INDLEDNING

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

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

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

Bill W. skrev bogen med hjælp fra dr. Bob og de tidlige medlemmer. Han skrev de første **166 sider** i en specifik rækkefølge, som ikke er blevet ændret siden 1939.

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

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

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

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

De første to trin er erkendelsestrin.

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

Ved at læse AAs litteratur og iagttage og lytte til andre AAere, der fortæller, at deres ædruelighed og nuværende liv kun er muligt, fordi de har lagt deres vilje og liv over til en Magt større end dem selv, kommer du måske frem til en tro på,

at en Højere Magt også kan gøre det muligt for dig. Hvorefter du påbegynder processen med at forsøge at finde ud af, hvordan du kan få en opfattelse af en Højere Magt, som du finder brugbar. Der har hele tiden været en Højere Magt, der har kunnet give dig din sunde fornuft tilbage - det nye er, at du nu vælger at tro på det. Og dermed tager 2. trin

På basis af de to første trin, ved du nu, at der kun er to alternativer, at forsætte drikkeriet til den bitre ende, med sindssyge og død til følge, eller at lægge din vilje og dit liv over til Gud, sådan som du opfatter ham. Hvis du beslutter at lægge din vilje og dit liv over til Gud og aktivt gør det i bøn sammen med et andet menneske, har du taget 3. trin. **(Brug f.eks. bønnen, der står på side 76 i Store Bog)**

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

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

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

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

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

Dette arbejdshæfte er skrevet for at hjælpe dig i din forståelse af Store Bog. Alt hvad du har brug for at vide på din vej til helbredelse for alkoholisme står i Store Bog, dette er kun en hjælp til at læse og forstå, hvad der allerede er skrevet i Store Bog. Skulle noget i dette materiale ikke stemme overens med bogen, er det altid bogens indhold, der er det væsentlige og rigtige.

Forståelsen og udbyttet af arbejdet vil øges mærkbart, hvis du finder en kønsfælle fra AA-fællesskabet med længere erfaring til at hjælpe dig. Det der kaldes en sponsor.

FØRSTE TRIN:

Vi indrømmede, vi var magtesløse overfor alkohol, og at vi ikke kunne klare vort eget liv.

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

At erkende mit problem

Der er tre trin i al problem løsning:

1. **Hvad er problemet?**
2. **Hvad er løsningen?**
3. **Handling der fører til den ønskede løsning.**

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

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

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

Lægens Synspunkt

Læs dette kapitel i sin helhed

Hvad siger lægen om årsagen til, at mennesker drikker?

_____

_____

Hvilke to dele af alkoholikeren er involveret i sygdommen alkoholisme?

1. _____
2. _____

Fysisk allergi

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

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

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

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

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

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

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

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

_____

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

Har du oplevet at 1 genstand er blevet til 2, 5 eller 12. Giv et par eksempler:

Har du oplevet at 1 genstand er blevet 3, 8, eller 14 dages druktur? Giv et par eksempler:

Ifølge lægen, bevirker allergien, at det kun er sikkert for en alkoholiker at indtage alkohol, når?

Hvad er det som alle alkoholikere har til fælles?

Hvilken lindring kan lægen tilbyde alkoholikere?

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

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

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

Psykisk besættelse

I kapitlet Lægens synspunkt erfarer vi:

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

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

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

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

Hvad bliver en alkoholiker, hvis han/hun ikke får noget at drikke?

_____

_____

Hvad ser alkoholikere andre gøre uden risiko?

_____

_____

Hvad er det alkoholikere bukker under for?

_____

_____

Har du nogensinde besluttet at holde helt op og alligevel genoptaget drikkeriet? Giv et par eksempler:

_____

_____

_____

_____

Hvad er det alkohol **gør** ved en alkoholiker?

_____

_____

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

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

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

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

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

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

Lægens konklusion er, at alkoholisme er en dobbeltsidet lidelse

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

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

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

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

En alkoholiker ender altid med at sige:

Jeg MÅ holde op – men jeg KAN ikke!

1. Kapitel

Bills historie

Læs dette kapitel fra side 20 til og med andet afsnit på side 27

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

Prøv om du kan finde den gradvise forværring af Bills alkoholisme. Du skulle gerne kunne finde mindst 6 stadier:

Beskriv nogle af de steder i Bills historie, hvor henholdsvis den psykiske besættelse og den fysiske reaktion beskrives:

Hvad fortæller Bill om selvindsigt som løsningen på alkoholisme:

Beskriv hvordan dine erfaringer ligner eller ikke ligner Bills:

Bills erfaringer:

Med alkohol:

Dine erfaringer:

Med alkohol:

Bills erfaringer:

Med venner

Dine erfaringer:

Med venner

Bills erfaringer:

Med familien:

Dine erfaringer:

Med familien:

Bills erfaringer:

Med børn

Dine erfaringer:

Med børn

Bills erfaringer:

Med jobbet

Dine erfaringer:

Med jobbet

Bills erfaringer:

Med penge:

Dine erfaringer:

Med penge:

Bills erfaringer:

Med flytning

Dine erfaringer:

Med flytning

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

Efter at have studeret kapitlet Lægens synspunkt og Bills historie til dette punkt, føler du så nu, at du kan identificere dig selv som alkoholiker?

Ja, fordi:

_____

_____

_____

_____

_____

Nej, fordi:

_____

_____

Jeg er stadig i tvivl, fordi:

_____

_____

Hvad vil det sige at lide af alkoholisme?

_____

_____

_____

_____

_____

Diskuter dine svar med din sponsor, inden du går videre!

Bills helbredelse

Læs resten af kapitlet fra andet afsnit på side 27

Lad os nu se på Bills vej mod helbredelse.

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

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

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

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

Fra **fjerde afsnit på side 31** til og med **første afsnit på side 32** fortæller Bill, hvilke handlinger han foretog på hospitalet. Beskriv med dine egne ord, hvad han gjorde:

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

I **sidste afsnit på side 26 til første afsnit på side 27** fortæller Bill, hvordan hans nye livsstil har bevirket, at hans tilværelse er kommet ind i en ny dimension.

Kunne du tænke dig at få de samme elementer ind i dit liv?

I **andet og tredje afsnit på side 32** står de nye principper i Bills liv. Hvor og hvornår er det nødvendigt for Bill at efterleve dem?

Hvad er en tro uden gerning?

Hvad siger Bill er bydende nødvendigt?

Hvorfor arbejder en AAer med andre alkoholikere?

Hvad er formålet med Anonyme Alkoholikeres møder?

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