi, der aldrig kan fjernes, som bevirker, at vi altid vil miste kontrollen, hvis vi tilfører vores krop alkohol. Han fortæller os også, at vi lider af en psykisk besættelse, der bevirker, at i forbindelse med alkohol, er vi ikke i besiddelse af den sunde fornuft, som afholder os fra at lægge hånden på en varmkogeplade, og derfor ender det altid med, at vi begynder at drikke igen.

Dr. Gustav Jung fortæller os, at vi er håbløse og at den eneste løsning er en åndelig oplevelse.

Dr. William James fortæller i sin bog »Forskellige religiøse oplevelser«, at åndelige oplevelser kan nås på forskellig vis, men at de næsten altid finder sted på baggrund af personlig bankerot.

De informationer efterlader os i et dilemma uden lige, men alligevel i en bedre situation end Roland Hazard, for i modsætning til ham, kan vi iagttage andre AAere, der er levende beviser på, at den åndelige opvågen kan nås.

AAs program er altså ikke en ny opfindelse, det er en metode, der i sin helhed foranlediger den åndelige oplevelse, som tidligere kun fandt sted en gang i mellem, og som sikre en personlighedsforandring, der er stor nok til at overvinde alkoholisme.

Skal en åndelig oplevelse være pludselig?

Hvilke forudsætninger er uundværlige for opnåelse af helbredelse?

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

Hvis du ikke tror på en Magt større end dig selv, kan løsningen virke fuldkommen uopnåelig, men hvis du er fyldestgørende informeret om din sygdom, og er blevet overbevist om det håbløse i din situation i et omfang, der gør, at du forsøger med tilstrækkelig meget desperation, er det underligt nok ikke så svært i praksis.

Senere følger et kapitel, der omhandler dette, men inden vi går videre med det, så lad os se lidt nærmere på alkoholismen og vores mangel på den sunde fornuft, som skulle afholde os fra at tage den første genstand.

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere

3. KAPITEL Mere om alkoholisme

De fleste af os har været uvillige til at indrømme, at vi virkelig var alkoholikere. Intet menneske bryder sig om den tanke, at han er fysisk og mentalt forskellig fra sine medmennesker. Derfor er det heller ikke så sært, at vor alkoholiske løbebane har været karakteriseret ved utallige forgæves forsøg på at bevise, at vi kunne drikke som andre. Tanken om en skønne dag på en eller anden måde at kunne komme til at kontrollere - og nyde - sit drikkeri er dominerende hos enhver med et abnormt drikkemønster. Dette hårdnakkede selvbedrag er forbavsende, og mange fortsætter det gennem porten til både sindssyge - og død. Vi lærte, at vi i dybet af vort indre blev nødt til at erkende, at vi var alkoholikere. Dette er det første skridt mod helbredelse. Vildfarelsen om, at vi er som andre, eller engang vil blive det, må tilintetgøres. Vi alkoholikere er mænd og kvinder, som har mistet evnen til at kontrollere vort drikkeri, og vi ved, at ingen virkelig alkoholiker får den igen. Fra tid til anden følte vi alle, at vi var ved at genvinde vor kontrol, men sådanne perioder, som i reglen var korte, blev uvægerligt efterfulgt af endnu mindre kontrol, hvilket med tiden førte til ynkelig og ufattelig demoralisering. Endvidere er vi overbeviste om, at et menneske, der er alkoholiker af vores type, lider af en progressiv sygdom. Set over en betydelig periode fik vi det altid værre - aldrig bedre.

Uddrag fra bogen slut

De første sider i kapitlet indeholder et koncentrat af de stærke budskaber bogen har præsenteret os for indtil nu. Lad os kaste et omhyggeligt blik på dem.

Det starter med at fortælle os, at der ikke er noget mærkeligt i, at det har været svært at nå til den erkendelse, at vi er anderledes end flertallet. Det er en af grundene til vores stadige forsøg på at bevise det modsatte.

Har du haft tanken, at du på den ene eller anden måde en dag ville finde en metode, der ville sætte dig i stand til at kontrollere dit drikkeri?

De gange du har forsøgt og måske endda formået at kontrollere dit forbrug, har du så nogensinde nydt det?

Beretningerne i AA, om de gange vi har kæmpet os igennem en fest blot for at drikke ukontrollabelt, når vi kom hjem eller et par dage efter, er mange.

Fuldstændig erkendelse af det faktum, at vi aldrig bliver som andre er en absolut forudsætning for helbredelse.

Når kapitlet fortæller, at vi lider af en progressiv sygdom, betyder det blot, at den er fremadskridende og set over tid altid bliver værre aldrig bedre.

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

Uddrag fra bogen anonyme alkoholikere kapitel 3 Mere om alkoholisme

Vi er som et menneske, der har mistet et ben - der vokser aldrig et nyt ud. Ej heller synes der at være nogen form for behandling, som kan lave et almindeligt menneske ud af en alkoholiker. Vi har forsøgt med alle tænkelige hjælpemidler. I nogle tilfælde har der kunnet spores en kortere bedring, efterfulgt af endnu værre tilbagefald. De læger, som er bekendt med alkoholisme, er enige i, at der ikke eksisterer noget, der kan lave en alkoholiker om til at drikke normalt. Måske løser videnskaben en dag denne gåde, men endnu er dette ikke sket. På trods af alt, hvad vi kan fortælle, vil mange virkelige alkoholikere ikke tro, at de hører til den kategori. De vil på enhver måde af selvbedrag og eksperimenteren forsøge at bevise, at de er undtagelser, der bekræfter reglen - og derfor ikke alkoholikere. Uddrag fra bogen slut

Vi er som et menneske, der har mistet et ben – der vokser aldrig et nyt ud.

Lad os dvæle lidt ved den sammenligning.

Et menneske, der mister et ben, bliver ret hurtigt nødt til at erkende fakta, om ikke før, så når han er faldet et par gange i forsøget på at gå på det.

Nu har han to, og kun to, muligheder:

Han kan henfalde til bitterhed og sætte sig til at forfalde i et hjørne, mens han spekulere på, hvorfor ulykken skulle ramme netop ham og ikke naboen.

Han kan acceptere situationen og påbegynde processen med at lære at leve livet under de nye betingelser.

Uanset hvad han vælger, vil han have mistet et ben, men afhængig af hans valg er der i bogstaveligste forstand en verden til forskel på hans liv.

**Der er altså en verden til forskel på,
om vi erkender eller accepterer en situation!**

Men foreløbig handler det om erkendelse.

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

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere kapitel 3 Mere om alkoholisme

Hvis nogen med manglende evne til at kontrollere sit drikkeri kan gøre gode miner til slet spil og drikke som en gentleman, så tager vi hatten af for ham. Himlen skal vide, at vi har forsøgt hårdt og længe at drikke som andre mennesker. Her er nogle af de metoder, vi har afprøvet: Kun drikke øl, kun drikke et begrænset antal genstande, aldrig drikke alene, aldrig drikke om morgenen, kun drikke hjemme, aldrig have noget i huset, aldrig drikke i arbejdstiden, kun drikke til selskaber, skifte over fra whisky til cognac, kun drikke ægte vine, aftale at trække sig tilbage, hvis man nogen sinde var fuld på arbejdet, tage på en rejse, undlade at tage på rejse, afsværge det for evigt (med eller uden højtideligt aflagt løfte), få mere fysisk motion, læse inspirerende bøger, tage på rekreation og behandlingshjem, gå med til behandling ved frivillig tvangsindlæggelse - vi kunne fortsætte denne liste i det uendelige.

Uddrag fra bogen slut

Bogen oplister en lang række måder, hvorved vi har forsøgt at kontrollere vores drikkeri, kryds dem af du har prøvet:

* Kun drikke øl.
* Kun drikke et begrænset antal genstande.
* Aldrig drikke alene.
* Aldrig drikke om morgenen.
* Kun drikke hjemme.
* Aldrig have noget i huset.
* Aldrig drikke i arbejdstiden,
* Kun drikke til selskaber.
* Skifte over fra whisky til cognac.
* Kun drikke ægte vine.
* Aftale at trække sig tilbage, hvis man nogen sinde var fuld på arbejdet.
* Tage på en rejse.
* Undlade at tage på rejse.
* Afsværge det for evigt (med eller uden højtideligt aflagt løfte).
* Få mere fysisk motion.
* Læse inspirerende bøger.
* Tage på rekreation.
* Tage på behandlingshjem.
* Gå med til behandling ved frivillig tvangsindlæggelse.

- vi kunne fortsætte denne liste i det uendelige, slutter afsnittet. Kan du nævne noget, du har forsøgt, som ikke står på listen?

Anonyme Alkoholikere virker ved tiltrækning snarere end agitation, og vi påtager os ikke at erklære nogen for alkoholiker. Om du er alkoholiker og i givet fald ønsker at benytte AAs program til helbredelse er 100 % op til dig og dig alene.

**Test af om du har den fysiske allergi:**

Hvis du stadig er i tvivl på dette tidspunkt, foreslår bogen, at du går til nærmeste værtshus og forsøger at kontrollere dit drikkeri.

En anden måde at teste sig selv på er at forsøge at drikke 2 genstande dagligt i ½ år. Genstandene er ikke i gennemsnit, du må altså ikke drikke 0 den ene dag og 4 den næste. Du **skal** drikke præcis 2 genstande hverdag, uanset omstændighederne, fester, og så videre.

Det er en test mange af os har haft glæde af. Faktisk behøvede flere af os ikke at udføre den i praksis, alene tanken forekom os absurd, og vi vidste, at vi ikke ville have en snebolds chance i helvede for at gennemføre den med succes.

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

Hvis du nu er absolut sikker på, at du ikke kan kontrollere den mængde alkohol, du indtager, efter du har indtaget blot en enkelt genstand. Så Læs omhyggeligt kapitlet fra sidste afsnit på side 52 til og med første afsnit på side 54.

