TREDJE TRIN:

Vi besluttede at lægge vor vilje og vort liv over til Gud, *sådan som vi opfattede Ham.*

5. Kapitel
Sådan virker det

Læs dette kapitel fra side 71 til og med første afsnit på side 73

Det er vores erfaring, at det lykkedes for langt de fleste, der omhyggeligt følger den vej vi har gået. (Indleder kapitel 5 løfterigt)

Hvem er det der ikke kommer sig?

_____

Hvad er det de er ude af stand til?

_____

Selv mennesker med alvorlige følelsesmæssige og mentale forstyrrelser kommer sig, hvis?

_____

Ærlighed er altså kodeordet her. Det er en absolut forudsætning for et heldigt resultat, at du forsøger at se så ærligt på dig selv som overhovedet muligt.

Hvis du har _____, at du gerne vil have det, vi har, og er _____ til at gå hele vejen for at få det, så er du _____ til at tage nogle bestemte trin.

"Villige til at overgive sig ubetinget" Det lyder drastisk. Er det også nødvendigt?

Husk. Det bogen beskriver, er det, de første hundrede medlemmer gjorde. Punktum. Denne bogs indhold er essensen af deres erfaringer. Hvad siger så deres erfaring:

Kunne de finde en lettere og mere behageligere måde?

_____

Hvor mange af deres holdninger fandt de brugbare?

_____

Hvad var resultatet, hvis de holdt fast i gamle holdninger?

_____

Hvad kunne vi bruge halve løsninger til?

_____

De fortæller, at de stod ved et **vendepunkt** og at de uden forbehold bad om deres Højere Magts beskyttelse og omsorg.

Så erfaringen svarer entydigt - ja det er nødvendigt.

Husk - det er alkohol, vi har med at gøre -

_____ - _____ - _____.

Kan du huske gennemgangen af Jims tankerække lige inden han startede en druktur på baggrund af ideen om, at whisky blandet med mælk ikke ville kunne skade ham? Jim var en af dem, der erkendte han var alkoholiker, men som troede, han kunne finde en lettere og behageligere vej.

Eller sammenligningen af din egen alkoholismes udvikling med fumlegængerens?

Eller Fred, der begyndte at spekulere på, om han ikke havde gjort for meget ud af en enkelt sag?

Ja alkohol er i sandhed - Snigende - Overrumplende og Magtfuld!

Vi er nødt til at få hjælp, ellers klarer vi det ikke. **Men der er én som har al magt - denne ene er Gud. Vi håber du må finde Ham nu.**

Igen 2. trin er ikke et spørgsmål om at finde din Højere Magt. Det er et spørgsmål om, hvorvidt du tror eller overhovedet er **villig** til at **tro**, at der findes en Magt større end dig selv? Og om du nu er kommet til at tro på muligheden af, at det der har virket for os andre, også kan virke for dig. **En omhyggelig gennemarbejdning af programmet gør resten.**

Det vi har beskæftiget os med indtil nu er 1. og 2. trin. Resten af dette hæfte vil være en grundig gennemgang af de resterende ti trin. Så vi vil ikke gå nærmere ind på trinene. Du kan evt. gå tilbage til indledningen for en hurtig gennemgang, men hvis programmet virker overvældende, så tab ikke modet. De principper, bogen beskriver, er vejledninger til, hvordan man gør fremskridt.

Programmet fordrer åndelig udvikling – ikke åndelig perfektion. AAere er ikke helgener. Sagen er blot den, at vi er villige til at udvikle os i en åndelig retning.

Her vil vi gå direkte til de tre relevante tanker.

a) At vi var alkoholikere, og at vi ikke kunne styre vort eget liv.

b) At der sandsynligvis ikke fandtes nogen menneskelig magt, som kunne fri os fra vores alkoholisme.

c) At Gud kunne og ville, hvis vi søgte Ham.

I det oprindelige manuskript efterfulgtes disse udsagn af ordene: Hvis du ikke er overbevist om det rigtige i disse livsvigtige udsagn, bør du genlæse bogen til dette sted eller smide den ud! Så kan det vist ikke siges tydeligere.

Altså, mere personligt, kan du svarer bekræftende på disse tre udsagn?

a) At du er alkoholiker, og at du ikke kan styre dit eget liv. (1. trin)

b) At der sandsynligvis ikke findes nogen menneskelig magt, som kan befri dig fra din alkoholisme. (1. trin)

c) At Gud kan og vil, hvis du søger Ham. (2. trin - søger - ikke fandt!)

