

SOM BILL SER PÅ DET

AS BILL SEES IT

### Forord

Kære venner,

Denne bog indeholder adskillige hundrede uddrag fra vores litteratur, der omfatter næsten alle sider af AA's måde at leve på. Det antages, at dette stof kan blive til støtte for individuel meditation og stimulere drøftelser i grupper og kan føre til en forøget interesse for hele vores litteratur.

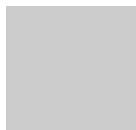
I løbet af de forgangne 25 år har det været mit privilegium at skrive disse bøger om AA: teksten til "Alcoholics Anonymous", "Tolv trin og Tolv traditioner", "Alcoholic Anonymous Comes of Age" og "Twelve Concepts for World Service", sidstnævnte som del af vores "Third Legacy Manual" \*). Mange artikler blev skrevet for vores månedsblad "the A.A. Grapevine" foruden at jeg altid har ført en omfattende personlig korrespondance.

Dette er de væsentlige kilder fra hvilke denne bogs indhold blev valgt. På grund af at de anvendte citater er blevet taget ud af deres oprindelige sammenhæng, har det af hensyn til klarheden været nødvendigt at redigere og til tider omskrive en del af dem.

Naturligvis er hele materialet udtryk for mine personlige synspunkter om AA's livsstil. Og dermed har det sine begrænsninger og mangler. Ikke desto mindre håbes det, at denne nye publikation vil tilfredsstille et virkeligt behov.

April, 1967

Altid hengiven,



### Personlig forvandling

Det har ofte være sagt om AA, at vi kun interesserer os for alkoholisme. Det passer ikke. Vi er nødt til at overvinde drikkeriet for at forblive i live. Men enhver, der har førstehåndskendskab til en alkoholikers personlighed, ved at ingen virkelig alkoholiker varigt stopper drikkeriet uden at undergå en afgørende personlig forandring.

*Brev, 1940*

Vi mente, at "omstændighederne" drev os til at drikke, og når vi forsøgte at ændre på de omstændigheder og opdagede, at vi ikke kunne gøre det tilfredsstillende, kom vort drikkeri ud af kontrol og vi blev alkoholikere. Det faldt os aldrig ind, at vi måtte lave om på os selv for at imødegå omstændighederne, hvad de end gik ud på.

*TWELVE AND TWELVE, P. 47*

### I Guds hænder

Når vi ser tilbage, indser vi, at de ting der kom os i møde, når vi lagde vort liv i Guds hænder var bedre end alt, hvad vi havde kunnet planlægge.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 100*

<< << << >> >> >>

Min depression blev uudholdelig, og til sidst forekom det mig, hvor hårdhudet jeg end troede jeg var, at jeg havde nået min absolutte bund. I det øjeblik blev den sidste rest af min stolte stædighed knust. Samtidig hørte jeg mig selv råbe "hvis der er en gud, så lad ham vise sig for mig! Jeg er parat til alt, til hvad som helst."

Pludselig fremstod et skarpt lys i værelset. Det virkede på mig, som jeg erindrer det, at jeg stod på et bjerg og at en vind, ikke en blæst med en åndelighed, blæste. Da den brød løs var jeg blevet et frit menneske. Langsomt aftog

ekstasen. Jeg lå på sengen, men befandt mig nu i nogen tid i en anden verden, en ny bevidstheds verden. Alt om mig og i mig gav en vidunderlig følelse af Nærvær, og jeg tænkte ved mig selv "Dette er Prædikernes Gud" (henviser til Gl. Testamentes Prædikerens Bog).

*A.A. COMES OF AGE, P. 63*

### 3

#### **Smerte og Fremskridt**

Tidligere plejede jeg at have medlidenhed med alle dem, der led. Nu har jeg alene medlidenhed med dem, der lider af uvidenhed, de som ikke fatter formålet og den ultimative nyttevirkning af smerten.

*Brev, 1950*

<< << << >> >> >>

Nogle har en gang bemærket, at smerte er spirituel fremskridts hjørneste. I AA er vi helhjertet enig med ham, for vi ved, at alkoholismens smerte gik forud for ædruelighed, og følelsesmæssigt kaos forud for sindsro.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 93-94*

Tro dybere. Vend dit ansigt mod lyset, selvom du lige nu ikke kan se.

*Brev, 1950*

### 4

#### **Har vi et valg?**

Lad os aldrig blive blændet af den ørkesløse tankegang, at vi blot er ulykkelige ofre for vor medfødte arv, for vores livserfaring, for vore omgivelser --- at disse er det eneste, der afgør vore valg. Dette er ikke vejen til frihed. Vi er nødt til at tro på, at vi virkelig har et valg.

*GRAPEVINE, NOVEMBER 1960*

Som aktive alkoholikere mistede vi vor evne til at vælge om vi ville drikke. Vi var blevet ofre for en tvangstanke, der tilsyneladende foreskrev os at vi måtte fortsætte vor selvdestruktion.

I sidste ende traf vi nogle valg, der bragte os genoprettelse. Vi nåede til erkendelse af, at vi blot ikke havde nogen modstandskraft overfor alkohol. Dette var virkelig et valg - tilmed et svært valg. Vi kom til den erkendelse, at en Kraft større end os kunne gengive os vor tilregnelighed, når vi blev villige til at efterleve AA's 12 trin.

*Brev, 1950*

## 5

### **Vækst og Bevarelse**

Det siger sig selv, at et liv der indeholder dyb vrede kun fører til tomhed og en følelse af at være ulykkelig. Nøjagtig i det omfang vi tillader det at ske ødelægger vi den tid, der kunne have været værdifuld. Men for en alkoholiker, hvis håb ligger i vækst og bevarelse gennem spirituel erfaring, er det med vrede en uendelig alvorlig ting. Vi har erkendt, at den er ødelæggende, fordi vi ved at rumme disse følelser lukker os selv ude fra Åndens lys. Alkoholens vanvid vender tilbage og vi drikker igen. Og for os er det at drikke det samme som at dø.

Hvis vi vil leve, må vi gøre os fri af vreden. Surhed og ophidselse er ikke noget for os. De kan udgøre en tvivlsom luksus for normale mennesker, for for os alkoholikere er de gift.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 66*

## 6

### **Alt eller intet?**

Accept og tro er i stand til at skabe 100 procents ædruelighed. Det gør de faktisk normalt, og det er de nødt til, ellers ville vi ikke have noget liv. Men i det øjeblik vi bringer disse attituder ind i vore følelsesmæssige problemer, opdager vi, at kun begrænsede resultater er mulige. Ingen kan f. eks. blive fuldkommen befriet fra frygt, vrede eller stolthed.

Derfor skal vi i vores liv alene søge at opnå ydmyghed og kærlighed. På den måde må vi, idet vi erkender de fleste af vore problemer, søge ind i en meget gradvis (langvarig) proces - af og til afbrudt af kraftige nederlag. Vi må helt give afkald på vor gamle indstilling om "alt eller intet".

*GRAPEVINE, MARCH 1962*

## 7

### I Åndens rige

I gamle dage skete den materielle fremgang smertelig langsom. Ånden i moderne videnskabelig metode, forskning og opfindsomhed var næsten ukendt.

Indenfor disse begrænsede muligheder var menneskets tankegang bundet at overtro, tradition og alle mulige forudfattede tanker. Nogle af Columbus' samtidige anså tanken om, at jorden var rund, for latterlig. Andre var tæt på at slå Galilei ihjel på grund af hans kætterske teorier om astronomi.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 51*

Er nogle af os ikke lige så forudindtaget overfor Ånden som den tidsmennesker var det mht. det materielle?

Vi har erkendt, at Gud ikke sætter for hårde betingelser overfor dem, som søger ham. For os er Åndens rige stor, rummelig, altomfattende, aldrig eksklusiv eller noget med forbud overfor dem der søger. Vi tror på, at det rige er åbent for alle mennesker.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 46*

### Et nyt Liv

Er ædruelighed alt hvad vi venter os af spirituel opvågning? Nej, ædruelighed er kun begyndelsen. Den er kun den spæde opvågnings første gave. Vil vi modtage flere gaver, må vor opvågning fortsætte. Efterhånden som den skrider frem, vil vi bid for bid slippe vores gamle liv - det der ikke fungerede - og få et nyt liv, der fungerer under alle omstændigheder.

Uanset om vi gør fremskridt eller fejler, uanset om vi lider eller er lykkelige, uanset om vi er syge eller raske og om selv døden dukker op, kan et nyt liv med uendelige muligheder finde sted, hvis vi er villige til at fortsætte vor opvågning ved at praktisere AA's 12 trin.

*GRAPEVINE, december 1957*

### Gruppen og det verdensomspændende fællesskab

Fra det øjeblik 12te trins-arbejde former en gruppe gøres der en opdagelse - at de fleste enkeltpersoners rehabilitering er afhængig af, at der er en gruppe. Det går op for hvert enkelt medlem at det kun en er lille del af en stor helhed; at intet personligt offer er for stort til bevarelsen af fællesskabet. Han opdager, at hans krav og ambitioner indeni ham må bringes til tavshed, når som helst disse kan true gruppen.

Det bliver klart, at gruppe må overleve ellers vil den enkelte heller ikke overleve.

*TWELVE AND TWELVE, P. 130*

Det enlige medlem til søs, AA'eren i krig i et fjernt land - de ved alle, at de hører til AA's verdensomspændende fællesskab, at de kun rent fysisk er adskilte, at deres fæller kan være så tæt som i den nærmeste anløbshavn. Lige så vigtigt er det, at de er sikre på, at Guds nåde er lige

så nær dem på de store have eller den ensomme post som den er nær dem hjemme.

*Brev, 1966*

## 10

### Ud af mørket

Ved at se ind i os selv bringer vi nye visioner, handling og nåde til at støtte os i de mørke og negative sider af vor natur. Sammen med dem kommer udviklingen af den art ydmyghed, der gør det muligt for os at modtage Guds hjælp. Her er det bare et skridt. Vi vil ønske at gå længere.

Vi vil ønske at det gode, der findes i os alle, selv i den værste af os, kan blomstre og gro. Men vi skal først og fremmest ønske lyset, intet kan gro i mørke. Meditation er vor vej ud til lyset.

*TWELVE AND TWELVE, P. 98*

Der synes at gå et klart lys op for os alle - når vi åbner vore øjne. Da vor blindhed skyldes vore egne defekter, må vi først grundlæggende erkende, hvad de består af. Positiv meditation er den første forudsætning for hvert nyt skridt i vor spirituelle vækst.

*Brev, 1946*

## 11

### Kvantitet eller kvalitet

Ang. spørgsmålet om tilbagefald ville jeg ikke være så modløs. Jeg tror du i vidt omfang lider under en nytteløs skyldfølelse. Af en eller anden grund har Herren gjort vejene mere besværlige for nogen end for andre og jeg tror, at det er en af dem du går på. Gud beder os ikke om at have succes, bare om at forsøge at have det. Det er det du sikkert gør og har gjort. Jeg ville ikke holde mig væk fra AA grundet en følelse af modløshed eller skam. Det er tværtimod stedet for dig at være nu. Hvorfor prøver du ikke

bare at være et (almindeligt) medlem? Du behøver ikke bære hele AA på dine skuldre, ved du!

Det er ikke bare kvantiteten af gode ting du gør, men det er også kvaliteten der tæller. Og fremfor alt, tage det én dag ad gangen."

Og fremfor alt: tag én dag ad gangen.

*Brev 1958*

## 12

### **om at søge efter tåbernes guld**

Stolthed er den væsentligste årsag til de fleste menneskelige problemer og den væsentligste hindring for virkelig vækst. Stolthed får os til at stille krav til os selv eller til andre, der ikke kan opfyldes uden at forvrænge eller misbruge vore gudgivne drifter. Når tilfredsstillelsen af vore drifter for sex, tryghed og social placering bliver vort primære mål for tilværelsen, kommer stoltheden ind for at retfærdiggøre vor umådeholdenhed.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 48-49*

Jeg kan kun opnå ydmyghed for idag i det omfang jeg er i stand til at undgå at køre fast i skyldfølelse og oprør på den ene side, og på den anden side det betagende men bedrageriske land, der er tåbers guld: stoltheden. På den måde kan jeg finde og fastholde ydmyghedens sti, der ligger mellem disse to yderpunkter. Derfor er en løbende opgørelse, der kan afsløre om jeg er ved at komme på afveje, altid en god ting.

*GRAPEVINE, juni 1961*

## 13

### **Gaven, vi er fælles om**



AA er mere end et regelsæt; det er et fællesskab af alkoholikere i handling. Vi skal bære budskabet ud, ellers vil vi visne selv og dem, der ikke har kendt sandheden vil måske dø.

*SERVICE MANUAL, P. 6*

Tro er mere end den største gave; det at dele med andre er vort største ansvar. Måtte vi i AA stedse søge efter den visdom og villighed gennem hvilke vi må leve op til den uendelige tillid, som Giveren af alle fuldkomne gaver har lagt i vore hænder.

*GRAPEVINE, april 1961*

## 14

### Nytilkomnes problemer

Fristelsen ligger i at dominere nye i AA. Måske forsøger vi at rådgive dem om deres anliggender, når vi virkeligt ikke er kompetente til at give eller ikke bør give råd overhovedet. Når vore råd så afvises eller også accepteres og fører til yderligere forvirring, bliver vi såret og forvirret

*TWELVE AND TWELVE, P. 111*

Du kan ikke tvinge en hest til at drikke vand, hvis den fortsat foretrækker øl eller ikke kan finde ud af, hvad den vil have. Stil en spand vand ved siden af den, forklar den hvor godt det er og hvorfor, og lad den så være i fred.

Hvis nogen virkelig ønsker at drikke sig beruset, findes der mig bekendt ingen måde at hindre det ---- lad dem derfor være i fred og lad dem drikke. Men lad også være med at afskære dem fra spanden med vand.

*Brev, 1942*

## 15

## **Evige værdier**

Mange mennesker har ingen ballast af spirituelle værdier overhovedet. De siger, at perfektionister er enormt indbildske, fordi de enten tror at de har nået et uopnåeligt mål eller er overvældet af selvbebrejdelse, fordi det ikke er lykket for dem.

Sådan mener jeg ikke vi skal se på det. Det er ikke, fordi vi forfejler de store idealer, men at de af og til misbruges og bliver årsag til skyld, oprør og stolthed. Vi er derimod ikke i stand til at vokse ret meget, hvis ikke vi hele tiden forsøger at se eksistensen af evige spirituelle værdier for os.

*GRAPEVINE, juni 1961*

Vi forsøger dag efter dag at bevæge os en smule i retning af Guds fuldkommenhed. Så vi har ikke brug for at rørstrømsk skyldfølelse over ikke at nå Hans lige og Hans billede næste torsdag. Vi stræber efter fremskridt, og Hans fuldkommenhed er det forbillede, der ligger lysår væk, men drager os.

*Brev, 1966*

16

## **Aldrig mere!**

De fleste føler sig mere sikker på 24-timers basis end med en beslutning om, at de aldrig nogensinde vil drikke igen. Mange af dem har besluttet sig altfor mange gange. Det er virkelig et spørgsmål om personligt valg; *det er enhver AA'ers privilegium at udlægge programmet som han vil.*

Personligt har jeg taget det standpunkt, at jeg agter aldrig at drikke igen. Det er lidt anderledes end det sædvanlige slogan: "Jeg vil aldrig drikke mere". Det sidste standpunkt giver af og til folk problemer, fordi det grunder sig på en personlig handling, som vi alkoholikere aldrig kunne gennemføre. Det er for meget med viljestyrke og giver for lidt plads for forestillingen om, at Gud vil udfri os fra drikkeriets besættelse, forudsat at vi følger

AA's program.

*Brev, 1949*

17

**Gå ind for ærlighed**

Den sygelige trang til at gemme et dårligt motiv under et godt påskud gennemtrænger samværet mellem mennesker fra top til bund. Denne hårfine og snedige form for selvretfærdighed kan skjules bag den mindste handling eller tanke. Det er afgørende vor karakterdannelse og opbyggelsen af et godt liv at vi dagligt lærer os at opdage, indrømme og korrigerer disse brist.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 94-95*

At bedrage andre har næsten altid sin rod i at bedrage os selv.

*GRAPEVINE, august 1961*

På en eller anden måde synes det at være alene med sin gud ikke at være så vanskeligt som at stå overfor et andet menneske. Indtil vi virkelig sidder og højt taler om det, vi så længe har skjult, forbliver vor villighed til at gøre orden i eget hus i vidt omfang teoretisk. Når vi er ærlig overfor et andet menneske, bekræfter det, at vi har været ærlig overfor os selv og overfor Gud.

*TWELVE AND TWELVE, P. 60*

18

**Kammerat og partner**

Dr. Bob var min konstante kammerat og partner i det store AA-eventyr. Som den læge og det store menneske han var, valgte han arbejdet med andre som sit primære AA-kald og opnåede resultater, som hverken kvalitativt eller kvantitativt vil blive overgået. Hjulpet af den enestående søster Ignatia på St. Thomas hospital i Akron, behandlede

han fem tusinde lidende medicinsk og spirituelt uden beregning.

I hele den stresse og anstrengende pionertid for AA havde der aldrig været et ondt ord imellem os. For det kan jeg taknemmeligt give ham hele æren.

*Brev, 1966*

Jeg tog afsked med dr. Bob, velvidende at han stod overfor en alvorlig operation. Det velkendte gamle smil stod i hans ansigt, da han nærmest i sjov sagde: "Husk, Bill, lad os ikke gøre tingene mere komplicerede end de er. Lad os holde det enkelt"! Jeg vendt mig bort, ude af stand til at mæle et ord. Det var den allersidste gang, jeg så ham.

*A.A. COMES OF AGE, P. 214*

## 19

### Om at beruse sig i medgang

Uoverensstemmelser eller uventede problemer er ikke det eneste, der kræver selvbeherskelse. Vi må være lige så omhyggelige, når vi begynder at opnå vigtige resultater og materiel medgang. For ingen har som vi elsket personlige sejre; vi drak af medgangen, som var det en slags vin, der altid gjorde os opstemt. Blandet af hovmodig selvtillid, var det os der skulle høste sejren.

Nu da vi er i AA og ædru og er ved at genvinde vore venners og forretningsforbindelsers respekt, opdager vi, at vi fortsat skal være særdeles årvågne. Som en sikkerhed mod overdreven sejrstolthed må vi ofte kontrollere os selv ved at huske, at vi i dag kun er ædru ved Guds nåde og at enhver medgang vi måtte have langt mere er Hans end vores.

*TWELVE AND TWELVE, P. 91-92*

## 20

### Lyset fra en bøn

"Gud giv os sindsroen til at acceptere det vi ikke kan ændre, modet til at ændre det vi kan, og visdommen til at se forskellen". \*)

Vi værdsætter vor sindsrobøn, fordi den giver os nyt lys, der kan

fjerne vor gamle og nærmest dødbringende adfærd med at narre os selv.

I denne bønns lys ser vi, at det at erkende sit fulde nederlag, når det accepteres på den rigtige måde, ikke behøver at være nogen katastrofe. Vi ved, at vi ikke behøver at flygte, ejheller igen skal bearbejde ulykken fra en anden magtfuld kraft, der blot opstiller hindringer for os hurtigere end vi kan nå at fjerne dem.

1. *GRAPEVINE*, marts 1962

\*) *bemærk denne anden variant*

## 21

### **Medlemmer af samfundet igen**

Enhver af os står inde for hinanden... Det er, når et medlem får mest muligt ud af programmet...ved i de første år at bruge en meget stor del af sin tid på 12te trins-arbejde. Det gjorde jeg, og jeg var måske slet ikke forblevet ædru ved mindre indsats.

Men før eller siden stilles vi overfor andre forpligtelser ... overfor familie, venner og fædrelandet. Som I vil huske, henviser 12te trin til at "praktisere disse principper i alt hvad vi foretager os". Jeg tror derfor, at beslutningen om at gå ind i en specifik 12te trins aktivitet skal tages ud fra din egen samvittighed. Ingen anden er i stand til at fortælle dig, hvad du bør gøre i en bestemt situation.

Jeg ved bare, at det på et eller andet stadie ventes at dig, at du gør mere end at bringe AA-budskabet ud til andre alkoholikere.

I AA er vort mål ikke kun ædruelighed ... vi forsøger at blive borgere i den verden, vi i sin tid fornægtede, og som fornægtede os. Dette er det endelige bevis for, at 12te

trins arbejde er det første men ikke det endelige trin.

*Brev, 1959*

## 22

### **Frygt som start på ny begyndelse**

Den betydeligste faktor ved vore defekter var den indadvendte frygt..... den primære frygt for at miste noget vi allerede havde eller ikke ville få noget, vi ønskede. Vi levede i en atmosfære af utilfredsstillende krav og befandt os i permanent forvirring og frustration. Vi kunne derfor ikke opnå nogen fred medmindre vi formindskede disse krav.

*TWELVE AND TWELVE, P. 76*

Grundet al den destruktivitet opdagede vi, at frygt kan være udgangspunkt for noget bedre. Frygt kan blive udgangspunkt for klogskab og værdig respekt for andre. Den kan vise vejen til retfærdighed såvel som til had. Jo mere respekt og retfærdighed vi kan opvise, jo mere vil vi begynde at genopdage en kærlighed, der kan udholde meget og blive givet for intet. Derfor behøver frygt ikke altid at være negativ, fordi det den lærer os om følgerne kan føre os frem til positive værdier.

*GRAPEVINE, januar 1962*

## 23

### **Nærmest afgudsdyrkelse**

Vi indså, at vi havde været tilbedere. Hvilken mental form for gåsehud det dog bevirkede! Havde vi ikke på forskellig vis tilbedt mennesker, følelser, ting, penge og os selv?

Og siden, med bedre motiv, havde vi så ikke tilbedende betragtet solnedgangen, havet eller en blomst? Hvem af os har ikke elsket nogen eller noget? Var ikke disse ting de stof, som vort liv var vævet sammen af? Når alt kommer til alt, var det ikke disse følelser, der bestemte den kurs, vort liv tog?

Det kunne ingenlunde påstås, at vi ikke havde kapacitet til tro eller kærlighed eller tilbedelse. På forskellig måde havde vi levet ved tro og lidt til.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 54 (dansk Storebog side 71)*

## 24

### **Når vi når til vejs ende**

Vi er i begyndelsen og hele fire år før AA bragte varig ædruelighed til den første alkoholiker. Som dem med "høj bund", sagde kvindernes, at de var anderledes. AA var ikke noget for dem. Men som drøftelserne udvikledes mest ved kvinderne selv ændredes billedet.

Denne proces med genkendelse og overleveret erfaring er fortsat uafbrudt. Den subsistensløse mente han var anderledes. Endnu højere sagde berømteden det, den der var "snublet" i de højere kredse.... kunstneren sagde det samme og behandlerne, de velhavende, de fattige, de troende, fritænkerne, indianerne og eskimoerne, veteranerne og de indsatte.

Men i vore dage taler de allesammen, og talløse flere, om hvor stor lighed der er på os alkoholikere, når vi indrømmer, at vi må give er nået til vejs ende.

*GRAPEVINE, oktober 1959*

## 25

### **Vi kan ikke stå stille**

I AA's første dage spekulerede jeg ikke meget på de område4 i tilværelsen, hvor jeg ikke var i bevægelse. Jeg havde altid et alibi: "Alting taget i betragtning", sagde jeg til mig selv, "har jeg altfor travlt med andre vigtigere ting". Det var min næsten perfekte opskrift, der var både bekvem og selvtilfreds.

*GRAPEVINE, juni 1961*

Hvor mange af os ville driste sig til at erklære: "Godt, jeg er ædru og jeg er lykkelig. Hvad mere kan jeg ønske eller gøre? Jeg har det godt som jeg er." Vi ved, at prisen for en sådan selvtilfredshed er vejen til det uundgåelige tilbagefald, sommetider understreget ved en meget brat opvågnen. Vi er nødt til at vokse eller gå ned. For os kan status quo kun gælde for i dag, aldrig for i morgen. Vi er nødt til at ændre. Vi er ude af stand til at stå stille.

*GRAPEVINE, februar 1959*

## 26

### **Åndens sande frihed**

Jo mere vi bliver villige til at underkaste os en Højere Kraft, jo mere uafhængige bliver vi. Således er den afhængighed AA praktiserer i virkeligheden en måde at opnå Åndens sande frihed.

Det er overraskende at opdage, hvor afhængige vi virkelig er på daglig basis, og hvor ubevidst vi er om den afhængighed. Ethvert moderne hus har elektriske ledninger, der fører energi og lys ind til inventaret. Ved at med glæde at acceptere vor afhængig af dette videnskabelige vidunder, oplever vi os selv som personligt mere uafhængig, veltilpas og sikker. Energien løber præcis der, hvor vi vil have den. Elektriciteten, denne mærkelige energi som så få fatter, tilfredsstillende stille og sikkert vore helt enkle daglige behov.

Selvom vi gladeligt accepterer dette princip om en sund form for afhængighed i mange af vore timelige forhold, gør vi ofte voldsomt modstand overfor tilsvarende principper, når det gælder

om at vokse i vort åndelige liv. Vi vil selvklart aldrig opnå frihed under Gud, før vi forsøger at fatte Hans vilje med os. Valget er vort.

*TWELVE AND TWELVE, P. 36*



### Daglig udsættelse

Vi er ikke helbredt for alkoholisme. Det vi i virkeligheden har opnået er en daglig udsættelse, afhængig af at vi fastholder vor spirituelle tilstand.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 85*

I AA lever vi efter spirituelle principper, først og fremmest fordi vi er nødt til det, derefter fordi vi bør, og endelig fordi vi elsker det liv en sådan efterlevelse medfører. Stor lidelse og stor kærlighed er AA's metoder; vi har ikke brug for andre.

*TWELVE AND TWELVE, P. 174*

### Ballademagerne kan blive vores lærere

Mange af os er ikke længere så urolige for, hvad en nykommer kan afstedkomme mht. til AA's gode omdømme og virke. De med tilbagefald, de der er mentalt forskruet, de der gør oprør mod programmet, de der udnytter AA's gode navn - alle disse personer skader kun sjældent en AA-gruppe i længere tid.

Nogle af dem er siden blevet højt respekteret og afholdt. Nogle har sat vor tålmodighed på prøve, men ikke desto mindre forblev de ædru. Andre er gledet ud. Vi er begyndt at se på de besværlige ikke som trusler men snarere som vores lærere. De tvinger os til at udvikle tålmodighed, tolerance og ydmyghed sidste ende indser vi, at de blot er mere syge end vi andre og at de af os der fordømmer dem er farisæere, hvis falske retfærdighed gør vor gruppe en dybere spirituel skade.

*GRAPEVINE, august 1946*

### Taknemmelighed i første række

Taknemmelighed skal ses fremadrettet, ikke bagudrettet. Med andre ord: Hvis du bliver ved med at bære budskabet til stadig flere, vil du præstere den bedst tænkelige tilbagebetaling for den hjælp, du selv har modtaget.

*Brev, 1959*

Ingen tilfredshed er dybere og ingen glæde større end et vel udført 12te trins job. At se de mænds og kvinders øjne åbne sig med undren, når de bevæger sig fra mørket til lyset, at se deres liv hurtigt blive fyldt med et nyt formål og mening og fremfor alt at overvære, når de vågner under tilstedeværelsen af en elskende gud i deres liv .... Alt det er hovedindholdet i det vi modtager, når vi bringer AA's budskab videre.

*TWELVE AND TWELVE, P. 110*

### Komme ud af tørdruk

Af og til bliver vi nedtrykt. Jeg bør vide det, for jeg har selv været alle tiders tørdrikker. Den ydre anledning hørte med i billedet....men den udløsende faktor, der gik forud for depressionen... De bagvedliggende grunde lå langt dybere.

Jeg kunne intellektuelt acceptere min situation. Følelsmæssigt kunne jeg ikke.

Der er ingen lette svar på de problemer. Men nogle af svarene findes sikkert i en vedvarende bestræbelse på at praktisere alle AA's 12 Trin.

*Brev, 1954*

### I Guds økonomi

I Guds økonomi går intet til spilte. Gennem vore fejl lærer vi ydmyghed, der nok er nødvendig om end smertelig.

*Brev, 1942*

Vi kom ikke altid nærmere visdom i kraft af vore stærke sider. Vor større forståelse har ofte rod i tidligere tiders tåbelighed. Fordi dette er centralt i vor individuelle erfaring, er det også centralt i vor erfaring som fællesskab.

*GRAPEVINE, november 1961*

### Moralsk ansvarlighed

Nogle er stærkt imod AA's synspunkt, at alkoholisme er en sygdom. De finder, at denne holdning fritager alkoholikere for moralsk ansvarlighed. Som enhver AA'er ved, er det langt fra tilfældet. Vi bruger ikke sygdomsbegrebet til at frikende vore medlemmer for ansvar. Tværtimod bruger vi den dødelige sygdoms kendsgerning til at fastholde den stærkeste form for moralsk forpligtelse hos den lidende - forpligtelsen til at bruge AA' 12 trin for at få det godt.

I begyndelsen af sin drikkekarriere er alkoholikeren ofte skyld i uansvarlighed. Men når først han er nået til det tvangsmæssige drikkeri, kan man ikke længere holdes fuldt tilregnelig for sin opførsel. Han er da fastholdt af en besættelse, der fordømmer ham til at drikke og en fysisk overfølsomhed, der sikkert medfører hans endelige vanvid og død.

Men når han er blevet opmærksom på dette forhold er han under pres for at acceptere AA's program for moralsk genrejsning.

### Livsgrundlaget

Vi opdager, at vi får vejledning for vort liv præcis i det omfang vi holder op med at stille krav til Gud om at give os hvad vi forlanger og på vore betingelser.

*TWELVE AND TWELVE, P. 104*

Når vi beder, spørger vi ganske enkelt om at Gud dagen igennem giver os forståelse for, hvad der er hans vilje med os for denne dag, og at vi må modtage nåde til at udføre den.