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 3. kapitel Mere om alkoholisme

Vi påtager os ikke at erklære nogen for alkoholiker, men du kan hurtigt stille din egen diagnose. Gå til det nærmeste værtshus og forsøg at kontrollere dit drikkeri. Prøv at drikke - og holde op pludselig. Prøv det mere end én gang. Det vil ikke tage lang tid at afgøre, om du er ærlig over for dig selv. Det kan være en alvorlig gang tømmermænd værd at få det fulde kendskab til din egen tilstand. Skønt der ikke findes nogen måde at bevise det, tror vi, at de fleste af os på et tidligt tidspunkt af vort drikkeri kunne have holdt op. Men vanskeligheden ligger i, at få alkoholikere har et tilstrækkeligt stort ønske om at stoppe, mens der endnu er tid. Vi har hørt om enkelte tilfælde, hvor folk, som viste sikre tegn på alkoholisme, var i stand til at stoppe for en længere periode på grund af et overvældende ønske. Her er beskrevet et tilfælde: En mand sidst i trediverne tog ganske mange soldeture. Morgenen efter sine ture var han meget nervøs og måtte stive sig af med flere drinks for at falde til ro. Han havde ambitioner om at få succes i forretningslivet, men indså, at han ikke ville komme nogen vegne, hvis han også drak. Når han først var kommet i gang, havde han overhovedet ingen kontrol. Han tog derfor den beslutning, at først når han havde haft succes, så han kunne trække sig tilbage og nyde sit otium, ville han atter røre en dråbe. Han holdt sig tør i femogtyve år og trak sig så tilbage i en alder af femoghalvtreds efter en succesfyldt og lykkelig forretningskarriere. Så faldt han som offer for den vildfarelse, som næsten enhver alkoholiker er faldet for, at hans lange periode i ædruelighed og selvdisciplin havde gjort ham kvalificeret til at drikke som andre mennesker. Frem kom hans sutsko og flasken. Efter få måneder havnede han på hospitalet - forvirret og ydmyget. For en tid forsøgte han atter at kontrollere drikkeriet med adskillige hospitalsindlæggelser ind imellem. Ved at mobilisere alle sine kræfter forsøgte han så at holde helt op, men opdagede, at det kunne han ikke. Alt, som kunne hjælpe med at løse problemet, og som penge kunne købe, var til hans disposition. Ethvert forsøg mislykkedes. Skønt han var en robust mand på pension, gik han hurtigt i opløsning og var død inden for fire år. Dette tilfælde indeholder et stærkt budskab. De fleste af os har ment, at hvis vi holdt os ædru over en længere periode, så kunne vi atter drikke normalt. Men her er en mand, som i sit femoghalvtredsindstyvende år opdagede, at han befandt sig på samme niveau, som da han var i trediverne. Vi har set denne sandhed demonstreret gang på gang. »Én gang alkoholiker - altid alkoholiker«. Begynder vi atter at drikke efter en ædru periode, er vi på kort tid værre stillet end nogen sinde. Hvis vi har planer om at holde op, må der ikke eksistere nogen forbehold, ej heller nogen lurende ideer om, at vi en dag vil være immune over for alkohol. Uddrag fra bogen slut

Beretningen om manden, der holdt sig fra alkohol i 25 år, er skræmmende. Bemærk at hans sygdom har været fremadskridende selv i hans tørlagte år. Han genoptager alkoholindtaget langt henne i sygdomsforløbet og når at drikke sig ihjel i løbet af bare fire år. Selv da han indser, at han må stoppe helt, er han fuldstændig ligeså magtesløs som os, der ikke har holdt sig tørlagt i noget, der bare minder om år.

Mange af os, måske os alle, og sågar mennesker, der ikke har alkoholproblemer, har lidt af den vildfarelse, at hvis vi alkoholikere var afholdende i et vist tidsrum, kunne vi uden risiko genoptage og kontrollere vores drikkeri.

I dag undrer vi os over, hvorfra ideen stammer. Hvorfor og hvordan skulle alene det simple faktum, at vi ikke har tilført kroppen alkohol i en given tid, kunne forandre noget som helst? Mennesker der for eksempel lider af en unormal reaktion over for nikkel, kan jo heller ikke lige pludselig tåle nikkel, blot fordi de ikke har været i kontakt med nikkel i et års tid eller to.

**Som bogen fastslår En gang alkoholikere – Altid alkoholiker.**

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

Uddrag fra bogen anonyme alkoholikere 3. kapitel Mere om alkoholisme

Unge mennesker bliver måske opmuntrede af denne mands historie til at tro, at de kan stoppe, som han gjorde, ved egen vilje. Vi tvivler på, at ret mange kan gøre det, fordi vi i virkeligheden ikke ønsker at holde op, og på grund af denne mentale forvikling, som de allerede har opnået, vil næppe nogen af dem kunne komme fri. Mange i vor forsamling, mennesker på tredive og derunder, som kun har drukket nogle få år, fandt sig selv lige så hjælpeløse som dem, der havde drukket i tyve. Man behøver ikke at drikke ret længe, eller så meget som nogle af os, for at blive hårdt belastet. Dette gælder især for kvinder. Potentielle kvindelige alkoholikere går hurtigere over til de stærkere sager og er uden kontrol efter blot nogle få år. Nogle alkoholikere, som ville blive fornærmede over at blive kaldt alkoholikere, er overraskede over deres manglende evne til at stoppe. Vi, som kender symptomerne, ser et stort antal potentielle alkoholikere overalt blandt unge. Men forsøg at få dem til at indse det! Når vi ser tilbage, føler vi, at vi er fortsat med at drikke mange år efter det punkt, hvor vi kunne have holdt op ved egen vilje. Hvis nogen spørger, om han har nået dette farlige punkt, så lad ham prøve at holde sig fra spiritus et år. Hvis han er rigtig alkoholiker - og meget langt fremme - er der ringe chance for, at det lykkes. I de første dage af vort drikkeri kunne vi somme tider holde os ædru et år eller mere blot for senere atter at drikke alvorligt. Selv om du måske er i stand til at holde op over en rimelig periode, kan du stadig godt være potentiel alkoholiker. Af dem, som denne bog appellerer til, tror vi, det er få, der kan holde sig ædru i noget der minder om et år. ,( \*Dette var rigtigt ved denne bogs første udgivelse i 1939. I 1986 viste en femtedel af medlemmerne af AA i U.S.A. og Canada sig at være 30 og derunder.) Nogle vil drikke sig fulde dagen efter, de har truffet deres beslutning; de fleste inden for nogle få uger. For dem, som er ude af stand til at drikke med måde, er spørgsmålet: Hvordan stopper man totalt? Vi går naturligvis ud fra, at læserne har et ønske om at stoppe. Hvorvidt personen kan holde op uden det åndelige grundlag, afhænger af i hvilken grad han allerede har mistet evnen til at vælge, hvorvidt han vil drikke eller ej. Mange af os mente, vi havde masser af karakter. Der var en enorm trang til stede til at holde op for stedse. Alligevel fandt vi det umuligt. Dette er alkoholismens paradoks, som vi kender den - denne totalt manglende evne til at lade være, uanset hvor stort ønsket - eller nødvendigheden er, der ligger bag. Hvordan skal vi da hjælpe vore læsere til at gøre sig klart hvorvidt de er én af os? Det vil være en hjælp at forsøge at holde op for en tid, men vi mener, vi kan yde en endnu større hjælp til alkoholikere og måske også til den medicinske lægestand. Så vi vil beskrive nogle af de mentale stadier, som går forud for et tilbagefald, for det er tilsyneladende der, vanskeligheden ved problemet ligger.

Uddrag fra bogen slut

Grunden til, at vores ven fra før formåede at holde sig fra alkohol i 25 år, var måske, at hans ønske om at klare sig godt i erhvervslivet var så stærkt, at det kan sammenlignes med at få en magt større end sig selv ind i livet. I så fald viste det sig at være en utilstrækkelig magt, for da ambitionerne var opfyldt, faldt han tilbage til flasken.

Hvilket ønske går forfatterne ud fra at læseren har?

At noget er et paradoks betyder, at det er selvmodsigende.

**Hvad er alkoholismens paradoks?**

Det primære problem ved alkoholisme er ikke, at vi har mistet kontrollen over den mængde, vi drikker.

Hovedproblemet er:

At uanset nok så meget selv indsigt.

At uanset nok så megen ændring af vaner.

At uanset nok så ihærdige forsøg på, at huske den sidste druktur.

At uanset nok så intense fravalg af situationer, der kunne virke fristende.

At uanset nok så omhyggelig iagttagelse af forholdsregler, der skulle hindre det.

At uanset .........................

Så kommer der altid et tidspunkt, hvor vi alligevel tager den første genstand.

**Test af om du har den psykiske besættelse:**

Er du i tvivl om, hvorvidt du kan stoppe uden den åndelige hjælp, foreslår bogen, at du eventuelt kan prøve at holde dig helt fra alkohol i et år. Skulle du falde i kender du i hvert fald sandheden om din sygdom.

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

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 3. Kapitel Mere om alkoholisme

Hvilke tanker dominerer en alkoholiker, som gang på gang må gentage forsøget med den første drink? Venner, som har talt fornuftigt med ham efter den soldetur, som har bragt ham til randen af skilsmisse og bankerot, er mystificerede, når han går direkte ind på det nærmeste værtshus. Hvorfor gør han det? Hvad tænker han på? Vores første eksempel er en af vore venner, som vi kan kalde Jim. Denne mand havde en nydelig kone og familie. Han arvede et indbringende automobilagentur. Han havde det bedste omdømme fra verdenskrigen. Han var en dygtig forretningsmand, og alle syntes om ham. Han var intelligent, og så vidt vi kunne se, helt normal, bortset fra et nervøst gemyt. Han drak ikke, før han var femogtredive. På få år blev han så voldsom, når han drak, at han måtte indlægges. Han kom i kontakt med os, da han forlod det psykiatriske hospital. Vi fortalte ham, at vi havde kendskab til alkoholisme, og hvad vi havde fundet ud af. Hans familie blev atter samlet, og han begyndte at arbejde som sælger i det firma, som han havde mistet ved sit drikkeri. Alt gik godt for en tid, men han udviklede ikke sit åndelige liv. Til sin egen bestyrtelse drak han sig fuld en halv snes gange i hurtig rækkefølge. Hver gang arbejdede vi med ham og gennemgik omhyggeligt, hvad der var hændt. Han erkendte, at han virkelig var alkoholiker og i en alvorlig tilstand. Han vidste, at hvis han fortsatte, stod han over for en ny indlæggelse. Hvad mere var, han ville miste sin familie, som han var dybt knyttet til. Alligevel drak han sig atter fuld. Vi bad ham fortælle nøjagtigt, hvad der var sket. Her er hans beretning: »Jeg kom på arbejde tirsdag morgen. Jeg husker, jeg var irriteret over at være sælger for et firma, der havde været mit eget. Jeg havde en diskussion med chefen, men intet alvorligt. Så besluttede jeg at køre en tur ud i landet for at besøge en eventuel køber til en bil. På vejen blev jeg sulten og kørte ind på en café med bar. Jeg havde ikke tænkt på at drikke noget; jeg tænkte bare, jeg ville købe en sandwich. Jeg tænkte også, at jeg måske kunne finde en køber til en bil på stedet, for jeg kendte det og var kommet der i årevis. Jeg havde spist der mange gange i de måneder, jeg havde været ædru. Jeg satte mig ved et bord og bestilte en sandwich og et glas mælk. Jeg havde stadig ikke i tankerne besluttet at drikke. Jeg bestilte endnu en sandwich og besluttede at få endnu et glas mælk. Pludselig fik jeg den idé, at hvis jeg hældte en smule whisky i min mælk, kunne det ikke skade mig på fyldt mave. Jeg bestilte en whisky, som jeg hældte i mælken. Svagt sansede jeg, at det ikke var videre fornuftigt, men jeg følte mig på den sikre side, fordi jeg tog whiskyen på fuld mave. Forsøget var så vellykket, at jeg bestilte endnu en whisky, som jeg hældte i et nyt glas mælk. Det lod ikke til at genere mig, så jeg forsøgte mig med endnu en.« På denne måde startede endnu en tur på hospitalet for Jim. Han stod her over for truslen om indlæggelse, tab af familie og position, for ikke at tale om den psykiske og fysiske smerte, som hans drikkeri altid medførte. Han vidste en masse om sig selv som alkoholiker Men alle disse årsager blev elegant fejet til side til fordel for den skøre idé, at han kunne drikke whisky, hvis han blot blandede det op med mælk. Hvad end betegnelsen for den nøjagtige definition må være, så kalder vi dette for det glade vanvid. Hvordan kan man kalde en sådan mangel på proportioner i evnen til at tænke klart ved noget andet navn? Måske mener du, at dette er et ekstremt tilfælde.