Hele resten af programmet tager afsæt i de tre udsagn, og hvis du ikke er enig i dem alle, bør du enten tage en snak med din sponsor og omhyggeligt gennemgå det eller de udsagn, du ikke er enig i, og de foregående kapitler, som omhandler emnet/emnerne, eller forsøge dig med de tests, der er omtalt i dette hæftes 3. kapitel "Mere om alkoholisme".

Sådan virker det

Læs dette kapitel fra andet afsnit på side 73
til og med sidste afsnit på side 75

Hvis du er blevet overbevist om det rigtige i ovenstående, 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.

Du er nu ved trin 3.
Det første handlings trin på vej mod din helbredelse.

Hvilket betyder, at du skal _____ dig for, om du vil lægge din vilje og dit liv over til Gud - sådan som du opfatter Ham.

Hvad mener vi helt nøjagtigt med det - og hvordan gør man det?

Når man f.eks. skriver testamente, plejer man gerne at sige det var afdødes sidste vilje. Altså hvordan den afdøde tænkte sig, at den arv han eller hun efterlader sig, skal fordeles. **Ens vilje er de tanker man tænker.**

Der er tanker man er sig bevidst og tanker som er ubevidste, men alle handlinger har sit udspring i tanker.

Man kan ikke så meget som løfte en kop eller klø sig på armen uden ens hjerne først har tænkt tanken og sendt signal til arm og hånd om at udføre handlingen.

Livet er de handlinger man udfører, på baggrund af de tanker man tænker.

Det, du i 3. trin skal **beslutte** dig for at lægge over til din højere magt, er altså dine tanker og handlinger.

Ingen er parat til så meget som at overveje at lægge sin vilje og sit liv over til en Højere Magt medmindre der er en virkelig god grund til det. Derfor fastslår kapitlet da også, at den første **betingelse** er

_____

_____

På dette grundlag er vi næsten altid_____
_____
_____

Hvad forsøger de fleste mennesker?

_____

Hvad er det mennesker der lever et liv ved egen drivkraft forsøger?

_____

_____

_____

Har du været ude for at andre har forsøgt at styre dig ved hjælp af venlighed, hensynsfuldhed, tålmodighed, gavmildhed, beskedenhed og selvopofrelse? Eller ondskab, egoisme, selviskhed og uærlighed? F.eks. for at forsøge få dig til at drikke mindre eller stoppe helt? Beskriv et eksempel:

_____

_____

_____

_____

_____

Har du forsøgt at styre andre ved hjælp af venlighed, hensynsfuldhed, tålmodighed, gavmildhed, beskedenhed og selvopofrelse? Eller ondskab, egoisme, selviskhed og uærlighed? F.eks. ved at prøve at få dem til at dyrke sex, tage opvasken eller lade dig drikke i fred? Beskriv et eksempel:

_____

_____

_____

_____

_____

At leve livet baseret på egenviljen er ikke forbeholdt alkoholikere, det bestræber de fleste mennesker sig på, med mere eller mindre heldigt udfald.

Det er da og så grunden til at forordet til 1. udgave dristigt erklærer: "desuden er vi sikre på, at alle andre kunne få glæde af vores livsstil."

Det er lidt ligesom at se livet som et skakspil. Alle forsøger at tænke tre træk frem og forudse, hvad andre vil gøre og hvordan man kan bringe sig selv i den bedste position.

En hensigt bevirker en handling, mens en handling er affødt af en hensigt eller vilje om en kommende tilstand. Så når nogen siger ”Det var ikke med vilje”, betyder det egentlig, at resultatet ikke blev som de forventede.

Hvordan plejer det at gå?

_____

Hvilken tanke begynder vores ven skuespilleren at få?

_____

Hvem har efter hans mening hovedparten af skylden for at tingene ikke rigtig fungerer?

_____

Følgen er, at han bliver?

_____

Hvilket selvbedrag er han offer for?

_____

Hvad er den grundlæggende årsag til vores problemer?

_____

Drevet af hundreder af forskellige former for frygt, selvbedrag, selvtilstrækkelighed og selvmedlidenhed, træder vi vores medmennesker over tæerne, hvorefter de hævner sig. Nogen gange sårer de os tilsyneladende uden grund, men ved en nærmere analyse viser det sig **altid**, at vi tidligere har taget beslutninger med udgangspunkt i selvet, som har bragt os i en situation, hvor vi bliver såret.