*TWELVE AND TWELVE, P. 102*

Der er en direkte forbindelse mellem selverkendelse, meditation og bøn. Taget hver for sig kan de bringe lettelse og hjælp, men hvis de logisk sammenknyttes er resultatet et grundfæstet grundlag for livet.

*TWELVE AND TWELVE, P. 98*

### "Ikke tilknyttet nogen sekt...."

Medens AA har ført tusinde af arme kristne tilbage til deres kirker og har gjort troende ud af ateister og fritänkere, har den også gjort gode AA'ere ud af nogle, der tilhører buddhistisk, muslimsk og jødisk tro. Det er i høj grad tvivlsomt, om for eksempel vore buddhistiske medlemmer i Japan nogensinde havde sluttet sig til dette fællesskab, hvis AA officielt havde betegnet sig som en kristen bevægelse.

Du kan let overbevise dig selv om det ved at forestille dig, at AA var startet blandt buddhister og at de havde fortalt dig, at du ikke kunne slutte dig til, hvis du ikke

også blev buddhist. Hvis du under disse omstændigheder var kristen alkoholiker, ville du nok have vendt ansigt mod væggen og lagt dig til at dø.

*Brev, 1954*

## 35

### **Forvandlet lidelse**

AA er ikke nogen succeshistorie i ordets egtl. forstand. Det er en beretning om forvandlet lidelse, der ved nåde forvandles til spirituel fremgang.

*Brev 1959*

For dr. Bob var det umættelige begær efter alkohol tydeligvis et fysisk fænomen, der forpestede hans første år i AA, dengang kun dage og nætter med udbredelsen af budskabet til andre alkoholikere kunne få ham til at glemme at drikke. Selvom hans begær var svært at modstå, var det uden tvivl en intens tilskyndelse, der førte til dannelsen af Akrons første AA-gruppe (Group No. 1).

Bobs udfrielse kom ikke let. Den skete smertelig langsomt. Den nødvendiggjorde altid hårdt arbejde og skarp årvågenhed.

*"A.A. COMES OF AGE", P.69 (endnu ikke på dansk).*

## 36

### **Ydmyghed først**

Vi oplevede mange i AA, der engang havde samme mening som vi havde, nemlig at ydmyghed var et andet navn for svaghed. De hjalp os til at komme ned på vor naturlige størrelse. Ved deres eksempel viste de os, at ydmyghed og intellekt var forenelige, forudsat at vi satte ydmyghed først. Da vi begyndte på det, modtog vi troens gave, en tro der virker. Dette er også en tro for dig.

*TWELVE AND TWELVE, P. 30*

Hvor vi før følte ydmyghed som noget påtaget kunstigt, har det nu betydning som en nærende ingrediens, der kan give os sindsro.

*TWELVE AND TWELVE, P. 74*

37

### **Et fuldt og taknemmelig hjerte**

En ting jeg praktiserer er at forsøge at gennemføre en fuldstændig opgørelse over mine gode sider og derpå på rette vis acceptere de mange evner/gaver, der er mine.... både verdslige og åndelige. Her forsøger jeg at opnå en tilstand af positiv taknemmelighed. Når denne atmosfære af taknemmelighed gentagne gange er bekræftet og grundfæstet, kan den endeligt fordrive min naturlige tilbøjelighed til at rose mig selv over et hvilket som helst fremskridt, jeg har kunnet gøre på livets områder.

Jeg forsøger at fastholde sandheden i, at et fuldt og taknemmeligt hjerte ikke kan rumme stor indbildskhed. Når jeg er fuld af taknemmelighed, må livsnerven bestå i en udfarende kærlighed, den smukkeste følelse vi nogensinde kan opnå.

*GRAPEVINE, marts 1962*

38

### **Forbindelseslinie til Gud**

Jeg tror helt klart på både førelse og bøn. Men det står mig fuldkommen klart og forhåbentlig er jeg ydmyg nok dertil, at jeg ikke er ufejlbarlig med hensyn til førelse.

I det øjeblik jeg mener at have fået en perfekt forbindelseslinie til Gud, er jeg blevet egocentreret nok til at få virkelige problemer. *Ingen kan forårsage mere meningsløs sorg end et magtmenneske, der tror at have sine holdninger direkte fra Gud.*

*Brev, 1950*

39

### **At gøre op med vrede**

Vrede er den værste forbryder. Den ødelægger flere alkoholikere end noget andet. Fra den kommer alle slags spirituelle sygdomme. Vi har nemlig ikke blot været mentalt og fysisk syg, vi har også været spirituelt syge. Når den spirituelle sygdom er overvundet retter vi og op mentalt og fysisk.

Vi gjorde op med vrede ved at fæstne den til papir. Vi lavede en liste over folk, instanser eller principper som vi er mest vrede på. Vi spurgte os selv, hvorfor vi var vrede. Ide fleste tilfælde opdagede vi, at vor selvrespekt, vore tegnebøger, vor ærgerrighed, vore forhold til andre (inkl. seksuelle) var blevet såret eller truet.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, PP. 64-65*

Den hidsigste del ved skrivningen af et brev kan blive en vidunderlig sikkerhedsventil, forudsat at skraldespanden ikke står ret langt væk.

*Brev, 1949*

40

### **Materiel fremgang**

Intet medlem af AA vil være imod materiel fremgang. Ejheller diskuterer vi med dem, der mener at tilfredsstillelse af vore naturlige drifter er livets væsentligste formål. Men vi er sikre på, at ingen type mennesker i verden nogensinde lavede større ravage ved at forsøge at leve efter det motto end alkoholikere.

Vi forlangte mere end vor andel af tryghed, prestige og romantik. Da det så ud til at lykkedes for os, drak vi for

at drømme os til endnu mere. Når vi blev frustreret, bare delvis, drak vi for at glemme.

I al den stræben, ofte med de bedste hensigter, var vores ødelæggende handicap vor manglende ydmyghed. Vi manglede indsigt i, at karakterdannelse og spirituelle værdier måtte komme først og at materiel tilfredsstillelse blot var sidegevinster og ikke livets vigtigste formål.

*TWELVE AND TWELVE, P. 71 (7. Trin)*

## 41

### **Betingelser for medlemskab?**

Omkring 1943 eller 1944 bad Hovedservicekontoret grupperne om at notere deres regler for medlemskab og sende dem ind. Da de var kommet satte vi dem alle sammen op. En lille overvejelse om de mange regler førte os til en overraskende slutning.

Hvis alle disse forordninger havde været i kraft overalt, ville det øjeblikkeligt have været praktisk taget umuligt for nogen alkoholiker nogensinde at tilslutte sig AA. Omkring ni tiendedele af vore ældste og bedste medlemmer ville aldrig have kvalificeret sig.

*GRAPEVINE, august 1946*

Den sidste erfaring lærte os, at hvis vi fratog nogen alkoholiker den fulde mulighed for ædruelighed i AA ville det nogle gange være ensbetydende med at afsige hans dødsdom og ofte fordømme ham til endeløs elendighed. Hvem vovede at være dommer, jury og fuldbyrder over sin egen syge broder?

*12 & 12, 2. Tradition.*

## 42

### **Selvtillid og Viljestyrke**



Da vi endelig indrømmede vort nederlag, gjorde de fleste af os oprør. Vi havde nærmet os AA i forventning om at få selvtillid. Så fik vi at vide, at selvtillid var noget skidt, hvad alkohol angik. Det var en stor belastning. Der var ikke noget, der hed personlig sejr over afhængigheden ved den blotte vilje.

*TWELVE AND TWELVE, P. 22*

Det er først når vi bringer vor vilje i overensstemmelse med Guds, at vi begynder at bruge den rigtigt. Det blev for os alle den mest vidunderlige åbenbaring. Alle vore problemer skyldtes forkert brug af viljestyrken. Vi havde prøvet at overdænge vore problemer med den i stedet for at prøve at bringe den i pagt med Guds vilje for os. Hele tiden at gøre dette mere muligt er formålet med de 12 trin.

*TWELVE AND TWELVE, P. 40*

## 43

### **Hvor meget anonymitet?**

I reglen ville en nykommer gerne, at hans familie umiddelbart var vidende om, hvad han forsøgte at gøre. Han ville også gerne fortælle andre, det havde forsøgt at hjælpe ham, om det .... sin læge, sin præst og nære venner. Efterhånden som han fik mere tillid fandt han det rigtigt at forklare sin nye livsstil overfor sin arbejdsgiver og forretningsforbindelser. Når der bød sig lejlighed til at yde hjælp, opdagede han, at han let kunne tale om AA med næsten enhver.

Disse stille opdagelser hjalp ham til at overvinde sin frygt for stemplet som alkoholiker og udbredte nyheden om AA's eksistens i hans lokalsamfund. Mange nye mænd og kvinder kom til AA grundet sådan kommunikation. Da anonymitet kun ventes overfor den brede offentlighed, var den form for kommunikation fint i overensstemmelse med dens ånd.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 185-186 (forkert sidetal anført)*

### Daglig Accept

Jeg har brugt for meget af mit liv på at dvæle ved andres fejl. Dette er den mest spidsfindige og forhærdede form for selvtilfredsstillelse, der på en bekvem måde tillader os at vende opmærksomheden bort fra vore egne defekter. Man hører os alt for tit sige "Havde det ikke været for ham (eller hende), ville jeg have været så lykkelig".

*Brev, 1966*

Vort største problem er at acceptere vore nuværende omstændigheder som de er, os selv som dem vi er, og folk omkring os som dem er og derved antage en realistisk ydmyghed, uden hvilken intet virkelig fremskridt kan begynde. Vi vil igen og igen have brug for at vende tilbage til dette lidet smigrende udgangspunkt. Det er øvelse, vi med fordel kan praktisere hver eneste dag i vort liv.

Forudsat at vi ihærdigt undgår at fordreje denne realistiske vurdering af livets kendsgerninger til urealistiske undskyldninger for sløvhed og håbløshed, kan de komme til at danne fundament for øget følelsesmæssig sundhed, som spirituelt fremskridt derfor kan bygges op på.

*GRAPEVINE, marts 1962*

### Vore kampfæller

Idag hilser langt de fleste af os ethvert nyt lys, der kan kastes over alkoholikerens mystiske og skæbnesvangre sygdom, velkommen. Vi modtager med glæde ny og værdifuld viden, uanset om den stammer fra en videnskabelig undersøgelse, fra en psykiaters sofa eller fra grundige sociale undersøgelser. Vi er glade for enhver form for øget viden, der informerer offentligheden præcist og ændrer den urgamle holdning overfor drankere.

Vi anser mere og mere alle dem, der arbejder på området alkoholisme, som vore kampfæller på marchen fra mørket ud i lyset. Vi indser, at vi sammen kan udføre, hvad vi aldrig vil kunne gøre hver for sig eller som en slags konkurrenter.

*GRAPEVINE, marts 1958*

## 46

### **Ægte ærgerrighed - og falsk**

Vi havde kastet et langt mere intens blik på os selv og dem omkring os. Vi indså at vi var låst fast ved ubegrundet frygt eller angst i vore bestræbelser på at blive berømt, tjene penge og det vi anså for at være lederskab. Falsk stolthed blev bagsiden af den ruinerende mønt, kaldet *frygt*. Vi måtte være bedst til alting for at dække over vort dybtliggende mindreværd.

*TWELVE AND TWELVE, P. 123*

Ægte ærgerrighed er ikke, hvad vi troede det var. Ægte ærgerrighed er den ægte trang til at leve nyttigt og vandre ydmygt ved Guds nåde.

*TWELVE AND TWELVE, P. 124-125*

## 47

### **At se er at tro**

Brødrene Wrights nærmest barnagtige tro på at de kunne bygge en maskine, der kunne flyve, var forudsætningen for deres succes. Uden den var der ikke sket noget.

Vi fritänkere og ateister fastholdt forestillingen om, at selvtillid ville løse vore problemer. Når andre viste os, at tillid til Gud virkede for dem, begyndte vi at føle som dem, der havde holdt fast på, at brødrene Wright aldrig kom op at flyve. Vi så en anden slags flyvning, en spirituel

befrielse fra denne verden, folk voksede udover deres problemer.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, We Agnostics*

48

### **Lev sindsroligt**

Når en dranker har skrækkelige tømmermænd, fordi han i går drak tæt, kan han ikke have det godt i dag. Men der findes en anden slags tømmermænd, som vi allesammen oplever, uanset om vi drikker eller ej. Det er de følelsesmæssige tømmermænd, det direkte resultat af gårsdagens og af og til også denne dags umådeholdne negative følelser - frygt, vrede, jalousi og den slags.

Hvis vi vil leve sindsroligt i dag og i morgen, bliver vi nødt til at fjerne disse tømmermænd. Det betyder ikke, at vi sygeligt skal vade rundt i fortiden. Det påbyder os en indrømmelse og korrektion af fejl - nu.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 88-89*

49

### **Fra nederlag til styrke**

Når vi planlægger at holde op med at drikke, må der ikke være forbehold af nogen art, ejheller nogen urealistisk forestilling om, at vi en dag bliver immune overfor alkohol.

*Fra Storebog, Mere om alkoholisme*

Dette er paradokset ved genrejsning i AA: styrke vokser ud af totalt nederlag og svaghed og tabet af ens gamle liv som A.A. Comes of Age, P. 46

50

## AA - et mildt anarki og demokrati

Når vi kommer til AA, finder vi en større personlig frihed end i noget andet fællesskab. Vi kan ikke presses til noget som helst. I den henseende er vort fællesskab et mildt anarki. For de fleste har "anarki" en dårlig klang. Men jeg tror, at den idealist, der først fik ideen, troede på, at hvis blot alle menneske fik absolut frihed og ikke var tvunget til at adlyde nogen, ville de frivilligt søge sammen i fælles interesse. AA er et fællesskab af den milde form, som han forudså.

Men når vi skulle til at handle ... Fungere som en gruppe ... opdagede vi, at vi også måtte være et demokrati. Efterhånden som vorte oldtimere trak sig tilbage, begyndte vi at vælge vore betroede tjenere ved flertalsafgørelser. På den måde blev hver gruppe autonom. Alle gruppens handlingsplaner måtte godkendes af flertallet. Det betød, at ingen enkeltperson kunne udpege sig selv til at handle på gruppens vegne eller for AA som helhed. Hverken diktatur eller faderskab var noget for os.

*A.A. COMES OF AGE, PP. 224-225*

## 51

### Troens komme

I mit eget tilfælde var frihedens fundament det samme som troens. En tro, der trods alle udtrykte forsikringer om det modsatte, får mig til at tro, at jeg lever i et univers der har en mening.

Det betyder for mig en tro på en skaber, ophav til al styrke, retfærdighed og kærlighed; En Gud der har en mening med mig, en mening og en skabne til at vokse - omend lille og tøvende - hen imod Hans lige og billede. Før jeg kom til at tro havde jeg levet som en fremmed i et kosmos, der alt for tit forekom mig både fjendtligt og grusomt. I det kunne er ikke findes nogen indre sikkerhed for mig.

*1. GRAPEVINE, JANUARY 1962*

Da jeg var tvunget i knæ af alkoholen, blev jeg rede til at

bede om troens nådegave. Og alting forandredes. Jeg ville aldrig mere al min smerte og mine problemer til trods opleve min tidligere trøstesløshed. Jeg oplevede universet blive oplyst af Guds kærlighed. Jeg var ikke længere alene.

2. Brev, 1966

## 52

### **Om at beskytte sig mod tilbagefald**

Forestil dig, at vi ikke lever op til vort ideal og snubler. Betyder det, at vi går på druk? Nogle hævder det. Men det er blot en halv sandhed.

Det afhænger nemlig af os og vore motiver. Hvis vi er kede af det, vi har gjort og har en ærlig vilje til at lade Gud føre os til noget bedre, tror vi på, at vi får tilgivelse og har lært vor lektie. Hvis vi ikke angrer og fortsætter med at skade andre, drikker vi helt givet. Det er kendsgerninger, der bygger på erfaring.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 70*

## 53

### **Loners\*) - Ensom uden at være alene**

Hvad kan der siges om mange AA-medlemmer, der af mange forskellige grunde ikke kan leve et almindeligt familieliv? Ved første øjekast kan mange af dem synes ensomme, såret, isoleret mens de er vidner til meget familielykke omkring sig. Kan de ikke selv opleve den form for lykke selv, er AA så i stand til at give dem tilfredsstillende af tilsvarende værdi og holdbarhed?

Ja .....når de selv arbejder hårdt på at modtage den tilfredsstillende. Omgivet af så mange AA-venner beretter disse såkaldte "loners" \*), at de ikke længere føler sig ensomme. I fællesskab med andre - kvinder som mænd - kan disse hellige sig ideer, andre mennesker og konstruktive

projekter. De kan deltage i arrangementer, som de ikke havde kunnet som familiemedlemmer. Vi oplever dagligt medlemmer udføre vidunderlige former for service - og til gengæld modtager stor livsglæde.

*TWELVE AND TWELVE, P. 120*

\*) en "loner" er en, der (af forsk. grunde) ikke kan deltage i fælles møder (fjerntboende, handicappet m.v.)

## 54

### Om at øge vor indsigt

Vi bliver nødt til såvidt muligt at befri os ved en kritisk gennemgang af vore personlige forhold, hver stump viden om os selv og vore grundlæggende vanskeligheder. Da forkvaklede forhold til andre mennesker næsten altid har været den umiddelbare årsag til vor elendighed, vor alkoholisme inkluderet, vil ingen anden form for gennemgang kunne give os mere tilfredsstillende og værdifuld belønning end denne.

Rolig, eftertænsom overvejelse vedrørende personlige forhold kan øge vor indsigt. Vi kan nå langt bagom disse ting, som vi på overfladen havde et krampagtigt forhold til, for at erkende disse basale brist, brist der nogle gange var årsagen til hele mønstret i vort liv. Vi erkendte, at grundighed kan svare sig - og svare sig grundigt.

*TWELVE AND TWELVE, page 80*

## 55

### Søge vejledning

Mennesket forudsættes at tænke - og handle. Det er ikke skabt i Guds billede som automat.

Mit eget syn på det billede er: jeg gennemtænker først enhver situation for og imod, mens jeg beder om at jeg ikke

påvirkes af egoistiske hensyn og bekræfter et ønske om at gøre Guds vilje.

Når jeg så har gennemarbejdet problemstillingen på den måde og ikke fået afgørende eller indlysende svar, afventer jeg senere vejledning, som kan komme til mig direkte eller gennem andre eller gennem begivenheder.

Hvis jeg fornemmer at kunne vente og fortsat ikke får endelige anvisninger, gentager jeg indledningen adskillige gange, forsøger at finde den mest egnede kurs - og går så over til handling. Jeg ved, at hvis jeg er galt afmarcheret, falder himlen ikke ned over mig. Men jeg vil i hvert fald have lært en lektie.

*Brev, 1950*

## 56

### Om at tåle kritik

Vi bliver nogle gange overrasket, forskrækket eller vred, når nogen finder fejl ved AA. Vi er tilbøjelig til at blive påvirket i den grad, at vi ikke kan drage nytte af konstruktiv kritik.

Den slags vrede skaber os ingen venner og tjener intet konstruktivt formål. Selvfølgelig er det et område, hvor vi kan blive bedre.

*GRAPEVINE, juli 1965*

Det er indlysende, at harmonien, sikkerheden og vores fremtidige virke i vidt omfang vil afhænge af at vi opretholder en ikke aggressiv men fredelig holdning i al vor offentlige fremtræden. Det er en krævende opgave, fordi vi i vor drukperiode var tilbøjelig til vrede, fjendtlighed, oprør og angrebslyst. Og selvom vi nu er ædru rummer vi til en vis grad fortsat det gamle adfærdsmønster i os, der hele tiden truer med at bryde ud når lejlighed byder sig.

Men nu er vi bevidst om det. Derfor har jeg tillid til, at



det i varetagelsen af vor offentlige fremtræden altid vil lykkes os at udvise tilbageholdenhed.

*TWELVE CONCEPTS, P. 71 (ikke på dansk endnu)*

57

### **Mere værd end guld**

Mange af os har som nykommere givet efter for spirituel druk. Lige som en mager guldgraver med kun nogle gram mad tilbage endelig rammer guldåren. Glæder over vor befrielse fra livslang frustration kender ingen grænser.

Nykommeren føler at han har ramt noget bedre end en guldåre. Han indser næppe, at han kun lige har strejft en udtømmelig åre, der kun vil give udbytte hvis han arbejder på det resten af livet og insisterer på at give det hele væk.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, PP. 128-129*

58

### **Retfærdig vrede**

Positiv værdi af retfærdig vrede er kun en teoretisk størrelse, - især for alkoholikere. Det bærer i sig faren for enhver af os, at vi godt må blive lige så vrede vi vil, forudsat at vi har en god grund til det.

*Brev, 1954*

Når vi nærede misundelse og planlagde hævn for nederlag, var vi i virkeligheden ved at slå os selv med den vredens kølle vi havde til hensigt at bruge overfor andre. Vi opdagede, at når vi for alvor blev foruroliget, var vores allerførste behov at fjerne den følelse, uanset hvad eller hvem der forårsagede den.

*TWELVE AND TWELVE, P. 47*

### Principfasthed eller kompromis

En forudsætning for et godt liv er at give og tage, evnen til at indgå venskabelige kompromiser. Kompromiser er svære for os "alt-eller-intet"-drankere. Ikke desto mindre må vi aldrig glemme den kendsgerning, at fremskridt næsten altid kendetegnes ved en række af helende kompromiser.

Selvfølgelig kan vi ikke indgå kompromis under alle omstændigheder. Nogle gange må vi fastholde vore principper indtil forholdet er på plads. Det kræver altid en veludviklet dømmekraft at afgøre, hvornår vi skal og ikke skal kompromis.

*TWELVE CONCEPTS, PP. 42-43 (ikke på dansk endnu)*

### Tæller kun intelligensen?

Mange AA'ere kan til den intellektuelt selvtilfredse mand eller kvinde sige, "ja, vi var ligesom du - altfor smarte til at det var godt for os. Vi elskede at man sagde om os, at vi var forud for vor tid. Vi brugte vor uddannelse til at blæse os selv op som prangende balloner, og var omhyggelige med at skjule det for andre. I stilhed følte vi, at vi alene i kraft af vor intelligens var alle andre overlegne.

Videnskabelige fremskridt overbeviste os om, at der ikke var noget mennesket ikke kunne. Al magt lå i viden. Intellektet kunne overvinde naturen. Da vi var mere opvakte end andre (troede vi), ville sejrens pris blive vor for tankens kraft. Intellektets afgud erstattede vore fædres Gud.

Men 'John Barleycorn' tænkte sit. Vi, der havde vundet så betydelige sejre, blev alle tiders tabere. Vi så, at enten måtte vi vende om eller dø.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 29-30*

### Fjerne frygt

Frygt omfattede næsten alle sider i vores liv. Det var en ond og ætsende sandhed. Hele vort livs struktur var gennemtrængt af den.

Det satte vognlæs af omstændigheder i bevægelse, der bragte os ulykker, som vi ikke følte, at vi havde fortjent. Men var det ikke tit os selv, der satte disse laviner i skred?

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, PP. 67-68*

Problemet ved at fjerne frygt har to sider. Vi skal stræbe efter størst mulig frihed fra frygt, som det er muligt at opnå. Derefter skal vi have behov for både at finde modet og nåden til konstruktivt at gøre op med en hvilken som helst resterende frygt.

*GRAPEVINE, januar 1962*

### En anden slags svingdør

Når en alkoholiker dukker op hos os og erklærer, at han ikke bryder sig om AA's principper eller servicestruktur og erklærer, at det han kan gøre bedre på en anden måde .... Så tager vi os ikke af det. Vi siger bare "måske er dit tilfælde virkelig anderledes. Hvorfor prøver du ikke at gøre det på en anden måde?"

Hvis et AA-medlem siger, at han ikke kan lide sin hjemmegruppe, generer det os ikke. Vi siger bare "Hvorfor prøver du så ikke en anden? Eller starter en selv?"

Til dem der kollektivt vil melde sig ud af AA, siger vi en venlig opfordring til at gøre det. Hvis de kan gøre det bedre på en anden måde er vi glade. Hvis de efter en prøveperiode ikke har succes med det, ved vi at de har et valg: de kan gå amok eller dø eller vende tilbage til AA.

Beslutningen er helt deres. (I virkeligheden kommer de fleste af dem tilbage).

*TWELVE CONCEPTS, PP. 74-75*

## 63

### Uafhængighed

Jeg spurgte mig selv, hvorfor 12. Trins arbejdet ikke kan udfri mig fra denne ubærlige depression? I det øjeblik begyndte jeg på den hl. Frans' bøn: det er bedre at trøste end at blive trøstet.

Jeg indså med et, hvad svaret kunne være. Min grundlæggende brist havde altid været afhængighed af folk eller begivenheder, der kunne give mig prestige, tryghed og tillid. Fik jeg ikke disse ting i overensstemmelse med mine perfektionistiske drømme og forestillinger, kæmpede jeg for dem. Og med nederlaget kom min depression.

Styrket af den nåde jeg fandt i bønnen, måtte jeg sætte al min vilje og handlekraft ind på at blive disse fejlagtige afhængigheder af mennesker og af begivenheder kvit. Kun derved ville jeg opnå frihed til at elske på samme måde som Frans gjorde det.

*Grapevine, januar 1958*

## 64

### Granskning af motiverne

Nogle af os klamrede os til den påstand, at vi aldrig skadede andre end os selv, når vi drak. Vores familie led ikke nød, fordi vi betalte alle regninger og sjældent drak hjemme. Vore forretningspartnere led ikke skade, fordi vi oftest passede vores arbejde. Vor anseelse led ikke skade, fordi kun meget få kendte til vores drikkeri. Og dem der kendte til det, forsikrede os af og til om, at en ordentlig drukatur var enhver god mands fejl. Hvad var så den virkelige skade, vi havde forårsaget? Sikkert ikke mere end

vi nemt kunne råde bod på med overfladiske undskyldninger.

Denne holdning er selvfølgelig i sidste ende resultatet af en tilsigtet fortrængning. Det er en holdning, der kun kan ændres gennem et dybtgående og ærlig granskning af vore motiver og handlinger.

*TWELVE AND TWELVE, P. 79*

## 65

### **Vækst gennem 10de trin**

Selvfølgelig vil AA gøre fejltrin i årene fremover. Erfaringen har lært os, at det skal vi ikke være bange for, forudsat at vi altid forbliver villige til at indrømme vore fejl og at rette dem omgående. Vor vækst som enkeltpersoner har været afhængig af denne sunde proces med forsøg og fejltagelser. Det samme vil ske med fællesskabets vækst.

Lad os altid huske på, at ethvert fællesskab af mænd og kvinder, der ikke er i stand til selv at rette sine fejl vil blive svækket hvis ikke ligefrem gå i opløsning. Det er den universelle straf for ikke at vokse. Ligesom hver AA'er fortsat må tage sin moralske opgørelse og handle derefter, sådan må også hele vort fællesskab, hvis vi skal overleve og hvis vi skal tjene godt og formålstjenligt.

*A.A. COMES OF AGE, P. 231*

## 66

### **Kun i nødsituationer?**

Uanset om vi var troende eller ikke troende, begyndte vi at fatte ideen om at Det højere magt var en slags skjult problemløser, som vi bare kunne hale frem i nødsituationer.

Forestillingen om, at vi fortsat kunne leve vores liv, ind imellem med lidt hjælp fra Gud, begyndte at vige. Mange af os der havde anset os selv som troende, vågnede op ved

grænserne af den holdning. Ved at nægte at sætte Gud først,. Havde vi nægtet at tage imod Hans hjælp.

Men nu begyndte sentensen "ud fra mig selv er jeg intet, Faderen fuldener værket" at bringe lyse løfter og give mening.

*TWELVE AND TWELVE, P. 75*

67

### **Tusinder af grundlæggere**

Idet jeg takker Gud for at have det privilegium at være et af AA's tidlige medlemmer, ville jeg ærligt ønske, at ordet "grundlægger" kunne blive fjernet fra AA's ordforråd.

Ret beset er enhver, der har udført en eller anden form for 12 trins arbejde udset til at være grundlægger af en anden alkoholikers nye liv.

*Brev, 1945.*

AA er ikke blevet opfundet! Dets grundlag er blevet bragt til os gennem mange storartede venners erfaring og visdom. Vi lånte og overtog simpelthen deres visioner.

*Brev, 1966*

Vi har taknemmeligt taget imod mange ikke alkoholikers hengivne tjeneste. Vi skylder mænd og kvinder fra lægeverden og religion, at vi er i live. Og på dr. Bobs og egne vegne erklærer jeg med taknemmelighed, at havde det ikke været for vore hustruer, Anne og Lois, ville ingen af os have været i live og set AA blive til.

*Brev, 1966*

68

**På den igen!**

Selvom jeg ved, hvor såret og trist du må føle dig efter dette tilbagefald, skal du ikke være bekymret for det midlertidige tab af din indre fred. Forny dine bestræbelser med AA's program så roligt du kan, især de dele af den der har med meditation og egenanalyse at gøre.

Må jeg også foreslå, at du ser på den overdrevne skyldfølelse som det den er? Sådånd ikke andet end en slags omvendt stolthed. En rimelig grad af beklagelse for det, der er sket, er passende. Men skyld .... nej.

Selvfølgelig kan tilbagefaldet være fremkaldt af overdreven skyldfølelse begrundet i andre såkaldte moralske fejltrin. Du skal selvfølgelig se på den mulighed. Men selv her skal du ikke bebrejde dig selv fejlen. Du kan alene straffes for at nægte at gøre det bedre.