Uddrag fra bogen slut

Hvis vi alkoholikere ikke i besiddelse af den sunde fornuft, der kan afholde os fra at tage den første. Hvilke tanker dominerer os da, lige inden vi tager den første?

Venner, som har talt fornuftigt med os efter den soldetur, som har bragt os til randen af skilsmisse og bankerot, er mystificerede, når vi går direkte ind på det nærmeste værtshus. Hvorfor gør vi det? Hvad tænker vi på?

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

Lad os tag et kik ind i alkoholikeren Jims hjerne.

Jim havde en henrivende kone og familie.

Han arvede et indbringende automobilagentur.

Han havde det bedste omdømme fra verdenskrigen.

Han var en dygtig forretningsmand.

Alle kunne lide ham.

Han var intelligent.

Han var lidt nervøst anlagt.

Han var helt normal.

Han drak ikke, før han var femogtredive, men som skrevet tidligere i kapitlet behøver man ikke at drikke så længe eller meget som nogle af os for at blive hårdt belastet, og på få år blev Jim så voldsom, når han drak, at han måtte indlægges. Han kom i kontakt med AA, da han forlod det psykiatriske hospital.

AAerne, der besøgte ham, fortalte ham, hvad de vidste om alkoholisme og om løsningen, de havde fundet frem til.

Han påbegyndte arbejdet med programmet. Han erkendte altså trin 1 og 2, og besluttede antagelig at følge trin 3.

Når vi har taget 3. trin, sker der ofte gode ting i vores liv, som vi umuligt kunne have etableret så hurtigt selv. Også for Jim skete der mirakler:

Hans familie blev atter samlet

Han begyndte at arbejde som sælger i det firma, som han havde mistet ved sit drikkeri.

Alt gik godt for en tid.

**Men han udviklede ikke sit åndelige liv.**

Til sin egen bestyrtelse drak han sig fuld en halv snes gange i hurtig rækkefølge. Hver gang arbejdede AAerne med ham og gennemgik omhyggeligt, hvad der var hændt.

Han erkendte, at han virkelig var alkoholiker og i en alvorlig tilstand.

Han vidste, at hvis han fortsatte, stod han over for en ny indlæggelse.

Han vidste, at han ville miste sin familie, som han var dybt knyttet til.

Alligevel drak han sig atter fuld.

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

AAerne bad Jim fortælle nøjagtigt, hvad der var sket. Lad os se, om vi kan finde ud af, hvornår og hvordan den sunde fornuft forsvinder:

Her er hans beretning:

Jeg kom på arbejde tirsdag morgen. ***En normal handling.***

Jeg husker, jeg var irriteret over at være sælger for et firma, der havde været mit eget. ***Intet unormalt her.***

Jeg havde en diskussion med chefen, men intet alvorligt. ***Intet unormalt her.***

Så besluttede jeg at køre en tur ud i landet for at besøge en eventuel køber til en bil. ***Helt normal sund fornuft.***

På vejen blev jeg sulten og kørte ind på en café med bar. (At caféer også har en bar, er helt normalt i USA) ***så Intet unormalt her.***

Jeg havde ikke tænkt på at drikke noget. ***Ingen faresignaler her, tværtimod. Altså Intet unormalt her.***

Jeg tænkte bare, jeg ville købe en sandwich. ***Helt normal sund fornuft.***

Jeg tænkte også, at jeg måske kunne finde en køber til en bil på stedet, for jeg kendte det og var kommet der i årevis. ***Intet unormalt her.***

Jeg havde spist der mange gange i de måneder, jeg havde været ædru. ***En sikker havn altså.***

Jeg satte mig ved et bord og bestilte en sandwich og et glas mælk. ***Helt normal sund handling.***

Jeg havde stadig ikke i tankerne besluttet at drikke. ***Ingen faresignaler her, tværtimod. Altså Intet unormalt her.***

Jeg bestilte endnu en sandwich og besluttede at få endnu et glas mælk. ***Helt normal sund handling.***

Pludselig fik jeg den idé, at hvis jeg hældte en smule whisky i min mælk, kunne det ikke skade mig på fyldt mave. ***Total mangel på sund fornuft. Rablende vanvid!***

Jeg bestilte en whisky, som jeg hældte i mælken. ***Rablende vanvittig handling***

Svagt sansede jeg, at det ikke var videre fornuftigt, men jeg følte mig på den sikre side, fordi jeg tog whiskyen på fuld mave. ***Den psykiske besættelse har overtaget, og den sunde fornuft kan slet ikke trænge igennem.***

Forsøget var så vellykket, at jeg bestilte endnu en whisky, som jeg hældte i et nyt glas mælk. ***Nu er den fysiske allergi i kraft og cravingen eller trangen er sat ind.***

Det lod ikke til at genere mig, så jeg forsøgte mig med endnu en.« ***Nu er den fysiske allergi i kraft og cravingen eller trangen er sat ind.***

På denne måde startede endnu en tur på hospitalet for Jim.

Han stod over for truslen om:

Indlæggelse.

Tab af familie

Tab af job

for ikke at tale om den psykiske og fysiske smerte, som hans drikkeri altid medførte.

Han vidste en masse om sig selv som alkoholiker ***(Han havde fået kendskab til den psykiske besættelse og den fysisk allergi)*** Men alle disse årsager blev elegant fejet til side til fordel for den skøre idé, at han kunne drikke whisky, hvis han blot blandede det op med mælk.

Hvad end betegnelsen for den nøjagtige definition må være, så kalder vi dette for det glade vanvid. Hvordan kan man kalde en sådan mangel på proportioner i evnen til at tænke klart ved noget andet navn?

Som tidligere nævnt har vi alle forsøgt at finde en metode, hvorved vi kunne drikke uden at komme i uføre, hvis ikke ved at hælde whisky i mælk, så for eksempel ved at skifte fra vin til øl eller omvendt, men her ser vi en mand, som **efter** at han har erkendt, at han er alkoholiker og har påbegyndt udførelsen af programmet, alligevel ikke er i besiddelse af den sunde fornuft, der kan afholde ham fra at tage den første.

Her ligger en advarsel til os alle. Vi har set det gang på gang i AA, en beslutning om at lægge sin vilje og sit liv over til Gud, sådan som du opfatter ham, der ikke følges op af handling, altså gennemførelsen af trin 4 – 9, har ingen blivende effekt. Livet uden alkohol bliver utilfredsstillende og før eller siden ender det med tilbagefald eller det der er værre.

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

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere kapitlet Mere om alkoholisme

For os er det ikke noget særsyn, for en sådan tankegang har været karakteristisk for hver eneste af os. Til tider har vi overvejet konsekvenserne længere end Jim. Men parallelt med vor sunde dømmekraft, og det evigt nysgerrige, mentale fænomen, løb altid uvægerligt nogle vanvittige, ligegyldige undskyldninger for at tage den første drink. Vor sunde dømmekraft undlod at holde os i skak. De vanvittige tanker løb af med sejren. Den næste dag kunne vi ærligt og inderligt spørge os selv: hvordan i alverden var det gået til? I nogle tilfælde gik vi ud med det forsæt at drikke os fulde, og vi følte os selv retfærdiggjort af nervøsitet, vrede, bekymring, depression, jalousi eller noget lignende. Men selv med et sådan startgrundlag er vi nødt til at erkende, at vor retfærdiggørelse for en soldetur var vanvittig uigennemtænkt, når vi tog i betragtning, hvad der altid førte med sig. Vi ser nu, at når vi begyndte at drikke med forsæt, fremfor af tilfældige årsager, var der få alvorlige eller realistiske tanker om, hvad de forfærdelige konsekvenser kunne blive, i den tid vi udtænkte det. Uddrag fra Bogen slut

Nogle gange gik vi selvfølgelig ud at drikke med vilje, det kunne være fordi, vi var

Nervøse.

Vrede.

Bekymrede.

Kede af det.

Jaloux.

Eller ........

Men når vi tager i betragtning, hvilke forfærdelige konsekvenser én genstand altid førte med sig, er vi nødt til at erkende, at de undskyldninger, der førhen tilfredsstillede os selv og begrundede vores indtagelse af den første, var vanvittige uigennemtænkte.

**Når der udkæmpes en kamp mellem den psykiske besættelse og den sunde fornuft, vinder den psykiske besættelse – altid!**

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

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere. 3. Kapitel. Mere om alkoholisme

Med hensyn til den første drink er vor opførsel så meningsløs og ubegribelig, som den er for en person med lidenskab for »fumlegængeri«! Han nyder gyset ved at springe ud foran en lastbil i fuld fart. Det morer han sig med nogle få år på trods af velmente advarsler. På dette tidspunkt vil du kalde ham en skør rad med nogle tossede ideer om morskab. Men så svigter heldet ham, og han bliver lettere skadet flere gange i træk. Nu ville du forvente, han holdt op, hvis han var normal. Snart rammes han igen, og denne gang med en hjernerystelse til følge. Men knap en uge efter han har forladt hospitalet, brækker et hurtigkørende lastvognstog hans arm. Han bedyrer dig, at han har besluttet at holde helt op med dette »fumlegængeri«, men få uger efter brækker han begge ben. Gennem årene fortsætter denne opførsel, fulgt af hans bestandige løfter om at være forsigtig eller helt holde sig borte fra vejene. Til sidst mister han sit arbejde, hustruen begærer skilsmisse, og selv bliver han latterliggjort. Han forsøger alle de kendte midler for at slå denne »fumlegængerpassion« ud af hovedet. Han lader sig indlægge og håber på en bedring. Men samme dag han kommer ud,. styrter han sig ud foran en brandbil, så han brækker ryggen. En slig person må være sindssyg - ikke sandt? Du mener sikkert, at vort eksempel er for søgt. Men er det? Vi, der har været igennem vridemaskinen, må erkende, at hvis vi erstattede »fumlegængeriet« med alkoholisme, ville denne illustration passe nøjagtigt på os. Hvor fornuftige vi end måtte være i andre sammenhænge, så havde vi været besynderligt ufornuftige, når alkohol havde været involveret. Det er stærke ord - men er det ikke sandt? Nu vil nogle tænke: »Jo, det er sandt, hvad du siger, men det passer ikke helt på os. Vi indrømmer, vi har nogle af symptomerne, men er ikke gået til de yderligheder, I gjorde. Vi kan heller ikke sammenlignes, for vi forstår os selv så godt efter det, vi har fået fortalt, så den slags kan ikke ske igen. Vi har ikke mistet alt i livet på grund af vort drikkeri, og det er afgjort heller ikke vor hensigt. Tak, fordi vi fik det fortalt.« Dette gælder måske for visse ikke-alkoholikere, som er i stand til at holde op eller moderere drikkeriet, selv om de drikker tosset og kraftigt, fordi deres hjerne og fysik ikke er skadet, som vores var det. Men den egentlige og potentielle alkoholiker vil næsten uden undtagelse overhovedet ikke være i stand til at stoppe trods nok så dyb indsigt i sig selv. Dette er et punkt, vi ønsker at slå fast atter og atter for at nå vore alkoholiske læsere. Det er blevet åbenbaret for os selv i bitter erfaring. Uddrag fra bogen slut

Med hensyn til den første drink er vor opførsel så meningsløs og ubegribelig, som den er for en person med lidenskab for »fumlegængeri«!

