

ANDET TRIN:

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

Kapitel 2

Der findes en løsning

Læs kapitlet i sin helhed

Med sygdommen alkoholisme følger tilintetgørelsen af alt, hvad der har værdi i livet. Den fortærer alle, hvis liv er berørt af den lidende, børn, ægtefæller, forældre, og så videre.

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.

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.

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

- »Jeg kan tage det eller lade være. Hvorfor kan han ikke?«
- »Hvorfor drikker du ikke som en gentleman - eller lader det stå?«
- »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.«

Bag ovenstående ord ligger en verden af _____ og _____ . Udtalelserne kommer fra mennesker, hvis _____ er vidt forskellige fra vores.

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!

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.

♂ Mænds forbrug af alkohol i Danmark



0 → 1 Genstande dagligt 2 → 3 Genstande dagligt

5 Genstande dagligt 6+ Genstande dagligt

♀ Kvinders forbrug af alkohol i Danmark



0 Genstande dagligt 1 Genstand dagligt 1 → 2 Genstande dagligt

3 → 4 Genstande dagligt 5+ 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?

Supplerende arbejdshæfte til bogen Anonyme Alkoholikere

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

Særlig stordrikkere 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 stordrikkere holde op eller begrænse deres forbrug, hvis de finder grund nok til det.

Fænomenet en tidligere alkoholiker findes ikke!

På side 43 – 47 er der en beskrivelse af alkoholikere og alkoholismen. Læs den omhyggeligt. Kan du genkende træk fra dig selv?

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

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?

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.

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

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

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

Når den alkoholiske tankegang er totalt grundfæstet i os, har vi formentligt sat os ud over enhver menneskelig hjælp, og medmindre vi bliver låst inde, vil vi enten dø eller blive kronisk sindssyge.

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.

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.....

Hovedproblemet skal altså søges i vores _____ snarere end i vores _____ ?

Der findes en løsning

Det er en løsning, der vil virke drastisk, og som de fleste af os ikke vil bryde sig 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.

Hvilken karakteristik gives af den amerikanske forretningsmand, der i øvrigt hed Rowland Hazard, som var i behandling hos dr. Jung?

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.

AA's 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 sikrer en personlighedsforandring, der er stor nok til at overvinde alkoholisme.

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.

3. Kapitel

Mere om alkoholisme

Læs kapitlet fra side 51 til og med næstsidste afsnit side 52

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 et 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.

Vi er som et menneske, der har mistet -

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 altså en verden til forskel på,
om vi erkender eller acceptere en situation!**

Men foreløbig handler det om erkendelse.

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.

- Afsværgede 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.

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

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.

Læs kapitlet fra andet afsnit på side 54 til og med andet afsnit på side 55
Måske kunne vi på et tidligt tidspunkt have stoppet, men antagelig kan unge mennesker ikke stoppe fordi _____
_____ og på grund af _____

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?

Hvad er afgørende for, om du kan holde op uden det åndelige grundlag?

Er alkoholikere karakterløse viljesvage mennesker?

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.

Du kan også prøve at læse resten af kapitlet fra tredje afsnit på side 55. Måske kan det hjælpe dig frem til en afgørelse af, om du er en af os.

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?

Lad os tag et kikk 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 femogtrediv, 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.

AAerne bad ham 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 fysiske allergi**) Men alle disse årsager blev elegant fejlet 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.

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 vanvittig uigennemtænkte.

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

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

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 gysen 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.

Hvordan var dine tidlige erfaringer med alkohol?

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.

Hvornår oplevede du de første småproblemer med alkohol, og hvordan var de?

3. Snart rammes han igen, og denne gang med en hjernerystelse til følge. Hvornår oplevede du de første mere alvorlige problemer med alkohol, og hvordan var de?

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 »fumlegængereri«, men få uger efter brækker han begge ben.

Har du nogensinde besluttet at holde helt op med at drikke? I givet fald, hvor mange gange, hvornår og under hvilke omstændigheder?

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,

Har du nogensinde mistet dit arbejde? I givet fald, hvor mange gange, hvornår og under hvilke omstændigheder?

Hustruen begærer skilsmisse,

Er du nogensinde blevet skilt eller har mistet kærester? I givet fald, hvor mange gange, hvornår og under hvilke omstændigheder?