Selvcentrering er roden til vores problemer.

Her er det nok vigtigt at forebygge en udpræget misforståelse. Selvcentreret og egocentrisk betyder **ikke** egoistisk!

At være egoistisk betyder, at man udelukkende tænker på sig selv og hvad man kan opnå, uden tanke for andre og deres velfærd. At være selvcentreret betyder, at man opbygger livet med sig selv som centrum og som følge der af forsøger at styre og kontrollere sine omgivelser og medmennesker. Det er en voldsom overvurdering af ens egen betydning og magt, men man kan godt være selvcentreret og samtidig have tanke for sine medmenneskers velbefindende.

Hvad er vi alkoholikere ekstreme eksempler på?

_____

Hvad er det vi alkoholikere før alt andet er nød til at blive befriet for?

_____

Hvorfor er det absolut nødvendigt at komme ud af selvcentreringen?

_____

Det er udsagn, der har rejst modstand i mange af os. Så lad os kaste et blik på hvad Selvet er, og hvordan det kommer til udtryk, inden vi går videre.

Til det formål vil vi gøre brug af en anden af AAs rigtig gode bøger, nemlig Tolv Trin og Tolv Traditioner, eller 12 + 12, som den normalt bliver kaldt.

I 12 + 12 giver den ene af AAs grundlæggere, Bill W. fra 1. kapitel, sit syn på, hvordan AAs program og fællesskab fungere. I modsætning til bogen Anonyme Alkoholikere er 12 + 12 ikke et udtryk for AAs samlede erfaring. Formålet med 12 + 12 er da også at give en bredere og dybere forståelse af AAs program og fællesskab, hvor bogen Anonyme Alkoholikere, som vi har arbejdet med indtil nu, er en anvisning i, hvordan programmet udføres. Man kan ikke udføre programmet ud fra 12 +12, der er simpelthen ingen anvisninger på, hvordan man gør, men hvis man prøver at forstå og acceptere den, indeholder den uvurderlig information, som gør arbejdet med trinnene ud fra bogen Anonyme Alkoholikere enklere.

For at forebygge misforståelser kan det måske være rart at vide, at i denne sammenhæng betyder JEGet og Selvet det samme.

Læs nedenstående fra 12 + 12 side 44 til og med første afsnit på side 46.

FJERDE TRIN

Skaberen havde en grund til at skænke os vore drifter, og uden dem ville vi ikke være fuldendte menneskelige væsner. Hvis mennesket ikke forsøgte at kende sig selv*, ikke sikrede sig ved at høste og samle forråd, så ville vi ikke kunne overleve. Hvis der ingen børn blev født, ville Verden uddø. Hvis mennesker overhovedet ikke havde tanker for hinanden, hvis der ikke fandtes samfundsbånd, så ville samfundene ikke eksistere. Disse regler for samlivet, for fysisk og mental tryghed, fungerer og er ganske givet skænket os af Gud.

På trods af nødvendigheden af disse drifters tilstedeværelse overstiger de ganske ofte deres egentlige funktion. De driver os frem og dominerer os, forblindende, magtfulde og listige gør de krav på at regere vort liv. Vi lader os tyrannisere af vore seksuelle drifter, af vore krav på fysisk og mental tryghed, af vor stræben mod samfundsstigens top. Men ud fra denne stræben, fra menneskets ønsker om naturlige målsætninger, skabes de store problemer, ja, faktisk alle eksisterende problemer. Næsten ethvert alvorligt psykisk problem kan føres tilbage til en overdreven dominans af vore drifter.

Selv det mest perfekte menneske lider under denne dominans, og når den indtræder, vender et af vore største naturlige fortrin sig til en fysisk og psykisk defekt.

Det Fjerde Trin er vore inderlige og ofte smertelige forsøg hos den enkelte på at afsløre, hvad disse defekter er og har været. Vi gik tilbage for at undersøge hvor og hvordan vore naturlige drifter fik overtaget, og for at få den dybere indsigt i de problemer, det har kostet både os selv og andre. Ved at afsløre vore følelsesmæssige handicaps kan vi begynde at ændre på dem, men uden villighed og stædig indsats vil det være svært at opnå ædruelighed og tilfredshed. Uden en grundig og frygtløs, daglig selvransagelse vil det stadig ikke være os muligt at se morgendagen tillidsfuldt i møde.