Fumlegængerens sygdom udvikles over tid, prøv at sætte dine egne erfaringer med din alkoholismes udvikling ind under fumlegængerens syv stadier og se om det giver mening:

**1.** Han nyder gyset ved at springe ud foran en lastbil i fuld fart. Det morer han sig med nogle få år på trods af velmente advarsler. På dette tidspunkt vil du kalde ham en skør rad med nogle tossede ideer om morskab.

**2.** Men så svigter heldet ham, og han bliver lettere skadet flere gange i træk. Nu ville du forvente, han holdt op, hvis han var normal.

**3.** Snart rammes han igen, og denne gang med en hjernerystelse til følge.

**4.** Knap en uge efter han har forladt hospitalet, brækker et hurtigkørende lastvognstog hans arm. Han bedyrer dig, at han har besluttet at holde helt op med dette »fumlegængeri«, men få uger efter brækker han begge ben.

**5.** Gennem årene fortsætter denne opførsel, fulgt af hans bestandige løfter om at være forsigtig eller helt holde sig borte fra vejene.

Da du læser dette, må det formodes, at det ikke lykkedes dig at holde op ☺

Til sidst mister han sit arbejde,

Hustruen begærer skilsmisse,

Han bliver latterliggjort.

**6.** Han forsøger alle de kendte midler for at slå denne »fumlegængerpassion« ud af hovedet. Han lader sig indlægge og håber på en bedring.

Nu mener han det virkelig.

**7.** Men samme dag han kommer ud, styrter han sig ud foran en brandbil, så han brækker ryggen.

Medmindre han får en åndelig opvågen er hans situation er håbløs. Det må ende med sindssyge eller død.

Hvis dit drikkeri ikke har udviklet sig så slemt endnu, tænker du måske, at du kan holde op alene baseret på den viden, du nu er i besiddelse af, Men som bogen utrætteligt gentager (...)”den egentlige og potentielle alkoholiker vil (...) overhovedet ikke være i stand til at stoppe trods nok så dyb indsigt i sig selv.”

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

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere, 3. Kapitel. Mere om alkoholisme

Men lad os tage endnu et eksempel. Fred er kompagnon i et velrenommeret revisionsfirma. Han har en god indtægt, et dejligt hjem, er lykkelig gift og far til lovende børn i gymnasiealderen. Af personlighed er han så attraktiv, at han er ven med alle. Hvis der nogen sinde har eksisteret en succesrig forretningsmand, så må det være Fred. Han er i alle henseender et stabilt og velafbalanceret menneske. Alligevel er han alkoholiker. Vi traf første gang Fred for omkring et år siden på et hospital, hvor han havde ladet sig indlægge for at rekreere oven på en slem gang fuldesyge. Det var første gang, dette var hændt ham, og han skammede sig forfærdeligt. Langt fra at erkende, at han var alkoholiker, bildte han sig ind, at han var indlagt på grund af nerver. Lægen understregede kraftigt, at det kunne være mere alvorligt, end han selv troede. I nogle få dage var han meget deprimeret over sin tilstand. Han besluttede at holde helt op med at drikke. Det faldt ham ikke et øjeblik ind, at han måske slet ikke kunne holde op, hans karakter og standpunkt til trods. Fred ville ikke opfatte sig selv som alkoholiker, langt mindre acceptere et åndeligt hjælpemiddel for sit problem. Vi fortalte ham, hvad vi vidste om alkoholisme, og han var interesseret og indrømmede, at han havde visse symptomer, men han var langt fra at erkende, at han ikke selv skulle kunne gøre noget ved det. Han var sikker på, at denne ydmygende oplevelse, plus den indsigt, han nu havde fået i sig selv, nok skulle holde ham ædru resten af livet. Hans indsigt i sig selv ville klare problemet. En tid hørte vi ikke mere til Fred, men en dag fik vi at vide, at han var tilbage på hospitalet. Denne gang var han ganske rystet, og han lagde ikke skjul på, at han havde glædet sig til at se os igen. Den beretning, vi fik, er ganske informativ, for her stod vi foran et menneske, som var helt overbevist om, at han blev nødt til at holde op med at drikke, som ikke havde nogen undskyldning for sit drikkeri, som kunne fremvise en sund dømmekraft og beslutsomhed i alle andre henseender - og alligevel faldt han pladask.

Uddrag fra bogen slut

Lad os kigge lidt på vores alkoholiske ven Fred.

Fred er i alle henseender et stabilt og velafbalanceret menneske med meget gode karakteregenskaber og en god portion viljestyrke., der førhen altid havde sat ham i stand til at opnå det han ville og løse de problemer, som opstod hen ad vejen.

Antallet er nervetilfælde i AA er enormt. Det skyldes dels at alkohol er et depressivt stof, dels at konsekvenserne af drikkeriet naturligvis giver anledning til uro. Desuden er der noget, der tyder på, at mange af os anser dårlige nerver som mere acceptabelt end druk. Endelig spiller vores ulyst til at slippe flasken også ind, dårlige nerver truer ikke vores indtagelse af alkohol på samme måde som en erkendelse af alkoholproblemer gør.

Har Fred personlige problemer:

Hvilken grund angiver Fred som årsag til hans indlæggelse, da vi først møder ham?

Første gang vi møder Fred på hospitalet, giver såvel AAerne som lægen ham en grundig information om alkoholismens alvorlige natur. Er han da villig til at opfatte sig selv som alkoholiker?

Er det hans hensigt at drikke kontrolleret?

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

 Men lad ham selv berette: »Jeg var meget imponeret over det, i havde fortalt mig om alkoholisme, og jeg troede helt ærligt ikke, at det ville være muligt for mig at drikke igen. Jeg kunne tilslutte mig jeres ideer om den listige ufornuft, som går forud for den første drink, men jeg var sikker på, at det ikke kunne ske for mig, efter det jeg nu vidste. Jeg troede ikke, jeg var så fremskreden som de fleste af jer, at jeg sædvanligvis havde haft held til at løse mine andre personlige problemer, og at jeg derfor også ville have heldet med mig, hvor i var faldet i. Jeg følte, at jeg havde alle forudsætninger for at kunne klare det, og at det udelukkende ville være et spørgsmål om optræning af viljestyrke og så være på vagt. Med dette i tankerne passede jeg mine forretninger, og alt gik fint en tid. Det var ikke noget problem at afslå drinks, og jeg begyndte at undre mig over, om jeg ikke havde gjort for stort postyr ud af en enkel sag. En dag tog jeg til Washington for at forelægge noget regnskabsmateriale for et regeringskontor. Jeg havde før været ude af byen under denne specielle, tørre periode, så det var der ikke noget nyt i. Fysisk havde jeg det fint, ejheller havde jeg nogen presserende problemer eller bekymringer. Forretningen gik godt, jeg var tilfreds og vidste, at mine kompagnoner var det samme. Det var enden på en fuldendt dag - ikke en sky på himlen. Jeg tog til hotellet og klædte mig om til middag i ro og mag. Da jeg stod på tærsklen til spisesalen, slog det mig, at det ville være rart med et par cocktails til middagen. Det var det hele - intet andet. Jeg bestilte min middag og en cocktail. Så bestilte jeg nok en cocktail. Efter middagen besluttede jeg at gå en tur, og da jeg kom tilbage til hotellet tænkte jeg, at det ville være godt med en drink, før jeg gik i seng, så jeg gik ind og fik én i baren. Jeg husker, jeg fik adskillige flere den aften, og endnu flere den næste morgen. Jeg har en tåget erindring om at være i et fly på vej mod New York, hvor jeg fandt en flink taxichauffør i lufthavnen - i stedet for min kone. Chaufføren fulgte mig rundt i flere dage. Jeg husker kun lidt af, hvor jeg var, hvad jeg sagde eller gjorde. Så fulgte hospitalet med uudholdelige fysiske og mentale smerter.

Uddrag fra bogen slut

Prøv om du kan se, hvornår Freds psyke begynder at spille sit alkoholiske spil med ham.

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

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 3. kapitel Mere om alkoholisme

Straks jeg fik evnen til at tænke tilbage, gennemgik jeg omhyggeligt aftenen i Washington. Ikke alene havde jeg ikke taget mig i agt, men jeg havde overhovedet ikke forsøgt at kæmpe mod den første drink. Denne gang havde jeg overhovedet ikke skænket konsekvenserne en tanke. Jeg var begyndt at drikke så skødesløst, som havde disse cocktails været sodavand. Jeg erindrede nu, hvad mine alkoholiske venner havde fortalt mig, hvordan de havde forudsagt, at hvis jeg havde et alkoholisk sindelag, ville tiden og stedet komme - og jeg ville drikke igen. De havde sagt, at selv om jeg opbyggede et forsvar, så ville det en dag blive væltet af en eller anden ligegyldig årsag til at tage en drink. Det var netop, hvad der skete, og hvad værre var: Alt, hvad jeg havde lært om alkoholisme, var pist forsvundet. Fra dette øjeblik vidste jeg, at jeg havde det alkoholiske sindelag. Jeg indså, at viljestyrke og indsigt i mig selv ikke ville være nogen hjælp i disse mentale sorte huller, jeg har aldrig kunnet forstå mennesker, som påstod, at de var magtesløse over for et problem. Nu forstår jeg - det var et knusende slag. To medlemmer fra Anonyme Alkoholikere kom og besøgte mig. De lo, hvilket jeg ikke brød mig om, og så spurgte de, om jeg nu anså mig selv for alkoholiker, og om jeg denne gang følte mig slået. Jeg måtte bekræfte begge spørgsmål. De læssede dynger af kendsgerninger over mig, om en alkoholikers mentalitet, sådan som jeg havde båret mig ad i Washington - en håbløs tilstand. De fortalte dusinvis af hændelser fra deres egne historier. Denne proces fjernede de sidste rester af tro på, at jeg kunne klare dette ved egen hjælp.

Uddrag fra bogen slut

Hvad indså Fred, da han kommer til sig selv på hospitalet?

Fred betegner erkendelsen som et knusende slag. At erkende sin magtesløshed og acceptere AAs løsning sker ikke på baggrund af moden overvejelse. Vi er alle blevet reddet takket være den villighed, der kommer som følge at et personligt sammenbrud.

