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 opsluger 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 forskelle

De elementer der binder os sammen i AA – fællesskabet følelsen af at have overlevet en fælles fare, men vigtigst er det dog, at vi har opdaget at der findes en fælles løsning.

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 være sammen i kammeratslig 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 et glas men jeg kan også lade være. Hvorfor kan så han ikke?«
- »Hvorfor drikker du ikke med måde - eller lade helt være?«
- »Lad være med at drikke stærk spiritus.«
- »Han må have en svag karakter.«
- »Han kunne godt holde op, hvis han tog sig sammen.«
- »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 alkohol igen, ville det slå ham ihjel, men nu er han sejlende beruset igen«

Bag ordene ligger en verden af _____ og

_____. Vi ved godt, at disse udtagelser refererer til 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⇦2 Genstande dagligt 3⇦4 Genstande dagligt

6 Genstande dagligt 7 Genstande dagligt

♀ **Kvinders forbrug af alkohol i Danmark**

0 Genstande dagligt 2 Genstand dagligt 2⇦3 Genstande dagligt

4⇦5 Genstande dagligt 6 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? _____

_____

_____

Hvilke 3 typer af drikkende omtales på **side 38 - 39?**

_____

_____

_____

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!

På **side 38 - 42** er der en beskrivelse af alkoholikere og alkoholismen. Læs den omhyggeligt. Kan du genkende træk fra dig selv?

Det der kendetegner en alkoholikere 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 sig 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 41. Beskriv med dine egne ord, hvad sandheden om vores problem er?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Når den alkoholiske tankegang er totalt grundfæstet i os, er sandsynligvis uden for pædagogisk rækkevidde, 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 lige så 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.

Der kommer et kritisk tidspunkt i alle alkoholikeres drukkarriere. På et vist tidspunkt når de et punkt, hvor selv det stærkeste ønske om at holde op med at drikke ikke kan bruges til noget overhovedet. I så godt som alle tilfælde er.....

_____

_____

Alkoholikerens hovedproblem er altså _____ snarere

end _____?

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 nem genvej.

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?

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

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

alligevel var han kort tid efter?

Dr. Jung erklærer, at Rowland Hazard har et sind som en kronisk alkoholiker, og at han fuldkommen håbløs. De eneste undtagelser er?

Hvor ofte sker disse undtagelser?

Undtagelserne er mirakler og viser sig som .....?

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

Dr. Jungs udtalelser efterlod naturligvis Rowland Hazard i et forfærdeligt dilemma. Han blev nødt til at få en åndelig oplevelse 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.

Læs tillæg 2. Appendix over tillæg findes nederst på side 10

Skal en åndelig oplevelse være pludselig? _____

Hvilke forudsætninger er væsentlige for at komme sig?

Hvor mange gange kan du finde ordet ”ændring” eller ord med tilsvarende betydning i tillæg 2?

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 »religiøse erfaringer«, 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.

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 46 til og med næstsidste afsnit side 47

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 mennesker, 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 med måde.
- ☐ 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 sige op, hvis man nogen sinde var fuld på arbejdet.
- ☐ Tage på en rejse.
- ☐ Undlade at tage ud at rejse.
- ☐ Afsværge alkohol for evigt (med eller uden højtideligt aflagt løfte).
- ☐ Få mere fysisk motion.
- ☐ Læse selvhjælps bøger.
- ☐ Tage på rekreation.
- ☐ Tage på behandlingshjem.
- ☐ Gå med til frivillig indlæggelse.

- 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 frem for hvervning, og vi vil nødigt erklære nogen for alkoholiker. Om du er alkoholiker og i givet fald ønsker at benytte AAs helbredelsesprogram 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 drikke kontrolleret.

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 47 til og med første afsnit på side 49.**

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, havde troet, at hvis vi alkoholikere holdt os ædru i en længere periode, kunne vi atter drikke normalt.

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 49 til og med andet afsnit på side 50

Det kan godt være, at denne mands historie _____ unge

mennesker til at tro, at de kan stoppe ved egen _____ ligesom ham. Vi tvivler på, at der er ret mange af dem, der kan gøre det,

fordi der ikke er nogen, der virkelig_____ at holde op. Der er næppe en eneste det vil lykkes for da vi har pådraget os denne besynderlige tilbøjelighed til at snyde os selv.

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 er i stand til at holde op uden det åndelige grundlag?

_____

_____

Er alkoholikere karakterløse viljesvage mennesker?

_____

Hvad er det gådefulde træk ved alkoholismen?

_____

_____

_____

_____

_____

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 er i stand til at stoppe uden et åndeligt grundlag, 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 50.** 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. Hvilken tankegang styrer,os da, lige inden vi tager den første?