*Brev, 1958*

## 69

### **Giv uden at stille krav**

Læg mærke til en AA'er med 6 måneder bag sig, der udfører et 12te trins arbejde. Hvis nykommeren siger "Gå ad helvede til" smiler 12te-trineren blot og ser sig om efter en anden alkoholiker han kan hjælpe. Han føler sig hverken frustreret eller afvist. Hvis den næste drøker reagerer positivt og til gengæld begynder at give kærlighed og opmærksomhed til andre lidende, men ikke giver igen (??) er sponsoren alligevel glad for det. Han føler sig fortsat ikke afvist. I stedet glæder han sig over, at hans forhenværende emne er ædru og lykkelig.

Og han ved til fulde, at han eget liv er blevet rigere - so en ekstra gevinst ved at give uden på nogen måde at forvente noget til gengæld.

*Grapevine. Januar 1958*

## 70

## **Sandheden, befrieren**

Vi AA'ere ved noget om, hvordan sandheden kan gøre os frie. Den bryder de lænker, der tidligere bandt os til alkohol. Den fortsætter med at udfri os af konflikter og elendighed udover al beskrivelse. Den fordriver frygt og isolation. Enheden i vores fællesskab, den kærlighed vi nærer for hinanden, den respekt vi møder ude i verden --- det er altsammen produkter af den sandhed vi ved Gud har fået det privilegium at opleve.

Præcist hvordan og hvornår vi fortæller sandheden - eller forholder os tavse - kan tit vise forskellen mellem virkelig ærlighed og ingen overhovedet.

Trin 9 advarer og udtrykkeligt mod at misbruge sandheden ved at skrive: " Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, hvor det var muligt, undtagen hvor dette ville skade dem eller andre." Fordi det fremhæver den kendsgerning, at sandheden både kan bruges til at såre som til at hele, har dette værdifulde princip givetvis en vidtrækkende betydning for problemet omkring ægte ærlighed.

*GRAPEVINE, august 1961*

### **Hvordan kan du håndtere den situation?**

Den dag Pearl Harbour-katastrofen ramte vores land vandrede en af AA's store venner alene på St. Louis Street. Pastor Edward Dowling var ikke alkoholiker, men var en af grundlæggerne af den for overlevelse kæmpende AA-gruppe i sin by. Fordi mange af hans normalt ikke drikkende venner allerede havde forgrebet sig på flasken for at komme sig ovenpå nederlaget i forbindelse med Pearl Harbour-katastrofen, var father Ed forpint med tanken om, at hans elskede AA-gruppe muligvis ville gøre det samme.

Så sluttede et medlem, der havde været ædru i mindre end et år, sig til father Ed og indledte en åndrig samtale ---- mest om AA. Father Ed så med lettelse at hans ledsager var fuldkommen ædru.



"Hvordan kan det være, at du slet ikke har noget at sige om Pearl Harbour? Hvordan kan du håndtere den situation?"

"Tja", svarede den etårige, "enhver af os i AA har allerede haft vores private Pearl Harbour. Så hvorfor skulle vi alkoholikere gå i spåner over denne her?"

*GRAPEVINE, januar 1962*

## 72

### **Afhængighed - sundt eller usundt**

Intet kan være mere nedbrydende end en omklamrende og ynkelig afhængighed af et andet menneske. Den ender ofte med et krav og beskyttelse og kærlighed i et omfang som muligvis ingen kan honorere. Derfor vil dem vi havde håbet ville være vore beskyttere flygte og vi vil igen være overladt til os selv --- for enten at vokse eller gå til grunde.

*Brev, 1966*

Vi opdagede, at den bedste kilde til følelsesmæssig ligevægt er Gud selv. Vi erkendte, at afhængighed af Hans fuldendte retfærdighed, tilgivelse og kærlighed var helbredende og at den ville virke for os, hvor alt andet svigtede.

Er vi virkelig afhængige af Gud, kan vi ikke godt regne Gud som ligemand og ville heller ikke føle trang til fuldkommen afhængighed eller omsorg fra andre.

*TWELVE AND TWELVE, P. 116*

## 73

### **Gensidig tolerance**

Engang delte jeg dit synspunkt. Heldigvis er AA sådan indrettet, at vi ikke behøver at diskutere Guds eksistens. Men de fleste af os har brug for at være afhængig af en

Højere magt for at få det bedste resultat. Du siger, at gruppen er din Højere magt, og ingen AA'er med den rette indstilling vil antaste dit privilegium at tro præcis på den måde. Vi må alle glæde os over, at gode rehabilitering kan opnås selv på denne begrænsede basis.

Men det er i orden at ændre mening. Hvis du forventer forståelse for dit synspunkt, er jeg sikker på at du er villig til det skal være gensidigt. Jeg forsøger at huske, at igennem århundreder har vi kunnet finde klogere folk på begge sider af den debat om tro. For mit eget vedkommende har jeg i de senere år haft meget lettere ved at tro på, at Gud skabte mennesket end at mennesket skabte Gud.

*Brev, 1950.*

## 74

### **Bryd egoismens mure ned**

Hovmodige mennesker gør sig ubevidst blind overfor deres ansvar. Nykommere af den slags behøver næppe opmuntring til det. Her er opgaven at hjælpe dem til at få øje på en sprække i den mur, deres ego har bygget op, gennem hvilket fornuftens lys kan skinne.

*TWELVE AND TWELVE, p. 46*

Opnåelse af større ydmyghed er det grundlæggende princip i hvert af AA's 12 trin. For ingen alkoholiker kan forblive ædru uden et vis grad af ydmyghed.

Næsten alle AA'ere har erkendt, at med mindre de udvikler mere af denne dyrebare livskvalitet, end der er nødvendig blot for at opnå ædruelighed, har de ikke større muligheder for virkelig at blive lykkelige. Uden kan de ikke leve for noget brugbart formål eller - når ulykke indtræffer - blive i stand til at opbyde den troens styrke, der kan leve op til alle nødsituationer.

*TWELVE AND TWELVE, p.70*

### **Slippe af med økonomisk frygt**

Så længe et job fortsat blot lignede en måde at skaffe penge på end en mulighed til at tjene, når fremskaffelse af penge til opnåelse af finansiel uafhængighed synes vigtigere end sand afhængighed af Gud, var vi ofre for ubegrundet frygt. Og det var en frygt, der på ethvert finansielt plan gjorde en sindsligevægt og en brugbar tilværelse fuldkommen umulig.

Men som tiden gik gjorde vi den opdagelse af vi ved hjælp af AA's 12 trin kunne slippe af med denne frygt uanset vor økonomiske situation. Vi kunne gladeligt udføre beskeden arbejde uden at bekymre os om morgendagen. Var forholdene omkring os gunstige, var vi ikke længere bange for en forværring, for vi havde erfaret at disse vanskeligheder kunne vendes til at blive store værdier for os selv og andre.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 121-122*

### **Alene Gud ændrer sig ikke**

Forandring er karakteristisk for al vækst. Fra druk til ædruelighed, fra uærlighed til ærlighed, fra konflikt til sindsro, fra had til kærlighed, fra barnagtig afhængighed til modent ansvar .... alt dette og uendeligt mere repræsenterer et skift til det bedre.

Sådanne forandringer fuldføres i tro på og gennem praksis af sunde principper der virker. Selv gode principper kan af og til erstattes ved opdagelsen af endnu bedre.

Alene Gud ændrer sig ikke. Kun ved Ham findes al den tro der er.

*Brev, 1966*

### Ja eller nej til en invitation

Normalt undgår vi ikke steder, hvor der drikkes ... hvis di har en fornuftig grund til at være der. Det omfatter barer, natklubber, dansesteder, receptioner, bryllupper og selv helt almindelige selskaber.

Bemærk, at vi har opsat et vigtigt kriterium. Spørg derfor dig selv: "Har jeg en god social eller personlig grund til at deltage? eller forventer jeg at kunne snuppe en lille "stedfortrædende" glæde fra atmosfæren?" Så enten gå eller bliv væk, hvad du foretrækker. Men vær sikker på at befinde dig på sikker spirituel grund før du tager afsted og at dit motiv ved at deltage er fuldkommen i orden. Tænk ikke på, hvad du får ud af begivenheden. Tænk på, hvad du kan bringe hen til den.

Hvis du er i tvivl må du hellere arbejde med en anden alkoholiker i stedet for.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, PP. 101-102 (dansk: kap. Om Arbejdet med andre)*

### Rense en "kanal"

Vi kan stoppe op i dagens løb, hvor vi skal stilles overfor situationer og beslutninger træffes og forny den enkle bøn: "Ske din vilje, ikke min".

Hvis vor følelsesmæssige uro på det tidspunkt er stor, vil vi bedre kunne holde ligevægten forudsat at vi husker, og overfor os selv gentager, en speciel bøn eller sentens, der har betydet noget for os i vor bøn eller meditation. Ved at gentage den vil vi ofte kunne rense den "kanal" i os, der er fuld af vrede, frygt, frustration eller misforståelse og tillade os at vende os mod den sikreste form for hjælp ... Vor granskning af Guds vilje, ikke vores egen, når vi er

under pres.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 102-103*

## 79

### **Hvis ansvar?**

En AA-gruppe som sådan kan ikke tage sig af alle sine medlemmers, især ikke-alkoholikers, personlige problemer, i verden omkring os. For eksempel er en AA-gruppe hverken ejendomsmægler eller finansiel rådgiver for nogen.

Selvom et medlem af og til kan få hjælp af sine venner i AA, ligger det største ansvar for løsningen af alle hans problemer omkring tilværelse og vækst klart hos den enkelte selv. Skulle en AA-gruppe forsøge sig med den form for hjælp, ville dens effektivitet og kræfter blive håbløst spredt.

Det er grunden til, at ædruelighed - frihed fra alkohol - gennem formidling og praktisering af AA's 12 trin er gruppens eneste formål. Hvis vi ikke fastholder dette hovedformål, vil vi med usvigelig sikkerhed falde fra hinanden. Og hvis vi gør det kan vi ikke hjælpe nogen.

*Brev, 1966*

## 80

### **Plusser og minusser**

Efter at nogen har været på en ordentlig duktur kan vi stille os selv disse spørgsmål: "Hvorfor sagde vi som vi gjorde? Forsøgte vi kun at hjælpe og informere? Eller forsøgte vi at føle os overlegne ved at tilstå den andens synder? Eller forsøgte vi ikke på grund af frygt og modvilje at ødelægge ham?"

Det ville være et ærligt forsøg på at afprøve os selv fremfor den anden fælde.

*GRAPEVINE, august 1961*

At gøre status over sig selv betyder ikke altid at ende med røde tal. Det er sandelig en ynkelig dag, hvis vi ikke har foretaget os noget som helst rigtigt. Det er kendt, at dagens tidlige timer oftest er de mest konstruktive. Gode hensigter, positive tanker og rette handlinger er der for at vi skal opdage dem.

Selv når vi har slidt og og fejlet, kan vi notere det som en af de største landvindinger.

*TWELVE AND TWELVE, P. 93*

## 81

### **Selvisk?**

Jeg kan godt se, hvorfor det forstyrrer sig at høre nogle speakere i AA sige, at AA er et selvisk program. Ordet selvisk antyder normalt, at nogen er begærlig, krævende og uden hensyn til andres velfærd. Selvfølgelig indeholder AA's livsstil overhovedet ikke disse uønskede træk.

Hvad mener disse speakere? Nu vil enhver teolog bekræfte, at frelse af sin egen sjæl er det højeste kald et menneske kan have.

Uden frelse - hvordan vi end opfatter den - vil han kun have lidt eller intet. For os i AA er det endnu mere påtrængende.

Hvis vi ikke kan eller vil opnå ædruelighed er vi - lige her os nu - virkelig fortabte. Vi har ikke værdi i forhold til andre, os selv indbefattet, indtil vi finder befrielse fra alkohol. Derfor må vor egen rehabilitering og spirituelle vækst komme først - en rigtig og nødvendig form for varetagelse af egen interesse.

*Brev, 1966*

## **Vanskeligheder bliver en fordel**

Jeg tror, at specielt denne General Service Conference er lovende og har været fuld af fremskridt ... Fordi der har været vanskeligheder. Og den har vendt vanskelighederne til fordele, til vækst og til noget lovende.

AA blev født i vanskeligheder, en af de værste der kan ramme en enkeltperson, den mørke og dødelige sygdom alkoholisme. Hver eneste af os kom ind i AA gennem vanskeligheder, umulige vanskeligheder, håbløse vanskeligheder. Og det er grunden til, at vi kom.

Hvis denne konference har været bevæget, hvis enkeltpersoner har følt sig dybt berørt .... siger jeg, "Det er i orden". Hvilket parlament, republik, hvilket demokrati har ikke været berørt? Sammenstød gennem forskellige synspunkter er den måde de gjorde fremskridt på. Så hvad skulle vi være bange for?

*Tale, 1958*

## **83**

### **Vi kan ikke klare problemerne alene**

I alle AA's 12 trin forventes af os, at vi skal gå imod vore naturlige ønsker. De piller alle vort ego ned. Når det drejer sig om at pille egoer ned, er få trin sværere at håndtere end det 5te. Der er næppe et trin der er vigtigere for en langvarig ædruelighed og fred i sindet.

AA's erfaring har lært os, at vi ikke kan klare os alene med vore presserende problemer og karakterdefekter, der forårsager eller forstærker dem. Hvor 4. trin har medført stærk lettelse ved de oplevelser vi snarere ikke husker, så er behovet for at blive dem kvit og ikke alene med disse pinefulde spøgelses mere påtrængende end nogensinde. Vi bliver nødt til at tale med nogen anden om dem.

*TWELVE AND TWELVE, P. 55*

Vi kan ikke fuldtud stole på, at venner kan løse alle vore problemer. En god vejleder vil aldrig udføre alt

tankearbejde for os. Han ved, at hvert endelig valg skal træffes af os selv. Han vil derfor hjælpe til at fjerne frygt, egoistiske hensyn, selvbedrag for at gøre os i stand til at træffe valg i kærlighed, visdom og ærlighed.

*Grapevine, august 1961*

## 84

### **Fordelene ved et ansvar**

Heldigvis er AA's udgifter per medlem meget små. Kunne vi ikke klare dem, ville det være at knibe udenom et ansvar, der er gavnligt for os.

De fleste alkoholikere indser, at penge ikke helbreder. Vi er en gruppe mennesker der, hvis vi drikker, altid er på jagt efter penge. Så når vi begynder at betale for vore egne tjenester, er det udtryk for en sund forandring.

*Brev, 1960*

Vores ven Henry havde mistet et højt betalt job grundet drikkeri. Der stod nu et flot hus, der kostede tre gange så meget som han nu tjente med sin reducerede løn.

Han kunne have lejet huset ud, så han kunne beholde det. Men nej! Henry sagde, at han vidste, at Gud ønskede at han skulle bo der, og at Han ville se til at omkostningerne blev dækket. Så Henry fortsatte med ubetalte regninger og glødende i sin tro. Det er ikke noget under, at kreditorerne til sidst overtog stedet.

Idag kan Henry le ad det, da han har lært, at Gud oftere hjælper dem, der er villige til at hjælpe sig selv.

*Brev, 1966*

## 85

### **Livet er ikke noget u håndterligt**



Når en mand eller kvinde har haft en spirituel opvågning er den vigtigste lære af den, at han nu er blevet i stand til at gøre, føle og tro det, han ikke kunne gøre med sin hjælpeløse styrke og evne alene. Han har fået en gave, der giver ham en ny tilstand af bevidsthed og varen.

Han befinder sig på en vej, der viser ham, at han virkelig er i bevægelse, at livet ikke er noget u håndterligt, ikke noget der bare skal udholdes eller styres/mestres. Han er på en meget konkret måde blevet forvandlet, fordi han bygger på en kilde til styrke, som han hidtil havde nægtet sig selv.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 106-107*

86

### **Plads til fremskridt**

Vi nåede til erkendelse af, at AA's trin og traditioner til rehabilitering indeholder den grad af sandhed, vi har brug for til vort specielle formål. Jo mere vi praktiserer dem, des mere holder vi af dem. Så der er ringe tvivl om, at AA's principper fortsat vil blive forsvaret i den form, de har nu.

Når nu vort grundlag er så endeligt formuleret som alt dette, hvad er der så tilbage, der kan ændres eller forbedres?

Svaret ligger lige for. Medens vi ikke behøver at ændre på vore sandheder, kan vi givetvis forbedre den måde, vi bruger dem overfor os selv, overfor AA som helhed og overfor verden omkring os på. Vi kan altid mere intenst praktisere "disse principper i alt, hvad vi gør".

*GRAPEVINE, februar 1961*

87

### **Arkens hjørneste**

Ansigt til ansigt med alkoholismens ødelæggelse, blev vi hurtigt åbne overfor spirituelle emner. I den forstand var alkohol en stærk fortalere. Den bankede os i sidste ende hen i en tilstand af fornuft.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 48*

Vi måtte høre op med at spille gud. Det virkede ikke. Herefter besluttede vi i dette livets drama at Gud skulle være vores chef. Han skulle være vores arbejdsgiver og vi hans medarbejdere.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 62*

## 88

### Viljestyrke og valg

Uanset hvor alvorlig besættelsen af alkohol er, finder vi lykkeligvis, at der fortsat kan træffes væsentlige valg. Vi kan for eksempel vælge at indrømme, at vi er personligt uden modstandskraft overfor alkohol, at afhængighed af en Højere magt er en nødvendighed, selv hvis dette bliver i form af en simpel afhængighed af en AA-gruppe. Så bliver vi i stand til at vælge at forsøge et liv i ærlighed og ydmyghed, i uselvsk tjeneste for vore fæller og for "Gud som vi opfatter Ham".

Når vi fortsætter med at træffe disse valg og bevæger os hen imod disse høje mål, vender vor mentale sundhed tilbage og tvangstanken om at drikke viger.

*Brev, 1966*

## 89

### Se tilbage på dagen

Inden vi går til ro for natten ser vi konstruktivt tilbage på dagen. Har vi været vred, selvsk, uærlig eller bange? Skylder vi nogen en undskyldning? Har vi holdt noget for os selv, der straks burde have været drøftet med en anden? Har vi været venlige og kærlige overfor alle? Hvad kunne vi

have gjort bedre? Tænkte vi kun på os selv det meste af tiden? Eller tænkte vi på, hvad vi kunne gøre for andre eller hvad vi kunne bidrage med i samfundet?

Vi skal være forsigtige med ikke at falde for bekymring, samvittighedsnag eller sygelig tankevirksomhed, fordi det kan mindske vor brugbarhed både for os selv og andre. Efter dette tilbageblik beder vi Gud om tilgivelse og om at vide, hvilke korrektioner, vi bør foretage.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 86*

## 90

### **om at se ensomhedsfølelsen forsvinde**

Alkoholikere er næsten uden undtagelse plaget af ensomhedsfølelse. Selv før vores drikkeri blev alvorligt og folk trak sig væk fra os, led vi næsten allesammen af den følelse ikke at høre til. Enten var vi sky eller vi vovede os ikke i andres nærhed eller vi var støjende kraftkarle, der hele tiden krævede opmærksomhed og selskab, men sjældent fik det. Altid følte vi denne mystiske barriere, som vi hverken kunne overvinde eller forstå.

Det er en af grundene til, at vi holdt så meget af alkohol. Men selv vinguden bedrog os. I sidste ende gik vi ned og blev efterladt i en rædselsfuld isolation.

*TWELVE AND TWELVE, P. 57*

Tilværelsen får en ny mening i AA. Det er en ubeskrivelig oplevelse, at se mennesker komme sig, at se dem hjælpe andre, at se ensomheden forsvinde, at se et fællesskab gro op omkring os, at have en skare venner.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 89*

## 91

### **Mod og klogskab**

Når frygten varede ved, vidste vi hvad den var og vi blev i stand til at håndtere den. Vi begyndte at opleve enhver form, for modgang som en gudgiven lejlighed til at udvikle den slags mod, der vokser ud af ydmyghed, snarere end falsk stolthed.

*GRAPEVINE, JANUARY 1962*

Klogskab er et virksomt værktøj, en kanal hvor det er sikkert at sejle mellem skær af frygt på den ene side og uforsvarlig handling på den anden. Praktiseret klogskab skaber en bestemt atmosfære, og den eneste, hvor harmoni, effektivitet og løbende spirituelle fremskridt kan opnås.

*TWELVE CONCEPTS, P. 65*

Klogskab er en fornuftsbestemt omhu uden bekymring.

*Tale, 1966*

## 92

### **Vejen til sindsro**

Da jeg var træt og ikke kunne koncentrere mig plejede jeg at gribe til en livsbekræftende form ved bare at gå en tur og trække vejret dybt. Af og til bildte jeg mig selv ind, at selv det kunne jeg ikke, at jeg var for svag til det. Men jeg erfarede, at det var lige det punkt, hvor jeg ikke kunne give efter uden at blive endnu mere nedtrykt.

Derfor satte jeg mig et dagligt mål. Jeg besluttede mig for at gå vare en kvart mile. Og jeg ville koncentrere mig ved at tælle mine åndedrag, for eksempel seks skridt for hver langsom vejrtrækning indad og fire for hver gang jeg pustede ud. Efter den tur opdagede jeg, at jeg kunne fortsætte, måske en halv mile mere. Så endnu en halv mile og måske en til.

Det var opmuntrende. Den falske følelse af fysisk svaghed forlod mig (en følelse der er så karakteristisk for depressioner). Turen og især vejrtrækningsøvelserne udgjorde stærk bekræftelse hen imod livet og det at leve og bortfølelsen af fra nederlag og død. Tællingen udgjorde et

mindstemål af disciplin mht. koncentration og gav en pause fra fornemmelse af frygt og skyld.

*Brev, 1960*

### 93

#### **En atmosfære af nåde**

De af os der er kommet i gang med at bede regelmæssigt, vil ligeså lidt undvære det som at trække vejret, spise eller se lys. Og af samme grund. Når vi nægter os selv luft, lys eller føde, lider kroppen. Når vi holder op med meditation og bøn, berøver vi på samme måde vort sind, vore følelser og vor intuition den livsvigtige støtte.

Som kroppen ikke kan fungere uden næring, kan sjælen heller ikke. Vi har alle behov for lyset i Guds virkelighed, Hans styrkes næring og Hans nådes atmosfære. Kendsgerningerne i AA's livsmåde bekræfter i forbløffende omfang denne tidløse sandhed.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 97-98*

### 94

#### **.... i alle vore handlinger**

AA's hovedformål er ædruelighed. Vi indser alle, at uden ædruelighed har vi intet.

Men det er muligt at øge dette simple mål til omfattende nonsens, hvad angår det enkelte medlem. Nogle gange kan vi høre ham sige, "at ædruelighed alene er mit ansvar. Når alt kommer til alt er jeg en mand for min hat, undtagen hvad mit drikkeri angår. Giv mig ædruelighed, så klarer jeg mig selv!"

Så længe vor ven klamrer sig til den bekvemme rolle, vil han gøre så små fremskridt med sit virkelige livs problemer og ansvar, så han står i umiddelbar fare for at drikke igen. Det er derfor AA's 12te trin fremhæver, at vi

"efterlever disse principper i alt hvad vi gør". Vi skal ikke bare leve for at blive ædru. Vi skal leve for at lære, for at tjene og for at elske.

*Brev, 1966*

95

### **Åndelig børnehavn**

Vi driver faktisk kun en åndelig børnehavn, hvor mennesker kan komme ud af drikkeriet og få nåden til at forsætte livet på en bedre måde. Den enkeltes teologi skal være i overensstemmelse med hans egen søgen, være hans eget anliggende.

*Brev, 1954*

Mens Storebog blev planlagt mente nogle medlemmer, at den burde være kristen i dogmatisk forstand. Andre havde ingen indvendinger mod ordet "gud", men var imod dogmatiske emner. Ja til spiritualitet, nej til religion. Andre igen ville have en psykologisk bog for at lokke alkoholkerne til. Når først han var indenfor, kunne han godtage Gud eller lade være, som han ville.

For de andre af os var dette rystende, men heldigvis lyttede vi. Vor gruppebevidsthed virkede for at tilvejebringe den mest acceptable og mest effektive bog, det var muligt at lave.

Hver stemme spillede sin aftalte rolle. Vore ateister og fritænkere gjorde vort udsyn bredere, så at alle lidende kunne komme ind, uanset deres tro eller mangel på samme.

*A.A. COMES OF AGE, PP. 162, 163, 167*

96

### **Når karakterbrist ikke er dødelige**

Stort set alle har et ønske om at slippe af med de værste

og mest ødelæggende handicaps. Ingen ønsker hverken at fremstå som en foragtelig pralhals eller så begærlig, at han kan kaldes en tyv. Ingen ønsker at blive vred nok til at myrde, optændt af nok lystfølelse til at voldtage, eller så forædt at han ødelægger helbredet. Ingen ønsker at blive pint ved kronisk misundelse eller fastholdt af dovenskab.

Selvfølgelig lider de fleste mennesker ikke af brist i det omfang, og vi, der er sluppet fri af disse yderligheder, er tilbøjelige til at lykønske os selv. Men er der grund til det? Var det i sidste ende ikke i vor egen interesse, at de fleste formåede at slippe fri. Der skal ikke megen spirituel anstrengelse til at undgå yderligheder, der alligevel vil bære straffen i sig selv for os. Men når vi ser på de mindre voldsomme dele af præcis de samme brist, hvor er vi så henne?

*TWELVE AND TWELVE, P. 66*

## 97

### **Selvrespekt gennem afkald**

I starten gav vi afkald på alkohol. Det var vi nødt til, hvis ikke den skulle dræbe os. Men vi kunne ikke endeligt slippe ud af alkoholen, hvis ikke vi gav afkald på mere. Vi måtte give afkald på selvretfærdighed, selvmedlidenhed og vrede lige på stedet. Vi måtte gøre op med den vanvittige konkurrence for personlige anseelse og store bankkonti. Vi måtte tage et personligt ansvar for vort synderegister og holde op med at give andre skylden for det.

Var det virkelige afkald? Jo, det var det. For i det hele taget at få ydmyghed og selvrespekt nok til at overleve, var vi nødt til at give afkald på det, der havde været vort mest dyrebare eje - vores ærgerrighed og vor uberettigede stolthed.

*A.A. COMES OF AGE, P. 287*

## 98

### **Vrede - den enkelte og gruppens fjende**

Som bogen "Anonyme Alkoholikere" fortæller, er "vrede den største forbryder". Den er den væsentligste årsag for tilbagefald. Vi i AA ved alt for godt, at for os betyder det at drikke i sidste ende at blive vanvittig eller at dø.

Omtrent samme trussel om straf hviler over hver AA-gruppe. Opbygges der tilstrækkelig vrede, mistes både enhed og mening. Giver vi efter for mere "retfærdig" harme, klan gruppen blive splittet og den kan til sidst ophøre. Det er derfor vi undgår kontroverser. Det er derfor vi ikke har nogen straf for dårlig opførsel, lige meget hvor alvorlig den er. Selvfølgelig kan ingen alkoholiker - uanset årsag - fratages sit medlemskab.

Straf helbreder aldrig. Kun kærlighed kan helbrede.

*Brev, 1966*

## 99

### **Den i tilbagefald har brug for forståelse**

Tilbagefald kan ofte henføres til oprør. Nogle af os er mere oprørske end andre. Tilbagefald kan tilskrives den illusion, at man kan blive 'helbredt' for alkoholisme. Tilbagefald kan også skyldes ubetænksomhed og selvtilstrækkelighed. Mange af os magter ikke at komme igennem sådan en periode ædru. Det hele fungerer fint i en to-tre år - så ser vi ikke medlemmet længere. Nogle af os får yderligtgående skyldfølelse grundet fejl og handlemåder, som vi ikke kan eller vil lave om på. For lidt tolerance overfor en selv og for lidt bøn... Ja, den kombination ender med tilbagefald.

Endelig er nogle af os væsentligt mere alkoholskadede end andre. Andre igen kommer ud for en række ulykkelige begivenheder og synes ikke at kunne opdrive de spirituelle ressourcer at klare dem med. Nogle af os er fysisk syge. Andre er ude for mere eller mindre konstant udmattelse, frygt og depression. Disse forhold spiller ofte ind ved tilbagefald ...nogle gange overtager de helt magten.

*Tale, 1960*



### Det glemte bjerg

Da jeg var barn, udviklede jeg nogle af de træk, der havde en masse at gøre med min umættelige trang til alkohol. Jeg voksede op i en mindre by i Vermont i skyggen af Mount Aeolus - et mystisk bjerg, ukendt med det betydning og om jeg nogensinde ville være i stand til klatre så højt op. Men jeg blev foreløbig afledt af min tante, der bagte en karamelkage til mig i anledning af min 4 års fødselsdag. I de næste 35 år sled jeg med livets kage og glemte næsten helt bjerget.

*A.A. COMES OF AGE, PP. 52-53*

Når selvtilfredsstillelse er knap så ødelæggende, kalder vi det at "nyde livet".

*TWELVE AND TWELVE, P. 67*

### Den spirituelle side

Hvor ofte sidder vi ikke til AA-møder og hører speakere erklære, "men jeg har endnu ikke fattet den spirituelle side". Forud for denne erklæring har han beskrevet forvandlingens mirakel, der er sket med ham ikke kun ved frigørelse fra alkohol, men ved en fuldkommen ændring af hele hans livsindstilling og livsstil.

Det er åbenbart for alle andre tilstedeværende, at han har modtaget en stor gave og at denne gave er uendelig større end hvad man kan forvente ved blot at deltage i AA-møder. Så vi der hører på smiler og siger ved os selv, "Ja, den gut ligefrem oser af spiritualitet. Men han ved det bare ikke endnu!"

*GRAPEVINE, juli 1962*

## Helbredende dialog

Når vi snakker med en AA-ven skal vi ikke kvie os ved at minde ham om vores behov for fuld fortrolighed. Fortrolig kommunikation er normalt så fri og let iblandt os, at AA-rådgiveren sommetider kan komme til at glemme, hvis vi forventer at han tier. Den beskyttende ukrænkelighed af denne mest helbredende relation bør aldrig krænkes.