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

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 3. kapitel Mere om alkoholisme

Så forelagde de det åndelige svar og handlingsprogrammet, som hundredvis af dem med held havde fulgt. Skønt jeg kun havde gået ubetydeligt i kirke, var disse forslag, rent intellektuelt, ikke vanskelige at forstå. Men handlingsprogrammet, skønt ganske fornuftigt, lød temmelig drastisk. Det betød, at jeg ville blive nødt til at kaste adskillige livslange forestillinger ud ad vinduet. Det var ikke let. Men i samme øjeblik, jeg besluttede at gennemføre processen, fik jeg en besynderlig fornemmelse af, at min alkoholiske tilstand forlod mig, og dette viste sig faktisk at være sandt. Af samme vigtighed var opdagelsen af, at de åndelige principper ville løse alle mine problemer. Siden er jeg blevet vist en livsholdning, som er langt mere tilfredsstillende og - håber jeg - mere anvendelig end det liv, jeg tidligere havde levet. Ikke fordi min gamle livsstil på nogen måde var slet, men jeg ville ikke bytte de bedste stunder fra dengang, med de værste nu. Jeg ville ikke gå tilbage - selv om jeg kunne.« Freds beretning taler for sig selv. Vi håber, det trænger ind hos de tusinder, der har det som ham. Han havde kun følt vridemaskinen nappe. De fleste alkoholikere må være temmelig slemt tilredt, før de begynder at løse deres problemer. Mange læger og psykiatere er enige i vor konklusion. En af disse, medlem af staben på et berømt hospital, kom for nylig med denne udtalelse om os: »Hvad I siger om den almindelige håbløshed, som præger gennemsnitsalkoholikerens tilstand, er efter min mening korrekt. For to historiers vedkommende, som jeg har hørt, er der ingen tvivl om, at I var 100% håbløse, bortset fra guddommelig hjælp. Havde I bedt om at blive indlagt på dette hospital, ville jeg ikke have taget jer, hvis jeg på nogen måde kunne undgå det. Det er for fortvivlende med den slags tilfælde. Selv om jeg ikke er religiøs, har jeg dyb respekt for den åndelige påvirkning i jeres tilfælde. I de fleste tilfælde er der faktisk ingen anden løsning.« Endnu en gang: På visse tidspunkter har alkoholikeren intet effektivt, mentalt forsvar mod den første drink. Bortset fra nogle enkelte tilfælde kan hverken han selv eller nogen anden menneskelig magt tilvejebringe et sådan forsvar. Forsvaret må komme fra en Højere Magt. Uddrag fra bogen slut

Fred var nødt til at kaste adskillige livslange forestillinger ud ad vinduet. Det var ikke let. Men i samme øjeblik, han besluttede at gennemføre processen, fik han en besynderlig fornemmelse af, at hans alkoholiske tilstand forlod ham, og dette viste sig at være sandt.

Han opdagede at de åndelige principper ville løse alle hans problemer

**Det er da et løfte der vil noget!**

Endnu et af paradokserne ved AA er, at når vi endelig overgiver os og bruger den foreslåede løsning, bliver vi dybt taknemlige for det liv, der nu er blevet os til del, og undrer os over, vores hårdnakkede modstand

Freds slut bemærkning ”Jeg ville ikke gå tilbage selvom jeg kunne”

siger vist det hele.

Det er de færreste af os, der kan præstere noget, der bare ligner, lige så fine karakteregenskaber som Fred, men dem til trods formåede han ikke at holde den listige ufornuft stangen.

Nu er du sikkert overbevist om, at du er magtesløs over for alkohol. Så er spørgsmålet hvordan du kan komme til at tro på, **at** en Højere Magt kan løse dit problem.

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

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 4. kapitel vi fritænkere

I de foregående kapitler har vi lært noget om alkoholisme. Vi håber, vi har gjort forskellen klar på en alkoholiker og en ikke alkoholiker. Hvis du opdager, at du ikke kan holde helt op, når du virkelig ønsker det, eller du finder ud af, du kun har lidt kontrol med mængden, du drikker, så kan du være alkoholiker. Er det sådan fat, lider du måske af en sygdom, som kun kan besejres af en åndelig oplevelse. Til den, der mener sig at være ateist eller fritænker, kan en sådan oplevelse synes umulig, men fortsætter han som hidtil, leder det til en katastrofe, især hvis han hører til den håbløse, alkoholiske kategori. At være dømt til en alkoholisk død eller leve på et åndeligt grundlag er ikke altid lette alternativer at stå overfor. Men det er ikke så svært. Omkring halvdelen af vort oprindelige fællesskab bestod faktisk af denne type. I begyndelsen forsøgte en del af os at krybe uden om spørgsmålet i det forfængelige håb, at vi ikke var »rigtige« alkoholikere. Men efter nogen tid måtte vi erkende det faktum, at vi måtte finde et åndeligt grundlag i tilværelsen, ellers var vi fortabte. Måske er det sådan fat med dig. Men tab ikke modet. Omkring halvdelen af os var ateister eller fritænkere. Vor erfaring viser, at du ikke behøver at fortvivle. Hvis blot en moralkodeks eller en sundere livsfilosofi var tilstrækkelig til at overvinde alkoholisme, så ville mange af os være kommet sig for længst. Men vi opdagede, at sådanne moralkodeks eller filosofier ikke kunne redde os, uanset hvor hårdt vi forsøgte. Vi kunne ønske os en bedre moral, vi kunne ønske at være filosofisk indstillet, ja, faktisk kunne vi ville dette med al vor viljestyrke, men den nødvendige styrke var ikke til stede. Vore menneskelige hjælpekilder, som viljen dirigerede, var ikke tilstrækkelige - de svigtede os aldeles. Vort dilemma var mangel på styrke. Vi var tvunget til at finde en Magt, ved hvilken vi kunne overleve. Og det måtte være en Magt større end os selv. Naturligvis. Uddrag fra bogen slut

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

Lad os kaste et blik på de tre trin i al problemløsning:

 1. Hvad er problemet?

 2. Hvad er løsningen?

 3. Handling der fører til den ønskede løsning.

Du kender nu sandheden om dit problem:

Når du drikker udvikles trangen eller cravingen, og du har ikke kontrol over mængden, du indtager.

Trods denne viden gør din psykiske besættelse, at du alligevel før eller siden vil tage den første genstand og dermed aktivere den fysiske allergi - med forfærdelige konsekvenser til følge.

Du er altså **magtesløs** over for alkohol.

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

Når man er magtesløs er problemet selvfølgelig mangel på magt/styrke.

Som følge deraf er den indlysende løsning at finde den nødvendige Magt.

Da vi er magtesløse, altså ikke besidder tilstrækkelig magt, og menneskelige hjælpekilder, som viljen dirigerer, er utilstrækkelige, må vi søge Styrken i noget der er større end mennesket og naturligvis skal Magten være mere magtfuld og mægtigere end os, ellers er vi jo lige vidt.

Målet for programmets 2. trin er, at du kommer til at tro på, **at** en Magt større kan give bibringe dig den sunde fornuft, som skal sætte dig i stand til at vælge om du vil drikke eller ej. Du behøver ikke tro på en bestemt Gud eller Højere Magt.

Det eneste der behøves er, at de andre AA medlemmers vidnesbyrd har overbevist dig om, at det, der er lykkedes for dem, også kan lykkes for dig og at processen gennem programmet vil bibringe dig det ønskede resultat.

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

**For at lide af alkoholisme skal man både lide af den fysiske allergi og den psykiske besættelse, så når din Højere Magt har givet dig evnen til atter at vælge om du vil drikke eller ej, er du helbredt. Du vil altid være alkoholiker, men lider ikke længere af alkoholisme.**

Alt, hvad vi har beskæftiget os med indtil nu, kan koges ned til ordene fra kapitlets indledning:

Hvis du opdager, at du ikke kan holde helt op, når du virkelig ønsker det, eller du finder ud af, du kun har lidt kontrol med mængden, du drikker, så kan du være alkoholiker.

Hvis du lider af alkoholisme, kan den kun besejres af en åndelig oplevelse, fastslår teksten videre.

Formodentlig er du nu enig i begge udsagn. og det er ensbetydende med, at du har to valgmuligheder, og kun to, at fortsætte som hidtil og være dømt til en alkoholisk død eller at leve på et åndeligt grundlag. Og det er, som bogen siger, ikke altid lette alternativer at stå overfor. Slet ikke hvis du sidder tilbage uden det livsvigtige svar på spørgsmålet ”Og hvordan skal jeg så lige bærer mig ad med at få en åndelig oplevelse eller opvågning?”

Det er ikke så svært, fortsætter kapitlet. Omkring halvdelen af vort oprindelige fællesskab bestod faktisk af ateister eller agnostikere.

I dagens Danmark er antallet formentlig endnu højere, og alligevel har det vist sig at være enkelt for os alle, når vi har søgt med den fornødne villighed.

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 4. kapitel Vi fritænkere

Men hvor og hvordan skulle vi finde denne Magt? Det er netop, hvad denne bog handler om. Dens hovedmotiv er at sætte dig i stand til at finde en Magt, større end dig selv, som kan løse dit problem. Dermed menes, at vi har skrevet en bog, som vi mener er åndelig såvel som moralsk. Og det betyder naturligvis, at vi skal til at tale om Gud. Her begynder problemerne for fritænkere. Mange gange, når vi taler med et nyt menneske, ser vi, hvordan håbet vokser, efterhånden som vi belyser hans alkoholiske problemer og fortæller om fællesskabet. Men hans ansigt blegner, når vi begynder at tale om åndelige begreber, og især når vi nævner Gud, for vi berører et emne, som han troede, han nydeligt havde undgået eller totalt ignoreret. Vi ved, hvordan han har det. Vi har selv kendt hans ærlige tvivl og fordomme. Nogle af os var voldsomt anti-religiøse. For andre bragte ordet »Gud« særlige mindelser om Ham, som en eller anden havde forsøgt at indprente dem i barndommen. Måske afviste vi dette specielle begreb, fordi det forekom os mangelfuldt, og med denne afvisning forestillede vi os, at vi totalt havde opgivet ideen om en Gud. Vi følte os berørt af tanken, at tro og afhængighed på en Magt udover os selv var et svaghedstegn - ja, ligefrem krysteragtigt. Vi så på denne verdens stridende individer, stridende teologiske systemer og uforklarlige katastrofer med dyb skepsis. Vi betragtede med mistro de mange, som påstod at være gudelige. Hvordan kunne en Højere Eksistens have noget at gøre med alt dette? Og hvem kunne i det hele taget begribe en Højere Eksistens? Og dog, til andre tider, når vi betragtede en stjerneklar nat, kunne vi gribe os i at tænke: »Hvem skabte mon alt dette?« Der var en følelse af ærefrygt og undren, men den var flygtig og snart borte igen. Jo, vi med fritænkerens gemyt havde haft disse tanker og oplevelser, må vi skynde os at sige. Vi opdagede, at så snart vi var i stand til at lægge fordommene til side og fremme villigheden til at tro på en Magt større end os selv, begyndte vi at se resultater, også selv om det var umuligt for os at definere eller begribe denne Magt - som er Gud. Vi opdagede til vor lettelse, at vi ikke behøvede at påtage os andres opfattelse af Gud. Vor egen opfattelse, om end utilstrækkelig, var tilstrækkelig for at komme nærmere og til at muliggøre en forbindelse med Ham. Straks vi erkendte muligheden for tilstedeværelsen af en Skabende Intelligens, en Ånd fra universet, som stod bag alt, begyndte vi at være i besiddelse af en ny fornemmelse af styrke og vejledning, forudsat vi tog nogle andre enkle forholdsregler. Vi opdagede, at Gud ikke skaber for svære forhold for dem, som søger Ham. For os er det Åndelige Rige stort, rummeligt, altomfattende, aldrig forbeholdende eller afvisende for den, som ærligt søger. Det står åbent ~ tror vi - for enhver. Derfor - når vi taler til dig om Gud, så er det Gud, sådan som du opfatter Ham. Dette indebærer også andre åndelige opfattelser, som du vil finde i bogen.