Før vi tager fat på en detaljeret selvransagelse, må vi først finde ud af, hvad de grundlæggende problemer består af. Når vi tænker dybere over det, vil de efterfølgende eksempler åbne en Verden af forståelse.

Hvis en person f. eks. sætter det seksuelle i højsædet, kan denne besættelse ødelægge hans chancer for fysisk og mental tryghed, ligesom det i yderste konsekvens kan gøre ham uegnet til at leve i samfundet, og i fællesskab med andre. Andre udvikler måske en så dominerende trang til økonomisk tryghed, at de ikke kan tænke på andet end at skrabe penge sammen og bliver i sidste ende gniere, som i deres ensomhed fornægter sig både familie og venner.

Trangen til tryghed er ikke altid forbundet med penge. Ofte ser man mennesker, som i angst gør sig afhængig af en langt stærkere person for at søge ledelse og beskyttelse. Dette svage menneske opnår aldrig ved egen formåen at stå ansigt til ansigt med livets ansvar og bliver derfor aldrig voksen. Desillusion og hjælpeløshed vil altid følge ham. På et eller Andet tidspunkt står han ladt tilbage i ensomhed og angst, fordi hans beskytter enten dør eller flygter.

Vi har erfaringer med mennesker, der lider af magtbegær, og hvor trangen til at dominere får overtaget. Disse mennesker forspilder enhver chance for ægte tryghed og et lykkeligt familieliv. Når et menneske kommer i konflikt med sine drifter, kan det aldrig opnå ægte tryghed.

Men det er ikke alle farerne. Hver gang et menneske uretmæssigt påtvinger andre deres drifter, så bliver udfaldet ulykkeligt. Hvis éns stræben efter nye besiddelser tromler alt ned, som står i vejen, så vækkes vreden, misundelsen og hævntørsten. Tager det seksuelle overhånd, opstår der lignende problemer. Kravet på megen opmærksomhed, på beskyttelse eller kærlighed fra andre fremkalder enten dominans eller afsky i beskytteren*1 (en ændring i beskytterens rolle), to følelser som er lige så usunde som det krav, der kaldte dem frem. Når et menneskes ønske om prestige går over gevind, vil andre lide under det og protestere, hvad enten det sker i syklubben eller ved et internationalt forhandlingsbord. Disse konflikter mellem de menneskelige drifter kan være årsag til alt, fra et mindre skænderi til de blodigste fejder. På denne måde kommer vi ikke alene i konflikt med os selv, men ed mennesker omkring os, som jo også har deres drifter.

Alkoholikere har en særlig evne til at forstå, hvordan naturlige anlæg kan få overtaget, for det var deres drifter, der var den egentlige årsag til deres altødelæggende drikkeri. Vi drak for at drukne vore følelser af frygt, skuffelse og mismod - for at flygte fra skylden for begær, og siden for at virkeliggøre den - af forfængelighed, så vi rigtig kunne svælge i vore dagdrømme om pomp og pragt
* Original teksten siger: "If men and women didn't exert themselves to be secure in their persons, made no effort to harvest food or construct shelter, there would be no survival.
Det er ikke helt enkelt at oversætte, for betydningen er dels en sikkerhed i sig selv, en sikker fornemmelse af sig selv, dels at kunne klare sig i tilværelsen, at være ansvarlig. At mennesket skal sikre sig selv, for eksempel mod vind og vejr ved at bygge huse osv., samt høste og samle forråd.
*1 Privat oversættelse oprindelig tekst i parentes.

Kapitlet begynder med at forsikre os om, at vores drifter er et gode. Det er vigtigt at erindre også ihukommende, at programmet fordrer åndelig udvikling – ikke perfektion.

Drifter er medfødte, naturbestemte behov som er rettet mod bestemte mål.

Alle dyr har 3 grundlæggende drifter. Social-, sikkerheds- og seksualdriften, men mennesket er det eneste levende væsen, der har en fri vilje, det har dyr ikke. De reagerer og gør, det de gør, udelukkende på baggrund af deres naturlige indbyggede drifter eller efter Guds vilje og hensigt, om man vil.

Mennesket kan se og sætte sig mål. Mennesket har evnen til at planlægge og tage beslutninger. Vi kan tænke over tingene og gøre, hvad vi vil, når vi vil.

Det er det, der skaber Selvet.