Han bliver latterliggjort.

Hvad med dig? Skriv et par eksempler på, hvornår og under hvilke omstændigheder?

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. Hvad med dig? Med hvilke metoder har du forsøgt for at stoppe

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.”

Lad os slutte med kort at kigge lidt på en anden af vores alkoholiske venner, Fred.

Freds 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.

Har Fred personlige problemer:

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

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.

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?

Hvad, troede han, ville kunne holde ham ædru resten af livet?

Vurderer han, at han er anderledes end de AAere, der besøger ham, i givet fald, hvordan?

Når han ikke erkender sin alkoholisme, er han selvfølgelig heller ikke parat til at acceptere den åndelige løsning.

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

Har der været nogen anledning, situation, dårlige vaner eller omgivelser, der gjorde, at Fred begyndte at overveje om ikke, han gjorde for meget ud af en enkelt sag?

Hvad tænkte Fred inden han tog den første drink?

Er der noget, du tror, Fred kunne have gjort for at undgå drukturen?

Hvad skete der med Freds viden om alkoholisme, efter han havde drukket den første genstand?

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 af et personligt sammenbrud.

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 undre os over, vores hårdnakkede modstand. Lad os se, hvad Fred har at sige om det.

Syntes Fred, programmet var svært at forstå?

Fred syntes, programmet var drastisk, for det betød?

Hvad skete der, da han besluttede at gennemføre processen?

Hvad opdagede han de åndelig principper ville gøre?

Det er da et løfte der vil noget!

Freds slut bemærkning

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.

Det handler næste kapitel om.

4. Kapitel

Vi fritænkere og Tillæg II

Lad os igen 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 hjælpemidler, 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.

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 _____

_____, 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 bære mig ad med at få en åndelig oplevelse eller opvågning?"

Det er ikke så svært, fortsætter kapitlet. Omkring _____ 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.

Mange af os har gjort den fejl, at vi forvekslede tro og tillid. Så lad os starte med at 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.

Skriv et eksempel fra dit eget liv, om en person, ide eller ting som du startede med at tro på, og senere fik tillid til.

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

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

_____ er at sætte dig i stand til at finde en

Magt, større end dig selv, _____ 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!

Læs venligst tillæg II inden vi tager et nærmere kikk på noget af det, der forhindrer os i at søge tro.

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 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.

I eksemplet med bilen, vidste du, at bilen ikke ville kunne fungere, hvis den ikke blev repareret. Du havde måske også lidt tvivl om det rigtige i naboens råd, men baseret på din oplevelse af hans troværdighed og venlighed, kom du til at tro på hans udsagn. Baseret på den tro valgte du derefter at handle - men du vidste ikke, om Ole kunne reparere din bil.

Fordomme

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

I et retssamfund er det domstolens 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

Prøv at beskrive, hvordan du opfatter religiøsitet, og hvad du har imod det:

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 _____ 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 _____ hos disse mennesker og brugte ofte deres _____ som grundlag for _____. Vi anklagede dem for _____, når det var os selv, der var _____.

Vi overså realiteterne - skovens skønhed - fordi vi hæftede os ved det ækle i nogle få af træerne. _____ gav vi _____ en _____.

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 voldsmand.

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:

Omsider indså vi, at tro _____, 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 _____ som vi selv. Vi fandt denne Store Realitet _____. 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.

Villighed giver sig selv, som der afsluttes i tillæg II

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 _____, _____ og opfindelser var næsten ukendte. I den materielle verden var menneskets sind _____, _____ og _____. 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?

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 af _____ 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?

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 _____ har i hvert enkelt tilfælde _____ det mirakuløse, det _____. 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 _____ i deres _____, følte de sig styret af en ny kraft, fred, glæde og fornuft, som gennemstrømmede dem. Dette skete umiddelbart efter, at de _____ opfyldte nogle få, enkle betingelser.

(...) Når hundredvis* af mennesker i dag kan sige, at bevidstheden om Guds tilstedeværelse er _____ 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:

Dette var vækst, men ønskede vi at vokse, _____.

(...) 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 _____ blandt os gang på gang, at på denne enkle hjørnestein 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.