Uddrag fra bogen slut

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

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 4. kapitel Vi fritænkere

Lad ikke nogen fordomme, som du måtte have mod åndelige terminologier afskrække dig fra ærligt at spørge: »Hvad betyder de for dig?« I starten var det alt, vi behøvede, til at begynde en åndelig vækst for at virkeliggøre vores første bevidste fællesskab med Gud - som vi forstod Ham. Bagefter erfarede vi, at vi accepterede mange ting, som dengang syntes totalt uden for vor rækkevidde. Dette var vækst, men ønskede vi at vokse, måtte vi begynde et sted. Så vi brugte vor egen opfattelse, hvor begrænset denne end var. Vi behøvede kun at stille os selv et enkelt spørgsmål: »Tror jeg nu, eller er jeg overhovedet villig til at tro, at der findes en Magt større end mig selv?« Når et menneske kan sige, at han tror, eller er villig til at tro, kan vi bestemt forsikre ham, at han er på vej. Dette er blevet bevist blandt os gang på gang, at på denne enkle hjørnesten kan et vidunderligt, virkende, åndeligt grundlag bygges. Det var gode nyheder for os, for vi havde ikke forventet, at vi kunne gøre brug af åndelige principper, medmindre vi kunne acceptere en masse om tro, som syntes for vanskeligt. Når vi blev præsenteret for åndelig påvirkning, var vort svar så ikke: »Hvor jeg ønsker, jeg havde det, han har. Så er jeg overbevist om, at det ville virke, hvis jeg bare kunne tro som ham. Men så let kan jeg ikke acceptere den tro, som er så åbenbar for ham.« Derfor var det en lettelse at erfare, at vi kunne begynde på et langt enklere niveau. Ved siden af den tilsyneladende manglende evne til at acceptere ved tro, fandt vi ofte os selv hæmmede af modvilje, følsomhed og urimelige fordomme. Mange af os havde været så nærtagende, at blot den mindste hentydning til det åndelige fik os til at rejse børster i modvilje. Skønt nogle vægrede sig, fandt vi det ikke svært at kaste disse følelser over bord. Den slags tanker måtte opgives. Stillet over for alkoholens ødelæggelser blev vi snart lige så modtagelige for det åndelige, som vi havde forsøgt at være i andre spørgsmål. I denne forbindelse var alkoholen mere overbevisende. Det bragte os omsider ind på et rimeligt niveau. Det var ofte en trættende proces, og vi håber ikke andre må bibeholde deres fordomme, så længe som nogle af os gjorde. Uddrag fra bogen slut

Mange af os har gjort den fejl, at vi forvekslede tro og tillid. Så lad os se på forskellen mellem de to begreber:

Forestil dig, at du lige er flyttet til en ny by, hvor du ikke kender nogen. En dag begynder din bil at give dig problemer, så du beslutter at få den repareret. Så du spørger din nabo: ”Kender du en god mekaniker her i byen?”

Naboen anbefaler en fyr, der hedder Ole, og siger: Ole gør et godt stykke arbejde, han reparerer altid min bil. Du beslutter dig for, at lade Ole kigge på din bil.

Du har aldrig mødt Ole før, og naboen som anbefaler ham, har du kun kendt i kort tid. Men du beslutter, at lade Ole reparere din bil, fordi du ***vælger* at tro på**, at din nabo taler sandt. Lige nu, tror du altså på, at Ole er en god mekaniker. Du har endnu ingen tillid til Ole, kun en tro på at. Men denne tro er nok til at du tager en beslutning og handle derefter.

Lad os antage, at Ole reparerer din bil godt, hurtigt og til en rimelig pris. Du er tilfreds med hans arbejde, så næste gang din bil skal repareres, spørge du ingen til råds, du kører direkte hen til Ole og lader ham gøre arbejdet.

Denne gang handler du i **tillid** til, at Ole kan lave din bil, en **tillid** som er baseret på din erfaring fra sidst. Dette kan kun ske på baggrund af din villighed til at tro, og handlingen du udførte baseret på den tro.

**At tro på noget er altså altid et valg, og troen kommer altid før en handling. Som et resultat af en handling får man en erfaring, der bevirker, at man får tillid eller mistillid til noget, men tillid kommer altid efter handling.**

Et eksempel kunne være da du som helt lille iagttog andre der kunne gå, og kom til at tro på, at du også kunne komme til det. (2. trin)

Du besluttede dig for at prøve. (3. trin)

Du prøvede og prøvede og prøvede (4. – 9. trin)

og som resultat af dette, endte du med at kunne gå. (12. trin)

Da du havde erfaret at du kunne, rejste du dig i tillid til at dine ben ville kunne bære dig og at du ville kunne holde balancen. Inden længe forbedrede du din gang og begyndte at eksperimentere med at danse og løbe. (10. – 11. trin)

**Først troen, så beslutningen, så handlingen og den der af følgende erfaring, og til sidst tilliden.**

At være agnostiker eller fritænker betyder at være uden viden.

Det vil sige:

En troende tror, at der findes en Højere magt og lever sit liv baseret på den tro.

En fritænker ved ikke, om der findes eller ikke findes en Højere Magt.

En ateist tror, at der ikke findes en Højere magt. En ateist er altså nødt til at leve livet helt baseret på selvet.

Troende = Tror der er en Gud

Agnostiker/fritænker = Uden viden

Ateist = Tror der ikke er en Gud

Programmet kan inddeles i fem faser:

 1. trin Villighed (Problem)

2. trin Tro på **at** (Løsning)

 3. trin Beslutning

 4 – 11. trin Handling

 12. trin Resultat

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

Lige nu står du ved trin 2, og hvis du er fritænker, ved du ikke, om der findes en Højere magt, så hvor og hvordan skal du finde denne Magt?

”Det er netop, hvad denne bog handler om. Dens hovedmotiv er at sætte dig i stand til at finde en Magt, større end dig selv, som kan løse dit problem.”

Bogens formål er altså at vise dig præcis, hvordan du kan få en Højere Magt ind i dit liv som vil løse problemet.

**Du behøver ikke at finde, forstå eller acceptere nogen form for Højere Magt. Det eneste, der kræves for at opnå det ønskede resultat, er, at du er villig til at søge og udføre de forslåede handlinger!**

Bogen nævner blandt andet tvivl, fordomme, anti-religiøsitet, tidligere forestillinger om begrebet Gud og manglende villighed.

**Tvivl**

At Tvivle betyder ikke at vide. Tvivl er naturlig og bør på ingen måde stå i vejen for 2. trin. Der er plads til tvivl i AAs program. 2 trin kræver, at du **ved**, hvad der sker, hvis du ikke forsøger, og at du kommer til at **tro** på, at det, der har hjulpet så mange i AA, også kan hjælpe dig - men du ved det ikke.

**Fordomme**

At fordømme eller at have en fordom betyder, at fælde dom på forhånd.

I et retssamfund er det domstolenes opgave at sikre, at politiet har foretaget tilbundsgående undersøgelser og at efterprøve dets bevismateriale. Først da kendes sandheden og på den baggrund kan der fældes dom.

Hvis det ikke var sådan, ville mangt et uskyldigt menneske have været fængslet på baggrund af den dom, det omkring liggende samfund havde afsagt på forhånd.

Mange fordomme kommer ud fra betydninger vi tillægger ord, så lad os prøve at se lidt nærmere på den egentlige betydning af nogle få ord.

**Anti-religiøsitet**

Anti betyder imod.

Når man er religiøs betyder det, at man er overbevist om en sammenhængende og meningsfuld virkelighed.

Det vil sige mennesker, der er religiøse, har en forståelse af, hvordan verden hænger sammen.

Så i sin egentlige betydning betyder anti-religiøs altså, at være imod enhver opfattelse af sammenhæng. - Det giver unægtelig ikke meget mening.

Prøv at beskrive, hvordan du opfatter religion, og hvad du har imod det.

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

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere, 4. Kapitel, Vi fritænkere

Nu spørger læseren måske stadig, hvorfor han skulle tro på en Magt større end ham selv. Vi mener, der er vægtige grunde og lad os se på nogle af disse. Det nutidige, praktiske menneske hænger sig i realiteter og resultater. Alligevel accepterer det tyvende århundrede teorier af enhver art, forudsat de har et godt grundlag af fakta. For eksempel har vi adskillige teorier om elektricitet. Enhver tror på dem uden at tvivle. Hvorfor denne villige accept? Simpelt hen fordi det er umuligt at forklare det, vi ser, føler, styrer og anvender uden en rimelig formodning fra begyndelsen. I vore dage tror enhver på formodede forhold, for hvilke der kan føres bevis, selv om der ikke er absolut synlige beviser. Og demonstrerer videnskaben ikke, at synlige beviser er det svageste bevis? Eftersom mennesket studerer den materielle verden, er det ustandseligt blevet gjort klart, at udvendig optræden absolut ikke er indvendige realiteter. For at illustrere dette: En almindelig ståldrager er en masse af elektroner, som hvirvler rundt om hinanden med en ufattelig hastighed. Disse mikroskopiske legemer er styret af ganske nøjagtige love, og disse love går igen i hele den materielle verden. Det fortæller videnskaben os, og vi har ingen grund til at tvivle på dette. Når man imidlertid foreslår den fuldstændig logiske formodning, at der udover den materielle verden, og livet som vi op-fatter det, findes en almægtig, vejledende, Skabende Intelligens, så dukker vore stædige træk op til overfladen, og vi anstrenger os til det yderste for at overbevise os selv om, at sådan er det ikke fat. Vi læser tykke bøger og kaster os ud i stormfulde diskussioner i den faste overbevisning, at dette Univers ikke behøver nogen Gud for at forklare sig. Var vore påstande korrekte, ville følgen være, at livets grundlag var ingenting, var uden betydning og fortsatte mod intet. Fremfor at opfatte os selv som agenter for intelligensen, som stødtropper for Guds evigt fremadskridende skabelse, foretrækker vi fritænkere og ateister at tro, at vor menneskelige intelligens har det sidste ord, er alfa og omega - begyndelsen og enden på alt. Ganske forfængeligt af os - ikke sandt? Uddrag fra bogen slut

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

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 4. kapitel Vi fritænkere

Vi, der har betrådt denne usikre vej, beder dig lægge dine fordomme bort - selv mod organiseret religion. Vi har lært, at uanset de menneskelige skrøbeligheder ved forskellige trosretninger, så har denne tro givet formål og mening for millioner. Mennesker med tro har en logisk forestilling om, hvad livet drejer sig om. Faktisk plejede vi ikke at have nogen fornuftig forestilling i det hele taget. Vi plejede at gøre os muntre ved kynisk at dissekere åndelig tro og udøvelse, når vi opdagede, at mange åndeligt orienterede mennesker af alle racer, farver og overbevisning fremviste en grad af stabilitet, glæde og brugbarhed, som vi selv burde have søgt. Vi vogtede i stedet på de menneskelige svagheder hos disse mennesker og brugte ofte deres mangelfuldhed som grundlag for massefordømmelse. Vi anklagede dem for intolerance, når det var os selv, der var intolerante. Vi overså realiteterne - skovens skønhed - fordi vi hæftede os ved det ækle i nogle få af træerne. Aldrig gav vi livets åndelige side en fair chance.

