

2. læsning for Anonyme Alkoholikere

Fra Dr. Bobs hjemmegruppe, AA gruppe nr. 1, Akron Ohio, 1940

Dette er en af fem foldere som på foranledning af dr. Bob blev skrevet og udgivet af *the King School Group*. Dr. Bob var prinsen af tolvte trins arbejde: fra den dag han opnåede permanent ædruelighed, den 10. juni 1935, som er datoen for Anonyme Alkoholikers grundlæggelse, og frem til sin død, den 16. november 1950, bragte han budskabet om AA videre til flere end 5000 mandlige og kvindelige alkoholikere, og gav dem alle medicinsk hjælp uden at kræve nogen betaling for sine ydelser.

Selv om nogle af folderens informationer ikke er i overensstemmelse med AA anno 2007, er det vores håb, at de stadig kan være kilde til inspiration og eftertanke.

Du har været medlem af Anonyme Alkoholikere i flere uger, eller er det flere måneder? Den funklende dugfriskhed er begyndt at afmattes lidt. Det første glamourøse skær af ædruelighed er begyndt at aftage. Som du ved, er der megen glamour forbundet med de første uger i AA. Du har været centrum for opmærksomheden. Snesevis af nye venner har gjort deres yderste for at være venlig mod dig. Der har været noget fortryllende ved at gå nedad vejen med hovedet højt og glimt i øjet. Der er glamour ved følelsen af, at du for første gang i årevis har andres respekt såvel som selvrespekt. De dage, hvor du flygtede ind i gyder for at undgå mennesker, lod telefonen ringe ubesvaret, og gemte dig når dørklokken ringede, er overstået. Du begejstres over små ting, som at kunne løfte et fyldt glas med vand, uden at spilde.

Men ak den tidlige entusiasme er for tidligt forbi. Du er ikke længere vidunderbarnet i din gruppe. Du er accepteret som en selvfølge.

Nyfundne ædruelighed følger et mønster, der er næsten lige så sikkert som drikkeriets. Du kan godt huske udviklingen i dit drikkeri: Et socialt nip med lejlighedsvis en-nats duktur. Det sociale drikkeri forøges og dukturene begynder at lægge tættere op ad hinanden. Den første tidlige reparationsdrink. Så den første øl inden morgenmaden. Den pludselige opdagelse af, at du ikke kunne stoppe drikkeriet. Hjemlige problemer. Arbejds-mæssige problemer. Tyveri. Pantsætning. Og sluttelig - hospital eller bums.

Ædruelighedens mønster starter med forvirring første gang programmet forklares. Det hele virker så kompliceret, særlig i en alkoholisk tåget hjerne virker det umuligt. Så kommer den totale overraskelse, at med assistance fra andre og ved at følge 24 timers planen kan også du holde dig ædru. Det komplekse ved programmet falder på plads og bliver til et enkelt billede. Dette følges uvægerligt af en brændende entusiasme, en iver efter at dele din nyfundne lykke med andre og et korstog der skal tørlægge verden. Så du forsøger, at gøre hver eneste dranker du møder ædru, blot for først at blive overasket og siden skuffet over, at et stort antal mennesker ikke ønsker at holde op med at drikke. Du låner måske penge ud til højre og venstre og da de ikke bliver betalt tilbage, bliver du skuffet over, at der er nassere i AA som alle andre steder. Omkring dette

tidspunkt vil en række af dine ”babyer” tage tilbagefald og du vil blive desillusioneret. Mismodigheden bliver så stor, at du overvejer at følge samme vej, som de frafaldne. Men du vil hurtigt komme fra den tanke og komme ind i en anden fase. Lige omkring dette tidspunkt er du sikker på, at du ved mere om AA end nogen anden i hele verden. Du kan ikke forstå, hvordan Joe Smith kan holde sig ædru, når han følger programmet helt anderledes end dig. Måske tager du en snak med Joe og bliver lidt såret, da han affærdiger dine råd og går sin egen glade vej - stadig ædru. Du finder fejl ved ledelsen af møderne og hos talerne. For at bevise din pointe overtager du formandskabet, kun for at finde ud af, at møderne er de samme som før, talerne afviser venligt dine forslag og uanset hvor mange du prikker ud, er der kun ganske få du kan regne med til at overtage de små opgaver, der er forbundet med gruppens aktivitet.