Når du har fået en dybere forståelse af de tre basisdrifter vil det formodentlig være nemmere at se, hvad der tricker dig og lette den beslutning, som tredje trin lægger op til. Det vil ligeledes bibringe dig information, som klæder dig betydeligt bedre på til 4. trin.

Lad os se nærmere på de tre basisdrifter.

Den Sociale drift eller instinkt viser sig som:

Partnerskab. Alle mennesker er født med et ønske om at blive elsket, accepteret og respekteret af andre mennesker. Uden det ønske ville vi ikke slå os sammen og gøre de ting i fællesskab som er nødvendige for menneskehedens overlevelse og i sidste ende ville verden ende i det rene anarki og den menneskelige race ville uddø. Mange af os voksede op som outsidere, der ønskede at blive optaget i gruppen, men vidste, at de andre ikke ville acceptere os.

Prestige er ønsket om at blive anerkendt og accepteret som lederen af en gruppe, og verden behøver ledere. Uden ledere, uden beslutningstagere, kunne menneskeheden overhovedet ikke overleve. Selv tilbage i hulemenneskenes dage, var der nogen, som blev nød til at være beslutningstagere. Nogen måtte sige, Marie, du går over bag det træ med en kølle. Og Kurt, du går over bag den busk med et spyd. Og John, du og Claus, I går over bag det træ med de her store sten. Og resten af os jager byttet igennem her, så hopper vi alle på det og slår det ihjel og så har vi noget at spise.

Selvværd er, hvad vi synes om os selv, og det er sædvanligvis højt eller lavt, afhængig af, hvad andre mennesker synes om os eller, hvad vi tror, andre mennesker synes om os. Hvis det ser ud til at de kan lide og acceptere os, føler vi os rimeligt tilfredse med os selv. Hvis vi føler os afvist og de ikke gider os, føler vi temmelig dårligt om os selv.

Personlige forhold er de relationer vi indgår i, det være sig i familien, på jobbet, osv.

Ambitioner er de planer vi lægger for, hvordan vi kan få opfyldt vore behov i de forskellige områder, at blive anerkendt, at blive accepteret, etc..

Dette er alt sammen gode naturlige Gudgivne ting og hvis vi praktiserede dem til præcis det niveau, Gud havde tænkt sig, ville der helt sikkert ikke opstå konflikter imellem os. Men hvis vi praktisere dem på egen vilje i stedet for Guds vilje ser det ud til, at vi altid ender i problemer.

Mennesker ville ikke gøre det nødvendige for at blive accepteret og respekteret af andre, hvis vi ikke blev belønnet for at gøre det.

Man skal arbejde for at blive afholdt og accepteret og respekteret.

Man bliver nød til at finde ud af, hvad det er folk forventer af en. Og samfundet lære os disse ting, når vi vokser op. Det vil variere i forskellige dele af verden. Et sted vil det være en god uddannelse, et andet at eje meget jord, et tredje at have en stor familie. Det kan være mange forskellige ting.

Mens vi vokser op og lære disse ting, sætter vi os nogle mål. Hvad vil vi gerne opnå og blive i fremtiden?

Hvis man vil nå sit mål, bliver man nød til at arbejde hen mod det. Man kan ikke bare være en bums og sidde på den flade og opnå succes og få folk til at acceptere og respektere og elske en. Så man arbejder og arbejder, og man slider og slæber.

Og lige så vigtigt, der er handlinger og ting, man som menneske finder meget spændende og fornøjelige, som ikke er socialt acceptable, og hvis andre opdager, at man gør dem, vil de helt sikkert ikke acceptere en som et medlem af gruppen. Det ville bevirke at man overhovedet ikke ville blive afholdt, respekteret, elsket, osv..

Så ikke bare er man nød til at arbejde hen imod målet, man bliver også nød til at lade være med at gøre ting, man virkelig godt kunne tænke sig at gøre.

Vi ville ikke gøre alt det, hvis vi ikke blev belønnet for det.

Belønningen kommer når målet er nået.

Man har sat sig sit mål.

Man modstår fristelser og undværer ting. Man arbejder hen imod målet, og man slider og slæber.

Endelig er man der, man har nået sit mål. De andre klapper en på skulderen og siger: ”Louise, du er en kammerat, et godt menneske og hvor ér du dygtigt”. Og

man fyldes af en ubeskrivelig dejlig følelse. Min Gud, hvor føles det godt, når man succesfuldt har fuldført det, hvad dét end er.

Det eneste, der er galt, er, at det kun er en midlertidig følelse.