Uddrag fra bogen slut

Ordet religion kommer af det latinske religare, som betyder at sammenbinde.

Mennesker, der bekender sig til den samme religion, har en fælles forståelse af, hvordan verden hænger sammen.

Modstand mod religion betyder altså, at man er imod, at mennesker med den samme fælles opfattelse samles om den. - Det giver unægtelig heller ikke meget mening og er vel også udemokratisk i sin natur.

Som kapitlet siger:

Vi plejede at gøre os muntre ved kynisk at dissekere åndelig tro og udøvelse, når vi opdagede, at mange åndeligt orienterede mennesker af alle racer, farver og overbevisning fremviste en grad af stabilitet, glæde og brugbarhed, som vi selv burde have søgt.

Vi vogtede i stedet på de menneskelige svagheder hos disse mennesker og brugte ofte deres mangelfuldhed som grundlag for massefordømmelse. Vi anklagede dem for intolerance, når det var os selv, der var intolerante.
Vi overså realiteterne - skovens skønhed - fordi vi hæftede os ved det ækle i nogle få af træerne. Aldrig gav vi livets åndelige side en fair chance.

Nogle engelske fodboldtilskuere, de såkaldte hooligans, er berygtede for deres voldelige fremfærd. Alligevel er du sikkert enig i, at ville det være en grov generalisering at kalde alle fodboldtilskuere for afstumpede voldsmænd.

At der er gennem tiderne er begået mange uhyrligheder i religionernes og Guds navn hersker ingen tvivl, men at ligge det til grund for massefordømmelse og konkludere, at religion er roden til alt ondt, er lige så urimeligt.

Generelt ophøjer troende mennesker sig ikke til noget særligt, de prøver blot at leve et liv i overensstemmelse med deres overbevisning.

Endelig kan tidligere forestillinger om begrebet Gud gøre det svært at tage hul på 2.trin.

Prøv at beskrive betydningen af begrebet Gud, sådan som du opfatter det:

Da du beskrev ovenstående, beskrev du måske Gud, netop sådan som du **ikke** opfatter ham?

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

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 4. kapitel Vi fritænkere

 I vore personlige beretninger vil du finde en bred variation; hvordan fortælleren nærmer sig og fatter denne Magt, der er større end ham selv. Om vi er enige i en speciel tilnærmelse og forståelse, gør tilsyneladende kun ringe forskel. Erfaringen har vist os, at dette er forhold, vi ikke behøver at bekymre os om - i vort tilfælde. Det er spørgsmål, ethvert menneske selv må løse. På et punkt er disse kvinder og mænd imidlertid påfaldende enige. Enhver har skaffet sig adgang - og tror på - en Magt større end dem selv. Denne Magt har i hvert enkelt tilfælde udrettet det mirakuløse, det menneskelig umulige. Som en kendt amerikansk statsmand udlagde det: »Lad os se på resultaterne.« Der er tusindvis af kvinder og mænd verden over, som kategorisk erklærer, at siden de kom til at tro på en Magt større end dem selv, at have en vis holdning til denne Magt og foretage nogle enkle handlinger, er der sket en revolutionerende ændring i deres livsholdning og tankegang. Ansigt til ansigt med sammenbrud og mismod, og ansigt til ansigt med den totale fiasko i deres menneskelige ressourcer, følte de sig styret af en ny kraft, fred, glæde og fornuft, som gennemstrømmede dem. Dette skete umiddelbart efter, at de helhjertet opfyldte nogle få, enkle betingelser. Engang forvirrede og desorienterede over det tilsyneladende resultatløse i tilværelsen viser de nu det dybere grundlag for deres hårde liv. Ved at tilsidesætte drikkeproblemet fortæller de, hvorfor livet var så utilfredsstillende. De viser, hvordan forandringen skete. Når hundredvis af mennesker i dag kan sige, at bevidstheden om Guds tilstedeværelse er den vigtigste faktor i deres liv i dag, så repræsenterer de en magtfuld begrundelse for, hvorfor man skulle søge tro. Uddrag fra bogen slut

Gud er tre bogstaver sat i en bestemt rækkefølge, som starter tankerækker i os alle, men der findes faktisk ikke en fast definition på Gud eller gud.

Gud kan defineres som noget Højere, der lever i enten biologisk eller åndelig forstand, noget med evne til at handle, og som besidder egenskaber, menneskene ikke har.

Mennesket, Homo sapiens, antages at have taget de første spæde skridt for 150.000 - 200.000 år siden. Nogle af de ældste arkæologiske fund, vi har, er små statuer af guddommelige kvindelige væsener fra sidste halvdel af sidste istid, 10.000 år før vores tidsregning. Det vides ikke med sikkerhed, hvornår mennesket begyndte at have en forestilling om højere magt(er).

Forskning så langt tilbage i tiden er naturligvis behæftet med stor usikkerhed og anselige huller i mængden af fakta. Men der er ingen tvivl om at troen på en højere magt er meget gammel.

Omsider indså vi, at tro på en eller anden slags Gud var en del af det hele, lige så meget som følelsen vi har for en ven. Nogle gange måtte vi være frygtløse i vor søgen, men Han var der. Han var lige så stor en realitet som vi selv. Vi fandt denne Store Realitet inden i os selv. Ved sidste analyse er det kun der, Han findes. Sådan var det for os.

Det vil altså sige, at Gud eller den Højere Magt findes dybt i os alle.

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

Uddrag af bogen Anonyme alkoholikere, 4. kapitel, Vi fritænkere

Verden har haft større materiel fremgang det sidste århundrede end alle de foregående årtusinder. Næsten alle kender årsagen. De, der studerer den ældre tids historie, beretter, at menneskenes intelligens på den tid var den samme som den bedste af i dag. Alligevel var den materielle fremgang dengang smertefuld langsom. Den moderne videnskabs metoder ved undersøgelser, forskning og opfindelser var næsten ukendte. I den materielle verden var menneskets sind knuget af overtro, traditioner og alle slags fikse ideer. Nogle af Columbus’ samtidige mente, at en rund Jord var absurd. Andre havde nær dræbt Galilæi for hans astronomiske kætterier. Vi spurgte os selv: Er ikke nogle af os lige så ensrettede og urimelige i spørgsmål om den åndelige verden, som de ældre var om den materielle? Selv i starten af vort århundrede var de amerikanske aviser bange for at skrive om brødrene Wrights første vellykkede flyvning ved Kitty Hawk. Var ikke alle tidligere forsøg på at flyve mislykkedes? Gik ikke professor Langleys flyvende maskine til bunds i Potomacfloden? Var det ikke sandt, at de største matematiske genier havde bevist, at mennesket aldrig kunne flyve? Havde folk ikke sagt, at Gud havde skænket dette privilegium til fuglene? Blot tredive år senere var sejren over luftrummet en gammel historie, og flyrejserne var i fuldt sving. Men inden for de fleste områder har vor generation været vidne til den totale frigørelse af vore tanker. Præsenter enhver havnearbejder for et søndagstillæg, hvor man beskriver et forslag om at udforske Månen ved hjælp af en raket, og han vil svare: »Jeg vil vædde på, de gør det inden længe«. Er ikke hele vor tidsalder karakteriseret ved denne lethed, hvormed vi forkaster gamle ideer for nye, ved den lethed hvormed vi bortkaster de gamle teorier og indretninger, som ikke duer, for nye, som gør? Vi måtte spørge os selv, hvorfor vi ikke kunne møde vore menneskelige problemer med samme villighed til at ændre standpunkt. Vi havde problemer med vore personlige forhold, vi kunne ikke kontrollere naturen af vore følelser, vi var bytte for mismod og depression, vi kunne ikke klare vort eget liv, vi følte os værdiløse, vi var fulde af frygt, vi var ulykkelige, vi syntes ikke at være nogen egentlig støtte for andre mennesker. Var ikke en grundig løsning på denne plage vigtigere end hvorvidt, vi kunne læse i nyhedsspalterne om måneflyvninger? Naturligvis var det det. Når vi så andre løse deres problemer ved en enkel tillid til universets Ånd, måtte vi høre op med at tvivle på Guds kraft. Vore ideer fungerede ikke, men det gjorde ideerne om Gud. Brødrene Wrights næsten barnlige tillid til, at de kunne bygge en maskine, der kunne flyve, var drivkraften i deres bedrift. Uden den kunne intet finde sted. Vi fritænkere og ateister hang fast ved ideen, at selvtilstrækkelighed ville løse vore problemer. Når andre kunne vise, at »Gud-tilstrækkeligheden« fungerede for dem, begyndte vi at føle os som dem, der havde insisteret på, at brødrene Wright aldrig ville kunne flyve. Logik er sagen. Den elskede vi. Vi holder stadig af den. Det er ikke nogen tilfældighed, at vi fik evnen til at tænke, at efterprøve beviset for vor fornuft og drage vore slutninger. Dette er et af menneskets mest storslåede egenskaber. Uddrag fra bog slut

Verden har haft større materiel fremgang det sidste århundrede end alle de foregående årtusinder. Næsten alle kender årsagen. De, der studerer den ældre tids historie, beretter, at menneskenes intelligens på den tid var den samme som den bedste af i dag. Alligevel var den materielle fremgang dengang smertefuld langsom. Den moderne videnskabs

metoder ved undersøgelser, forskning og opfindelser var næsten ukendte. I den materielle verden var menneskets sind knuget af overtro, traditioner og alle slags fikse ideer. Nogle af Columbus' samtidige mente,

at en rund Jord var absurd. Andre havde nær dræbt Galilæi for hans astronomiske kætterier.

(Christoffer Columbus 1451 – 1506 sejlede i 1492 fra Europa til Amerika og beviste derved at jorden er rund. Galileo Galilæi 1564 -1642 italiensk matematiker, astronom og fysiker, der beviste, at jorden kredser omkring solen, men blev dømt af Kirken til at tilbagekalde sin viden).

Vi spurgte os selv: Er ikke nogle af os lige så ensrettede og urimelige i spørgsmål om den åndelige verden, som de ældre var om den materielle?