Det er ikke en behagelig sti at vandre på, men den er normal og dine små problemer fremmer din personlighed, selv om det er ukendt for dig selv. Det er alt sammen en del af uddannelsen som Anonym Alkoholiker.

Et eller andet sted på vejen kommer vi til at stå ansigt til ansigt med det meget vigtige spørgsmål: **Hvad er der for mig i AA udover ren ædruelighed?**

Indtil nu har din ædruelighed været holdt ved lige, på et rent fysisk grundlag. Du har været aktiv. Du har gået til møder, holdt lange samtaler med dine venner, du har med iver lavet 12 trins arbejde, bragt budskabet videre til andre. Hvis du ikke fuldt ud har været i stand til at forstå den åndelige del af programmet, hvad så? Du sætter lidt mere damp på dit 12 trins arbejde og kadencen har holdt dig ædru.

Derfor forsøger denne folder at tage over, hvor den oprindelige entusiasme starter med at flade ud. I et vist omfang forsøger den at besvare det meget vigtige spørgsmål, **HVAD ER DER I AA FOR MIG, UDOVER ÆDRUELIGHEDEN?**

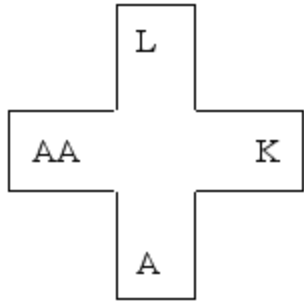
I

Menneskehedens vigtigste formål er at bevæge sig mod helhed i livet. Der er en skole indenfor filosofien, der tror, at et fuldt tilfredsstillende liv er delt ind i 4 lige store dele, som er ligeværdige.

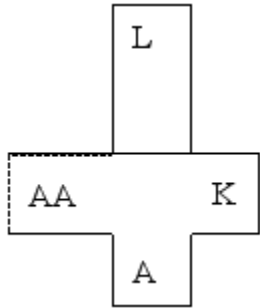
ARBEJDE, LEG, KÆRLIGHED OG RELIGION

For at oversætte det til en alkoholiker, skifter vi religion ud med Anonyme Alkoholikere.

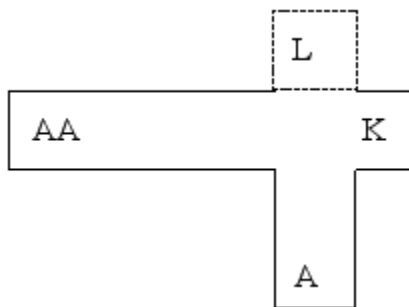
De følgende figurer vil gøre det mere enkelt at forstå og følge udviklingen fra alkoholiker til normal.



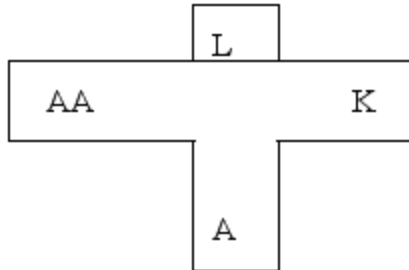
1).



2).



3)



4).

A = Arbejde, AA = Anonyme Alkoholikere, K = Kærlighed, L = Leg

Figur 1. Viser et normalt liv. Hver arm på korset er lige store, som det skal være: Kærlighed, Arbejde, AA og Leg i en velbalanceret livsplan.

Figur 2. Viser det unormale mønster fra vores drukdage. Leg dominerer på bekostning af næsten alt andet. Kærligheden er på et minimum, hvor den næsten ikke eksisterer. Vi har en lille del kærlighed til vores nærmeste, men kærligheden til alkohol er meget større. Arbejde er også på et minimum. Vi arbejder kun, så vi er sikre på at have penge nok til alkohol. Religion, der senere skiftes ud med AA, er helt ude af billedet og bliver vist her ved, at det er afskåret fra de andre.

Figur 3. Vi er for nylig startet i AA og korsets form er skiftet helt. Hvor Leg var dominerende i Figur 2, er det nu næsten afskåret. Religion, nu erstattet med AA, som var helt afskåret i Figur 2, er nu helt dominerende. Vi er så seriøse i vores søgen efter ædruelighed, at vi har mistet meget af vores humoristiske sans og i hvert fald vores evne til at lege. Sunde fritidsforhold har ikke endnu erstattet vores drukgilder. Arbejdet er en anelse overdimensioneret. Vi arbejder ekstremt for at tilfredsstille vores chef, kunde og klient. Kærligheden er blevet forbedret. Men vi er så optaget af AA, at vi stadig forsømmer vores familie. Der er imidlertid ingen grund til at bekymre sig om det, for vores nærmeste er så glade for vores ædruelighed, at de ikke vil klage over lidt forsømmelse.