Man har nået målet og inden længer spørger man sig selv: ”Er det alt hvad der er i det?”.

Man sætter sig et nyt mål, og man begynder igen. Man udholder afsavn og slider og slæber, indtil man når det mål, men det er ikke nok.

Man sætter et nyt mål, og man begynder igen. Man slider og slæber, indtil.…

Vores basale socialdrift synes at skabe en umætteligt trang til mere og mere magt, mere og mere anerkendelse, mere og mere ….

Og hvis vi ikke når det hurtigt nok, eller hvis de andre ikke giver os den anerkendelse, vi synes, de burde gøre, hvad gør vi så?

Vi begynder at skære hjørner. Vi begynder at lyve lidt. Vi begynder at snyde lidt. Vi begynder at stjæle, snyde og manipulere folk. Og i samme øjeblik vi gør det, begynder vi at skade andre. De gør gengæld og det skaber lidelse og smerte for os.

Det er klart at et liv, der leves med udgangspunkt i selvet næsten aldrig kan blive en succes. Under de betingelser, vil vi altid være på kollisionskurs med andre mennesker, steder og ting.

Vi kan simpelthen ikke kontrollere vores basisdrifter, når vi er overladt til vores egen vilje.

Det andet basisinstinkt er sikkerhedsinstinktet. I AA forsøger vi at leve 24 timer ad gangen, men de fleste af os har alligevel en forsikring. Formålet med en forsikring er, at sikre os selv i fremtiden. 12+12 siger, at alle mennesker er født med et ønske om at sikre deres fremtid. Hvis vi ikke havde det ønske, ville vi hverken skaffe os den føde, det tøj, det husly, eller de andre ting, der er nødvendige for at sikre vores overlevelse. Og næste vinter ville vi simpelthen fryse eller sulte ihjel.

Så ønsket om at være sikre i fremtiden er medfødt eller Gud givent om man vil, og absolut nødvendigt for menneskehedens overlevelse.

Igen, hvis man skal være sikret i fremtiden, bliver man nød til at finde ud af, hvad det er, man behøver, for at være sikker.

Samfundet lærer os dette mens vi vokser op, og det varierer i de forskellige dele af verden. I en del af verden behøver man blot 50,- kr.. I en anden del af verden behøver man 5.000,- kr.. I en tredje del af verden er behovet måske 5.000.000,- kr. Et sted i verden er det måske 231 kokosnødder. Hvad det nu end er de bruger til måle, handle og bytte med.

Baseret på det vi har lært, sætter vi mål for os selv og vi begynder at arbejde hen i mod det. Men hvis man vil være sikker i fremtiden, kan man ikke bare sidde på

den flade og være en bums. Man bliver nød til at have et arbejde, man bliver nød til at tjene nogle penge og man bliver nød til at sparer op eller investere.

Samtidig bliver man nød til at lide afsavn. Man kan ikke bruge det hele i dag og samtidig være sikker i morgen.

Igen, mennesker ville ikke gøre det nødvendige arbejde eller lide de nødvendige afsavn for at nå målet, hvis vi ikke blev belønnet for at gøre det.

Og som ved socialinstinktet er den store belønning, den ubeskriveligt dejlige følelse man oplever, når man succesfuldt når sit mål.

Hvor mange af os har ikke gjort det?

Vi sætter os et mål, for eksempel et nyt sæt tøj, et par nye sko, nye gardiner, en ny sofa, et nyt sted at bo, en ny bil, eller…

Vi arbejder og arbejder, vi kæmper og kæmper, vi spinker og sparer, og en dag har vi nået målet. Tingen er købt og betalt, og ingen kan tage den fra os.

Hvilken skøn følelse.

Det eneste, der er I vejen med det, er, at det kun er en midlertidig følelse.

Ikke så snart er tingen betalt før vi ser os omkring og opdager, at genboens hus er større vores. Naboen har en Mercedes og vi kører Huyndai. Kollegaen går i mærkevaretøj og vi køber vores i Føtex.

Og det får os til at sætte et nyt mål.

Vi arbejder og arbejder, vi kæmper og kæmper, vi spinker og sparer, og en dag har vi nået det mål.

Vi mærker den vidunderlige følelse, - men det varer ikke længe. Så vi sætter et nyt mål.…

Sikkerhedsdriften ser ud til at skabe en umættelig trang i vi mennesker efter mere og mere og mere.