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

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 4. kapitel Vi fritænkere

Vi med fritænkerens indstilling ville ikke føle os tilfredse med forslag, som ikke understøttes af en rimelig indfaldsvej og fortolkning. Det er beklageligt, at vi må sige, hvorfor vi mener vor nuværende tro er rimelig, hvorfor vi mener, det er mere fornuftigt og logisk at tro - end ikke at tro, hvorfor vi mener, vor tidligere overbevisning var vattet og blødsøden, når vi tvivlende rakte hænderne frem og udbrød: »Jeg ved det ikke!« Knust af selvforskyldte kriser, som vi ikke kunne udsætte eller undgå, blev vi alkoholikere, og vi måtte frygtløse se i øjnene, at enten er Gud alt - eller intet. Enten eksisterer Gud - eller ej. Hvilket valg traf vi da? Når vi nåede dette punkt, blev vi direkte stillet over for spørgsmålet om tro. Vi kunne ikke komme uden om spørgsmålet. Nogle af os var allerede langt ude på fornuftens bro, på vej mod den eftertragtede Troens kyst. Udlægningen og løfterne om det nye land havde bragt glans i de trætte øjne og frisk mod til det søgende sind. Venlige hænder var udstrakte til velkomst, men på en 23 eller anden måde kunne vi ikke betræde kysten. Måske havde vi støttet os for kraftigt til fornuften det sidste stykke vej og ønskede nu ikke at miste dette underlag. Det er naturligt, men lad os se lidt nærmere på det. Uden at vide det var vi så ikke blevet bragt hertil, hvor vi nu stod, af en vis tillid? For stolede vi ikke på vor egen fornuft? Havde vi ikke fuld tillid til vor evne til at tænke? Hvad var så det om ikke en slags tro? Jo, vi havde været tillidsfulde, krybende tillidsfulde for fornuftens Gud. Så på en eller anden måde opdagede vi, at troen havde haft en finger med i spillet hele tiden. Vi opdagede også, at vi havde været tilbedere. Hvilken gang mental gåsehud plejede det ikke at medføre. Havde vi ikke på skift tilbedt mennesker, ting, følelser, penge og os selv? Og havde vi dernæst ikke andagtsfuldt, med de bedste motiver, betragtet solnedgangen, havet eller en blomst? Hvem af os havde ikke elsket noget eller nogen? Hvor meget havde disse følelser, disse forelskelser, disse tilbedelser at gøre med sund fornuft? Lidt eller intet indså vi til slut. Var ikke disse ting stoffet, af hvilket vores liv var bygget? Når alt kommer til alt, afgjorde så ikke disse følelser selve grundlaget for vor eksistens? Man kunne umuligt påstå, at vi ikke ejede evnen til tro, eller kærlighed, eller tilbedelse. Under en eller anden form havde vi levet på tro og meget lidt andet.

Uddrag fra bogen slut

Hvis du ikke **vil** undersøge noget, forbliver din indsigt den samme. Havde du haft samme holdning overfor alfabetet, var du ikke i stand til at læse denne tekst.

Knust a f selvforskyldte kriser, som vi ikke kunne udsætte eller undgå, blev vi alkoholikere, og vi måtte frygtløse se i øjnene, at enten er Gud alt - eller intet. Enten eksisterer Gud - eller ej. Hvilket valg traf vi da?

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

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 4. kapitel Vi fritænkere

Forestil dig et liv uden tro. Hvis der kun var sund fornuft tilbage, så ville der ikke være noget liv. Men naturligvis tror vi på livet. Vi kan ikke bevise livet i den forstand, som man kan bevise, at en lige linie er den korteste vej mellem to punkter, og alligevel findes livet. Kunne vi stadig påstå, at det hele ikke var andet end et bundt elektroner, skabt af ingenting, uden mening, hvirvlende af sted mod ingenting? Selvfølgelig kunne vi ikke det. Selve elektroner syntes mere intelligent end som så. Det påstår i alt fald kemikerne. Vi så således, at fornuften ikke var alt. Ligeledes er fornuften, så meget som vi bruger den, ikke absolut troværdig, selv om den også stammer fra vort bedste jeg. Hvad med dem der beviste, at mennesket aldrig ville kunne flyve? Vi havde dog overværet en anden slags flyvning, en åndelig befrielse, mennesker, der rejste sig over deres problemer. De sagde, Gud havde gjort disse ting mulige, men vi smilede blot ad dem. Vi havde overværet åndelige frigørelser, men ville helst overbevise os selv om, at det ikke var sandt. I realiteten snød vi os selv, for dybt i ethvert menneske, barn som voksen, findes den grundlæggende tanke om Gud. Det kan være skjult bag katastrofen, bag pomp og pragt, bag tilbedelsen af ting, men i en eller anden form findes den. For tro på en Magt større end dig selv, og mirakuløse demonstrationer af denne Magt i menneskers liv, er i virkeligheden lige så gamle som selve menneskeheden. Omsider indså vi, at tro på en eller anden slags Gud var en del af det hele, lige så meget som følelsen vi har for en ven. Nogle gange måtte vi være frygtløse i vor søgen, men Han var der. Han var lige så stor en realitet som vi selv. Vi fandt denne Store Realitet inden i os selv. Ved sidste analyse er det kun der, Han findes. Sådan var det for os. Vi kan kun jævne vejen en smule. Hvis vore vidnesbyrd hjælper til at fjerne nogle fordomme, sætter dig i stand til at tænke ærligt og giver dig mod på at ransage dig selv omhyggeligt, så kan du, hvis du ønsker det, slå følge med os andre på den brede landevej. Med en sådan holdning kan du ikke gå fejl. Bevidstheden om din tro vil helt sikkert komme til dig. Uddrag fra bogen slut

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

Uddrag fra bogen Anonyme alkoholikere 4. kapitel Vi fritænkere

I denne bog kan du læse om en mand, som troede, han var ateist. Hans oplevelse er så interessant, at noget af den bør fortælles nu. Den ændring, der skete i hans hjerte, var så dramatisk, overbevisende og rørende. Vor ven var søn af en præst. Han gik i missionsskole, hvor han gjorde oprør mod, hvad han anså for overindlæring af religiøst stof. I årene efter forfulgtes han af problemer og frustrationer. Mislykkede forretninger, sindssyge, dødelige sygdomme og selvmord var katastroferne i den nærmeste familie, som deprimerede og forbitrede ham. Desillusionen i efterkrigstiden, det stadigt voksende alkoholproblem og et forestående mentalt og fysisk sammenbrud bragte ham til randen af selvdestruktion. En aften, hvor han var indlagt på et hospital, blev han opsøgt af en alkoholiker, som kendte til åndelig opvågnen. Vor vens modvilje rejste sig. og han hulkede bittert: »Hvis der findes en Gud, så har han bestemt aldrig gjort noget for mig! « Men da han senere var alene på sit værelse, stillede han sig selv dette spørgsmål: »Er det muligt, at alle de religiøse mennesker, jeg har truffet, har taget fejl?« Mens han overvejede spørgsmålet, følte han det som befandt han sig i helvede. Men så - som et tordenbrag - opstod en stor tanke. Den overskyggede alt andet: »Hvem er du, der kan sige, der ikke findes nogen Gud?« Manden erindrer tilbage, hvordan han tumlede ud af sengen og ned på sine knæ. På få sekunder overvældedes han af bevidstheden om Guds tilstedeværelse. Det vældede over ham og gennem ham, med en flodbølges sikkerhed og kraft. Murene, han gennem årene havde bygget, blev skyllet bort. Han befandt sig midt i tilstedeværelsen af uendelig styrke og kærlighed. Han havde taget skridtet fra broen til det faste land. For første gang levede han i bevidst fællesskab med sin Skaber. Således blev vor vens hjørnesten lagt. Ingen omskiftelser har senere rystet den. Hans alkoholproblem var blevet fjernet. Den forsvandt den selv samme nat for år tilbage. Bortset fra nogle få øjeblikkes fristelse vendte trangen til at drikke aldrig mere tilbage, for i disse få øjeblikke skete den pludselige forandring med ham. Han kunne tilsyneladende ikke drikke, selv om han ville. Gud havde givet ham hans sunde fornuft tilbage. Hvad kan dette være - andet end en mirakuløs helbredelse? Skønt bestanddelene er enkle, fik forholdene ham til at tro. Han tilbød ydmygt sig selv til sin Skaber - og derved blev han bevidst. På samme måde har Gud givet os alle vor sunde fornuft tilbage. For denne mand skete åbenbaringen pludseligt, andre af os vokser langsomt ind i det. Men Han er kommet til enhver - som ærligt har søgt Ham. Når vi søgte Hans nærhed - åbenbarede Han sig for os.

Uddrag fra bogen slut

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

I vore personlige beretninger vil du finde en bred variation; (…) Enhver har skaffet sig adgang - og tror på - en Magt større end dem selv. Denne Magt har i hvert enkelt tilfælde udrettet det mirakuløse, det menneskelige umulige. Som en kendt amerikansk statsmand udlagde det: »Lad os se på resultaterne.«

Der er tusindvis af (Alkoholiske) kvinder og mænd verden over, som kategorisk erklærer, at siden de kom til at tro på en Magt større end dem selv, at have en vis holdning til denne Magt og foretage nogle enkle handlinger, er der sket en revolutionerende ændring i deres livsholdning og tankegang. Ansigt til ansigt med sammenbrud og mismod, og ansigt

til ansigt med den totale fiasko i deres menneskelige ressourcer følte de sig styret af en ny kraft, fred, glæde og fornuft, som gennemstrømmede dem. Dette skete umiddelbart efter, at de helhjertet opfyldte nogle få, enkle betingelser.

(…) Når hundredvis\* af mennesker i dag kan sige, at bevidstheden om Guds tilstedeværelse er den vigtigste faktor i deres liv i dag, så repræsenterer de en magtfuld begrundelse for, hvorfor man skulle søge tro.

\*(1939 i dag skal antallet af helbredte alkoholikere naturligvis tælles i millioner)

Derfor. Lad ikke nogen fordomme, som du måtte have mod åndelige terminologier afskrække dig fra ærligt at spørge: ”Hvad betyder de for dig”?

Dette var vækst, men ønskede vi at vokse, måtte vi begynde et sted.

 (…) Gud givet os alle vor sunde fornuft tilbage. (…) Men Han er kommet til enhver - som ærligt har søgt Ham.

Når vi søgte Hans nærhed - åbenbarede Han sig for os.

Uanset hvad et menneske påbegynder, har det kun mulighed for at begynde, hvor det er. Alt andet er en illusion. Så atter engang, du behøver ikke, ja du kan ikke, antage andres opfattelse af en højere magt.

Du behøver kun at stille dig selv to enkle spørgsmål:

»Tror jeg nu, at der findes en Magt større end mig selv? «

»Er jeg overhovedet villig til at tro, at der findes en Magt større end mig selv?«

Når et menneske kan sige, at han tror, eller er villig til at tro, kan vi bestemt forsikre ham, at han er på vej. Dette er blevet bevist blandt os gang på gang, at på denne enkle hjørnesten kan et vidunderligt, virkende, åndeligt grundlag bygges.

Igen 2. trin er meget meget enkelt, det eneste, der kræves, er, at du tror på, at det som har virket for de andre i AA også vil virke for dig. Du behøver ikke tro på eller have tillid til en Højere Magt eller Gud.

Du begynder din rejse mod en bevidst kontakt til en Højere magt, sådan som du opfatter den. Når alt kommer til alt, er det det eneste, der kan lade sig gøre.

**Søg og du skal finde!**

**Den endelige beslutning er din.**