Figur 4. Den oprindelige glædesrus i AA har aftaget og det hele vender hurtigt tilbage til det normale. Arbejde og Kærlighed står i en lige linie. Vores oprigtighed har gjort behørigt indtryk

på chef, kunde og klient, og vi udfører igen vores arbejde, som det bør gøres. Vi finder lidt mere tid til vores familie. Og vi har opdaget at livet i AA ikke er så alvorligt, som vi troede. Vi begynder igen at nyde fisketure, at gå på jagt, teaterturer, bal (uden energien fra en flaske), udflugter, havearbejde og for længst glemte hobbyer. AA er stadig en dominant faktor, men Leg får endelig lidt opmærksomhed. Og det bringer os til sidst tilbage til:

Figur 1. Vi nyder et velbalanceret liv med Kærlighed, Arbejde, Leg og Religion (eller AA)

Rejsen fra Figur 3 gennem figur 4 og tilbage til Figur 1 betyder ikke, at vi forsømmer AA eller vores 12. trins arbejde. Efterhånden som vi bliver ældre i gruppen, lærer vi helt enkelt at administrere vores tid mere effektivt. Som tiden går lærer vi at undgå spildtid. Vi har fundet ud af, at hele verden ikke har et ønske om at holde op med at drikke og vi bruger mindre tid på at slå vores hoved imod en mur af modstand. Vi gør stadigt den samme mængde godt for andre og for os selv, men vi bruger kun en lille del af den tid, vi brugte, da vi først kom ind i AA. Denne ekstra tid bruger vi til at bygge andre faktorer op, der udgør et normalt liv.

II

Nu hvor den første ædruelighedsglamour er aftaget, hvordan skal vi så tilrettelægge vores liv?

For det første er det på sin plads med en ny filosofi, der er skræddersyet af det enkelte individ til imødekommelse af egne behov. Du ser op til mange af dine nye venner i grupperne. I nogle af de ældre områder med AA vil du muligvis ønske at efterligne livsmønsteret hos en AA'er med 10-12 års ædruelighed. Du tager måske din sponsor som et eksempel. På dette tidspunkt vil det være klogt at overveje din fremtid set i et længere perspektiv. Det er i allerhøjeste grad sandsynligt, at du vil opdage, at filosofien, den levevis der passer ham bedst, vil vise sig at være ødelæggende for dig. For ligesom der er ikke to ens sæt fingeraftryk, er der heller ikke to af os, som har præcis samme personligheder, moralske værdier, ambitioner, sympatier og antipatier, passioner, filosofier eller andre af vor indre mekanismer.

Som en enkel illustration, giv 20 kvinder de samme ingredienser til at bage en kage. De vil alle bruge mel, mælk, smagsstoffer, bagepulver og andre nødvendige ingredienser. Alligevel vil de fremstille 20 vidt forskellige kager. Og de smager oven i købet alle sammen godt. Det samme gælder AA. Din sponsor bruger måske de samme ingredienser som dig, men i overensstemmelse med sin personlige smag bruger han mindre af noget og frådser med noget andet. Så man kan lige så lidt sige at hans ædruelighed er bedre end din, som man kan sige at Mrs. Smith's chokoladekage med hvid glasur er bedre end Mrs. Johnson's hvide kage med chokoladeglasur.

Hvordan former vi en filosofi og en arbejdsplan? Start med enkle velafprøvede ingredienser. Brug de 12 trin som grundlag. Tilsæt de 10 bud og bland det sammen med de enkle regler for anstændig livsførelse, venlighed, tålmodighed, tolerance, velgørenhed, integritet, mod og så videre. På møderne vil du høre hundrede af forslag til, hvordan ædruelighed kan opnås og

opretholdes. Prøv dem alle og vær sikker på, at du giver dem en fair chance. Du vil hurtigt finde ud af, hvad der virker, og hvad der ikke virker for dig. Hvis det ikke virker, så tøv ikke med at kassere det. Som årene går, vil du opdage, at du smider ideer ud, som virkede meget vigtige, da du opdagede dem første gang. Dette er normalt, så længe du skifter dem ud med andre ligeså sunde ideer. Ydmyghed er en vigtig del af ædruelighed, og husk på, at ydmyghed helt enkelt er indlæringsvillighed. Hverken i AA eller i livet som sådan står vi stille. Vi bevæger os enten fremad eller falder tilbage.