Og hvis vi ikke får det hurtigt nok, eller hvis de andre ikke giver os det, som, vi synes, de burde, hvad gør vi så ved det?

Vi begynder at skære hjørner. Vi begynder at lyve lidt. Vi begynder at snyde lidt. Vi begynder at stjæle, snyde og manipulere folk. Og i samme øjeblik vi gør det, begynder vi at skade andre. De gør gengæld og det skaber lidelse og smerte for os.

Det er klart at et liv, der leves med udgangspunkt i Selvet næsten aldrig kan blive en succes. Under de betingelser, vil vi altid være på kollisionskurs med andre mennesker, steder og ting.

Vi kan simpelthen ikke kontrollere vores basisdrift efter sikkerhed, når vi er overladt til vores egen vilje.

Det tredie og sidste basisbehov er seksualdriften. Alle mennesker er født med et ønske om at dyrke sex. Det kan blive holdt nede af forkvaklet opdragelse eller dårlige oplevelser, men alle mennesker er født med lyst og trang til at have sex,

for hvis vi ikke havde sex, ville vi ikke kunne formerer os, og hvis vi ikke formerer os, vil menneskeheden ikke kunne overleve.

Præcis som med de andre to, hvis man skal formere sig gennem sex, må man arbejde for det.

Menneskets villighed til at lide afsavn og bruge energi på at finde en seksualpartner er enorm.

Når det gælder selve den seksuelle akt, kan man udføre mere arbejde på 3 minutter, end en slagteriarbejder gør hele dagen. Ingen ville arbejde så hårdt, hvis vi ikke blev belønnet for det.

Den store belønning er den vidunderlige følelse, vi får, både fysisk og psykisk, ved den succesfulde afslutning af den seksuelle akt. En af de største belønninger en menneske kan opleve.

Men som ved de andre to, er det kun en midlertidig følelse.

Man er knap blevet færdig før man tænker på at gøre det igen. Det er så dejlig og ophidsende en oplevelse, at det næste, man ved, er, at man tænker på at prøve det på forskellige måder.

Så begynder man at tænke på at gøre det i forskellige stillinger.

Så tænker man på at gøre det med andre mennesker.

Pludselig gør man det på det forkerte tidspunkt, på den forkerte måde, med de forkerte mennesker. - Og i samme øjeblik vi gør det, begynder vi at skabe smerte og lidelse for andre. De gør gengæld og det skaber lidelse og smerte for os.

Igen, vi er det eneste væsen, der har en fri vilje. Mennesket er det eneste levende væsen som kan se og sætte sig mål. Mennesket har evnen til at planlægge og tage beslutninger. Vi kan tænke over tingene og gøre, hvad vi vil, når vi vil.

Det er basisdrifterne, der skaber Selvet.

Opfyldelsen af disse drifter er så tilfredsstillende, at alle mennesker fra tid til anden vil overdrive på et eller flere områder. Det er det, cirklen kaldet Fejl på overheaden symbolisere. Når vi gør det, skaber vi smerte og lidelse for andre.

Det er klart at et liv, der leves med udgangspunkt i Selvet, aldrig kan blive en succes, for, som der står i 12+12, på trods af nødvendigheden af disse drifters tilstedeværelse overstiger de ganske ofte deres egentlige funktion. De driver os frem og dominerer os, forblindende, magtfulde og listige gør de krav på at regere vort liv.

Vi lader os tyrannisere af vore seksuelle drifter, af vore krav på fysisk og mental tryghed, af vor stræben mod samfundsstigens top.

Men ud fra denne stræben, fra menneskets ønsker om naturlige målsætninger, skabes de store problemer, ja, faktisk alle eksisterende problemer.

Næsten ethvert alvorligt psykisk problem kan føres tilbage til en overdreven dominans af vore drifter.

For eksempel er hverken liderlighed eller vrede forkert i sig selv. Men hvis man hele tiden er liderlig eller vred, så kan det ende med at slå en selv og andre ihjel.

Det paradoksale er, at mennesker, der lever med udgangspunkt i Selvet, ikke kan basere et succesfuldt liv på, at få opfyldt deres basisbehov. Det kan simpelthen ikke lade sig gøre.

Hvis for eksempel du går fra den ene partner til den næste, til den tredje, osv. for at få styrket dit selvværd, og dermed få opfyldt dit basisbehov for selvagtelse, kommer du automatisk i konflikt med dit følelsesmæssige sikkerhedsbehov, som kræver intimitet og tryghed.