Denne privilegerede kommunikationsform har talløse fordele. I den finder vi den bedste lejlighed til at være så ærlig som det er os muligt at være. Vi behøver ikke at bekymre os om at skade andre mennesker eller frygte latterliggørelse eller fordømmelse. Det er også her, vi har de bedste muligheder for at komme selvbedrag til livs.

*GRAPEVINE, august 1961*

## 103

### Principper går forud for hensigtsmæssighed

De fleste af os anså en god karakter for ønskværdig. En god karakter var åbenbart noget der skulle til for at opnå tilfredshed med én selv. Når vi udviste en passende grad af ærlighed og moral, ville vi have bedre mulighed for at opnå det, vi virkelig ønskede os. Men hver gang vi skulle vælge mellem karakter og bekvemmelighed, blev karakteropbygningen glemt i jagten efter det vi troede var lykke.

Vi anså sjældent karakteropbygning som noget ønskværdigt i sig selv. Vi havde aldrig overvejet at gøre ærlighed, tolerance og sand næstekærlighed til menneske og Gud til en del af vores hverdag.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 71-72*

Hvordan man overfører en sand mental overbevisning til sand følelsesmæssig realitet og dermed videre til et let, lykkeligt og godt liv, det er selve livets problem.

*GRAPEVINE, januar 1958*

### Vores nye arbejdsgiver

Vi havde fået en ny arbejdsgiver. Idet Han var særdeles handlekraftig, forsynede Han os med alt, hvad vi havde brug for, hvis vi holdt os tæt til Ham og videreførte Hans værk på en god måde.

Byggende på dette fundament blev vi mindre og mindre selvoptaget, vore små planer og hensigter. Men vi blev mere og mere optaget af, hvordan vi kunne bidrage til livet.

Idet vi følte en ny kraft vokse frem, glædede os over fred i sindet, opdagede at vi kunne se livet i øjnene positivt, blev bevidst om Hans tilstedeværelse, begyndte vi at blive udfriet fra frygten for i dag, i morgen og derefter. Vi blev genfødt.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 63*

### Bevæge sig fremad

At bruge for meget tid på en enkelt alkoholiker er at nægte nogle andre muligheden for at leve og være lykkelig. En i vort fællesskab fejlede fuldkommen med den første halve snes af hans emner. Han siger tit, at hvis han fortsat havde arbejdet med dem, kan han have frataget mange andre, der siden er kommet sig, deres chance.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 96*

Vort væsentligste ansvar overfor nykommeren er en dækkende fremstilling af programmet. Gør han ikke noget eller vil han diskutere, gør vi intet andet end at passe på vor egen ædruelighed. Begynder han at bevæge sig fremad med åbent sind, er der ingen grænser for, hvad vi vil gøre for at bistå ham.

*Brev, 1942.*

**"Fuldkommen" ydmyghed**

For mit eget vedkommende forsøger jeg at finde den mest sande betegnelse for ydmyghed, som jeg kan. Det vil ikke være noget fuldkommen definition, fordi jeg selv altid vil være ufuldkommen.

I denne artikel vil jeg vælge en som denne: "Absolut ydmyghed ville bestå i en tilstand af total frihed fra mig selv, frihed fra alle de skader som mine karakterbrist nu lader hvile så tungt på mig. Fuldstændig ydmyghed ville være ubegrænset villighed til på alle tider og alle steder at finde og udføre Guds vilje.

Når jeg videregiver sådanne visioner, behøver jeg ikke at blive nedslået, fordi jeg aldrig vil nå så langt, og jeg skal heller ikke tro, at jeg en af de kommende dage skal jeg beherske alle disse evner.

*GRAPEVINE, juni 1961*

**To slags stolthed**

Den arrogante selvretfærdighed hos "de rigtige folk" kan tit være lige så nedbrydende som de grelle synder hos dem, der antages ikke at være helt så rigtige.

*GRAPEVINE, august 1961*

Vi elskede at udbrede os om den ødelæggende kendsgerning, at millioner af de brave religiøse fortsat slog hinanden ihjel i Guds navn. Det betød selvfølgelig blot, at vi havde erstattet positiv med negativ tænkning.

Siden vi kom til AA erkendte vi, at dette karaktertræk var

en selvcentreret antagelse. Ved at fokusere på nogle religiøse folks synder, kunne vi føle os overlegne i forhold til dem alle. Desuden slap vi så for at se nærmere på nogle af vore egne fejl.

Selvretfærdighed, præcis det vi så foragteligt havde fordømt hos andre, var iflg. vor bedømmelse noget ondt. Denne falske form for respektabilitet blev vores undergang, hvad angik troen. Men da vi endelig kom til AA, kom vi på bedre tanker.

*TWELVE AND TWELVE, P. 30*

## 108

### Lære i stilhed

I 1941 gjorde et medlem i New York os opmærksom på et avisudklip. I en dødsannonce i en lokalavis stod disse ord: "Gud giv os sindsro til at acceptere de ting vi ikke kan ændre, modet til at ændre de ting vi kan, og visdommen til at kende forskellen".

Vi havde aldrig set så meget AA i så få ord. Sindsrobønnen blev i løbet af forbløffende kort tid almindelig anvendt.

*A.A. COMES OF AGE, P. 196*

Diskussion hører ikke hjemme i meditation. Vi hviler roligt i tanker eller bønner fra spirituelt opvakte mennesker, der forstår, således at vi modtager erfaring og lærer. Det er den tilstand af at være, der så ofte åbner og uddyber den bevidste kontakt med Gud.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 100-101*

## 109

### Frihed gennem accept

Vi indrømmede, at vi ikke kunne overvinde alkohol med vore egne resterende ressourcer. Derfor accepterede vi den deraf

følgende kendsgerning, at en afhængighed af en Højere Magt (selvom det blot skulle være AA-gruppen) kunne klare denne hidtil umulige opgave. Fra det øjeblik vi var i stand til at accepterede disse kendsgerninger helhjertet, begyndte vor udfrielse fra besættelsen af alkohol.

For de fleste af os havde dette sæt, der skulle accepteres, krævet en meget stor indsats. Vi måtte kaste hele vores højt værdsatte filosofi af selvtilstrækkelighed tilside. Det blev ikke gjort med ren viljestyrke. Men det indfandt sig i stedet som resultat af, at vi havde udviklet villighed til at acceptere disse nye kendsgerninger i vores liv.

Vi skulle hverken flygte eller kæmpe. Men vi accepterede. Og så begyndte vi at blive frie.

*GRAPEVINE, MARCH 1962*

## 110

### **Vanskeligheder: konstruktive eller destruktive?**

Der var en tid, hvor vi ignorerede vanskeligheder, idet vi håbede at de forsvandt af sig selv. Eller vi forsøgte at flygte fra dem i frygt og under depression, men erkendte at de fortsat var der. Tit slog vi igen, fulde af ufornuft, bitterhed og bebrejdelse. Denne misforståede holdning, fremmet af alkohol, sikrede vor tilintetgørelse, hvis ikke de blev ændret.

Så kom AA ind i billedet. Her lærte vi, at vanskeligheder virkelig fandtes i alles tilværelse - en kendsgerning, der skulle forstås og gøres op med. Til vor forundring opdagede vi, at vore vanskeligheder ved Guds nåde kunne ombyttes til ubeskrivelig velsignelse.

Det var selvfølgelig det centrale ved hele AA: acceptere vanskeligheder, vanskeligheder klart set i øjnene med fattet mod, vanskeligheder formindsket og tit overvundet. Det var historien om AA og vi blev en del af den. Sådanne eksempler blev hvad vi havde at byde på til den næste lidelsesfælle.

### Genopleve fortiden

Vi skulle udarbejde en præcis og virkelig udtømmende oversigt over, hvordan vores tidligere liv har påvirket andre mennesker. Vi vil i mange tilfælde opdage, at selvom den skade vi har tilføjet andre ikke har været omfattede, har vi ikke desto mindre gjort os selv betydelig fortræd.

Desuden findes der fortsat langt under vor bevidstheds overflade - ofte helt glemte - ødelæggende konflikter. Vi burde derfor virkelig gøre en indsats for at genkalde og undersøge disse fortidens hændelser, der i sin tid fremkaldte disse konflikter og som fortsat giver vore følelser voldsomme forvrængninger, der fratager vor personlighed farve og ændrer vort liv til det værre.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 79-80*

Vi reagerede voldsommere overfor frustration end almindelige mennesker. Ved at genopleve disse episoder og drøfte dem i fuld tillid med et andet menneske, kan vi mindske deres omfang og dermed deres magt i vor underbevidsthed.

*Brev, 1957*

### Fuldkommen sikkerhed?

Da vi kom til AA, truede bevidstheden om de mange spildte år med at drive os ud i panik. Finansiell sikkerhed var ikke længere vores vigtigste mål. Nu sigtede vi mod materiel sikkerhed.

Selvom vi var blevet genetableret i vores erhverv var vi stadig præget af forfærdelig frygt. Det truede med at gøre os til gnier og pengepugere igen. Vi måtte opnå fuldkommen

finansiell tryghed, ellers ...

Vi glemte, at de fleste alkoholikere i AA har en evne til indtjening, der ligger væsentligt over gennemsnittet. Vi glemte den enorme good will hos vore brødre i AA, der var meget ivrige for at hjælpe os til nye stillinger, når vi fortjente dem. Vi glemte den aktuelle eller potentielle finansielle usikkerhed hos alle mennesker i verden. Og, værst af alt, vi glemte Gud. Hvad pengesager angik stoledes vi kun på os selv og selv her ikke helt og holdent.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 120-121*

113

### **om at være samarbejdsvillig**

Jeg tror vi alt for tit nedgør og ligefrem håner vore venners tiltag vedr. alkoholisme, bare fordi vi ikke altid står ansigt til ansigt med dem.

Vi burde meget alvorligt spørge os selv, hvor mange alkoholikere der var gået på druk simpelthen fordi vi ikke fik samarbejdet i god ånd med disse mange organer... Uanset om de er gode, dårlige eller ligegyldige. Ingen alkoholiker skulle drives til vanvid eller død, blot fordi han ikke fra begyndelsen kom direkte ind i AA.

*GRAPEVINE, juli 1965*

Vores første mål vil være at udvikle tilbageholdenhed. Det er virkelig det allervigtigste. Når vi taler eller handler overilet og uovervejede, vil evnen til at være rimelig og tolerant omgående forsvinde.

*TWELVE AND TWELVE, P. 91*

114

### **Ingen personlig magt**

I begyndelsen syntes årsagen til mine personlige



vanskeligheder så åbenbar, at jeg ikke kunne forestille mig nogen alkoholiker modsætte sig noget forslag, når det blev forelagt ham på en ordentlig måde. Idet jeg fast troede på, at Kristus kunne alting, havde jeg været indbildsk nok til at gå ud fra, at Han ville gøre alting gennem mig ... lige på stedet og på den måde jeg valgte. Efter seks lange måneder måtte jeg indse, at ikke én sjæl gik fulgt mesteren - ingen undtagen jeg selv.

Det bragte mig frem til den sunde indsigt, at der fandtes talløse situationer i verden, som jeg ikke havde magt over, og hvis jeg var parat til at indse, at det også gjaldt alkohol, kunne jeg indrømme det samme i forhold til så meget andet. Jeg måtte være stille og erkende, at Han, ikke jeg, er Gud.

*Brev, 1940*

## 115

### **Kernen i al vækst**

Lad os aldrig være bange for nødvendige forandringer. Vi må selvfølgelig skelne mellem forandringer til det værre og forandringer til det bedre. Men så snart et sådant behov klart viser sig hos en enkeltperson, i en gruppe eller i AA som helhed, er det for længst gået op for os, at vi ikke bare kan stå stille og se den anden vej.

Kernen i al vækst er villighed til forandring til det bedre og derefter en ubetinget villighed til at tage ethvert ansvar for det på vore skuldre.

*GRAPEVINE, juli 1965*

## 116

### **Det enkelte menneskes opfattelse**

Udover en Højere magt, som hver af os måtte opfatte Ham, må AA aldrig som fællesskab blive dogmatisk eller teologisk. Vi må aldrig blive til en religion i den forstand for ikke

at tilintetgøre vor brugbarhed og at synke ned i teologisk strid.

*Brev, 1954*

Den virkelig forbavsende kendsgerning om AA er, at alle religioner genkender sig selv i vores program. For eksempel erklærer katolske teologer, at vores 12te trin er i fuld overensstemmelse med jesuitternes eksercitier (årlige retræte) og selvom vor bog oser af synd, sygdom og død har the Christian Science Monitor (tidsskrift) tit rost den i sine ledere.

"Set gennem Kvæker-øjne ser nu også I på os med velvilje. Sikke heldige omstændigheder."

*Brev, 1950*

## 117

### **Fornemmelse af tilhørsforhold**

Måske det største udbytte af meditation og bøn er fornemmelsen af et tilhørsforhold, der kommer til os. Vi lever ikke længere i en fuldstændig fjendtlig verden. Vi er ikke længere fortabt og skræmt og ubrugelig.

Fra det øjeblik vi fatter bare et glimt af Guds vilje vil se begynde at se sandhed, retfærdighed og kærlighed som livets virkelige og evige ting, vi er ikke længere dybt berørt af alle de tilsyneladende tegn på det modsatte, der omgiver os i rent menneskelige sager. Vi ved at Gud kærligt vogter over os. Vi ved, at når vi henvender os til Ham, vil alting gå godt med os, nu og siden.

*TWELVE AND TWELVE, P. 105*

## 118

### **Indledning til programmet**

Få mennesker vil for alvor forsøge at praktisere AA's

program uden at have være på bunden, for det at praktisere AA's trin betyder at antage holdninger og handlinger som stort set ingen alkoholiker, der fortsat drikker, vil drømme om at antage. Den gennemsnitlige alkoholiker, ekstremt selvoptaget, er helt uinteresseret i det ... hvis ikke han er nødt til at gøre disse ting for selv at forblive i live.

*TWELVE AND TWELVE, P. 24*

Vi ved, at nykommeren må nå sin bund. Ellers kan der ikke rigtigt ske noget. Fordi vi er alkoholikere, der forstår ham, kan vi virkelig bruge vendingen om "besættelse-og-allergi" som et så virkningsfuldt værktøj, at det kan ryste hans ego. Kun derved kan han blive overbevist om, at med sine egne evner har han kun ringe eller ingen chance.

*A.A. TODAY, P. 8*

## 119

### **Den brede landevej**

Jeg indser nu, at mine tidligere fordomme mod præster var snæversynet og forkert. De har igennem århundrederne holdt en tro i live, der kunne have været udslettet helt. De udpegede vejen for mig, men jeg så ikke en gang derhen, jeg var så fuld af fordom og selvoptagethed.

Da jeg fik øjnene op, var det fordi jeg var nødt til det. Og manden der viste mig sandheden var en lidelsesfælle og lægmand. Gennem ham blev jeg seende og bevægede mig fra afgrunden ind på fast grund. Jeg vidste, at jeg først havde fødderne på den brede landevej, når jeg valgte at gå.

*Brev, 1940*

## 120

### **Mundtlig formidling**

Efter min mening kan der ikke indvendes det ringeste mod

grupper, der strengt ønsker at forblive anonyme, eller mod folk der ikke ønsker at andre skal vide noget om deres medlemskab af AA overhovedet. Det er deres sag og reaktionen er meget naturlig.

Men de fleste synes, at anonymitet i det omfang ikke er nødvendigt og heller ikke ønskeligt. Når én først er rimeligt sober, og sikker på det, synes der ikke at være nogen grund til ikke at tale om sit AA-medlemskab de rette steder. Det er på den måde, der kommer nye til. Mundtlig formidling er en af vore vigtigste kommunikationsformer.

Derfor bør vi hverken kritisere dem, der foretrækker at forblive stille eller de folk, der har en tilbøjelighed til at tale for meget om deres tilhørsforhold til AA, forudsat at de ikke gør det offentligt og derved kompromitterer hele fællesskabet.

*Brev, 1962*

## 121

### **Vi strides ikke**

Vi er holdt op med at bekæmpe noget eller nogen ... selv alkohol. For nu er den mentale sundhed kommet til os igen. Nu er vi i stand til at reagere sundt og normalt og vi opdager, det er sket helt af sig selv. Vi ser, at denne nye holdning overfor sprut virkelig er en Guds gave.

Det er det mirakuløse ved det. Vi hverken bekæmper den eller undgår fristelsen. Vi har end ikke afgivet noget løfte. I stedet er problemet blevet taget fra os. Der findes ikke længere for os. Vi er hverken kæphøj eller bange.

Det er sådan vi reagerer - så længe som vi holder os i god spirituel træning.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, PP. 84-85*

### **Brist og deres udbedring**

Uanset hvor meget nogen har et ønske om at prøve, præcis hvordan kan han vende sin vilje og sit eget liv hen til Guds omsorg, uanset hvordan han opfatter Ham?

En begyndelse, selv den mindst, er alt, hvad der behøves. Når først vi har sat villighedens nøgle i låsen og bare har åbnet døren den mindste smule, opdager vi, at vi altid kan åbne den lidt mere.

Selvom egensind kan få den til at smække i igen, som den jævnligt gør, vil den altid reagere i det øjeblik vi atter samler villighedens nøgle op.

*TWELVE AND TWELVE, P. 35*

### **Den nye AA'er og hans familie**

Når alkoholismen rammer, kan der opstå meget unaturlige situationer, der skader ægtepartnere og lignende livsledsagere. Hvis det er manden, der er ramt, må konen overtage ledelsen af huset og ofte også være den der sørger for indtjeningen. Efterhånden som det forværres, bliver manden et sygt og uansvarligt barn, der skal holdes øje med og reddes fra alskens knubs og vanskeligheder. Gradvist vil konen - ofte uden at lægge mærke til det - blive mor til et utilregneligt barn og alkoholikeren vil skiftevis elske og hade hendes moderlige omsorg.

Ved hjælp af AA's 12 trin kan der ofte rettes op på disse situationer.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 117-118*

Uanset om familien lever på et spirituelt grundlag, bliver det alkoholiske medlem nødt til det, hvis det vil komme

sig. De andre må uden skygge af tvivl være overbevist om hans nye status. For de fleste familier, der har levet med en alkoholiker, er det at se også at tro.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 135*

## 124

### **Frihed til at vælge**

Ser vi tilbage vil vi se, at vor frihed til at vælge forkert alt i alt ikke var nogen virkelig frihed.

Da vi valgte udfra af tvang, var der ikke tale om noget frit valg. Men det fik os til at gå i den rigtige retning.

Da vi valgte udfra det vi "bør", var det allerede bedre. Denne gang fik vi nogen frihed og gjorde os selv rede til mere af den.

Men når vi her og nu kan træffe valg uden modstand ved at ville give efter, uden konflikt, får vi vort første indblik i, hvad fuldstændig frihed under Guds vilje kan betyde for os.

*GRAPEVINE, maj 1960*

## 125

### **Se om bag horisonten**

Mit værksted ligger på en bakke bag vores hjem. Ser jeg ned over dalen, kan jeg se forsamlingshuset, hvor vores lokale gruppe holder møderne. Bag min horisont ligger hele AA's verden.

*A.A. TODAY, P. 7*

AA's enhed er den mest værdsatte kvalitet vores fællesskab ejer. Vores liv, og livet for de der kommer efter os, afhænger direkte af den. Uden enhed ville AA's hjerte ophøre med at slå. Vor verdens pulsårer ville ikke længere bære Guds livgivende nåde ud.

**"Indrømmede overfor Gud..."**

Forudsat at du i forbindelse med 5te trin intet skjuler, vil din fornemmelse af lettelse stige minut for minut. De i årevis tilbageholdt følelser vil bryde ud af deres fængsel og på mirakuløs vis forsvinde så snart de kommer frem i lyset. I takt med at smerten kommer frem, vil en helsebringende ro indtage dens plads. Og når ydmyghed og sindsro kombineres på den måde vil noget andet stort være klar til at finde sted.

Mangen en AA'er, en gang fritænder eller ateist, beretter for os, at det var på det stadie i 5te trin, at de første gang virkelig følte Guds tilstedeværelse. Og selv de der i forvejen havde en tro, blev ofte mere bevidst om Gud end de nogensinde tidligere havde været.

TWELVE AND TWELVE, P. 62

**Udholdenhed i bøn**

Vi er ofte tilbøjelige til at anse meditation og bøn som noget ikke strengt nødvendigt. For at være sikker, synes vi at det mere er noget vi kan bruge ved lejlighedsvis problemer, men i første omgang anser mange af os det som værende en mystisk egenskab for præster, som vi så håber at få det på anden hånd fra.

TWELVE AND TWELVE P. 96

I AA har vi erkendt, at der ikke kan herske tvivl om bønnens gode virkning. De er følger af kundskab og erfaring. Alle der har holdt ud, har fundet en styrke der ikke har oprindelse i dem selv. De har fundet en visdom hinsides deres egne evner. Og de har i stigende grad fundet fred i sindet, der kan modstå vanskelige omstændigheder.

### Tilbage til arbejdet

Det er muligt for os at bruge andres påståede uhæderlighed som en brugbar undskyldning til ikke at efterkomme vore egne forpligtelser.

Engang formanede nogle fordomsfulde venner mig til aldrig at vende tilbage til Wall Street. De var sikre på, at den udtalte materialisme og dobbeltmoral dernede ville hæmme min spirituelle vækst. Og fordi det lød så idealistisk holdt jeg mig fortsat væk fra den eneste beskæftigelse, jeg havde forstand på.

Da så endelig min husholdning brød ned, indså jeg at jeg ikke havde været i stand til at holde mit forsæt om at vende tilbage til arbejdet (med AA). Derfor vendte jeg tilbage til Wall Street, og det har jeg siden altid været glad for at jeg gjorde. Jeg havde brug for at genopdage, at der findes mange fine mennesker i New Yorks finansielle område. Desuden havde jeg brug for at erfare, at jeg kunne holde mig ædru i præcis de omgivelser, hvor alkohol havde slået mig ud.

En forretningsrejse for Wall Street til Akron, Ohio, bragte mig ansigt til ansigt med dr. Bob. Således afhang AA's fødsel af min indsats for at leve op til mit ansvar som familieforsørger.

*GRAPEVINE, august 1961*

### Styrkens vej

Vi behøver ikke at undskylde over for nogen, at vi er afhængige af vores skaber. Vi har god grund til ikke at tro dem, der mener at spiritualitet er et udtryk for svaghed. For os er den styrkens vej.



Tidernes dom er, at troens mænd sjældent manglede mod. De stoler på deres Gud. Derfor undskylder vi os aldrig for vor tro på Ham. I stedet forsøger vi gennem os at lade Ham vise, hvad Han kan.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 68*

## 130

### **Problemet opstår i sindet**

Vi ved, at så længe en alkoholiker holder sig fra den første genstand reagerer han normalt som alle andre mennesker. Ligeledes ved vi, at i det øjeblik, han indtager nogen form for alkohol, sker der noget både med kroppen og psyken der faktisk gør det umuligt for ham at holde op igen. Enhver alkoholikers erfaring vil fuldtud bekræfte det.

Disse observationer ville være teoretiske og meningsløse, hvis vores ven aldrig tog den første genstand og derved satte den forfærdelige cyklus i gang. Derfor opstår kernen i en alkoholikers problem snarere i hans sind end i hans krop.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, PP. 22-23*

## 131

### **Hindringer på vores vej**

Vi lever i en verden fuld af misundelse. Enhver er i større eller mindre grad underlagt dette. Denne brist giver os selvklart en forkvaklet og begrænset tilfredsstillelse. Ellers ville vi bruge alt for meget tid på at ønske det vi ikke har i stedet for at arbejde for at få det henholdsvis vredt se os om efter egenskaber vi aldrig kommer til at besidde i stedet for at indrette os på den kendsgerning og acceptere det?

*TWELVE AND TWELVE, P. 67*

Vi vil alle gerne leve i fred med os selv og med vore

omgivelser. Vi vil gerne forsikre os om, at Guds nåde kan gøre for os, hvad vi ikke kan gøres for os selv.

Vi har oplevet, at de karakterbrist der skyldes kortsynede og uværdige ønsker er hindringer, der blokerer vores vej mod denne fred (--). Vi indser nu klart, at vi har stillet urimelige krav til os selv, til andre og til Gud.

*TWELVE AND TWELVE, P. 76*

## 132

### **Kort opgørelse**

En kort opgørelse foretaget midt i problemerne kan være til stor hjælp til at berolige stormfulde følelser. Dagens opgørelse findes især i situationer, der opstår i dagens løb. Afgørelsen af længerevarende problemer skulle måske hellere om muligt udsættes til et tidspunkt, der bedre egner sig til formålet.

Den hurtige opgørelse sigter mod vore daglige op- og nedture, især de hvor andre mennesker eller begivenheder får os ud af balance og frister os til at begå fejltagelser.

*TWELVE AND TWELVE PP. 90-91*

## 133

### **"Privilegeret folkefærd"**

Jeg indså, at jeg havde levet for meget alene, for meget på afstand af andre og for døv overfor min indre stemme. I stedet for at se mig selv som en simpel repræsentant der bærer budskabet om erfaring ud, havde jeg set mig selv som AA's grundlægger.

Det havde været så meget bedre, hvis jeg havde følt taknemmelighed fremfor selvtilfredshed ... taknemmelighed over, at jeg en gang havde lidt under alkoholismens smerte, taknemmelighed over at rehabiliteringens mirakel var givet mig fra oven, taknemmelighed over det privilegium at måtte

tjene mine medalkoholikere, og taknemmelighed for de broderlige bånd der hele tiden forbandt mig tættere i et kammeratskab som det er meget få fællesskaber forundt at opleve.

Som en præst meget rigtigt sagde til mig, "Din ulykke er blevet til din lykke. I AA'ere er et privilegeret folkefærd."

*GRAPEVINE, juli 1946*

## 134

### Den enkeltes rettigheder

Vi tror, at der ikke findes noget fællesskab på jorden, der er mere omsorgsfuld overfor det enkelte medlem. Der findes sikkert ingen der mere nidkært vogter på den enkeltes ret til at tænke, tale og handle som det passer ham. Ingen AA'er kan tvinge en anden til noget som helst. Ingen kan straffes eller udelukkes.

Vore 12 trin til rehabilitering er forslag. De 12 traditioner der sikrer AA's enhed indeholder ikke et eneste "du må ikke". De siger gentagne gange "Vi bør..." men aldrig "Du skal!"

*TWELVE AND TWELVE, P. 129*

Skønt det er en tradition at vores fællesskab ikke tvinger nogen, så lad os ikke blot et øjeblik tvivle på, at vi er under pres. Selvfølgelig er vi underlagt et enormt pres - den slags der findes på flasker. Vor tidligere tyran, kong Alkohol, står altid klar til at gribe fat om os.

Derfor er frihed fra alkohol det store 'must' der skal opnås. Ellers bliver vi gale eller dør.

*Brev, 1966*

## 135

## Sejr i nederlaget

Overbevist om ikke at høre til noget sted og aldrig ville godtage en underordnet rolle, følte jeg at jeg var nødt til at dominere i alt, hvad jeg gav mig af med: leg eller arbejde. Da denne tiltalende formel for et godt liv efter min opfattelse begyndte at slå igennem, blev jeg grebet af en berusende lykkefølelse.

Men når et forehavende ind imellem slog fejl, blev jeg så fuld af vrede og nedtrykthed, at den kun kunne kureres ved den næste triumf. Jeg kom derfor meget tidligt til at vurdere alting i forhold til sejr eller nederlag - "alt eller intet". Eden eneste tilfredsstillelse jeg kendte til var at vinde.

*GRAPEVINE, januar 1962*

Det er kun ved et totale nederlag, vi bliver i stand til at gå de første skridt mod befrielse og styrke. Vor erkendelse af personlig magtesløshed viser sig til sidst som værende den faste grund, på hvilket vi kan bygge et lykkeligt og nyttigt liv.

*TWELVE AND TWELVE, P. 21*

136

## Give slip på vore brist

Når vi ser på de brist vi ikke vil slippe, bør vi droppe de skarpe og hårde forbehold vi har taget. Måske vi nogle gange skal sige "dette kan jeg ikke opgive nu...", men vi skal ikke sige til os selv, "Dette opgiver jeg aldrig!"

Det øjeblik vi siger "Nej, aldrig!" lukker vi sindet af for Guds nåde. Et sådant oprør kan være skæbnesvanger. Vi bør i stedet opgive vores modstand efterhånden og begynde at bevæge os hen imod Guds vilje for os.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 68-69*

137

## **Bag fritænkeriet**

Vi med en fritænkerisk sindelag opdagede, at såsnart vi blev i stand til at lægge fordomme tilside og i stedet udtrykke villighed til at tro på en Magt større end os selv, begyndte vi at se resultater, selvom et var umuligt for nogen af os fuldt ud at forklare eller forstå den Kraft, som Gud er.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 46*

Mange mennesker vil alvorligt forsikre mig om, at mennesket ikke har nogen bedre plads i universet end et hvilket som helst andet levende væsen, der kæmper sig vej gennem tilværelse blot for i sidste ende at blive tilintetgjort. Når jeg hører det, foretrækker jeg fortsat at klamre mig til religionens såkaldte ønskedrøm, der efter min egen oplevelse har givet mig en fuldkommen anden forklaring.

*Brev, 1946*

## **138**

### **To veje en oldtimer kan gå**

Mange grupperes grundlæggere kan endeligt opdeles i to kategorier, der i AA's slang kaldes "ældre statsmænd" og "blødende degne".

Den ældre statsmand ser visdommen i gruppens beslutning om om klare sig selv og tager sig ikke af sin reducerede status. Hans vurdering, der bygger på betydelig erfaring, er sund. Han er parat til at sidde roligt på sidelinjen og tålmodigt afvente begivenhederne.

Den blødende degn er helt sikker på, at gruppen ikke kan klare sig uden ham. Han konspirer ustandseligt for at blive genvalgt til posterne og fortsætter med at lade sig fortære af selvmødelighed. Næsten alle oldtimere har i et eller andet omgang gennemgået denne proces. Heldigvis overlever de fleste og lever for at opnå at blive ældre statsmænd. De bliver til den virkelige og varige lederskab i AA.