Frem for alt, vær tålmodig. At skabe en filosofi, der fuldt ud passer til dine behov, kan tage år. Husk altid AA sloganet, ”Tag det roligt.”

III

I forlængelse af ovenstående. Efterhånden vil det gå op for dig, at alle ikke bruger den samme faste formel for ædruelig levevis, derfor må der være noget, der er fælles for alle, en fællesnævner.

Tænk på dine venner, lad os kalde dem A; B; C; D; og E. De har alle en rigtig god ædruelig levevis. Alligevel er det forskelligt, hvor de lægger hovedvægten i deres måde at gribe det an på.

1. Er introspektiv og undersøger hele tiden sin sjæl.
 2. Er en stor læser og sluger al den inspirerende litteratur, han kan finde.
 3. Går aldrig glip af et møde, som ligger indenfor en rimelig radius.
 4. Er gruppens ”arbejdsmand”, der aldrig er glad medmindre han får fat i talerne, tager imod folk til møderne, organiserer sociale arrangementer, og sørger for kaffe og te.
 5. Tilbringer tre gange så mange timer på 12 trins arbejde, som nogen anden i gruppen.
- (Der er dusinvis andre, men som eksempler er disse tilstrækkelige)

På den anden side så laver A meget lidt 12 trins arbejde, B går højst til et møde en gang om ugen, C har så godt som ingen anelse om, hvad der menes med ordet introspektion, D åbner aldrig en bog og E undgår at arbejde for gruppen. Og alligevel har de alle en pålidelig ædruelighed og lever livet fuldt ud. Der må være en fællesnævner. Og det er helt enkelt:

Hver eneste en af dem sætter **det vigtigste først**.

Det vigtigste i livet for enhver anonym alkoholiker er ædruelighed. Jo tidligere vi alkoholikere sætter ædruelighed over alt andet – inkl. job, hjem, familie og tro - desto tidligere får vi ryddet vejen til vores fælles mål, en tilfredsstillende ædruelighed.

IV

Efter at have sagt farvel til flasken med alkohol, er vi afgjort plaget af en fysisk trang til at drikke. Hvor længe denne trang varer ved afhænger primært af den enkeltes fysik. Den kan holde ved i nogle få uger eller strække sig over flere måneder. Til sidst, og som regel inden for kort tid, vil den fysiske trang forsvinde. Hvorfor hører vi så, om så mange tilbagefald efter måneder, ja endda års ædruelighed?

Det er intet mystisk ved det. Når den fysiske trang dør, er **begæret efter at drikke udelukkende mentalt**. Desværre kan det mentale begær være lige så stærkt, som den tidligere fysiske trang. Mod denne mentale tørst eller falske appetit er der kun en metode, der hjælper - forbedret tankegang. Vores tanker skal holdes i en lige linie. Vores mentale attitude bliver nød til at gennemgå en drastisk forandring. Det er absolut nødvendigt for os at komme visse svagheder i vores tankegang i forkøbet, bestemte fejl i de mentale processer, der ikke er specielt skadelige for ikke-alkoholikere. For os er had, grådighed, jalousi, begær, små og store uærligheder, usandheder, vrede og temperament forbuden "luksus." Disse små fejl kan i sidste ende blive en katastrofe for os. På en ondskabsfuld måde har de det med at vokse i så stort et omfang, at vi til sidst rækker ud efter flasken, som et alt kurerende vidundermiddel.

Lad os betragte et eksempel på, hvad forskruet tankegang kan forårsage.