Nu tilbage til 5. kapitel.

Vi alkoholikere er ofre for en lidelse, hvor vi selv har tænkt tanken og udført handlingen. Ingen har hældt alkoholen ned i halsen på os. Derfor er det rigtigt når bogen fastslår at vores problemer opstår i os selv, og at vi alkoholikere er ekstreme eksempler på egenvilje der er løbet løbsk.

Vi alkoholikere må først og fremmest se at slippe af med denne selviskhed. Vi er tvungne til det - ellers slår den os ihjel.

Vi må for det første holde op med selv at spille Gud. Det virker ikke!

Nu skal du til at beslutte, om du vil lægge din vilje og dit liv over til Gud, *sådan som du opfatter ham/den/det*.

Skal din Højere Magt være din leder? Skal Gud være chefen - du Hans medarbejder?

De fleste gode ideer er enkle, og denne idé er slutstenen til den nye triumfbue, som vi går gennem på vej mod friheden.

Erfaringen viser, at hele effektiviteten af AA-programmet i virkeligheden er afhængig af, hvor omhyggeligt og ærligt du forsøger at lægge din vilje og din liv over til din Højere Magt.

For mange af de resterende trin er der løfter for, hvad der vil ske, når trinnet er fuldført. Heldigvis er det sådan, at du ikke behøver vente til efter 12. trin, før programmet begynder at give udbytte.

Så lad os se på, hvad der sker, efter du har taget 3. trin:

> Du vil have fået en ny arbejdsgiver - som har al magt.
>
> Han vil give dig, hvad du behøver, hvis bare du holder dig nær Ham og gør Hans arbejde godt.
>
> Du vil blive mindre og mindre interesserede i dig selv, i dine egne små planer og ideer.
>
> Du vil blive mere og mere opsat på at se, hvad du kan bidrage med i dette liv.
>
> Du vil begynder at slippe din frygt for dagen i dag,

Du vil begynde at slippe din frygt for i morgen
Du vil begynde at slippe din frygt for fremtiden.
Du vil begynde at føle en ny styrke vokse i dig
Du vil glæde dig over sjælefred
Du vil opdage at det vil lykkes for dig at se livet i øjnene
Du vil være blevet født på ny.

Kom ordene fra kapitlet "Vi Agnostikere" i hu: At være dømt til en alkoholisk død eller leve på et åndeligt grundlag er ikke altid lette alternativer at stå overfor.

Du skal beslutte dig for, om du vil leve på et åndeligt grundlag og lægge din vilje og dit liv over til en højere magt, sådan som du opfatter den. Udførelsen af de resterende trin vil gøre resten. Men alternativerne er stadig de samme.

Lad os slutteligt se på de instruktioner bogen giver vedrørende dette meget afgørende trin.

De første 100 fortæller, at du bør overveje det grundigt, før du tager dette trin, for at være sikker på, at du er parat til helt at kunne overgive dig til Gud, *sådan som du opfatter ham/den/det*.

Helt! Undgå den misforståelse, at du alene kan overlade din alkoholisme og/eller andre problemer til din Højere Magt. Mange af os har prøvet og resultatet er negativt indtil man giver fuldstændig slip på gamle ideer. Enten styrer Gud det hele eller også prøver du. Enten eller.

Dernæst fastslår de, at det er mest fordelagtigt at tage dette trin sammen med et andet menneske. Her kunne du med fordel bruge din sponsor.

Selve udførelsen af 3. trin består i at bede en bøn. Der er ingen rigtig eller forkert måde at bede på i AA. Nogen har det bedst med at lægge på knæ, andre ikke. Nogen folder hænderne, andre ikke. Osv.. Det er helt op til den enkelte.

Ordvalget i bønnen er ikke afgørende, så længe de udtrykker dit ærlige ønske uden forbehold.

Mange af os har med heldigt resultat brugt **bønnen** som står i bogen:

(Side 76)

»Gud - jeg overgiver mig til Dig, så Du kan forme mig og bruge mig efter Din vilje. Befri mig fra selvets lænker, så jeg bedre kan udføre Din vilje. Tag mine vanskeligheder fra mig, så sejren over dem må vidne om Din styrke Din kærlighed, og et liv i din ånd overfor dem, jeg vil hjælpe. Må jeg altid udføre Din vilje.«

Nu står du ved 3. trin. Vi har prøvet at lette vejen.
Den endelige beslutning er din.