Venner, som har diskuteret med os efter den druktur, som har bragt os på randen af skilsmisse og konkurs, tror det er løgn, når vi går direkte ind på det nærmeste værtshus. Hvorfor gør vi det? Hvad tænker vi på?

Lad os tag et kik ind i alkoholikeren Jims hjerne.

Jim havde en charmerende kone og børn.

Han arvede et indbringende bilfirma.

Han udmærkede sig i 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 hurtigt efter hinanden. 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 fuld igen.

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 skulle arbejde for en koncern, jeg engang havde ejet. ***Intet unormalt her.***

Jeg havde en lille diskussion med chefen, men ikke noget alvorligt. ***Intet unormalt her.***

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

Undervejs blev jeg sulten og kørte ind på et truckstop hvor de også solgte alkohol (At truckstops også sælger alkohol, er helt normalt i USA) ***så Intet unormalt her.***

Jeg havde ingen intentioner om at drikke noget. ***Ingen faresignaler her, tværtimod. Altså Intet unormalt her.***

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

Jeg havde en fornemmelse af at jeg måske også 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 tænkte stadig ikke på at drikke. ***Ingen faresignaler her, tværtimod. Altså Intet unormalt her.***

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

Pludselig fik jeg den idé, at der ikke kunne ske noget ved at jeg hældte lidt whisky i min mælk, når det var på fyldt mave. ***Total mangel på sund fornuft. Rablende vanvid!***

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

Jeg havde en vag fornemmelse af, at det ikke var videre fornuftigt, men jeg følte mig på den sikre side, ved at tage whiskyen på fuld mave. ***Den psykiske besættelse har overtaget, og den sunde fornuft kan slet ikke trænge igennem.***

Eksperimentet gik så godt, at jeg bestilte endnu en whisky, og hældte i et nyt glas mælk. ***Nu er den fysiske allergi i kraft og cravingen eller trangen er sat ind (Kravfænomenet).***

Det skete der åbenbart ikke noget ved, så jeg forsøgte mig med endnu en.« ***Nu er den fysiske allergi i kraft og cravingen eller trangen er sat ind (Kravfænomenet).***

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

Han stod over for truslen om:

Indlæggelse, Tab af familie og Tab af job

for ikke at tale om den stærke psykiske og fysiske smerte, som drikkeriet altid påførte ham

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

Hvad end betegnelsen for den nøjagtige definition må være, så kalder vi dette for ren og skær **sindsyge.** Hvordan kan man kalde en sådan mangel på realitetssans og 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 selv med et sådan udgangspunkt er vi nød til at indrømme, at vores måde at bortforklare vores druk var forrykt og utilstrækkelig når vi tog i betragtning, hvad der skete hver evig eneste gang.

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

Hvad angår det første glas er vores opførsel lige så meningsløs og ubegribelig, som den er for en person der lider af »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 får et kick ad af at springe ud foran en lastbil i fuld fart. Det hygger han sig med nogle et par år på trods af venlige advarsler. Indtil nu vil du kalde ham en underlig snegl med nogle sære ideer om morskab.

Hvordan var dine tidlige erfaringer med alkohol?

2. Men så svigter heldet ham, og han bliver lettere skade 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 bliver han ramt han igen, og denne gang får han kraniebrud.

Hvornår oplevede du de første mere alvorlige problemer med alkohol, og hvordan var de?

4. Knap en uge efter han har forladt hospitalet, er der en hurtigtkørende sporvogn der brækker armen på ham. Han lover højt og helligt, at han har besluttet at holde helt op med at tage chancer på den måde, 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. År efter år fortsætter denne adfærd, fulgt af hans evindelige løfter om at være forsigtig eller helt holde sig borte fra gaderne.

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

Til sidst kan han ikke arbejde længere.

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

Hans kone vil skilles.

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

Han bliver gjort til grin

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

6. Han forsøger alle de kendte metoder for at slå denne »fumlegængerbesættelse« ud af hovedet. Han lader sig indlægge og håber på at forbedre sig.

Nu mener han det virkelig. Hvad med dig? Med hvilke metoder har du forsøgt for at stoppe

7. Men den dag han kommer ud, farer han ud foran en brandbil og brækker ryggen.

Medmindre han får en åndelig opvågnen 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 " selvindsigt gør ikke alkoholikeren eller den potentielle alkoholiker i stand til at holde op med at drikke"

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

Freds er efter alt at dømme 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 at 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, handlingsprogrammet 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, læs side 57

_____ 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 agnostikere 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 ressourcer, som viljestyrke kunne mobilisere, slog ikke til, 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 er du sandsynligvis alkoholiker

Hvis du lider af alkoholisme, kan den kun overvindes 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 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?"

Men så svært er det heller ikke, fortsætter kapitlet. Da fællesskabet var nyt, var omtrent _____ af medlemmerne af denne type.