Henry Jones, en alkoholiker, er kommet ind i AA og gør tilsyneladende et førsteklasesarbejde med at holde sig ædru. Selvom hans løn ikke er for stor og han stadig betaler af på sin gæld efter sidste duktur, bor han i et pænt kvarter med sin gamle nedslidte bil, som han købte for 5 år siden. En dag kommer Henrys nabo Sam Smith hjem i en større og flunkende ny bil af samme mærke som Henrys. Han praler af dens topfart og om bekvemmelighed og starter i Henrys hjerne en gigant luksus - JALOUSI. Hver gang han ser sin nabos nye bil forøges Henrys jalousi. Inden længe bliver det et stort problem. Han udvikler en stærk afsky for Sam, en afsky som langsomt vokser til HAD, en anden forbudt luksus. Så kommer der en række små misforståelser, ubetydelige diskussioner, man ville have grinet af inden episoden med bilen. Spørgsmålet om hvem der ejer æblerne på træet, der gror i skellet mellem deres haver. Sam spiller for højt på sin radio om aftenen. Fru Smith holder en frokostkomsammen uden at inviterer Fru Jones, og så videre. Så en skønne dag har Henry fået nok af det hele. Han skal vise dem, skal han! Og den eneste måde han kan "vise dem," er den gamle - så Henry går ud og drikker sig fuld!

Dette lyder som en overdrivelse, men faktisk har tilbagefald været bygget på betydeligt spinklere grundlag.

Der findes et svar i 10 trin:

"Vi fortsatte vor personlige opgørelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks." Vi kan overvinde ufuldkommen tankegang ved at praktisere dette trin til punkt og prikke. En lille enkel analyse fra Henrys side, den dag Sam kom hjem med sin nye bil, ville have afværget hele miseren med de alvorlige konsekvenser. Henry kunne faktisk bare have sagt til Sam: "Det er en dejlig bil og jeg misunder dig, men jeg har ikke råd til en lige nu. Måske kan jeg bruge den

gamle som udbetaling om seks måneder.” Hvis han havde lavet denne enkle lille analyse, kunne hans problemer slet ikke være opstået.

Gør det til en daglig vane, at se tilbage på din dag og gennemgå den med dig selv hver aften, når du går i seng, Dette gælder uanset om du har været medlem af AA i 10 dage eller 10 år. Fald ikke i søvn på grådighed, had, misundelse, selvmedlidenhed, nag eller en af de andre forbudte luksusfølelser. Få dem ud af dit system, selvom det betyder, at du bliver nødt til at tale med en anden om dem. AA er sammensat af forstående mennesker, som er glade for at hjælpe dig med dine problemer.

V

Praktisk talt alt, hvad vi foretager os i livet, er en vane. Stil en baby på tre måneder op og han vælter. Et år gammel vralter han, og når han er to år, løber han. Vane! I skolen repeterer vi multiplikationstabellen igen og igen, ikke fordi det er en slags tortur anvist af læreren, men for at udvikle en mental vane. 50 år senere svarer du automatisk 42, når nogen siger 7 x 6. Tænk på dit daglige liv. Du sover i samme stilling hver nat. Du starter en rutine, når du vågner, du reder dit hår på en bestemt måde, når du barberer dig, starter du et bestemt sted i ansigtet, det samme, når du børster tænder. Du spiser med bestemte mellemrum. Du kører samme rute til arbejdet. Du går til ro på en specifik tid og har behov for et vist antal timers søvn. Vane! Vi kan selvsagt tillægge os gode vaner såvel som dårlige, ædru såvel som berusede. Det handler alt sammen om repetition, præcis som med multiplikationstabellen.

Ædruelighed kan helt bestemt blive en vane. Til en begyndelse, prøv en kort bøn morgen og aften. Ved dagens begyndelse beder du Gud (og altid som **du** opfatter ham) om at hjælpe dig gennem dagen i dag. Bed om hjælp med dine problemer og vejledning i ædruelighed. Om aftenen inden du lægger dig til at sove, takker du Gud for den hjælp Han har ydet og beder om at få lov til at forblive ædru i yderligere 24 timer. Prøv dette i en måned og det vil blive en vane.

Deltag i et bestemt møde hver uge. Lad intet andet end sygdom eller bortrejse forhindre dig i at deltage. Hverken hedebløge eller regnvejr eller snestorm holdt dig væk fra værtshuset på hjørnet, når du følte trang til et par hurtige genstande – som regel en natlig trang. Deltag i et bestemt møde i et helt år, og du vil føle, at der mangler noget den dag, du beslutter dig til at blive hjemme.