*TWELVE AND TWELVE, P. 135*

### Grundlaget for al ydmyghed

Så længe vi var overbevist om, at vi kunne klare os alene med vor egen individuelle styrke og begavelse, lige så længe var en virksom tro på en Højere magt umulig.

Det gjaldt selvom vi troede på Guds eksistens. Vi kunne tilmed virkeligt være troende, der forblev ufrugtbar, fordi vi fortsat selv forsøgte at spille Gud. Så længe vi satte selvtilliden øverst, var en ægte tillid til en Højere magt udelukket.

Der manglede grundlaget for al ydmyghed, nemlig et ønske om at søge og gøre Guds vilje.

*TWELVE AND TWELVE, P. 72*

### Brist og deres udbedring

Alkoholikeren fører i højere grad end de fleste andre mennesker et dobbeltliv. Han er i høj grad skuespilleren, der for omverden præsenterer sin selviscenesatte rolle. Det er den han gerne vil vise sine omgivelser. Han vil opnå en bestemt form for agtelse, men ved inderst inde godt, at han ikke fortjener den.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 73*

Skyld er bagsiden af stolthedens medalje. Skyld fremmer selvdestruktion og stolthed sigter mod at destruere andre.

*GRAPEVINE, juni 1961*

Den moralske opgørelse er en nøgtern gennemgang af de skader der skete med os igennem livet og et alvorligt forsøg på at se dem i det rette lys. Det har den virkning at vi klarere ser det følelsesmæssige indhold, der fortsat isolerer og hævner os.

### Gengiv os vor sunde fornuft

Meget få aktive alkoholikere har noget begreb om, hvor irrationelle de er eller kan holde ud at indse deres ufornuft. Nogle vil for eksempel kalde sig selv "problemdrankere", men kan ikke udstå tanken om at de i virkeligheden er mentalt syge.

De er medskyldige i denne blindhed i en verden, der ikke fatter forskellen mellem sund nydelse af alkohol og alkoholisme. "Sund fornuft" defineres som "sindets sundhed". Men ingen alkoholiker, der ærligt analyserer sin destruktive adfærd - uanset om det destruktive sker ved middagsbordet eller på hans egen moralske habitus - kan hævde om sig selv at have "sindets sundhed".

*TWELVE AND TWELVE, PP. 32-33*

### Gudgivne drifter

Skaberen gav os drifter med et formål. Uden dem ville vi ikke være rigtige mennesker. Hvis mænd og kvinder ikke gav sig selv personlig sikkerhed, ikke gjorde noget for at høste føden eller bygge huse, ville ingen overleve. Hvis de ikke fik børn, ville jorden ikke være befolket. Hvis der ikke havde været noget socialt instinkt, ville der ikke være noget samfund.

Nu udøves disse for vor overlevelse så nødvendige instinkter ofte på en måde, der langt overstiger deres naturlige formål. Magtfuld, blind, ofte lusket, driver de os frem, behersker os og insisterer på at styre vores liv.

*TWELVE AND TWELVE, P. 42*

Vi forsøgte at skabe sunde idealer for vores fremtidige

sexliv. Vi underkastede hvert forhold denne test: var den selvisk eller ikke? Vi bad Gud forme vore idealer og at leve op til dem. Vi huskede altid på, at vor seksuelle evne er Gudgiven og derfor noget godt, der hverken skulle bruges letsindigt eller selvisk ej heller foragtes eller undertrykkes.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 69*

143

### **AA's skole for livet**

Jeg tror, at der altid vil være en god del skænderi indenfor AA. Fremfor alt, tror jeg, om, hvordan vi kan gøre mest muligt for flest mulige alkoholikere. Vi skal skændes om småting vedrørende pengesager og hvem der skal bestemme i grupperne i de næste seks måneder. Enhver gruppe opvoksende børn (og det er hvad vi er) ville gøre noget tilsvarende.

Det er den tiltagende smerte ved barnagtighed og vi trives ved dem. Det er en sund form for øvelse at overvinde den slags problemer i AA's mere knortede livets skole.

*A.A. COMES OF AGE, P. 233*

144

### **Blind tillid?**

Der kan med sikkerhed ikke findes nogen tillid, hvor der ingen kærlighed er, og der kan ikke findes virkelig kærlighed, hvor mistillid har den ondartede overmagt.

Men behøver tillid at betyde, at vi forbliver blinde overfor andre mennesker motiver eller for den sags skyld vore egne? Slet ikke. Det ville være tåbeligt. Vi skal helt klart vurdere både evnen for at gøre skade og evnen til at gøre godt hos hvert enkelt menneske, som vi gerne vil vise tillid. En sådan stille opgørelse kan vise, hvor meget tillid vi i hver enkelt situation skal udvise.



Men denne opgørelse skal tages i en ånd af forståelse og kærlighed. Intet kan i den grad påvirke vor bedømmelse end negative følelser ved mistillid, jalousi og vrede.

Når vi har givet et andet menneske vores tillid, bør vi lade ham vide, at vi fuldtud støtter ham. Det vil tit få ham til at reagere storsindet og langt bedre end vi i første omgang havde forudset.

*Brev, 1966*

## 145

### Om at tage et ansvar

Det er en bevægende og gribende oplevelse at lære sig at leve i den største fred, fællesskab og broderskab med alle mænd og kvinder, uanset hvor de kommer fra.

Men alle AA'ere har opdaget at de kun gør små fremskridt med denne nye livserfaring, indtil han har set sig tilbage og virkelig og grundigt og skånselsløst har gjort op med, hvilket vræggods han har efterladt i sit kølvand.

*TWELVE AND TWELVE, P. 77*

Villigheden til at tage de fulde konsekvenser af sine tidligere handlinger og til på samme tid at tage ansvaret for andres velfærd er det væsentlige i 9. Trins ånd.

*TWELVE AND TWELVE, P. 87*

## 146

### Gør som jeg

Måske undlader vi oftere end vi tror at tage virkelig kontakt med alkoholikere der lider under det dilemma ikke at have nogen tro.

Selvfølgelig er ingen mere sårbar overfor den form for spirituel selvsikker stolthed og aggression end de. Jeg

tror, at det er noget vi tit glemmer.

I AA's første år var jeg tæt på at ødelægge hele foretagendet med den form for ubevidst arrogance. Gud som jeg forstod Ham måtte være der for enhver. Nogle gange var min aggression spidsfindig andre gange grov. Men i begge tilfælde var den ødelæggende - måske skæbnesvanger - i forholdet min mange ikke troende.

Selvfølgelig er den slags ikke begrænset til 12te trins arbejde. Den er meget tilbøjelig til at sive ind i vore forhold til andre mennesker. Selv nu griber jeg mig selv i at gentage det gamle barriereskabende refræn: "Gør som jeg, tro som mig ... ellers!"

*GRAPEVINE, april 1961*

147

#### **AA - ledestjernen**

Vi må være taknemmelig for hvert foretagende og hvert metode der forsøger at løse alkoholismens problem - uanset om det er fra lægeverden, kirkesamfund, uddannelse eller forskning. Vi skal være åbne over alle slags bestræbelser og vi må være forstående, når de mindre heldige mislykkes. Vi må huske, at AA selv i årevis kæmpede med "forsøg og fejltagelser".

Vi kan og bør som enkeltpersoner arbejde med dem, der ser lovende ud - selv når det kun er med små skridt.

*GRAPEVINE, marts 1958*

Samtlige pionerer på hele alkoholismebekæmpelsens område vil være enige om, at havde det ikke været for de levende vidnesbyrd om rehabilitering i AA, havde de ikke kunnet fortsætte arbejdet. AA var håbets og hjælpens ledestjerne, der fik dem til at holde ud.

*Brev, 1957*

148

## Mere end velvære

Når jeg føler mig nedtrykt, gentager jeg overfor mig selv udsagn som disse: "Smerte er al fremskridts prøvesten" - "Frygt intet ondt" - "Det her vil også gå over" - "Denne oplevelse kan vendes til en fordel".

Disse små bønssentenser giver langt mere end velvære. De holder mig på sporet for den rette accept, de gør op med mine tvangsforestillinger om skyld, nedtrykthed, oprør og stolthed. Af og til giver de mig tilmed modet til at ændre de ting jeg kan og visdommen til at se forskellen.

*GRAPEVINE, marts 1962*

## 149

### Vejen til en bedre levemåde

Stort set ingen af os brød sig om selvransagelse, se omfanget af vores stolthed, indrømmelsen af de brist trinene forudsætter.

Men vi så at programmet virkelig arbejde i andre og vi nåede frem til erkendelsen af håbløsheden i de liv vi havde haft.

Når så de der havde fået løsningen på deres problem vendte sig til os, havde vi ikke længere nogen anden mulighed end at tage det enkle sæt af værktøjer, som blev lagt for vore fødder, i vore hænder.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 25*

Indrømmelsen af, at AA har sine synder er underforstået i alle AA's traditioner. Vi indrømmer, at vi som fællesskab har nogle karakterbrist og at disse brist konstant er en trussel mod os. Vores traditioner er en vejledning til bedre måder at arbejde og leve på, og for gruppens overlevelse og harmoni er de, hvad de 12 trin er for det enkelte medlems ædruelighed og fred i sindet.

*A.A. COMES OF AGE, P. 96*

### Ingen grænser

Meditation er noget, der altid kan udvikles mere. Den har ingen grænser med hensyn til bredde, højde eller dybde. Hjulpet af vejledning og de eksempler vi kan finde er det en i det væsentlige individuel oplevelse, noget som enhver af os finder frem til på sin egen måde. Men dets mål er altid det samme: at øge vor bevidste kontakt med Gud, med hans nåde, visdom og kærlighed.

Og lad os altid huske, at meditation i virkeligheden er en intens form for handling. En af den første resultater er følelsesmæssig balance. Med den kan vi udvide og fordybe vejen mellem os selv og Gud, som vi opfatter Ham.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 101-102*

### Begynd med at tilgive andre

I det øjeblik vi kommer ud for et kriseramt eller ødelagt forhold til et andet menneske, går vi følelsesmæssigt i defensiven. For at undgå at se på hvad vi har gjort mod hinanden, fokuserer vi vredt på det forkerte, den anden har gjort imod os. Vi fremhæver triumferende dennes mindste tegn på dårlige opførsel som en kærkommen undskyldning for at forklejne eller glemme vor egen.

Lige her skal vi håndfast gribe i egen barm. Lad os huske, at alkoholikere ikke blot er besat af syge følelser. I mange tilfælde har vi at gøre med virkeligt syge kammerater, der lider, mennesker hvis smerte er vokset.

Hvis vi er ved at forvente tilgivelse for os selv, hvorfor skulle vi så ikke begynde med at tilgive dem, hver og én?

*TWELVE AND TWELVE, P. 78*

### Mirakuløs kraft

Dybt i hver mand, kvinde og barn findes en grundlæggende forestilling og Gud. Den kan ødelægges af ulykke, ydre glans, dyrkelse af andre ting, men under en eller anden form findes den. For troen på en magt større end vi selv og mirakuløse tilkendegivelser af denne magt i menneskers liv er lige så gammel som menneskeheden selv.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 55*

Tro kan ofte gives ved inspireret lære eller overbevisende personligt eksempel af dets frugt. Den kan også formidles gennem argumenter. Mange præster tror for eksempel, at Thomas Aquin faktisk beviste Guds eksistens ved simpel logik. Men hvad kan vi stille op, hvis alle disse muligheder svigter? Det var mit eget bedrøvelige dilemma.

Det var først, da jeg fuldt ud indså , at jeg var magtesløs overfor alkohol, og jeg anråbte en gud som måske eksisterede, at jeg oplevede en spirituel opvågning. Denne frihedsgivende oplevelse kom først, og derefter fulgte troen - i sandhed en gave"

*Brev, 1966*

### Uden vrede

Lad os antage, at AA kom under skarp offentlig kritik eller blev udsat for kraftig latterliggørelse med kun lille eller ingen grund. Vores bedste forsvar ville i disse tilfælde være intet forsvar overhovedet - nemlig ved total stilhed overfor offentligheden. Hvis vi på en humoristisk måde lader kritikerne stå alene, vil de være tilbøjelige til hurtigere at droppe emnet. Hvis deres angreb fortsætter og det er åbenbart, at de er fejlinformeret, kan det være en god idé at tale med dem under 4 øjne på en afbalanceret og informativ måde.

Hvis derimod i en given situation kritik af AA er helt

eller delvis berettiget, vil det være godt at indrømme det privat overfor kritikerne sammen med vor tak.

Men vi bør under ingen omstændigheder vise vrede eller nogen form hensigter om gengældelse.

*TWELVE CONCEPTS, P. 74*

Hvad vi må anerkende er, at vi triumferer i nogle af vore brist. Der kan ligge stor glæde i selvretfærdig vrede. På en sygelig måde kan vi faktisk føle tilfredshed ved det faktum, at mange mennesker irriterer os. Det giver en bekvem følelse af overlegenhed.

*TWELVE AND TWELVE, P. 66-67*

## 154

### Tilbagefald - og gruppen

Lige fra begyndelsen var der en vis frygt for tilbagefaldene. I starten gik næsten alle alkoholikere vi nærmede os i tilbagefald, hvis han overhovedet nåede at blive ædru. Andre kunne holde ud i seks måneder eller måske et år og tog så en soldetur. Det var altid en sand katastrofe. Vi så alle på hinanden og sagde "hvem bliver den næste"?

Selvom tilbagefald er en meget alvorlig ting, tager vi dem i dag som gruppe med ro. Frygten er forsvundet. Alkohol vil altid true den enkelte, men vi ved at den ikke kan ødelægge vor fælles velfærd.

*A.A. COMES OF AGE, P. 97*

Det kan næppe betale sig at diskutere med dem der er i tilbagefald om den rigtige måde at blive tør på. Når det kommer til stykket, hvordan skulle folk der drikker belære folk der er tørlagte om, hvordan det skal gøres?

Bare dril drengene - spørg dem om de har det sjovt. Hvis de er for støjende eller giver problemer, så hold dig på en venlig måde fra dem.

*Brev, 1942*

155

### **Skabt af den Ene og de mange**

Vi takker vor himmelske Fader, der gennem så mange venner og på så mange måder og veje har givet os lov at bygge dette åndens værk, som vi nu befinder os i - denne katedral, hvis hjørnesten allerede står i de 4 verdenshjørner.

På det smukke gulv har vi indridset vore tolv trin til rehabilitering. Langs sidevæggene er AA's traditioner sat som støttepiller for at bevare os i enhed, så længe Gud vil have det. Ivrige hjerter og hænder har løftet vor katedrals spir på plads. Dette spir bærer navnet for service/tjeneste. Må det altid pege ret opad mod Gud.

*A.A. COMES OF AGE, P. 234*

Det er ikke kun nogle få vi skylder den bemærkelsesværdige udvikling af vor enhed og vor evner til at bære AA's budskab rundt overalt. Det tilskrives de mange, det er selvklaart at det er vor fælles indsats, der bærer denne hæder.

*Tale, 1959*

156

### **Forståelse af ydmyghed**

En dybere forståelse af ydmyghed starter en omvæltende forandring i vort livssyn. Vore øjne begynder at blive åbne for de umådelige værdier, der er kommet lige ud af vor smertelige personlige nederlag. Indtil nu har vort liv stort set været optaget af at flygte fra smerte og problemer. Vores løsning gik altid ud på at undslippe via flasken.

Så så og lyttede vi i AA. Overalt oplevede at fejlgreb og

elendighed gennem ydmyghed forvandlet til umådelige værdier.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 74-75*

For dem der har gjort fremskridt i AA, betyder ydmyghed en klar anerkendelse af hvad og hvem vi virkelig er, efterfulgt af alvorlige forsøg på at blive hvad vi kan.

*TWELVE AND TWELVE, P. 58*

## 157

### **Fantasi kan være konstruktiv**

Vi erindrer lidt angrende, hvor meget plads vor fantasi optog, når vi forsøgte at skabe virkeligheden gennem flaskerne. Ja, vi berusede os i den tankegang, gjorde vi ikke? Og selvom vi nu er ædru, er vi så ikke ofte på vej til at gøre det igen?

Måske bestod vore problemer ikke i, at vi forsøgte at bruge vores fantasi. Måske det virkelige problem bestod i vor nærmest totale mangel på evne til at anvende fantasien til de rigtige formål. Der er ikke noget i vejen med en virkelig konstruktiv fantasi. Alle sunde bedrifter bygger på den. Men når alt kommer til alt, kan ingen bygge et hus uden først at forestille sig en plan over det.

*TWELVE AND TWELVE, P. 100*

## 158

### **Tolerance i praksis**

Vi fandt, at principperne for tolerance og kærlighed måtte udmøntes i virkelig handling. Vi kan aldrig overfor nogen foreskrive (eller antyde), at enten må han acceptere vor måde eller også blive udelukket. Ateisten kan stå frem til et AA-møde for fortsat benægte Guddommeligheden og uanset hvor meget hans holdning og livssyn er forandret. Der er mange erfaringer med at han efterhånden vil ændre sit syn på Gud, men ingen foreskriver ham, at han skal.



For at fastholde princippet om det umistelige medlemskab og tolerance stiller vi ingen religiøse krav til nogen. Alle mennesker, der har en alkoholproblem og som ønsker at blive det kvit og lykkeligt justere forholdene for deres tilværelse, bliver ganske enkelt AA-medlemmer ved at slutte sig til os. Der kræves intet andet end oprigtighed. Men selv det kræver vi ikke.

I sådan en atmosfære blandes den rettroende, den liberalt troende og den ikke troende sammen på en lykkelig og formålstjenlig måde. Muligheden for spirituel vækst står åben for alle.

*Brev, 1940*

## 159

### Mellem yderlighederne

Det virkelige spørgsmål er, om vi kan lære noget af vore erfaringer, på hvilke vi kan vokse og hjælpe andre med at vokse i Guds lighed og billede.

Vi ved, at hvis vi gør modstand mod at gøre det, som er os rimelig muligt, så vil vi blive straffet. Og vi vil også blive straffet, hvis vi går ud fra en fuldkommenhed i os selv, der simpelthen slet ikke findes.

Tilsyneladende ligger kursen for relativ ydmyghed og fremskridt et sted mellem disse to yderligheder. Med de langsomme fremskridt vi gør m.h.t. modstand, ligger den virkelige fuldkommenhed adskillige årtusinder væk.

*Brev, 1959*

## 160

### De efterrationaliserende og de selvudslettende

Vi alkoholikere er verdens førende, hvad angår efterrationalisering. Styrket ved den undskyldning, at vi udfører store gerninger for AA, kan vi ved at bryde anonymiteten

genoptage vor gamle og katastrofale jagt på personlige magt og prestige, offentlig hæder og penge - den samme uafvendelige trang, der når den blev skuffet i sin tid fik os til at drikke.

*A.A. COMES OF AGE, PP. 292-293*

Dr. Bob var i bund og grund et mere ydmygt menneske end jeg og han havde det snarere nemmere med anonymiteten. Da jeg blev klar over, at han var døende, foreslog nogle af hans venner, at der blev oprettet et mindesmærke til ære for ham og hans kone Anne passende for en grundlægger og hans kone. Da dr. Bob bredt grinende fortalte mig om det, sagde han "Gud velsigne dem. De mener det godt. Men lad os to blive begravet som alle andre folk."

På kirkegården i Akron, hvor dr. Bob og Anne hviler, står der ikke et ord om AA på den enkle gravsten. Dette sidste eksempel på selvudslettelse har større varig værdi for AA end alle former for offentlig opmærksomhed eller noget storslået mindesmærke.

*A.A. COMES OF AGE, 2. PP. 136-137*

## 161

### Hvis opgørelse?

Vi fortæller ikke om et andet medlems inderste oplevelse uden at være sikre på, at han er indforstået. Vi vil hellere, hvor det er muligt, holde os til vores egen historie. En mand kan kritisere eller le ad sig selv og det vil have en gunstig virkning på andre, med kritik eller latterliggørelse rettet mod en anden har ofte den modsatte virkning.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 125*

En løbende kontrol med vore gode og dårlige sider og et ægte ønske om at lære og vokse på disse betingelser er en nødvendighed for os. Det har vi alkoholikere lært på den hårde måde. Mennesker med større erfaring har selvfølgelig gennem tiderne og mange steder praktiseret skånselsløs selvopgørelse og -kritik.

### Lad os holde det enkelt

Vi er nødt til at skelne skarpt mellem spirituel enkelhed og funktionel enkelhed.

Når vi fremhæver, at AA ikke forsvare noget teologisk synspunkt bortset fra Gud, som vi opfatter Ham, forenkler vi i høj grad tilværelsen for AA ved at undgå konflikt og eksklusivitet.

Men når det drejer sig om grupper, regioner og AA som helhed, erkender vi, at vi behøver en vis organisation for at kunne bringe budskabet ud - eller stå overfor kaos. Og kaos er ikke det samme som enkelhed.

*Brev, 1966*

Jeg opdagede, at det foreløbigt eller tilsyneladende gode ofte kan ende med at blive den endelige løsnings værste fjende. Når det drejer sig om AA's overlevelse, er kun det bedste godt nok.

*A.A. COMES OF AGE, P. 294*

### Lettelse og glæde

Hvem kan opregne al den elendighed vi har været ude i og hvem kan forestille sig den lettelse og glæde som de sidste år har bragt os? Hvem er i stand til at beskrive de uhyre følger af det som Gud har udvirket og sat i gang gennem AA?

Og hvem kan fatte den dybere mystik i vor storstilede befrielse fra slaveri, den mest håbløse og skæbnesvangre besættelse, der i århundreder beherskede sjæl og legeme hos mænd og kvinder som vi selv?

*A.A. COMES OF AGE, PP. 44-45*

Vi er blevet lyse af sind og gør latteren til vores værktøj. Folk udefra bliver nogle gange rystet, når vi bryder ud i latter over en tilsyneladende tragisk hændelse fra fortiden. Men hvorfor skulle vi ikke le? Vi er kommet os og har hjulpet andre til at komme sig. Kan der findes nogen større anledning til at glæde sig end det?

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 132*

## 164

### **Et bevarende princip**

Skikken med at indrømme sine brist overfor et andet menneske er selvfølgelig meget gammel. Det er blevet værdsat gennem alle tider og karakteriserer livet hos alle spirituelt betonedede og virkeligt religiøse mennesker.

Men i vore dage er religionen på ingen måde den eneste forsvarer for dette bevarende princip. Psykiatere og psykologer fremhæver det dybtliggende behov hos alle mennesker for virkelig indsigt og kendskab til egne personlige mangler og for at kunne drøfte dem med en forstående og tillidsvækkende person.

Hvad alkoholikere angår, vil AA endda gå længere. De fleste af os vil erklære, at vi ikke uden en frygtløs opgørelse over vore brist overfor et andet menneske kunne holde os ædru. Det synes klart, at Guds nåde kunne fjerne vor ødelæggende besættelse, før vi er villige til at gøre forsøget.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 56-57*

## 165

### **Medgang i 12te trins arbejde**

Vi ser nu, at de umiddelbare resultater ved 12te trins arbejde ikke er så vigtige. Nogle af os begynder at arbejde

med andre og får omgående medgang. De risikerer at stå for fald. De af os der ikke har så stort held i første omgang bliver kede af det.

I virkeligheden er forskellen på dem der har medgang og dem der ikke har det, at førstnævnte er heldigere med sine emner. Han ramler simpelthen ind i nykommere der er parat og klar til at stoppe omgående. Havde den med den tilsyneladende mindre medgang fået de samme emner ville han sikkert have opnået omtrent de samme resultater. Der skal arbejdes med en masse nykommere før "læren om gennemsnittet" begynder at gøre sig gældende.

*Brev 1942*

Al virkelig kommunikation må bygge på gensidigt behov. Vi har set, at enhver sponsor ydmygt må indrømme sine egne behov lige så klart som hans sponsees.

*A.A. TODAY, P. 10*

## 166

### **Frygt ikke ondt**

Selvom vi AA'ere lever i en verden af ødelæggende frygt som aldrig tidligere i historien, ser vi også meget tro og enorme bestræbelser for retfærdighed og broderskab. Endnu kan ingen profet forudsige om verden vil gå til grunde eller om vi - med Guds hensigt - er ved begyndelsen af den mest lysende æra som menneskeheden endnu har oplevet.

Jeg er sikker på, at AA vil spille sin rolle på den scene. I det små har vi hver for sig oplevet tilsvarende forfærdende usikkerhed. Vi kan uden på nogen måde at være stolte sige, at vi ikke frygter for verdens skæbne, hvordan det end må gå. Det skyldes at vi nu dybt kan føle og sige, "Vi frygter ikke ondt - Ske din vilje, ikke vores."

*GRAPEVINE, januar 1962*

## 167

## Hellere fremskridt end fuldkommenhed

Når vi læste de 12 trin udbrød mange af os: "Hvilket program! Det klarer jeg aldrig." Tab ikke modet. Ingen af os har kunnet følge disse principper til punkt og prikke. Vi er ikke helgener.

Sagen er blot den, at vi er villige til at udvikle os efter spirituelle retningslinjer. De principper, vi har nedskrevet, er vejledning i at gøre fremskridt. Vi foretrækker spirituel vækst fremfor spirituel fuldkommenhed.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 60*

Vi rehabiliterede alkoholikere er ikke så meget brødre gennem vore fortrin som gennem vore brist, og i vor fælles stræben for at overvinde dem.

*Brev, 1946*

168

## Sig ja til Guds gaver

Selvom mange teologer anser den pludseligt opståede spirituelle erfaring som en slags udvælgelse, hvis ikke ligefrem et guddommeligt kald af en eller anden art, stiller jeg mig tvivlende overfor den udlægning. Ethvert menneske er uanset sine gode eller dårlige egenskaber en del af den guddommelige, spirituelle økonomi. Derfor har enhver af os sin plads og jeg kan ikke se, at Gud ønsker at sætte den ene over den anden.

Derfor er det nødvendigt for os alle at acceptere alle de positive gaver vi modtager med dyb ydmyghed, idet vi altid bevarer erindringen om, at vore negative egenskaber i første omgang var forudsætninger for at vi blev reduceret til en tilstand, hvor vi ved en forvandlingens oplevelse blev rede til at modtage positive gaver. Vores egen alkoholisme og den enorme nedtur, det til sidst endte med er helt klart det grundlag vores spirituelle erfaring bygger på.

*Brev, 1964*

### Vi bliver aldrig færdige med at lære

Min erfaring som oldtimer forløb i nogen grad parallel med dine egne og med mange andres. Vi opdager alle sammen, at der kommer en tid, hvor, hvor vi ikke længere har ret til at lede og styre hverken gruppernes, regionernes eller - for mit vedkommende - AA som helhed. Til den ende er vi alene værdige til det, vort spirituelle eksempel berettigede til. På den måde bliver vi brugbare symboler - og det er os alt nok.

*Brev, 1964*

Jeg er snarere blevet AA-bevægelsens lærling end den læremester, jeg engang troede jeg var.

*Brev, 1949*

### Hvis vilje

Vi har set AA'ere med stor alvor og tro bede om Guds direkte vejledning i sager der strakte fra rystende boligforhold, finansiel krise til små personlige fejl som langsommelighed. Et menneske der strengt forsøger at indstille sit liv efter den slags bønner gennem disse egoistiske krav til Gud om svar på et meget forvirret væsen. Hver gang nogen stiller sig tvivlende eller kritiserer hans handlinger henviser han til sin tillid til bøn om vejledning i alle store som små anliggender.

Han kan have overset muligheden for, at hans egne ønskedrømme og den menneskelige tendens til at efterrationalisere kan have blokeret for hans såkaldte vejledning. Udfra de bedste hensigter er han tilbøjelig til at presse sin vilje i alle tænkelige situationer og problemer igennem med den bekvemme forsikring om, at han handler på Guds udtrykkelige ordre.

### Udbytte og mysterier

Det hænder at AA's optagethed af ædruelighed misforstås. For nogle ser det ud, som om dette mål er det eneste udbytte af vores fællesskab. Man tror, at vi er tørlagte alkoholikere, der ikke eller næsten ikke har forbedret os ret meget på andre områder. En sådan antagelse står langt fra virkeligheden. Vi ved, at varig ædruelighed kun kan opnås ved en revolutionær omvæltning af den enkeltes liv og livssyn - ved en spirituel opvågning bortjage trangen til alkohol.

*Brev, 1966*

Du må som vi alle spørge dig selv: "Hvem er jeg?" og "Hvor er jeg?" og "Hvor kommer jeg fra?" Erkendelsesprocessen tager oftest sin tid. Men til sidst vil vor søgen altid ende med at vi finder, det vi søger. Disse store mysterier er når det kommer til stykket altid indhyllet i fuldkommen enkelhed. Det vigtigste i al spirituel vækst er selve villigheden til at vokse.

*Brev, 1955*

### Et spørgsmål om ærlighed

Alene Gud ved fuldt ud, hvad absolut ærlighed går ud på. Derfor må enhver af os efter bedste evne forsøge at forstå, hvad dette store ideal kan være.

Vi er og vil hele dette liv igennem være fejlbarlige. Det vil derfor være indbildsk at antage at vi nogensinde kan opnå absolut ærlighed. Det bedste vi kan gøre er blot at tilstræbe højere kvalitet i vor ærlighed.

Vi er sommetider nødt til at sætte kærlighed højere end en



ukritisk men 'saglig ærlighed'. Vi må ikke under dække af den 'fuldkomne ærlighed' på grusom og unødvendig måde skade andre, men må altid spørge, "Hvad er det bedste og mest kærlige jeg kan gøre?"