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 agnostiker 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 agnostiker, ved du ikke, om der findes en Højere magt, så hvor og hvordan skal du finde denne Magt?

> ”Det er netop det, denne bog handler om. Det _____ med den er at gøre det muligt for dig 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 2 inden vi tager et nærmere kik på noget af det, der forhindrer os i at søge tro.

Appendix over tillæg findes nederst på side 10

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 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

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

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:

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 morede os med_____åndelig tro og praksis. Vi kunne ikke se, at mange åndeligt orienterede mennesker af alle racer, hudfarver og trosbekendelser kunne fremvise en grad af stabilitet, glæde og brugbarhed, som vi selv skulle have søgt.

I stedet fokuserede vi på de _____ _____hos disse mennesker og brugte ind imellem deres _____ og _____ som baggrund for total _____. Vi talte om _____, men det var os selv, der var _____. Vi overså realiteterne. Vi kunne ikke se skovens virkelighed og skønhed, fordi vi kunne få øje på nogle få _____ træer. Vi gav_____ livets _____ side 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 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 udfyldte ovenstående, beskrev du måske Gud, netop sådan som du **ikke** opfatter ham? _____

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.

Kapitlet anfører at vi i virkeligheden snød os selv, for _____, i alle mennesker, børn såvel som voksne, findes den _____.

Den tanke er der et eller andet sted.

Det kan godt være den _____af de kriser, vi oplever i vores liv, og af vores _____og vores dans om _____.

Så længe menneskeheden har eksisteret, har der eksisteret _____ på en magt større end os selv, og mennesket har set de_____ den har udvirket.

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.

Vi indså til sidst at det er en del af vores _____ at tro på en højere magt. Det er det samme med den følelse, vi kan have for en god ven. Nogle gange måtte vi være _____ i vores søgen, men han var der. Det var en _____ i lige så høj grad som vi _____.

Vi fandt denne _____ dybt inde i os selv.

Når det kommer til stykket er det kun _____, man kan finde _____.

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

_____

_____

_____

_____

Den verden, vi lever i, har oplevet større materiel fremgang det sidste århundrede end alle de foregående årtusinder. De fleste af os kender grunden. Studier af oldtiden viser, at menneskene på den tid var lige så intelligente, dom vi er i dag. Alligevel var den materielle fremgang dengang uhyggelig langsom.

Den moderne videnskabs analytiske metoder og _____, bag _____og opdagelser var næsten ukendte fænomener.
I den materielle verden var menneskets sind _____, af _____, _____ og alle slags _____.

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 der ikke nogle af os,der er lige så forudintagende og urimelige i spørgsmålet om det åndelige, som man i sin tid 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

Da vi blev afhængige af alkohol og var ramt af en _____, som vi selv var _____ i og ikke kunne komme _____, var vi nødt til at se i øjnene, at
Gud er alt, eller også er han intet.
Gud findes, eller gud findes ikke – Hvad skulle vi vælge?

I vore personlige beretninger vil du opdage, at der er store forskelle på, hvordan vi hver især forestiller os den _____, der er _____ end os selv.

Hvorvidt vi er enige om en bestemt metode og opfattelse eller ej, lader det ikke til at gøre den store forskel. Erfaringen har vist os, at der er noget her, som vi i denne sammenhæng ikke behøver at bekymre os om.

Det er spørgsmål, som vi hver især selv må finde svaret på.

Denne _____har i hvert enkelt tilfælde _____det mirakuløse, det, der er _____ _____.

Som en kendt amerikansk statsmand formulerede det: »Lad os se på resultaterne.«

Her er der tale om tusindvis af kvinder og mænd med begge ben solidt plantet på jorden. De melder direkte ud, at der er sket en revolutionerende ændring i deres livsholdning og tankegang.
Den opstod da de kom til at tro på en magt større end dem selv, fik en vis holdning til denne magt og desuden begyndte at foretage enkle handlinger.
De stod overfor sammenbrud og fortvivelse, og de menneskelige ressourser, de havde, _____.
Som noget nyt fornemmede de en kraft, fred og glæde og en ny retning i deres liv.
Det skete umiddelbart efter, at de _____havde opfyldt nogle få, enkle betingelser.
(...) Hundredvis* af mennesker er i dag i stand til at sige, at bevidstheden om Guds tilstedeværelse er _____vigtigste faktor i deres liv.**De er et levende bevis, på troen virker.**

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

Du bør ikke lade nogen form for fordomme, du måtte have mod åndelige terminologier, afholde dig fra ærligt at spørge dig selv:
_____

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

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

Når vi søgte ham - 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 virkelig tror, eller er villig til at tro, forsikrer vi ham eftertrykkeligt om, at han er på vej.

Det er gang på gang _____ blandt os, at man kan bygge et yderst virkningsfuldt åndeligt bygningsværk på denne enkle _____.

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.