Diskuter AA anliggender igennem med din ægtefælle hver dag. Måske fik du en ny ide fra sidste mødes taler, som godt kan tåle nøjere overvejelse. Drøft gruppens anliggender og medlemmer. Lad mig se, Don K. har ikke været til møde i en måned. Han må hellere komme tilbage på sporet før, nogen bliver nødt til at samle ham op af rendestenen. (På dette tidspunkt: **gør noget angående** Don K. Han har måske et problem du kan hjælpe ham med. Måske vil et enkelt telefonopkald få ham tilbage til møderne)...Og George H. gør et rigtigt godt stykke arbejde... De har bedt dig om at skaffe talere til næste måned. Nå, hvem kan du få fat i? Og så videre. Små ting

som disse lyder måske ubetydelige, men de er alle med til at gøre ædruelighed til en vane. Tænk AA hele tiden og ædrueligheden vil komme af sig selv.

Meld dig frivilligt til arbejde i gruppen. Gør det til en vane at melde dig til de opgaver, der kan dukke op. Du vil opdage, at de mennesker der er mest aktive er dem, der har lettest ved at holde sig ædru. Tilbyd at hente kage, at lave kaffe, at være den der tager imod nye eller den, der tager sig af at skaffe talere eller hjælper med at rydde op efter mødet.

Hold dig væk fra værtshusene medmindre det er absolut nødvendigt at gå der ind. Du behøver ikke at komme der for at bevise din viljestyrke. Soldaten, der stiller sig op på toppen af en skyttegrav og udfordrer fjenden til at skyde på ham, er hverken modig eller en helt. Han er bare en stor idiot. Et AA medlem der unødigt hænger ud på en pub udfordrer bare skæbnen. Der er stadigvæk en fascination af de skinnende flasker bag baren. En iskold fadøl virker stadig rigtig indbydende på en varm dag. Men hvorfor torturere dig selv unødigt?

Lav et salgsfremstød for dig selv. Sælg dig selv idéen om, at mens spiritus kan være godt nok for de, der kan håndtere det, så er det den rene gift for dig. Gennemgå fordelene ved ædruelighed præcis som du ville gennemgå kvalitetene ved en bil du prøvede at sælge. Prøv at udarbejde et skema:

Før AA. Efter AA.
Personlig fremtoning
Helbred (fysisk)
Helbred (mentalt)
Livssyn
Familiereationer
Økonomi

Du kan lave dine egne tilføjelser til denne liste. Besvar derefter højre kolonne ærligt. Få din kone (mand) til at hjælpe dig. Du vil måske blive forbløffet over resultaterne.

Ædruelighed kan uden tvivl blive en vanesag, men forvent ikke mirakler. Det er en længerevarende opgave, men vi kan gøre små fremskridt hver dag.

VI

Vi får fortalt helt fra begyndelsen, at AA er et åndeligt program, men mange af os er i vildrede over betydningen af ordet. Der **er intet mystisk** ved den åndelige del af AA. Kendsgerningen er at det gode og aktive medlem til enhver tid praktiserer kristendom, uanset om han ved det eller ej.

Det åndelige program i AA er ikke et med farvede glasvinduer, høje altre, stearinlys, kor, krucifikser, præst i kjole eller søndagshabit, prædiken og bønnebog. Det beskæftiger sig heller ikke med bekendelse, dogme, ritualer eller tradition. Netop disse ting har skræmt mange af os og har afholdt os fra at gå i kirke i årevis.

Det åndige program i AA er en enkel og grundlæggende sag, lige så enkelt som deltagelse i vores barndoms søndagsskole. I søndagsskolen blev vi ikke bedt om at lytte til prædikener og omtrent den eneste bøn vi kendte var den enkleste og bedste, Fader Vor. Vi fik fortalt historierne om David og Goliat, Samson og hans forbløffende styrke, Adam og Eva i Edens have, den fortabte søn og den gode Samaritaner. Da vi blev ældre lærte vi noget om religionshistorie, noget om de mere komplekse dele af bibelen, og da vi voksede fra søndagsskolen, var vi parate til at tage del i kirken med en rimelig forståelse af, hvad det hele handlede om.

Kogt ned til essensen er kristendom, i realiteten åndelighed, ganske enkelt **Kærlighed**. Når du udfører en gerning af ren og skær kærlighed, noget helt uselvvisk uden håb om fortjeneste eller belønning, tager du del i AA's åndelige program.

En aften med dårligt vejr sidder du i din dagligstue og nyder ilden i den åbne pejs og en god bog. En hård vind pisker sneen mod dine vinduer og termometret viser minus 12 grader. Du er ubevidst taknemmelig over, at du ikke skal ud i det vejr. Så ringer telefonen, og du hører en febrilsk kvindestemme:

”Min mand er ved at komme ud af en druktur og siger, at han vil holde med at drikke. Nogen fortalte mig, at du er med i AA. Vil du ikke være sød og komme over at tale med ham?”