*Brev 1966*

173

### **Realiteternes rødder**

Vi lagde ud med en personlig status i 4. trin. Et foretagende der ikke gennemfører nogen status går som reglen fallit. En handelsmæssig status betyder at finde kendsgerning og at se dem i øjnene. Det er en indsats for at klarlægge sandheden om lagerets værdi. Det ene formål er at finde beskadigede eller usælgelige varer og at skille sig af med dem omgående og uden beklagelse. Hvis indehaveren af et virksomhed skal have medgang, må han ikke snyde sig selv m.h.t. værdier.

Vi gjorde det samme i vores liv. Vi måtte gøre en ærlig status.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 64*

Øjeblikkes erkendelse kan give os livsvarig sindsro, som jeg har gode grunde til at vide. Realiteternes rødder, der fortrænger den neurotiske underskov, vil fæstne sig på trods af storme fra de kræfter der forsøger at ødelægge os eller som vi selv ville bruge for at ødelægge os selv.

*Brev 1949*

174

### **Opbyggelige kræfter**

Jeg led under præcis de samme dybtliggende blokeringer, som vi så tit oplever hos nytilkomne idag, der siger, at de er ateister eller fritænkere. Deres vilje til at afvise tro er så stærk, at de tilsyneladende foretrækker en aftale med bedemanden fremfor en fordomsfri og forsøgsmæssig søgen

efter Gud.

Heldigvis for både mig og de fleste af min slags, der er kommet videre i AA, har de opbyggelige kræfter i vores fællesskab kunnet sætte sig igennem og næsten altid kunnet overvinde en kolossal genstridighed. Til sidst gav vi op, nemlig da stod overfor det totale nederlag overfor alkohol stillet op imod det levende bevis for frigørelse og omgivet af dem, der kan tale til os fra hjertet.

Og så genfandt vi os, paradoksalt nok, i en ny dimension, ånden og troens virkelige univers. Tilstrækkelig villighed, tilstrækkelig åbenhed - og så er det her!

*A.A. TODAY, P. 9*

175

### **Sider af tolerance**

Alle typer mennesker har fundet vej til AA. For ikke så længe siden sad jeg og talte på mit kontor med et medlem, der var grevinde. Samme aften gik jeg til en AA-møde. Det var vinter og der var en mildt udseende mand, der tog imod overtøjet. Jeg spurgte, "Hvem er han?"

Og en eller anden svare, "Jo, han har været her et stykke tid. Alle kan lide ham. Han har været med i Al Capone's bande." Det er på den måde, AA i dag er universel.

*A.A. COMES OF AGE, P. 102*

Vi har intet ønske om at overbevise nogen, at der kun findes en måde at opnå en tro på. Vi er alle uanset etnisk oprindelse, tro eller farve børn af en levende Skaber, vi på en enkel og forståelig måde kan opbygge et forhold til, så snart vi er villige og ærlige nok til at forsøge.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 28*

176

## **Dominerende og krævende**

Det vi har sværest ved at indse er vor totale mangel på evne til at indgå i et virkeligt partnerskab med et andet menneske. Vores selvoptagethed graver to katastrofale faldgruber. Enten fastholder vi at dominere de mennesker vi omgås, eller også bliver vi alt for afhængige af dem.

Hvis vi klamrer og for meget til andre, må de før eller siden droppe os, fordi de også er mennesker og umuligt kan leve med vore op- og nedture mht. usikkerhed.

Når vi vanemæssigt forsøger at manipulere andre i forhold til vore egne krav, gør de oprør og yder kraftig modstand. Så kommer der sårede følelser op i os, fornemmelse af forfølgelse og en trang til gengældelse.

*TWELVE AND TWELVE, P. 53*

Min afhængighed var ensbetydende med krav - et krav om at eje og kontrollere de andre og mine omgivelser i det hele taget.

*GRAPEVINE, JANUARY 1958*

177

## **Penge - før og efter**

Mens vi drak handlede vi som om vi havde uudtømmelige pengemidler, selvom vi mellem drukturerne kunne ende i den anden grøft og blive meget påholdende. Vi har uden at være klar over det selv ved at spare op til næste drukatur. Penge var blevet symbolet for nydelse og selvagtelse. Efterhånden som vores drikkeri tog til blev penge en stærkt behov, der kunne give os den næste genstand og bringe os midlertidig velvære og glemsel.

*TWELVE AND TWELVE, P. 120*

Selvom mange er i færd med at få vore finanser saneret, erkendte vi, at penge ikke var det vigtigste. For os er materiel velstand altid en følge af spirituelt fremskridt, aldrig omvendt.

178

**Ned på jorden**

De af os der har brugt megen tid på at forsøge at omvende andre har i sidste indset det barnagtige i det. Denne drømmeverden er blevet erstattet med stor sans for det nyttige ledsaget af en voksende bevidsthed om Guds rolle i vores liv.

Vi er nået til erkendelse af at Han vil have os til at have vore hoveder i skyerne sammen med Ham, men at vi samtidig bør have vore fødder solidt plantet på jorden. Det er der, vore medrejsende befinder sig, og det er der vi bør udføre vores arbejde. Det er vores virkelighed. Vi har set, at der ingen uoverensstemmelse er mellem en virkningsfuld spirituel oplevelse og et nyttigt, sund og lykkeligt liv .

179

**Gøre op med vreden**

Få er som vi alkoholikere blevet gjort til ofre for vrede. En eksplosion i sindsstemning kunne ødelægge en hel dag og et velplejet nag kunne gøre os totalt handlingslammet. Vi har heller aldrig været særligt gode til at skelne mellem retfærdig og ikke retfærdig harme. Efter vores mening var vore bitterhed altid berettiget. Vreden, en lejlighedsvis luksus for mere ligevægtige mennesker, kunne fastholde os i følelsesmæssig tørdruk på ubestemt tid. Den form for tørdruk førte ofte direkte til flasken.

Det kan virkelig svare sig at være tilbageholdende i ord og på skrift. Vi skal undgå hidsig kritik, højtråbende debatter, surmuleri og stille foragt. Det er følelsesmæssige narresutte, spædet op med stolthed og hævngherrighed. Når vi er fristet i den retning, bør vi træne os selv til at træde tilside og tænke os om. Indtil

vi har indøvet tilbageholdenhed som en vane kan vi hverken tænke eller handle formålstjenligt.

*TWELVE AND TWELVE, P. 90 & 91.*

180

### **Samfundsproblem**

Svaret på alkoholisme som samfundsproblem synes at være oplysning - oplysning i skoleklasser, sundhedsuddannelserne, blandt præster og arbejdsgivere, i familier og offentligheden som helhed. Den aktive som den potentielle alkoholiker bør fuldstændigt være omgivet af virkelig og dyb forståelse samt en strøm af løbende information.

Det vil sige saglig oplysning, der præsenteres på en ordentlig facon. Hidtil er meget af den oplysning gået med at angribe det umoralske ved drikkeriet fremfor at se på alkoholismen som sygdom.

Hvem så stå for den oplysning? Det er åbenbart både en opgave for kommunerne og for specialister. Som enkeltpersoner kan AA'ere godt være med, men AA som sådan kan og skal ikke gå direkte ind på det område. Vi må derfor bygge på andre instanser, på venner udefra og deres villighed til at bidrage med både store summer og yde indsats.

*GRAPEVINE, marts 1958*

181

### **Indbildt fuldkommenhed**

Da vi de første AA'ere fik de første glimt af hvor spirituelt stolte vi kunne blive skabte vi denne vending: "Forsøg ikke på at blive en helgen inden næste torsdag!"

Denne oldtimer påmindelse kan ligne de mange andre letkøbte

alibier, der kan give os en undskyldning til ikke at gøre vores bedste. Men ved nærmere eftertanke åbenbarer den det stik modsatte. Det er bare vores AA-måde at advare mod stolt blindhed og den indbildte fuldkommenhed, vi ikke besidder.

*GRAPEVINE, juni 1961*

Alene trin 1, hvor vi hundrede procent indrømmede, at vi ikke har nogen modstandskraft overfor alkohol, kan blive efterlevet til fuldkommenhed. De resterende 11 trin henviser til perfekte idealer. De udgør mål som vi stræber efter og den målestok vi vurderer vores fremskridt på.

*TWELVE AND TWELVE, P. 68*

182

### **Sandheden om spirituel erfaring**

I vil måske rejse spørgsmålet om sansebedrag stillet overfor det guddommelige billede af en virkelig spirituel erfaring. Jeg tvivler på, at nogen objektivt har kunnet afgøre, hvad et sansebedrag virkeligt er. Men der er ingen tvivl om hvad alle, der har modtaget spirituel erfaring, anser for deres virkelighed. Det bedste bevis for denne virkelighed er de deraf følgende frugter. Dem der modtager disse nådegaver er fol under stor forandring, stort set alene til det bedre. Og det kan man vel ikke sige om dem, der er udsat for sansebedrag.

Nogle vil anse mig for forudindtaget, når jeg hævder at min egen oplevelse er virkelig. Jeg kan ikke desto mindre berette, at både i mit eget liv og i talløse andre har denne oplevelses frugter være virkelige og fordelene udover al beskrivelse.

*Tale 1960*

183

### **Følge udviklingen med skepsis**

Jeg observerede gennem adskillige frugtesløse år med skepsis bevægelsen udvikling. Jeg anså det for min opgave altid at regulere forholdene. Det var kun sjældent, at nogen var i stand til at fortælle mig, hvad jeg burde gøre, og det lykkedes ingen virkelig med eftertryk at bibringe mig, hvad jeg skulle gøre. Jeg måtte lære det på den hårde måde ud fra min egen erfaring.

Når jeg begyndte at kontrollere andre, så jeg mit motiv bundende i en frygt for, hvad de kunne finde på, selvretfærdighed og direkte intolerance. Derfor lykkedes det mig sjældent at regulere noget som helst. Jeg var bare årsag til blokeringer af vrede, der kvalte alle forslag, eksempler, forståelse eller kærlighed.

*Brev, 1945*

Det fremhæves ofte i AA, at 'vore ledere de styrer ikke ved mandat men gennem eksempel'. Hvis vi ville påvirke andre positivt, måtte vi selv leve op til det vi prækede - og glemme selve det at præke. Det stille gode eksempel taler for sig selv.

*Brev, 1966*

## 184

### Om at møde modgang

Vor spirituelle og følelsesmæssige vækst i AA afhænger ikke så meget af modgang som den gør af svigt og nederlag. Husker du det, tror jeg at dit tilbagefald snarere vil sparke dig opad end tynde dig ned.

Vi AA'ere har ingen bedre lærer end de gamles modgang, undtagen i de tilfælde, hvor vi afslår at lade ham undervise os.

*Brev, 1958*

Vi udsættes af os til alle for heftig kritik. Når vi bliver vrede eller føler os såret er det svært ikke at tænke på gengældelse. Nu er vi i stand til at være tilbageholdende og prøve os selv, og stille det spørgsmål, om vore

kritikere virkelig havde ret. Er svaret ja, kan vi indrømme vore brist overfor dem. Det renser oftest luften og giver plads til gensidig forståelse.

*Brev, 1966*

185

### **Boomerang**

Da jeg var 10 år gammel, var jeg lang og genert og børn der var mindre kunne koste rundt med mig som det passede dem. Jeg husker, at jeg et helt år eller mere havde været meget nedtrykt og så begyndte at udvikle en stærk beslutsomhed om at vinde.

En dag kom min bedstefar forbi med en bog om Australien og fortalte mig, at "i den bog står, at ingen andre end australske buskmænd ved, hvordan man fremstiller og kaster med boomerang."

"Det er min chance", tænkte jeg. "Jeg vil være den første i Amerika, der fremstiller og kaster med boomerang." Nuvel, ethvert barn kunne få en grille af den slags. Det ville have været to dage eller to uger. Men hos mig var det en besættelse, der varede et halvt år og endte med, at jeg fremstillede en boomerang, der svingede rundt om kirkegården overfor huset og næsten ramte min bedstefar i hovedet, da den kom tilbage.

Jeg var følelsesmæssigt gået i gang med at fremstille en anden slags boomerang, en der senere næsten tog livet af mig.

*A.A. COMES OF AGE, P. 53*

186

### **Det eneste der kræves ...**

I 3. Tradition bekræfter AA helt klart overfor enhver virkelig alkoholiker, "Du er medlem af AA, hvis du selv



siger det. Du kan selv melde dig ind, ingen kan holde dig udenfor. Lige meget hvor alvorlige dine følelsesmæssige forviklinger - selv dine kriminelle handlinger - vi ønsker ikke at holde dig udenfor. Vort eneste ønske er at sikre, at du får den samme mulighed for ædruelighed, som vi har fået.

*TWELVE AND TWELVE, P. 139*

Vi ønsker ikke at foreholde nogen muligheden for at komme sig ovenpå alkoholisme. Vi ønsker at være så åbne, som vi kan, aldrig lukkede.

*GRAPEVINE, august 1946*

## 187

### **Snak eller handling**

Når vi vil ændre vore adfærd er det sjældent klogt at gå i gang med en anden, der stadig er bitter over vores uretfærdighed overfor ham og fortælle, at nu er vi blevet troende. Det vil blive opfattet som overlegen. Hvorfor skal vi udsætte os selv for at blive mærket som fanatikere eller religiøse plageånder? Gør vi det, kan vi ødelægge vore muligheder for i fremtiden at bære det gavnlige budskab ud.

Men den, der blot er vidne til vor ændrede adfærd er vi sikker på at gøre indtryk på gennem det alvorligt mente ønske om at gøre det forkerte godt igen. Han vil være mere interesseret i at få demonstreret god vilje end i vores snak om spirituelle opdagelser.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 77*

## 188

### **At komme over prøvelser**

Vi mener, at enhver model for alkoholbekæmpelse, der forsøger at beskytte den syge mod fristelser er dømt til at mislykkes. Hvis alkoholikeren selv forsøger at beskytte sig, kan det lykkes for ham en tid, men oftest ender det

med en større eksplosion end nogensinde før. Vi har afprøvet disse modeller. Disse forsøg på at gøre det umuligt er altid slået fejl. Vores svar er udfrielse fra alkohol, ikke flugt fra den.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 101*

"Tro uden gerning er tomhed" og hvor forfærdende sand for en alkoholiker! For hvis en alkoholiker ikke forbedrer og forstørrer sit spirituelle liv gennem handling og selvopofrelse for andre, kan han ikke overleve de sikre prøvelser og nedture forude. Handler han ikke, kommer han til at drikke igen. Drikker han, vil han givetvis dø. Så vil troen virkelig være død.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 11-15*

## 189

### **Eksperimenter / Forsøg**

Vi fritänkere kunne meget godt lide AA og var hurtige til at sige, at den havde forårsaget mirakler. Men vi gled bort fra meditation og bøn lige så hårdnakket som den videnskabsmand, der nægtede at gennemføre et bestemt forsøg af frygt for, at den skulle modbevise hans yndlingsteori.

Da vi endelig gennemførte forsøget og resultaterne var overraskende, følte vi det anderledes. I virkeligheden havde vi en anden slags viden. Og dermed var vi hengivet til meditation og bøn.

Og vi har set at det kan ske for enhver der gør forsøget. Og det er blevet sagt så udmærket, at "de eneste der ikke fik noget ud af at bede er dem, der ikke har forsøgt nok".

*TWELVE AND TWELVE, P. 97*

## 190

### **AA's livsstil i hjemmet**

Selvom en alkoholiker ikke kan nås, er der ingen grund til

at negligere hans familie. Du bør fortsat være venlig overfor dem, forklare AA's koncept for alkoholisme og dets behandling. Hvis de accepterer dem og ligeledes vil anvende vore principper til løsning af deres problemer, er der langt større mulighed for at familieoverhovedet vil komme sig. Og selv om han fortsætter med at drikke, vil han familie synes, at livet bliver mere udholdeligt.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 97*

Medmindre et nyt medlems familie klart tilkendegiver at ville leve efter spirituelle principper, mener vi ikke han bør presse dem. De vil ændre sig med tiden. Hans bedre opførsel vil normalt overbevise dem langt mere end hans ord.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 83.*

*\* Idag udgør AA's livsstil hovedhjørnestenen i Al-Anon Familie Grupperne, hvoraf der (i 1978) findes omkring 15.300 i verden. Her kommer ægtefæller og familiemedlemmer af alkoholikere. Al-Anon har haft enorm succes med at genetablere et harmonisk liv i familierne.*

## 191

### **Sådan begynder ydmyghed**

Der findes få absolutter i de 12 trin. De fleste trin er åbne for fortolkning baseret på den enkeltes erfaring og holdning.

Derfor står det den enkelte frit for at begynde på trinene fra et hvilket som helst sted han kan eller vil. Gud, som vi opfatter Ham, kan defineres som en "Kraft større end ..." eller Den højere Magt. For tusindvis af medlemmer har AA-gruppen selv i begyndelse været denne Højere magt. Denne indrømmelser falder ikke svær, når en nykommer ser, at de fleste af medlemmerne er ædru men ikke han.

Hans adgang sker ved en begyndende ydmyghed - i hvert fald om nykommeren er villig til at afvise, at han selv er Gud. Det er alt hvad han behøver i begyndelsen. Hvis han som følge af den erkendelse vil give slip og praktisere som mange af trinene han kan, er han sikker på at vokse spirituelt.

### **Bringe budskabet videre**

Den vidunderlige energi som det 12. Trin frigør, hvor det bringer vores budskab videre til den næste lidende alkoholiker og endeligt omformer de 12 trin til handling i alle vore anliggender er resultatet, er AA's storslåede virkelighed.

*TWELVE AND TWELVE, P. 109*

Tal aldrig ned til en alkoholiker fra nogen moralsk eller spirituel piedestal. Forlæg ham ganske enkelt samlingen af værktøj til hans bedømmelse. Vis ham, . Hvordan de virkede for dig. Tilbyd ham venskab og fællesskab.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS P. 95*

### **Det spirituelle alibi**

Vores første forsøg på at gøre op med vores liv har en tilbøjelighed til at være ret urealistisk. Jeg plejede at være verdensmester i selvovervurdering. I en del tilfælde ville jeg kun se på den del af mit liv, hvor der var gået godt. Så overdrev jeg kraftigt alle de avner jeg mente at besidde. Derefter ville jeg lykønske mig selv med den fantastiske indsats, jeg gjorde i AA.

Selvfølgelig affødte det en skrækkelig trang til endnu flere resultater og endnu mere anerkendelse. Jeg faldt hurtigt tilbage til mine alkoholiske tids mønster. Jeg havde de samme gamle mål - magt, berømmelse og ros. Desuden havde jeg det bedst tænkelige alibi - det spirituelle alibi. Det faktum, at jeg virkelig havde et spirituellet sigte fik dette absolutte nonsens til at se yderst tilforladeligt ud.

*GRAPEVINE, juni 1961*

### Besættelsen og svaret på den

Forestillingen om, at han på en eller anden måde vil kunne kontrollere sit drikkeri en dag og få glæde af det, er enhver unormal drankers store besættelse. Denne illusions hårdnakkethed er forbavsende. Mange fastholder den til vanviddets eller dødens port.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 30*

Det var ikke kræft men alkoholisme, der var min sygdom. Men hvori lå forskellen? Var alkoholisme ikke også noget der sled legeme og sind op? Alkoholismen var længere om at dræbe, men slutresultatet var det samme. Så jeg besluttede, at hvis der fandtes en dygtig læge, der kunne helbrede den alkoholiske sygdom, måtte jeg hellere opsøge ham med det samme.

*A.A. COMES OF AGE, P. 61*

### Hjertets sprog

Hvorfor har Gud valgt lige dette tidspunkt i historien til at meddele sin helende nåde til så mange af os? Alle aspekter af hans universelle åbenbaring kan henføres til et enkelt afgørende ord. Ordet er "kommunikation" (videregivelse). Der har været en livreddende kommunikation mellem os, med verden omkring os og med Gud.

Kommunikation har i AA fra begyndelse af ikke blot været en videregivelse af hensigtsmæssige forslag og holdninger. Da vore fælles måder til udfrielse kun virker for os selv, hvis vi hele tiden videregiver dem til andre, har vores normer for kontakt altid gjort brug af hjertets sprog.

*A.A. COMES OF AGE, PP. 7-8*

### En modgift mod frygt

Når vore brist medfører frygt bliver vi syge i sjælen. Denne sygdom medfører igen flere og flere karakterbrist.

Ubegrundet frygt for at vore drifter ikke vil blive tilfredsstillet får os til at efterstræbe, hvad der tilhører andre af lyst til sex eller magt, at reagere med vrede hvis tilfredsstillelsen af vore drifter trues, at blive misundelige, når andres ambitioner realiseres men ikke vore. Vi spiser, drikker, og griber efter mere af alting end vi har brug for af frygt for, at vi aldrig får nok. Og med tilstrækkelig bekymring for det forehavende vi har i gang forbliver vi passive. Vi driver den af, vi udsætter eller i bedste fald arbejder vi modstræbende og for halv kraft.

Denne frygt er som termitter, der uophørligt nedbryder grundlaget for en hvilken som helst livsform vi har valgt at bygge op.

*TWELVE AND TWELVE, P. 49*

Efterhånden som troen vokser, vokser også den indre sikkerhed. Langt det meste af frygten for intetheden begynder at forsvinde.

Vi i AA ved, at den bedste modgift mod frygt er en spirituel opvågnen.

*GRAPEVINE, januar 1962*

### Hvad efterrationalisering fører til

Du kender vore fremragende evner til efterrationalisering. Hvis vi overfor os selv helt undskylder et tilbagefald, vil vores tilbøjelighed til efterrationalisering næsten med sikkerhed også undskylde det næste, måske med andre undskyldninger. Men den ene undskyldning fører den næste

med sig, og så er vi igen ved flasken på fuld tid.

*Brev, 1959*

Erfaringen viser alt for ofte, at selv den der synes at have kontrol med sit pilleforbrug kan miste sin kontrol. De samme vanvittige efterrationaliseringer, der en gang karakteriserede hans drikkeri, vil begynde at ødelægge hans tilværelse. Han tror, at hvis pillerne kan kurere hans søvnløshed, må de også kunne helbrede hans bekymringer.

Vore venner lægerne kan sjældent gøres ansvarlig for de sørgelige resultater, vi oplever så tit. Det er altfor let for alkoholikere at købe disse farlige medikamenter, og når først han har dem, vil drankeren oftest være tilbøjelig til at bruge dem uden nogen begrundelse overhovedet.

*GRAPEVINE, november 1945*

## 198

### **Træde offentligt frem?**

AA'ere der er verdensberømte fremhæver af og til, at 'hvis jeg fortæller offentligt, at jeg er med i Anonyme Alkoholikere vil det føre mange ind i AA.' Derved giver de udtryk for, at vores tradition om anonymitet er forkert - i hvert fald hvad dem angår.

De glemmer, at opnåelsen af prestige og verdslig ærgerrighed var deres vigtigste mål, mens de drak. De indser ikke, at de ved at bryde anonymiteten, ubevidst stræber efter dette gamle og vovelige blændværk igen. De glemmer at man ved at fastholde sin anonymitet ofte ofrer sin trang til magt, prestige og penge. De ser ikke, at hvis disse tendenser blev fremherskende i AA, ville hele vor histories gang blive ændret og at vi ville så frøene til vor egen undergang som fællesskab.

Nu kan jeg heldigvis berette, at selvom mange af os fristes - og jeg var en af dem - er det meget få af os i Amerika, der virkelig brydere vores anonymitet i forholdet til de offentlige medier.

### Arrogance og det modsatte

En meget stivsindet kandidat var blevet taget med til sit første AA-møde, hvor to speakere (eller måske foredragsholdere) gav deres taler som overskrift "Gud som jeg opfatter Ham". Deres holdning osede af arrogance. Den sidste taler gik altfor vidt i sin personlige teologiske overbevisning.

De gentog begge min optræden år tilbage. Samme grundlag var underforstået i alt, hvad de sagde: "Hør på os, venner. Vores udlægning af AA er den eneste rigtige - og I gør klogt i at antage den!"

Den nye kandidat sagde, at han havde fattet det - og det havde han. Hans sponsor gjorde indsigelse og sagde, at dette ikke var det virkelige AA. Men det var for sent. Siden har ingen kunnet nå ham.

*GRAPEVINE, april 1961*

Jeg oplever den nuværende form for ydmyghed for en sikker og forsvarlig holdning midt mellem voldsomme følelsesmæssige yderpunkter. Det er et stille sted, hvor jeg kan forstå perspektiverne og få tilstrækkelig balance til at foretage mit næste lille skridt ad den tydeligt mærkede vej, der peger frem mod de evige værdier.

*GRAPEVINE, juni 1961*

### Vor styrkes kilde

Da Anden verdenskrig brød ud, kom AA's afhængighed af en Højere Magt på sin første store prøve. AA'ere blev indkaldt og blev spredt rundt om i verden.



Ville de kunne klare disciplinen, holde ud i kampene og holde ensformigheden og elendigheden ved krig ud? Ville den form for afhængighed, som de havde lært i AA, bære dem igennem?

Ja, det lykkedes. Blandt dem forekom der tilmed færre tilbagefald eller følelsesmæssige kriser end hos de AA'ere der var i sikkerhed hjemme. De udviste præcis lige så stor udholdenhed og ære som alle andre soldater. Uanset om de var i Alaska eller brohovedet ved Salerno virkede deres afhængighed af en Højere magt.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 38-39*

## 201

### Ubegrænsede valgmuligheder

Enhver alkoholiker er skræmt ved den frygtelige antagelse, at hvis han nogensinde nærmer sig AA, vil han blive presset til at tilpasse sig en bestemt slags tro eller teologi.

De fatter bare ikke, at en tro aldrig er noget krav for at være medlem af AA, og at ædruelighed kan opnås ved et mindstemål af tro og at vore koncepter for en Højere magt og Gud - som vi opfatter Ham - giver enhver nærmest ubegrænset valg med hensyn til spirituel tro og handling.

*GRAPEVINE, april 1961*

Når du taler til en kandidat så læg åbent vægt på det spirituelle aspekt. Hvis manden er ateist eller fritænder så fremhæv, at han ikke behøver at være enig med os i vor opfattelse af Gud. Han kan vælge enhver opfattelse han synes om, forudsat at den giver ham selv en mening.

Det væsentlige er, at han bliver villig til at tro på en Magt større end ham selv og at han lever efter spirituelle principper.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 93*

## 202

## Afgørelsens time

Ikke alle store beslutninger kan blot træffes ved ganske enkelt i en given situation at lytte til for og imod, hvor nyttig og nødvendig denne proces end er. Vi kan ikke altid stole på det der forekommer os logisk. Hvis der er tvivl om vores logik, venter vi på Gud og lytter til intuitionens stemme. Hvis denne stemme er vedvarende nok i vores meditation kan vi sikkert opnå tilstrækkelig tillid til at handle ud fra den, fremfor udfra vores logik.

Vi vil efter at have praktiseret disse to discipliner fortsat er i tvivl bør vi bede om yderligere vejledning og om muligt udsætte vigtige beslutninger for en tid. Når vi derefter er i besiddelse af større indsigt kan logik og intuition sikkert vise os den rigtige kurs.

Men hvis vi er nødt til at beslutte os med det samme, så lad os ikke knibe udenom af frygt. Om rigtig eller forkert kan vi altid have fordel af erfaringen.

*Brev, 1966*

203

## Sand tolerance

Vi begynder gradvist at kunne acceptere såvel det andet medlems synder som fortrin. Vi fastslog den stærk og meningsfyldte holdning "Lad os altid elske det bedste i andre - og aldrig frygte deres værste sider".

*GRAPEVINE, januar 1962*

Vi indså langt om længe, at alle mennesker - også vi selv - til en vis grad både er følelsesmæssigt syge som jævnligt galt afmarcheret. Når vi når så langt nærmer vi os sand tolerance og ser, hvad virkelig kærlighed for vore kammerater virkelig betyder.

*TWELVE AND TWELVE, P. 92*

204

## Karakterdannelse

Da de fleste af os er født med en overflod af naturlige drifter, er det ikke så mærkeligt at vi ofte lader dem i høj grad overskride deres virkelige formål. Når de styrer os blindt eller når vi med vilje kræver, at de giver os mere tilfredsstillelse eller fornøjelse der er mulig eller hensigtsmæssig, overskrider vi den grænse for perfektion som Gud ønsker for os her på jorden. Det er et mål for vore karakterbrist eller - om du vil - vore synder.

Hvis vi beder om det, vil Gud sikkert tilgive os vore forsømmelser. Men Han vil under ingen omstændigheder gøre os hvide som sne og bevare os sådan uden vor medvirken. Det forudsættes, at vi er villige til selv at arbejde for det. Han vil kun at vi forsøger at gøre vores yderste for at gøre fremskridt i karakterdannelsen.

*TWELVE AND TWELVE, P. 65*

## 205

### Virkelighed og selvbedrag

Jeg plejede at befinde mig fint med en overdreven tillid til min hæderlighed. Mine velgørere i New England havde belært mig om det uantastbare i alle forretningsaftaler og kontrakter, idet de sagde "En mands ord er han lænke". Udfra dette strenge vilkår blev forretningshæderlighed enkel. Jeg fuppede aldrig nogen.

Imidlertid affødte denne lille detalje af hævdivunden sandhed nogle interessante forpligtelser. Jeg undlod aldrig på en fin måde at signalisere foragt for de af mine Wall Street kollegaer, der var parat til at snyde deres kunder. Det var arrogant nok i sig selv, men det deraf følgende selvbedrag var endnu værre.

Min højt værdsatte hæderlighed i forretningsverden blev efterhånden forvandlet til et bekvemt skalleskjul, hvor jeg kunne gemme mine mange alvorlige fejl på mange andre områder af min tilværelse. Ved at overbetone denne ene gevinst, var jeg hurtig til at slutte mig til, at jeg havde

vundet dem alle. I virkeligheden hindrede det mig i virkelig at se grundlæggende på mig selv i årevis.

*GRAPEVINE, august 1961*

## 206

### **Om at bede for andre**

Selvom vi beder for alvor, kan vi stadig falde i fristelse. Vi gør os forestillinger om, hvad Guds vilje er for andre mennesker. Vi siger til os selv, "Han bør kureres for sin skæbnesvangre sygdom" eller "Han bør udfries af sin følelsesmæssige smerte" og vi beder om disse specifikke ting.