Siger du så til hende, at du ked af det, men at du ikke en gang vil overveje at gå ud på en aften som denne, og beder hende venligst om at ringe til en anden, hvis telefonnummer du giver hende? Benægter du, at du tilhører AA? Vil du fortælle hende, ikke helt usandfærdigt, at det antagelig kan vente til om morgenen?

Nej, du gør ikke. Du tager dine sko og overfrakke på, fortæller din kone, at hun ikke skal være urolig, for du vil være tilbage i løbet af en times tid. Går ud og slås med en genstridig motor, hvorpå du glider og skrider hen til adressen, hvor der bor en mand, som har brug for hjælp, ligesom du selv behøvede hjælp engang. Hans opfattelsesevne er ikke helt god, men du bruger et par timer på at fortælle ham din historie (the AA story). Du ringer til et sygehus og får ham indlagt. Til sidst kører du ham på sygehuset, formentlig med et stop eller to på vejen for en påkrævet sidste drink. Når du kommer hjem til din hyggelige dagligstue er ilden i pejsen gået ud, din kone er for længst gået i seng og du er udmattet. Og mens du kravler træt ned i din seng, reflekterer du over, at dette kun er begyndelsen. I morgen skal du tage fri fra arbejde for at besøge din nye ”baby” på sygehuset. Du skal ringe og berolige hans kone og forklare hende, hvad hun skal forvente. Du skal arrangere, at en snes af dine AA-venner besøger ham. Dernæst skal du sørge for, at få ham til sit første møde, og generelt styre ham op på det samme spor, som andre for nylig startede dig op på.

Ud af alle disse problemer, denne forstyrrelse af dit liv, hvilken belønning forventer du? Forventer du et klap på skulderen? Forventer du, at din ”baby” skal give dig nye forretningsmuligheder eller blive kunde? **Nej, det gør du ikke.** Den eneste belønning, og den kommer uden du spørger, vil være følelsen af at have gjort noget godt, måske reddet et liv, og bragt lidt glæde ind i denne verden.

Selv om din ”baby” ikke er en succes, hvis AA ikke fanger ham, kaster du så håndklædet i ringen? Tager du selv en drukur? Surmuler du og opgiver det hele som spild af tid?

Nej, du gør ikke. Du vil fortsætte dit 12. trins arbejde og give en anden alkoholiker den samme chance, som en anden gav dig.

Du har udført en totalt uselvvisk handling, en handling af ren kærlighed. Og uanset om du indser det eller ej: **så har du haft en åndelig oplevelse!**

VII

Efterhånden som vi bliver ældre i AA, bliver vi mere kritiske overfor de mødeledere, vi hører til møderne. ”De snakker alle sammen om deres druk erfaringer,” klager det ældre medlem.” Jeg kender svarene, når det drejer sig om druk. Faktisk kunne jeg fortælle de fleste af dem en ting eller to, når det kommer til stykket. Hvad jeg vil høre om er, hvordan de holder sig ædru.”

Selvfølgelig er denne klage ikke helt retfærdig. Mange af vores talere fortæller inspirerende og nyttige historier. Vi har naturligvis ikke mange professionelle talere. For det meste er talerne bare dig og mig, og Børge og Torben, og måske Ulla og Yvonne. Vores erfaring med offentlig tale består sandsynligvis af geniale (?) og dybsindige (?) kommentarer, fremført fra tid til anden i nærværelse af en samling drukkenbolte på et værtshus. Desuden, hvis du selv har ledet dit første møde, kan du tydeligt huske sommerfuglene i maven, og tørheden i halsen, da du stod frem foran gruppen. Så en ny mødeleder vil naturligvis snakke om de ting, der falder ham nemmest - hans historie som fyldebøtte. På et eller andet tidspunkt vil han imidlertid fortælle dig noget om sin begyndelse i AA, noget om sin taknemmelighed og noget om den nye fred og glæde han har fundet.

Vi kan ikke gøre noget ved talerne, men vi **kan** gøre noget vores måde at lytte på.

Her er historien om, hvordan en mand lærte at lytte. Lad os for nemheds skyld kalde ham Martin.