Naturligvis er den slags bønner grundlæggende udtryk for gode handlinger, men ofte er de baseret på en forestilling om, at vi kender Guds vilje med den, vi beder for. Det vil sige, at der i os side om side med alvorlig ment forbøn kan ligge en hel del forudindtaget og indbildskhed.

Det er AA's erfaring, at vi især i disse tilfælde bør bede om, at Guds vilje, hvad end den måtte være, må ske for både andre som for os selv.

*TWELVE AND TWELVE, P. 104*

## 207

### **Fællesskabets fremtid**

Det synes påvist, at AA hvor som helst og under alle omstændigheder kan stå på egne ben. Den er vokset fra enhver form for afhængighed, den en gang måtte have haft, fra personer eller præstationer fra nogle få af de ældre medlemmer som mig. Nye, kompetente og energiske folk dukker op de steder, hvor der er brug for dem. Desuden har AA nået tilstrækkelig spirituel modenhed til at vide, at den alene er ultimativt afhængig af Gud.

*Brev, 1940*

Vor første pligt med hensyn til AA's fremtid er selvklart fuldtud at bevare, det vi til nu har opnået. Kun den mest årvågne omhu kan sikre os dette. Vi bør aldrig lade os lulle i søvn af selvtilfredshed gennem den anerkendelse og medgang, som vi møder overalt. Det er præcis denne hårfine fristelse, der kunne føre til stilstand i dag og måske få os til at falde fra hinanden i morgen. Vi har altid kunnet mødes og forarbejde fejltagelser og kriser. Problemerne har inspireret os. Men hvor gode vil vi være til at klare problemerne ved medgang?

*A.A. TODAY, P. 106*

208

### **Fornuft - en bro til tro**

Vi blev direkte stillet overfor spørgsmålet om tro. Vi kunne ikke komme udenom det emne. Nogle af os var allerede nået ad fornuftens bro og på vej til troens kyst, hvor venlige hænder var udstrakt for at byde os velkommen. Vi var taknemmelige for, at fornuften havde bragt os så langt. Men på en eller anden måde var det svært for os at komme i land. Vi havde måske bygget for meget på fornuften det sidste stykke og vi brød os ikke om at undvære den støtte.

Men var vi ikke alligevel - uden at vide det - blevet bragt til det sted vi nu stod af en form for tro? For stolede vi ikke på vores egen fornuft? Havde vi ikke tillid til vor evne til at tænke selv? Var det ikke en form for tro? Jo, vi var i sandhed troende, usselt troende på fornuftens guddom. Så på den ene eller anden måde kunne vi konstatere, at tro havde været involveret hele tiden!

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, PP. 53-54*

209

### **Aldrig mere den samme**

Det blev slået fast, at når en alkoholiker havde plantet den sande natur af sin sygdom i en andens sind, ville denne person aldrig være den samme mere. Efter hver duktur ville

han sige til sig selv, "Måske havde den AA'er ret." Efter nogle få af den slags oplevelser og ofte før de helt alvorlige problemer dukkede op, ville han vende tilbage til os - overbevist.

*TWELVE AND TWELVE, P. 23-24*

I de første år havde de af os, der var blevet ædru i AA, næsten uden undtagelse været barske og håbløse tilfælde. Men nu begyndte yngre folk at dukke op. Der kom masser af mennesker, der stadig havde jobs og hjem og helbred og tilmed var socialt ansete.

*A.A. COMES OF AGE, P. 199*

## 210

### **Befriet fra trældom**

I trin 3 sagde mange af os til vores skabet, som vi opfattede Ham: "Gud, jeg tilbyder dig mig selv - for at du kan bruge mig og gøre med mig efter Din vilje. Fri mig fra selvets trældom, så jeg bedre kan gøre Din vilje. Fjern mine vanskeligheder, så overvindelsen af dem må være vidnesbyrd overfor dem, jeg vil hjælpe, om Din styrke, Din kærlighed og Din livsmåde. Måtte jeg altid gøre Din vilje!"

Vi overvejede grundigt, før vi tog dette trin, for at være sikker på, at vi var klar. Så kunne vi begynde at overgive os selv fuldstændigt til Ham.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 63*

## 211

### **Om at stræbe efter ydmyghed**

Vi erkendte, at vi ikke altid behøvede at blive tævet og slået til ydmyghed. Den kunne lige så godt komme, fordi vi frivilligt søgte den som det kunne komme fra uophørlig lidelse.

*TWELVE AND TWELVE, P. 75*

Først opnår vi lidt ydmyghed, fordi vi ved, at vi vil gå tilgrunde af alkoholisme, hvis vi ikke gør.. Nogen tid efter vil vi - trods en vis modstand - begynde at praktisere ydmyghed, fordi det er det rigtige at gøre. Siden kommer den dag, hvor vi endelig i stort omfang er befriet fra modstanden, og praktiserer ydmyghed, fordi vi har et dybt ønske om det som vores måde at leve på.

*Brev, 1966*

212

### **Tro og handling**

Din kandidats religiøse forudsætninger og skoling kan være dine egne langt overlegne. I så fald vil han undre sig over, hvordan du kan føje noget til det, han i forvejen ved.

Men han vil være interesseret i at vide, hvorfor hans egen overbevisning ikke virkede og dine virker så godt. Han kan være et eksempel på den kendsgerning, at tro alene er utilstrækkelig. Til en levende tro hørere både selvopofrelse og uselvvisk, konstruktiv handling.

Indrøm, at han sandsynligvis ved mere om religion end du gør, men mind ham om, at uanset hvor dyb hans tro og kundskaber er, hjælp de ham ikke synderligt. Ellers ville han ikke have bedt om din hjælp.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 93*

Dr. Bob havde ikke brug for mig til sin spirituelle vejledning. Han vidste mere om det end jeg. Hvad han havde brug for, da han mødte mig første gang, var den dybtgående erkendelse og forståelse som kun en alkoholiker kan give til en anden. Hvad jeg havde brug for, var at glemme mig selv og slægtskabet med et andet menneske af min egen slags.

*A.A. TODAY, P. 10*

213

## **Gør din indre rengøring helt færdig**

Af og til har nykommere forsøgt at holde ydmygende kendsgerninger om deres liv for sig selv. De foretrak en lettere udvej og at undgå den ydmygende oplevelse i 5. Trin. De endte stort set alle sammen i druk. Da de havde arbejdet energisk med resten af programmet, kunne de ikke forstå, hvorfor de var faldet i.

Vi tror, at grunden er den, at de aldrig har gjort deres indre rengøring færdig. Jo, de lavede deres selvopgørelse, men undgik nogle af de værste emner i deres indre. De troede kun, at de var sluppet af med deres egoisme og frygt. De troede kun, at de var blevet ydmyge. Men de havde ikke lært nok ydmyghed, frygtløshed og ærlighed, i det omfang vi anser for nødvendigt, indtil fortalte en anden hele deres livs historie.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, PP. 72-73*

214

### **Prøv kun**

I de tidlige år ville jeg være en god gymnast, fordi jeg ikke var gymnast. Jeg ville være musiker, fordi jeg var tonedøv. Jeg ville være klassens bedste i grundskolen. Jeg ville være bedst til alt, fordi jeg i mit syge sind følte, at jeg den ringeste af Guds skabninger. Jeg kunne ikke affinde mig med denne dybe følelse af mindreværd. Derfor blev jeg baseball-holdets kaptajn og jeg lærte at spille violin godt nok til, at jeg kunne blive leder af gymnasiets orkester, selvom det var et ret dårligt orkester. Jeg var lederen og jeg måtte lede - ellers... Sådan var det. Alt eller intet. Jeg skulle være nummer et.

*A.A. COMES OF AGE, P. 53*

Jeg er glad for at du vil prøve det nye arbejde. Men vær sikker på, at du kun vil "forsøge". Hvis du begynder forehavendet med den holdning at "det skal lykkes, jeg må ikke fejle, det kan ikke fejle," er du garanteret et tilbagefald. Men hvis du ser på forehavendet blot som et konstruktivt forsøg, skal det hele nok fungere.



### Konstruktiv øvelse

Der er dem i AA, vi betegner som de 'destruktive' kritikere. De er besat af vilje til magt, de politiserer, de bruger beskyldninger for at nå deres mål - selvfølgelig altsammen til AA's bedste! Men vi har lært, at disse folk ikke nødvendigvis behøver at være destruktive.

Vi bør omhyggeligt lytte til, hvad de siger. Det hænder, at de siger os hele sandheden, andre gange lidt af den. Om det viser sig, at vi er indenfor hele sandheden, den halve sandhed eller slet ingen sandhed kan blive lige ubehageligt for os. Har de sagt os hele sandheden eller bare lidt af den, bør vi hellere takke dem og fortsætte med vore respektive opgørelser og indrømme, at vi har taget fejl. Hvis deres kritik er grundløs, kan vi ignorere eller forsøge at overbevise dem. Formår vi det ikke, kan vi komme til at beklage, at de bliver for syge til at høre på os og så kan vi prøve at glemme alt om det.

Der findes få bedre måder for selvopgørelse og at udvikle tålmodighed end øvelsen med disse ofte velmenende men fejlagtige medlemmer.

*TWELVE CONCEPTS, P. 43*

### Efter hvedebrødsdagene

For de fleste af os er de første år i AA som en slags hvedebrødsdage. Der findes en ny og stærk grund til at leve og masser af lystige aktiviteter. For en tid er vi som løftet ud af dagens problemer. Og det er meget fint altsammen.

Men når hvedebrødsdagene er forbi, er vi tvunget til at tage vor tørn som alle andre mennesker. Det er her det

viser sig, om vi holder. Kan være at gruppen har skubbet os ud på et sidespor. Kan være at vanskelighederne hjemme eller ude i verden er blevet større. Så dukker de gamle handlingsmønstre frem igen. Den måde vi erkender og håndterer dem på afslører omfanget af vort fremskridt.

*Brev, 1954*

De vise har altid vidst, at ingen får ret meget ud af sit liv, før selvpørgørelsen bliver til en regulær vane og indtil vi erkender og accepterer hvad vi opdager og indtil vi tålmodigt og vedholdende forsøger at korrigere det, som er forkert.

*TWELVE AND TWELVE, P. 88*

217

### **Håb der fødes af håbløshed**

Brev til dr. Karl Jung:

De fleste omvendelser har, af hvad art de end måtte være, en fællesnævner i et totalt nedbrud af ego'et. Den enkelte står overfor et umuligt dilemma.

I mit tilfælde bestod dilemmaet i mit tvangsmæssige drikkeri og den dybe følelse af håbløshed var blevet kraftigt forstærket af min læge. Den blev yderligere forstærket af min alkoholiske ven, da han fortalte mig om Deres bedømmelse af håbløshed jfr. Rowland H.: "I kølvandet på min spirituelle oplevelse fremstod i et syn et fællesskab af alkoholikere. Hvis enhver lidende kunne bære budskabet om den videnskabelige håbløshed ved alkoholisme ud til hver ny kandidat (til AA), vil han kunne gøre enhver nykommer helt åben for en omvæltende spirituel erfaring. Dette koncept viste sig at være grundlaget for den succes som AA har oplevet siden."

*GRAPEVINE, januar 1963*

218

## **Lykkelige - når vi har opnået vores frihed**

For de fleste mennesker betyder det at drikke alkohol befrielse fra omsorg, kedsomhed og bekymring. Det betyder fornøjelig, tæt samvær med venner og en følelse af, at livet er noget godt.

Men for os i den sidste fase af vort drikkeri er det ikke sådan. Tidligere tiders nydelse er væk. Der var en vedholdende længsel eller at nyde tilværelsen, som vi en gang gjorde og en ynkelig forestilling om, at et eller andet mirakel ville sætte os i stand til at kontrollere det. Der var hele tiden et nyt forsøg - og et nyt nederlag.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 151*

Vi er overbevist om, at Gud ønskede at vi skulle være lykkelige, glade og frie. Imidlertid skulle vi ikke fastholde forestillingen om, at dette liv nødvendigvis skulle være en tårernes dal, selvom det en gang var lige det det havde været for mange af os. Men det stod os klart, at vi det meste af tiden selv havde været årsag til vores elendighed.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 133*

219

## **Villige til at tro**

Lad ikke nogen fordom, som du måtte have imod spirituelle emner, afskrække dig fra ærligt at spørge dig selv, hvad de vil kunne betyde for dig. I begyndelsen var det alt, vi behøvede for at begynde spirituel vækst, for at virkeliggøre vor første bevidste kontakt med Gud, som vi opfattede Ham. Siden blev vi i stand til at acceptere mange ting, der tidligere syntes at have været totalt uden for rækkevidde. Dette var vækst. Men hvis vi havde et ønske om at vokse, måtte vi begynde et sted. Vi anvendte derfor vores egen opfattelse af Gud, uanset hvor begrænset den måtte være.

Vi måtte stille os selv et kort spørgsmål: "Tror jeg nu eller er jeg villig til at tro på en Magt, der er større

end jeg selv?" Lige så snart nogen kan bekræfte at kunne tro eller er villig til at tro, forsikrer vi eftertrykkeligt vedkommende, at han/hun er undervejs.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 47*

## 220

### Gensidighed

Efterhånden som vi gjorde spirituelt fremskridt, stod det os klart, at hvis vi altid skulle føle os følelsesmæssigt sikre, måtte vi bygge vort liv på en given og tagen. Vi måtte udvikle en fornemmelse af at være i partnerskab eller broderskab med alle omkring os. Vi indså, at vi konstant måtte give af os selv uden at forvente noget til gengæld. Når vi vedvarende gjorde det, opdagede vi efterhånden at folk blev tiltrukket af os som aldrig før. Og selvom de svigtede os, kunne vi vise forståelse og ikke være altfor alvorligt påvirket af det.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 115-116*

Enheden, effektiviteten og selv AA's overlevelse vil altid være afhængig af vor aldrig svigtende villighed til at opgive nogle af vore personlige ambitioner og ønsker til fælles sikkerhed og velfærd. Ligesom offervilje betyder overlevelse for den enkelte alkoholiker, betyder offervilje enhed og overlevelse for gruppen og for AA's samlede fællesskab.

*A.A. COMES OF AGE, PP. 287-288*

## 221

### Gud vil ikke svigte os

Jeg forstår, at du indtager en storartet holdning til din ulykke - en ulykke der drejer sig om dit helbred. Det giver mig lejlighed til at udtrykke taknemmelighed over din rehabilitering i AA og især den inspirerende måde du nu overfor os alle demonstrerer dets principper.

Det vil glæde dig at erfare, at AA'ere nærmest har et ubegrænset antal af den slags tilfælde. Jeg mener, at det skyldes at vi er så opmærksom på, at Gud ikke vil svigte os i nødens stund. Det gjorde Han sandelig ikke, da vi drak, og sådan vil det nok fortsætte i resten af vores liv.

Naturligvis vil Han ikke redde os fra enhver form for problemer eller modgang. Han vil heller ikke til sin tid redde os fra den såkaldte død - fordi den ikke er andet end den dør, der åbner sig, til et nyt liv, hvor vi skal dvæle i Hans mange boliger. Ved at komme ind på disse emner ser jeg, at du har en tro så fuld af tillid.

*Brev, 1966*

## 222

### **Hvis skyld er det?**

I trin 4 så vi helhjertet på vore egne fejlgreb. Hvor havde vi været selviske, uærlige, selvcentrerede og skræmt? Selvom en given situation ikke udelukkende havde været vores fejl, forsøgte vi ofte at kaste hele skylden på den anden person, der var involveret.

Til sidste indså vi, at opgørelsen gjaldt for os selv ikke den anden. Vi indrømmede ærligt vore brist og blev villig til at løse de konflikter omgående.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 67*

## 223

### **Ét fællesskab - mange trosretninger**

Vi må som fællesskab aldrig blive så opblæst som at tro, at vi er forfattere og grundlæggere af en ny religion. Vi vil ydmygt tænke på, at hvert eneste af AA's principper er overtaget tankegods fra ældre kilder.

*A.A. COMES OF AGE, P. 231*

En sognepræst i Thailand fortsatte: "Vi bragte AA's 12 Trin over til det største buddhist-kloster i denne provins. Vi viste dem ti præsten, der forestod stedet. Da han var færdig med at se på De Tolv Trin, sagde munken, 'Ja, de er fine! Men da vi som buddhister ikke opfatter Gud på samme måde som Dem, ville det nok være noget nemmere, hvis De satte ordet "god" i trinene i stedet for "Gud". Ikke desto mindre står der i Trinene, at det er Gud som I forstår Ham. Det forklarer sagen for os. Jo, de 12 Trin vil helt sikkert blive godtaget af buddhisterne her i området.'

A.A. *COMES OF AGE*, P. 81

Oldtimere i St. Louis husker, hvordan father Edward Dowling (katolsk præst) hjalp med at starte deres gruppe. Den viste sig at blive overvejende protestantisk, men det rørte ham ikke det mindste.

A.A. *COMES OF AGE*, P. 37

## 224

### Om lederskab i AA

Intet fællesskab fungerer ordentligt uden en kompetent ledelse på alle niveauer, og AA kan ikke udgøre nogen undtagelse. Men vi AA'ere elsker somme tider tanken om, at vi kan klare os næsten uden nogen personlig leder overhovedet. Vi er gode til at fordreje den traditionelle forestilling om "principper før personer" så meget, at der ikke skulle være nogen personlig ledelse overhovedet. Det ville snarere medføre robotter uden personlighed, der forsøgte at gøre alle tilpas.

En leder i AA's service er en mand (eller kvinde), der personligt kan omforme principper, planer og holdninger til så engageret og virksomhedsfuld handling, at resten af os på en naturlig måde gerne vil bakke vedkommende op og hjælpe med gennemførelsen. Når en leder prøver på at dominere os, gør vi oprør, men hvis han spagfærdigt bliver den der modtager ordrer og ikke udøver nogen selvstændig vurdering - ja, så er han ikke nogen virkelig leder.

*TWELVE CONCEPTS*, PP. 41, 42

### Svaret vi kan se i spejlet

Medens vi drak, var vi overbevist om, at vor intelligens kombineret med viljestyrke helt kunne kontrollere vores indre liv og sikre os succes i verden om os. Denne trodsige tankegang, hvor enhver spillede gud, lød rigtig men havde fortsat den afgørende test foran sig: hvordan gik det så i virkeligheden? Et enkelt blik i spejlet var svar nok.

*TWELVE AND TWELVE, P. 37*

Min spirituelle opvågning kom fuldstændigt overrumplende og var absolut overbevisende. Med et blev jeg en del - om end en meget lille del - at et kosmos, der blev styret af retfærdighed og kærlighed i Guds egen person. Lige meget hvad af min eller mine medrejsendes egensindighed og uvidenhed følgerne havde været forblev det fortsat sandheden. Sådan var min nye og sikre overbevisning og den har aldrig forladt mig.

*GRAPEVINE, januar 1962*

### Ydmyghed, også i Fællesskabet

Vi i AA praler sommetider af fortrin i vores fællesskab. Lad os ikke glemme, at få af disse er fortjente fortrin. I begyndelsen blev vi tvunget ind i dem af alkoholismens grufulde pisk. Til sidst tog vi imod dem, ikke fordi vi ønskede det, men fordi vi var nødt til det.

Senere, da det viste sig at vore grundlæggende principper tilsyneladende var rigtige, begyndte vi at tilpasse os, fordi det var rigtigt at gøre det. Nogle af os, især jeg selv, tilpassede selv da uden større lyst.

Men til sidst nåede vi til et punkt, hvor vi med glæde var villige til at tilpasse os principperne ud fra den erfaring, vi ved Guds nåde havde fået.

**Er ædruelighed nok?**

Alkoholikeren er som en orkan, der farer igennem andres liv. Hjerter brister. Nære forhold går til grunde. Hengivenhed slås i stykker. Selviske og uhensigtsmæssige vaner har fastholdt hjemmet i et virvar.

Vi mener, at det skyldes manglende omtanke, når nogen hævder at ædruelighed er nok. Det er ligesom bonden, der kommer op af sit beskyttelsesrum og ser sit hjem ødelagt, men til sin kone bare siger: "Det ser da udmærket ud alltsammen, kone. Er det ikke dejligt, at blæsten er holdt op?"

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 82*

Vi stiller os selv det spørgsmål, hvad vi mener med at sige, at vi har "gjort andre mennesker fortrød". Hvad slags fortrød gør folk hinanden i det hele taget? For at forklare ordet "fortrød" på en praktisk måde, kan vi kalde den en følge af drifter i sammenfald, der forårsager psykisk, mental, følelsesmæssig eller spirituel skade på dem omkring os.

*TWELVE AND TWELVE, P. 80*

**Begyndelsen på et virkeligt slægtskab**

Da vi nåede hen til AA og for første gang i vores liv befandt os blandt mennesker, der syntes at forstå os, havde vi en overordentlig stærk følelse af at høre til. Vi anså at problemet med isolation var løst.

Men det gik snart op for os, at mens vi ikke længere var alene i social sammenhæng, bar mange af os fortsat på en frygtsom ensomhedens smerte. Indtil vi i fuldstændig



åbenhed havde talt ud om vore konflikter og havde lyttet til en anden, der gjorde det samme, følte vi fortsat ikke at vi hørte til.

Trin 5 var svaret. Det var begyndelse på et ægte slægtskab med menneske og Gud.

*TWELVE AND TWELVE, P. 57*

## 229

### Hjemkomstens dag

Ligesom ædruelighed betyder et længere liv og den enkeltes lykke, således betyder enhed præcis det samme for vores fællesskab som helhed. Er vi forenet, lever vi. Splittes vi, går vi til grunde.

*Brev, 1949*

Vi må tænke indgående på alle de syge, der fortsat kommer til AA. Mens de forsøger at vende tilbage til tro og til liv, vil vi gerne at de i AA skal finde alt det, vi selv har fundet og endda mere, hvis det er muligt. Ingen omsorg, ingen årvågenhed, ingen bestræbelse på at bevare AA's varige effektivitet og spirituelle styrke vil aldrig blive for omfattende til at bevare vores fulde beredskab til dagen for deres hjemkomst.

*Tale, 1959*

## 230

### Kan vi elske alle?

Meget få mennesker kan helt ærligt påstå, at de elsker alle mennesker. De fleste af os må indrømme, at vi kun har elsket ganske få og at vi har været ligeglad overfor de mange. Og hvad resten angår - ja, så har vi virkelig ikke kunnet lide eller tilmed hadet dem.

Vi AA'ere synes, at vi behøver noget langt bedre for at

kunne holde os i ligevægt. Forestillingen om, at vi ubegrænset kan elske få, ignorere de mange og fortsat kan frygte eller hade nogen overhovedet, må vi gå væk fra, også hvis det bare sker med lidt ad gangen.

Vi kan forsøge at holde op med at stille urimelige krav til dem vi elsker. Vi kan vise venlighed, hvor vi tidligere ikke viste nogen. Overfor dem vi ikke bryder os om, kan vi i det mindste begynde at vise retfærdighed og høflighed og måske endda til tider gå en omvej for at forstå og hjælpe dem.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 92-93*

## 231

### **Samværets privilegium**

Alle kan være enige om, at vi AA'ere er utroligt heldige, heldige at vi har lidt så meget, heldige at vi kender, forstår og elsker hinanden så overordentligt højt.

Disse holdninger og evner en næppe vores egen fortjeneste. De fleste af os ved selvfølgelig godt, at dette er kostelige gaver, der kommer fra vort virkelige slægtskab, der kom i stand gennem vor fælles lidelse og fælles befrielse ved Guds nåde.

Vi er således udvalgt til at kommunikere med hinanden i en grad og på en måde, der sjældent ses blandt vore ikke alkoholiske venner i verden omkring os.

*GRAPEVINE, oktober 1959*

Jeg plejede at skamme mig over min tilstand og omtalte den derfor ikke. Men i dag indrømmer jeg frit, at jeg er depressiv og at jeg derved har tiltrukket andre depressive. Det har hjulpet mig meget at arbejde med dem. \*)

*Brev, 1954*

\*) *Bill ville sige, at han ikke har haft depressioner siden 1955.*

### Værdien af den menneskelige vilje

Mange nykommere, der har oplevet langsom men konstant nedtur, hælder til den overbevisning, at den menneskelige vilje er fuldstændig værdiløs. De er til tider med rette overbevist om, at mange problemer udover alkohol ikke kan løses ved hovedkulds angreb alene med den menneskelige viljestyrke.

Men der er en række ting, som den enkelte selv kan gøre noget ved. Udfra sine egne ressourcer og i lyset af hans egen virkelighed må han kvalitativt udvikle villighed. Når han så opnår villighed, er det alene ham, der kan beslutte sig til at leve efter spirituelle retningslinier. Det er faktisk en viljesakt at forsøge at gøre det. Det er en rigtig brug af denne egenskab.

Selvfølgelig kræver alle AA's 12 trin vor løbende og personlige indsats for at tilpasse os til deres principper og til at stole på Guds vilje.

*TWELVE AND TWELVE, P. 40*

### Vort daglige liv

AA betoner, at den personlige opgørelse skal være udtømmende, fordi så mange af os aldrig har fået vanen med selvkritisk opgørelse.

Når denne sunde praksis er blevet en vane, vil den vise sig så givende og nyttig, at vi vil bruge den tid det tager med glæde. For den tid vi bruger på denne selvransagelse er forudsætningen for, at alle de øvrige timer i vores dag bliver bedre og lykkeligere. På langt sigt bliver vor selvopgørelse en nødvendighed i vort daglige liv i stedet for noget usædvanligt eller underligt.

*TWELVE AND TWELVE, P. 89-90*

### Befriede fanger

Brev til en fængselsgruppe:

På en måde har enhver AA'er været fange. Vi har bygget en mur om os i forholdet til samfundet. Vi har alle kendt til social fornedrelse. De fleste af jer har tilmed kendt til endnu større problemer: i jeres tilfælde har samfundet også bygget en mur rundt om jer. Men i virkeligheden er der ingen væsentlig forskel, noget som stort set alle AA'ere ved nu.

Når I derfor kommer til AA's fællesskab udenfor, kan I være sikre på, at ingen vil tage sig af, hvad I en gang har gjort. Det eneste der tæller hos os er, hvad du forsøger at blive og ikke hvad du har været.

*Brev, 1949*

Medens vi prøver at holde os ædru, er mentale og følelsesmæssige problemer ofte meget svære at håndtere. Nu oplever vi, at i det lange løb er en ophøjet accept af disse problemer virkelig er en test på AA's livsstil. Modgang giver os større mulighed for vækst end bekvemmelighed og medgang.

*Brev, 1964*

### Om at søge efter den tabte tro

Et meget stort tal AA'ere kan sige, "vi blev adskilt fra vores barnetro. Efterhånden som vi fik succes, følte vi, at vi vandt i livets spil. Det var opmuntrende og gjorde os lykkelige.

Hvorfor skulle vi spekulere i teologiske spekulationer og religiøse pligter eller med vor sjæls tilstand både nu og med hensyn til det hinsides? Viljen til at vinde ville bære

os igennem.

Men så kom alkohol til at dominere os. Og da vi havde spillet endeligt fallit og indså, at et fejltrin mere ville sætte os ud af spillet for stedse, måtte vi lede efter vor mistede tro. Det var i AA vi genopdagede den.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 28-29*

## 236

### **Perfektion - kun et middel**

Vi mennesker evner ikke at være fuldstændigt ydmyge. Vi kan i heldigste fald lige skimte betydningen og glansen af et således perfekt ideal. Alene Gud kan være fuldkommen, mens vi mennesker må leve og vokse i det mere relative område.

Således søger vi fremskridt i ydmyghed for i dag.

*GRAPEVINE, juni 1961*

Det er få af os forundt hurtigt og let blot at se lidt på spirituel og moralsk fuldkommenhed. Vi har et ønske om at sætte så meget udvikling i gang, at vi kan blive i live, selvfølgelig i forhold til vore varierende og forskelligartede idealer for tilværelsen. Vi søger fejlagtigt et mål, vi selv har sat os, end for det fuldkomne mål, som kommer af Gud.

*TWELVE AND TWELVE, P. 68*

## 237

### **Her udstedes ingen ordrer**

Hverken AA's General Service Conference, dets bestyrelse eller selv det mest ydmyge udvalg kan udstede et eneste direktiv til et AA-medlem og tvinge det igennem for slet ikke at tale om at tildele straf. Det har vi forsøgt masser af gange, men det blev hver eneste gang til fuldkommen fiasko.

Af og til har grupper forsøgt at ekskludere medlemmer, men vedkommende er kommet igen og satte sig ved bordet i mødelokalet, og sagde "Det er livet for os. I har ingen ret til at udelukke os." Udvalg har pålagt mange AA'ere at holde op med at arbejde med en kronisk tilbagefaldskandidat og fik blot at vide: "Hvordan jeg gør mit 12te trin arbejde er min egen sag. Hvem er du, siden du gør dig til dommer?"

*TWELVE AND TWELVE, P. 173*

238

### **Sentimental form for martyrie**

Selvmedlidenhed er en af de mest ulykkelige og fortærende brist vi kender. Den blokerer for al spirituel udvikling og kan lukke af for al virkelig kommunikation med vore medlemmer grundet dens overdrevne krav og opmærksomhed og sympati. Det er en sentimental form for martyrie, som vi dårligt kan tillade os.

Midlet? Lad os åbent se indad og endnu mere åbent på AA's 12 trin til rehabilitering. Ser vi på, hvor mange af vore AA'ere der har brugt trinene til at forvandle stor smerte og modgang, vil det opmuntre os til at afprøve disse livgivende principper på os selv.

*Brev, 1966*

239

### **Yde - hvornår og hvordan**

Mennesker der råber på penge og tryghed som forudsætning for deres ædruelighed er ude på et sidespor. Nu giver vi af og til en kandidat disse ting, når det står klart, at han er villig til at sætte sin rehabilitering øverst.