I sine unge dage havde Martin en meget smuk stemme og sang i kirkens kor. Det var før han fandt ud af, at korsang ikke efterlod ham den fornødne tid til at drikke, og helt naturligt opgav førstnævnte. Præsten i kirken var en ekstremt klog mand, kendt over hele amtet for sine flotte og tankevækkende prædikener. Alligevel vendte og vred han sig, når hans kone spurgte ham, hvad prædikenen handlede om, for til sidst at give et bredt svar a la, ”Han er imod synd.” Dette

foruroligede Martin, for selv om han forsøgte, kunne han aldrig give en tilfredsstillende sammenfatning af dagens prædiken. Han tænkte det grundigt igennem. Præsten, ræsonnerede han, var en højt uddannet mand. Han brugte sikkert en uge til at forberede en prædiken, som det tager ham tyve minutter at fortælle. Med så mange tanker og ideer pakket sammen på tyve minutter, følte Martin, at det måske var berettiget, at han blev noget forvirret. Så fandt han på en enkel metode. Derefter lyttede Martin intenst efter, indtil præsten sagde noget, der forekom ham at være særlig værdifuldt. Så holdt han op med at lytte og koncentrerede sig om at absorbere og udbygge denne ene tanke.

Martin bragte denne ide ind i AA med det resultat, at han aldrig går til et møde uden at have noget med sig derfra.

Hvis du kan absorbere en konstruktiv tanke om dagen, vil du efter 1 år have 365 idéer lagret i din hukommelse og efter 10 år vil du have 3.650 idéer, det er mange idéer! Du kan aldrig vide, hvornår du vil være taknemmelig for at en af de idéer kan assistere dig i løsningen af et problem.

VIII

Her er nogle få forslag til talere, som måske kan gøre deres møder mere interessante.

1. Forbered det du vil sige på forhånd. Det er almindelig høflighed overfor dine tilhørere, at du har styr på dit emne.
2. Stol ikke på din hukommelse. Den er i særdeleshed upålidelig, når du er midtpunkt for opmærksomheden. Lav nogle notater om det, du har tænkt dig at sige, eller lav et manuskript på hele talen. Der er ikke noget, der er mere pinligt, hverken for en taler eller hans velvillige publikum, end, når han taber tråden. Ti sekunder føles som ti minutter, når du ikke kan huske, hvordan du skal fortsætte. Hukommelsestab rammer selv de mest erfarne foredragsholdere og skuespillere. Så vær forberedt med notater.
3. Hold det så kort som muligt, når du fortæller din historie. Ingen husker noget som helst fra Edward Everetts to timer lange tale ved Gettysburg, men alle kan huske, hvad Abraham Lincoln sagde på mindre end fire minutter. Alkoholikere har svært at sidde stille i længere tid. De er en nervøst anlagt flok, og alt det gode, du måske har bidraget med i de første 20 minutter af din tale, kan nemt blive glemt, hvis du strækker den over en time.
4. Når du har sagt det, du har at sige, så stop. Det er en fordel ved notater - når der ikke står mere, så er din tale færdig.
5. Hvis din gruppe holder møder, hvor man åbner for dialog efter din tale, så hold omhyggeligt øje med interessen. Hvis den ebber ud, så luk mødet. Der er ingen regler i

AA, der siger, at et møde i AA skal varer 30 minutter, en time, to timer eller noget nøjere angivet tidsrum. Og lange ventetider mellem tilbagemeldingerne kan være ligeså pinlige, som et hukommelsestab under selve talen.

Afslutningsvis

Forslagene i denne folder er et sammendrag af tanker og ideer tilkendegivet af AA - medlemmer i Akron, hvor AA startede i 1935. Nogle af tankerne stammer fra medlemmer, hvis ædruelighed strækker sig helt tilbage til AAs tidligste dage. De er på ingen måde endegyldige. De kradser kun i overfladen, men det er redaktørernes forhåbning, at de kan være tjene som en indledende vejledning for dem, der går ind i den anden fase af AA. For, som pointeret tidligere i denne folder, er formålet med AA ikke kun at guide alkoholikere til ædruelighed, men også at lede dem langs vejen til et stadigt bedre og mere helt liv.

“Second Reader for Alcoholics Anonymous” Published by Alcoholics Anonymous in Akron
1941

Oversat og udgivet september 2007 af AA-gruppen ”Der findes en løsning” i Kolding
www.pass-it-on.dk

2. udkast den færdige folder kan hentes på www.pass-it-on.dk inden udgangen af 2007 Side 1 af 11