Spørgsmålet er ikke, om vi skal give, men hvornår og hvordan vi giver. Hver gang vi placerer vort arbejde på et materielt niveau, begynder alkoholikeren at stole mere på almisser end på en Højere magt og på AA-gruppen. Han bliver

ved med at fastholde, at han ikke kan overvinde alkohol, før hans materielle behov er tilgodeset.

Sludder! Nogle af os har måttet tage imod hårde stød for at indse den sandhed: uanset job, uanset ægtefælle holder vi ganske enkelt ikke op med at drikke, så længe vi sætter afhængighed af andre mennesker højere end afhængighed af Gud.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 98*

## 240

### **Hård ved os selv, hensynsfuld overfor andre**

Vi må ikke afsløre noget overfor vore ægtefæller eller vore forældre, der vil såre eller gøre dem ulykkelige. Vi har ingen ret til at frelse vores eget skind på deres bekostning.

Den slags ødelæggende beretninger fra vores liv må vi fortælle til andre, der vil forstå og forblive upåvirket. Reglen er, at vi skal være hård ved os selv men altid hensynsfuld overfor andre.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 74*

Sund dømmekraft vil tilsige, at vi bør tage tid til at gøre indrømmelser overfor vores familier. Det kan være uklogt i begyndelsen at grave visse sindsoprivende episoder frem. Medens vi må være helt villig til at afsløre det allerværste, må vi huske, at vi ikke kan købe os indre sjælefred på andres bekostning.

*TWELVE AND TWELVE, P. 84*

## 241

### **Den gyldne middelvej**

Nogle steder i AA udstrækkes anonymiteten til det helt absurde. Medlemmer befinder sig på et så ynkeligt stade af

kommunikation, at de end ikke kender hinanden efternavne eller hvor de bor. Det ligner mere en fraktion i en undergrundsbevægelse.

Andre steder i AA oplever vi det stik modsatte. Det er svært at afholde AA'ere fra at føre sig for meget frem i fuld offentlighed ved at lancere stort opsatte "forelæsninger" og spille stor mand.

Men jeg ved, at vi fra disse yderpunkter langsomt finder den gyldne middelvej. De fleste "forelæsende" medlemmer holder ikke så længe og de overdrevent anonyme bliver nødt til at forlade deres skjul dog med respekt for deres AA-venner, forretningsforbindelser og den slags. Jeg tror, at vi på langt sigt vil finde den gyldne middelvej, og det er nok der vi skal være.

*Brev, 1959*

242

### **Giv fuldstændigt slip**

Efter at det ikke var lykkedes mig at tørlægge nogen alkoholiker, mindede dr. Silkworth mig om professor William James' iagttagelse, at virkelig indgribende spirituel oplevelse stort set altid forudsætter katastrofe og sammenbrud. "Lad være med at præke for dem", sagde dr. Silkworth, "og giv den de hårde lægelige kendsgerninger først. Det kan bløde dem dybtgående op, så de bliver villige til at gøre alt for at få det godt. Derefter vil de måske godtage de spirituelle ideer du har og selv en Højere magt.

*A.A. COMES OF AGE, P. 13*

Vi beder dig om at være frygtløs og grundig fra begyndelsen. Nogle af os har forsøgt at holde fast i vore gamle forestillinger og resultatet udeblev - indtil vi gav fuldstændigt slip.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 58*



### Morgentanker

Lad os, når vi vågner, tænke på de 24 timer der ligger foran os. Vi beder Gud lede vore tanker, især beder vi om at blive fri for selvmedlidenhed og uærlighed eller egoistiske bevæggrunde. Når vi er befriet fra dem, kan vi engagere vore mentale evner med sikkerhed, for Gud gav os hjerner til at tænke med. Vor tankeverden vil komme på et højere plan, når vore tanker frigøres af forkerte motiver.

Når vi skal vælge mellem to veje, beder vi Gud om inspiration, intuitiv tanke eller en afgørelse. Så slapper vi af og tager det let og forundres ofte, hvordan de rigtige svar indtræffer, når vi har praktiseret det i en tid.

Normalt afslutter vi vores meditation med en bøn om, at vi dagen igennem må vide, hvad vort næste skridt skal være og især beder om at blive udfriet af ødelæggende egenvilje.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, PP. 86, 87*

### Ved at blive moden

Mange gamle AA'ere, der for alvor og med held har brugt AA's "kur mod druk" opdager, at de ofte fortsat har mangel på følelsesmæssig ædruelighed. For at nå så langt må vi udvikle virkelig modenhed og balance (det vil sige: ydmyghed) i forholdet til os selv, vore medmennesker og med Gud.

*GRAPEVINE, januar 1958*

Lad AA aldrig blive til en lukket forening. Lad os aldrig nægte at videregive vore erfaringer, hvad den end måtte være værd, til verden omkring os. Lad vore medlemmer individuelt være opmærksomme overfor al slags menneskelig stræben. Lad dem bringe AA's ånd og erfaring ud til alle de områder med det gode, det måtte indebære. For ikke alene har Gud udfriet os fra alkoholismen, men denne verden har

også igen taget os til sig som sine borgere.

A.A. *COMES OF AGE*, PP. 232-233

## 245

### Kampen på egen hånd

Det er imidlertid meget få, der - angrebet af den tyranniske alkohol - nogensinde har vundet kampen på egen hånd. Det er en statistisk kendsgerning, at stort set ingen alkoholiker nogensinde kommer sig på sine egne ressourcer alene.

*TWELVE AND TWELVE*, P. 22

Undervejs til Point Barrow i Alaska, fik to guldgravere en hytte og en kasse skotsk whisky. Vejret blev dårligt og meget koldt og de blev så fulde, at de lod ilden gå ud. Tæt på at fryse ihjel vågnede er af dem op tids nok til at tænde op igen. Han søgte efter noget brænde udenfor og fandt en tom olietønde fyldt med is. Inde i isen så han noget rødlig gult. Da han fik det tøet op, viste det sig at være en AA-bog. En af dem læste bogen og blev ædru. Det siges, at han siden blev grundlægger af en af de nordligste grupper.

A.A. *COMES OF AGE*, PP. 82-83

## 246

### Overlevelsesvilje

Når mænd og kvinder hælder så meget alkohol i sig, at de ødelægger deres liv, så begår de en meget unaturlig handling. De går imod den instinktive drift for selvopretholdelse og de synes at være fanget i selvdestruktion. De modarbejder deres dybeste drifter.

Da de mere og mere ydmyges at deres forfærdende nedbrydning gennem alkoholen, kan Guds nåde nå dem og fjerne deres besættelse. Her kan deres magtfulde drift for overlevelse fuldt samarbejde med deres skabers vilje til at give dem et

nyt liv.

*TWELVE AND TWELVE, P. 64*

Den væsentlige karakteristik for den spirituelle oplevelse er, at den til overflod giver modtageren en ny og bedre begrundelse end nogen anden disciplinær, holdningsmæssig eller trosmæssig proces.

Disse oplevelser kan ikke omgående gøre os til hele mennesker. De er en form for genfødsel til en ny og sikker mulighed.

*Brev, 1965*

247

### **Har du forsøgt?**

Da fordomsfrihed og eksperimenteren synes at være de ufravigelige kendetegn for "videnskabelige" civilisation, forekommer det besynderligt, at så mange forskere er tilbageholdende med selv at afprøve den teori, at Gud kom først og mennesket siden. De foretrækker at tro, at mennesket er et tilfældigt produkt af udviklingen, og at Gud skaberen ikke findes.

Jeg kan blot berette, at jeg har forsøgt med begge koncepter og at konceptet med Gud i mit tilfælde har vist sig at være et bedre udgangspunkt for tilværelsen end den der alene baserer sig på mennesket.

Jeg vil imidlertid være den første til at forsvare din ret til at tænke som du vil. Jeg vil blot spørge dig: "Har du nogensinde i dit eget liv forsøgt at tænke og handle, som om der var en gud til? Har du forsøgt?"

*Brev, 1950*

248

### **Vi har brug for hjælp udefra**

Det stod klart, at en isoleret selvopgørelse og indrømmelse af vore brist alene ikke ville være nær nok. Vi måtte have hjælp udefra, hvis vi med sikkerhed skulle erkende og indrømme sandheden om os selv - hjælpen fra Gud og fra et andet menneske.

Kun ved at gøre rede for os selv uden at holde noget tilbage, og kun ved at vise vilje til at tage imod råd og acceptere vejledning kunne vi betræde vejen til hæderlig tankegang, grundfæstet ærlighed og ægte ydmyghed.

*TWELVE AND TWELVE, P. 59*

Forsøger vi at narre os selv, vil en kompetent vejleder hurtigt kunne se det. Og medens han med sin baggrund leder os væk fra vore fantasiforestillinger, at vi kunne har lidt at vor trang til at forsvare os mod ubehagelige sandheder. Der findes ingen anden tilsvarende effektiv måde at fjerne frygt, stolthed og uvidenhed på. Efter nogen tid vil vi opdage, at vi står fast på et fuldkommen nyt grundlag af ufordærvethed og vi retter vor tak til vore sponsorer, hvis råd pegede den vej.

*GRAPEVINE, august 1961*

249

### **Guds gaver**

Vi ser, at solen aldrig går ned over AA's fællesskab, at mere end trehundredeoghalvtredstusinde af os nu er kommet os ovenpå vor sygdom, at vi overall er begyndt at forvandle de enorme barrierer af race, tro og nationalitet. Den sikkerhed, at så mange af os har været i stand til at tage ansvaret for vor ædruelighed og at den problemfyldte verden, vi lever i, kan vokse og blive bedre, vil givetvis fylde os med den dybeste glæde og tilfredsstillelse.

*GRAPEVINE, juli 1965*

250

### **Bøn under pression**

Nårsomhelst jeg er under pres, gør jeg mine daglige spadsereture længere og gentager sindsrobønnen langsomt i takt med mine skridt og min vejrtrækning.

Hvis jeg synes, at min smerte delvis har kunnet tilskrives andre, forsøger jeg at gentage, "Gud giv mig sindsro til at elske det bedste i dem og aldrig at frygte det værste i dem." Denne milde healingproces gennem gentagelse, der ind imellem er nødvendig at fastholde dagevis, har stort set altid kunnet genskabe i det mindste en funktionsduelig følelsesmæssig balance og overblik.

*GRAPEVINE, marts 1962*

251

### **Kan vi flytte fra problemerne?**

Vær ikke altfor skuffet over det tilbagefald. Vi alkoholikere skal næsten altid lære det på den hårde måde.

Din forestilling om at flytte et andet sted hen, kan være god eller kan være dårlig. Måske du er rendt ind i en følelsesmæssig eller økonomisk hårdknude, der ikke rigtig kan løses op, der hvor du er. Men måske er du lige på nippet til at gøre det, vi allesammen har gjort ind i mellem: Måske er du ved at flygte. Hvad med en gang til at gennemtænke det hele grundigt?

Er du virkelig ved at sætte din rehabilitering først eller gør du den afhængig af andre mennesker, steder eller omstændigheder? Kan være du meget bedre kan udnytte din erfaring, der hvor du er nu, og ved hjælp af AA's program komme igennem. Tænk det hele igennem i dette lys, før du træffer din beslutning.

*Brev, 1949*

252

### **Ikke ensom længere**

Alkoholisme var en ensom affære, selvom vi var omgivet af mennesker, der elskede os. Men da vort egensind havde drevet alle væk og vores isolation blev total, begyndte vi at spille stor mand i billige knejper. Da selv det kiksede, måtte vi fortsætte på gaden og være afhængige af forbigående barmhjertighed.

Vi forsøgte at opnå følelsesmæssig tryghed ved enten at dominere eller være afhængige af andre. Selv om vor lykke endnu ikke helt havde forladt os, fandt vi os selv alene i verden. Vi søgte forgæves efter at opnå sikkerhed gennem usund form for dominans eller afhængighed.

For de af os, der havde det på den måde, var AA noget helt specielt. I dette fællesskab begynder vi at lære om sunde forhold til mennesker, der forstår os. Vi behøver ikke længere at være alene.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 116-117*

## 253

### **Ser du dig for, før du springer i?**

Kloge mænd og kvinder værdsætter med rette forsigtighed højt. De ved, at uden denne meget vigtige egenskab opnås ikke megen visdom.

Ved simpelthen at "se sig for, før vi springer i" er ikke nok. Hvis vort udsyn er fyldt med frygt, mistanke og vrede, er det bedre, at vi slet ikke handler.

Vi mister frygten for at træffe beslutninger, store som små, når vi indser, at selvom vort valg skulle vise sig at være forkert, kan vi, hvis vi vil, lære af vore erfaringer. Skulle vor beslutning vise sig at være rigtig, kan vi takke Gud for at have givet os mod og nåde til at handle, som vi gjorde.

*Breve, 1966*

## 254

## **Tilfredsstillelse ved en rigtig måde at leve på**

Det er en vidunderlig følelse, at vi ikke behøver at være særligt udmærket blandt vore fæller for at være nyttig og grundlæggende lykkelige. Ikke mange af os kan blive ledere og berømt heder, hvad vi heller ikke har noget ønske om.

Vi yder gerne service, lever op til vore forpligtelser, accepterer gerne vanskeligheder eller de løser sig ved Guds hjælp, vidende at hjemme eller i verden udenfor er vi deltagere i fælles bestræbelser, kendsgerningen at i Guds øjne er alle mennesker vigtige, beviset for at kærlighed der frit gives altid giver fuld valuta igen, visheden om at vi ikke længere er isoleret af alene i selvkonstruerede fængsler, sikkerhed for at vi passer ind i og til Guds planer - det er den tilfredsstillende løn for en rigtig livsstil, som ingen pomp og pragt, ingen ophobning af materielle goder ville kunne erstatte.

*TWELVE AND TWELVE, P. 124*

255

## **Dybere forståelse**

For at kunne nå flere alkoholikere, må en forståelse for og goodwill i offentligheden af AA fortsat vokse overalt. Vi har brug for et fortsat godt forhold til læger, r

kirkesamfund, arbejdsgivere, kommunalbestyrelser, domstole, fængsler, psykiatriske hospitaler og alle de områder, der beskæftiger sig med alkoholisme. Vi har brug for øget velvilje hos redaktører, skribenter, Tv-medier og radiostationer. Disse offentlige foretagender skal åbnes endnu mere.

*TWELVE CONCEPTS, P. 54*

Næppe noget har større betydning for AA end den måde, vi bruger moderne kommunikations enorme potentiale. Bruges det uselvsk og hensigtsmæssigt kan det give resultater der overstiger vor hidtidige fatteevne.

Bruger vi dette store foretagende forkert, vil vi blive

rystet af vore egne medlemmers egotrip. AA-medlemmers anonymitet overfor offentligheden udgør vort værn og skjold imod denne fare.

*GRAPEVINE, november 1960*

256

### **En "speciel" oplevelse?**

Jeg var modtager af en enorm mystisk erfaring eller "oplevelse", og umiddelbart faldt det mig meget naturligt at fornemme, at denne oplevelse fremhævede mig som noget helt særligt.

Men når jeg nu ser tilbage på denne enorme hændelse, kan jeg alene føle mig meget taknemmelig. Det står nu klart for mig, at det eneste specielle ved min oplevelse var den pludselighed og den overvældende og umiddelbare overbevisning, den førte med sig.

Men på alle andre måder er jeg sikker på, at mine egen oplevelser grundlæggende modsvarede, hvad enhvert andet AA-medlem, der ihærdigt har praktiseret vores program til rehabilitering, har oplevet. Selvfølgelig kommer den nåde, han har modtaget, også fra Gud. Den eneste forskel er, at han mere gradvist bliver bevidst om denne gave.

*GRAPEVINE, juli 1962*

257

### **Nøglen til ædruelighed**

Enhver AA'ers enestående evne til at identificere sig med og bringe rehabilitering til nykommeren afhænger på ingen måde af hans lærdom, hans veltalenhed eller andre individuelle egenskaber. Det eneste der tæller er, at han er en alkoholiker, der har fundet nøglen til ædruelighed.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 150-151*



I min første samtale med dr. Bob lagde jeg den største vægt på den medicinske håbløshed i hans tilfælde, idet jeg frit gjorde brug af dr. Silkworth's beskrivelse af alkoholikerens dilemma i spørgsmålet om "besættelse plus allergi". Selvom dr. Bob var læge, var det nyt for ham, dårligt nyt. Og den kendsgerning, at jeg var alkoholiker og af egen erfaring vidste hvad jeg talte om, gjorde at slaget rystede ham.

I kan forstå, at vor samtale var noget fuldstændig gensidigt. Jeg havde droppet at prædike. Jeg vidste jeg jeg havde lige så meget brug for denne alkoholiker, som han havde brug for mig.

*A.A. COMES OF AGE, PP. 69-70*

258

### **Under overfladen**

Nogle vil gøre modstand overfor mange af de spørgsmål, der bør besvares i forbindelse med en moralsk selvpørgørelse, fordi de mener, at deres egne karakterbrist ikke har været så udtalte. Overfor dem kan det foreslås, at en samvittighedsfuld gennemgang sandsynligvis vil afsløre netop de brist, der har at gøre med de spørgsmål, der er modstand overfor.

Fordi vor fortid på overfladen ikke så så slem ud, har vi ofte med skam måttet erkende, at det ganske enkelt skyldes, at vi har gravet de selvsamme brist langt ned i os under et tykt lag af selvretfærdighed. Det var de brist, der i sidste ende overrumplede os ind i alkoholisme og elendighed.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 53-54*

259

### **Tjener, ikke Herre**

Vi har i AA opdaget, at det ikke betyder ret meget, hvordan vore økonomiske forhold var, men at det betød meget,

hvordan vore spirituelle forhold var. Efterhånden som vore spirituelle holdninger forbedredes blev penge mere og mere vor tjener og ikke længere vor mester. Det fik mening at udveksle kærlighed og service med dem omkring os.

*TWELVE AND TWELVE, P. 122*

En af AA-loners er en australsk fårehyrde, der bor to tusinde miles fra nærmeste by, hvor han hvert år sælger sin uld. For at opnå den bedste pris bliver han nødt til at tage til byen en bestemt måned. Men da han hørte, at et stort AA-regionsmøde ville blive afholdt på et senere tidspunkt, når uldpriserne var faldet, tog han et væsentligt økonomisk tab på sig for at kunne gennemføre sin rejse da. Så meget betyder et AA-møde for ham.

*A.A. COMES OF AGE, P. 31*

260

### **Indre virkelighed**

Det er altid blevet påvist, når menneskeheden har studeret verden, at de ydre omstændigheder ikke er lig med de indre realiteter. Den prosaiske ståldrager består af en masse elektroner der hvirvler om hinanden i utrolig fart og disse småpartikler styres af en præcis lovformelighed. Det fortæller videnskaben os. Vi har ingen grund til at tvivle på det.

Men når den fuldkomne logiske teori betragtes, at der bag den materielle verden, som vi oplever den, findes en uendelig magtfuld, styrende, skabende intelligens, kommer vor trodsige træk op til overfladen og vi begynder at overbevise os selv om, at det ikke er sådan. Hvis vores påstand var rigtig, ville det betyde, at livet kommer fra ingenting, betyder ingenting og medfører ingenting.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, PP. 48-49*

261

### **Frygtløs og grundig**

Analysen af mig selv har jævnligt været mangelfuld. Af og til har jeg ikke fået fortalt mine brist med de rette mennesker og andre gange har jeg indrømmet deres brist snarere end mine egne. Og endelig har indrømmelsen af mine brist mere været som højlydte beklagelser af mine omstændigheder og mine problemer.

*GRAPEVINE, JUNE 1958*

Når AA foreslår en frygtløs moralsk selvopgørelse, må det forekomme enhver nykommer, at man beder ham om mere end han kan præstere. Hver gang han forsøger at se ind i sig selv, siger hans stolthed, "Så langt behøver du ikke gå", og frygten siger, at "du tør ikke se!"

Men stolthed og frygt af den art viser sig at være skræmmebilleder og ikke andet. Når først vi ejer fuldkommen villighed til at gøre op med os selv og gøre vort yderste for at gennemføre opgaven fuldt ud, breder et vidunderligt lys sig over dette tågede scenarie. Og holder vi ud, fødes der en helt ny form for tillid og en fornemmelse af lettelse over endelig at erkende os selv er ubeskrivelig.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 49-50*

## 262

### Den enkeltes ansvar

Lad os fremhæve, at vor tilbageholdenhed med at bekæmpe hinanden eller andre ikke kan anses som nogen særlig egenskab der berettiger os til at føle os bedre end andre mennesker. Denne tilbageholdenhed betyder heller ikke, at medlemmerne af AA afstår fra at tage deres individuelle ansvar som samfundsborgere. Her må de handle i overensstemmelse med, hvad de anser som rigtigt i forhold til offentlige emner i vores tid.

Men når det drejer sig om AA som helhed er det en helt anden sag. Som gruppe deltager vi ikke i offentlige uoverensstemmelser, fordi vi ved, at vores fællesskab vil gå til grunde, hvis vi gør.

*TWELVE AND TWELVE, P. 177*

### Frygt og tro

Det er en livslang opgave at opnå frihed fra frygt. Man bliver aldrig helt færdig.

Når vi angribes, bliver akut syge eller på anden måde udsættes for alvorlig usikkerhed, vil vi alle reagere overfor den følelse - god eller dårlig, som tilfældet tilsiger. Kun den selvbedragne vilje hævder at være fuldkommen fri for frygt.

*GRAPEVINE, januar 1962*

Til sidst indså vi, at tro på en gud under en eller anden form var en del af vores personlighed. Af og til måtte vi søge længe, men Han var der. Han var lige så virkelig som vi selv var. Dybt inde i os selv fandt vi denne *Store Virkelighed*.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 55*

### Trinet der fastholder os i vækst

Når nogle venner af og til fortæller os, hvor godt det går for os, ved vi inderst inde bedre. Vi ved, at vi ikke gør det godt nok. Vi kan fortsat ikke håndtere livet på livets betingelser. Et eller andet sted må der være en alvorlig brist i vor spirituelle fremgangsmåde og udvikling.

Hvad er det så?

Mulighederne bliver bedre, når vi lokaliserer vore vanskeligheder i vor manglende forståelse for eller tilsidesættelse af AA's trin elleve - bøn, meditation og Guds vejledning.

De andre trin kan holde de fleste af os ædru og i funktion.

Men trin elleve kan fastholde vores vækst, når vi forsøger energisk og hele tiden arbejder på det.

*GRAPEVINE, juni 1958*

265

### **Hverken afhængighed eller selvtilfredshed.**

Når vi ligesom børn insisterede på at andre skulle beskytte og tage sig af os eller at verden skyldte os et levebrød var følgen ulykkelig. De mennesker, vi holdt mest af, skubbede os tilside og forlod os måske helt. Vores skuffelse blev svær at bære.

Vi indså ikke, at selvom vi var voksne af år, så opførte vi os fortsat barnagtigt og forsøgte at få alle - venner, ægtefæller, ja hele verden - til at være vore beskyttende forældre. Vi ville ikke indse, at overdreven afhængighed af andre er vejen til skuffelser, fordi alle mennesker kan fejle og selv de bedste af dem til af og til droppe os, især hvis vore krav om opmærksomhed bliver overdrevne.

*TWELVE AND TWELVE, P. 115*

Vi har nu et andet udgangspunkt: et grundlag i tillid til og afhængighed af Gud. Vi stoler mere på en ubegrænset Gud end på vort begrænsede jeg. Præcis på den måde vi tror, Han ønsker at vi skal gøre og ved ydmygt at være afhængig af Ham, sætter Han os i stand til at afpasse katastrofe med sindsro.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 68*

266

### **Om at takke**

Selvom jeg fortsat har svært ved at acceptere dagens smerte og ængstelse med nogen særlig stor grad af sindsro - som dem der er nået længere i deres spirituelle liv synes at kunne - kan jeg takke for nuværende smerte alligevel.

Jeg finder villigheden dertil ved at betragte den lektie som tidligere tiders lidelse har lært mig, lektioner der har ført til de velsignelser jeg nu kan glæde mig over. Jeg kan huske, hvordan alkoholismens kval, oprørets smerte og knust stolthed ofte har ført mig hen til Guds nåde og på den måde til en ny frihed.

*GRAPEVINE, marts 1962*

267

### **Bag vore undskyldninger**

Vi alkoholikere er enestående, hvad angår "gode" undskyldninger og efterrationalisering. Det er en sag for en psykiater at finde de dybere årsager til vor adfærd. Selv uden forudsætninger i psykiatri kan vi efter nogen tid i AA indse, at vore motiver ikke var, som vi troede, og at vi har været drevet af kræfter, der før var os ukendte. Vi må derfor se med dybeste respekt, interesse og udbytte på de eksempler psykiatrien har afdækket for os.

*A.A. COMES OF AGE, P. 236*

Spirituel vækst gennem praktisering af AA's tolv trin samt støtterne fra en god sponsor, kan oftest afsløre de fleste dybereliggende årsager til vore karakterbrist, i hvert fald i det omfang vi praktisk har brug for. Ikke desto mindre må vil være taknemmelig for, at vore venner i psykiatrien så klart har fremhævet behovet for at finde de forkerte og tit ubevidste motiver.

*Brev, 1966*

268

### **De andre mennesker**

Jeg har lige som du ofte anset mig for at være offer for, hvad andre folk sagde eller gjorde. Og hver gang jeg indrømmede den slags menneskers synder, især disse hvis synder ikke var helt de samme som mine, opdagede jeg, at jeg blot øgede de omfattende skader. Min egen vrede, min

selvmedlidenhed ville ofte præsentere mig som næsten ubrugelig overfor alle.

Så hvis nogen taler til mig idag for at såre, spørger jeg først mig selv, om der er nogen sandhed i det de siger. Hvis der ikke er, forsøger jeg at huske, at jeg også selv havde mine perioder med bitter tale overfor andre og at sårende snak blot er et symptom på en rest af vor følelsesmæssige sygdom. Jeg skal derfor aldrig blive vred over urimeligheden hos syge mennesker.

Jeg har under meget pinlige forhold atter og atter måtte tilgive andre - herunder mig selv. Har du fornylig selv prøvet på det?

*Brev, 1946*

269

### **Når barndommen er forbi**

Du må huske, at hver gruppe starter, so den skal, ved det arbejde der præsteres af en enkelt og dennes venner: grundlæggeren og dennes hierarki. Der findes ingen anden måde.

Men når barndommen er ovre, må den oprindelige leder altid give plads til demokratiet, der opstår fra græsrodderne og i sidste ende vil fjerne fortidens selvvalgte lederskab.

*Brev, 1950*

Brev til dr. Bob:

AA-grupper har overalt selv taget hånd om deres service-anliggender. Lokale grundlæggere og deres venner er nu på sidelinjen. Jeg lærer aldrig at forstå, at så mange mennesker glemmer det, når hensynet går på fremtiden for vores verdensservice.

Til sidst vil grupperne selv tage over og måske formøble deres arv, når de får den. Men det er muligt, at de ikke gør det. Men de er under alle omstændigheder blevet voksne. AA er deres og lad os give den til dem.

### **Ærlighed og rehabilitering**

Hvordan har min jagt på seksuel relation ødelagt andre og mig selv? Hvilke mennesker er blevet såret og hvor meget? Præcis hvordan reagerede jeg den gang? Følte jeg en brændende skyld? Eller fastholdt jeg at jeg var den jagede og ikke jægeren, og derved tilgav mig selv?

Hvordan har jeg reageret på skuffelser i seksuelle anliggender? Blev jeg hævngherrig eller nedtrykt, når jeg blev afvist? Lod jeg det gå ud over andre? Var der afvisning og kulde hjemme brugte jeg så det som undskyldning for utroskab?

*TWELVE AND TWELVE, P. 50-51*

Lad ingen alkoholiker påstå, at han ikke kan komme sig uden sin families støtte. For sådan er det ikke. Hans rehabilitering afhænger ikke af andre. Den afhænger af hans forhold til Gud, hvordan han så end opfatter Ham.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, PP. 99-100*

### **AA i to ord**

Al fremskridt i AA kan sammenfattes i kun to ord: ydmyghed og ansvarlighed. Hele vor spirituelle udvikling kan nøjagtigt måles på graden af vor troskab overfor disse storslåede standarder.

Enhver form for uddybelse af ydmyghed ledsaget af en fortsat voksende villighed til at acceptere og handle udfra klare forpligtelser - det er vore sande hovedhjørneste for al vækst i vores åndelige liv. De holder os fast på det væsentlige af ret færd og ret handling. De er ved dem vi bliver i stand til at erkende og udføre Guds vilje.



*Tale, 1965 (trykt i Grapevine januar 1966)*

272

### **Selvskabte problemer**

Vi mener, at selvskhed og selvcentrerethed er roden til vore problemer. Drevet af talrige former for frygt, selvbedrag, egoisme og selvmedlidenhed træder vi vore medmennesker over tærne og de gør gengæld. Nogle gange sårer de os, tilsyneladende uprovokeret, men vi opdager hele tiden at vi på et eller andet tidspunkt i fortiden har truffet beslutninger baseret på selvet, der senere har sat os i en sårbar position.

Derfor mener vi, at vore problemer grundlæggende er selvskabte. De vokser ud af selvet og en alkoholiker er et skoleeksempel på selvskabt uro, selvom han ofte ikke kan indse det. Det er helt afgørende, at vi alkoholikere bliver vores selvskhed kvit. Det er vi nødt til. Ellers vil den slå os ihjel.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 62*

273

### **Uimodstæelig kærlighed**

Enhver AA'ers og enhver gruppes liv er bygget op omkring vore 12 trin og 12 traditioner. Vi ved, at straffen for udbredt ulydighed mod disse principper er døden for den enkelte og opløsning af gruppen. Men vor uimodstæelige kærlighed til de andre medlemmer og til vore principper udgør en endnu større styrke for AA's enhed.

*TWELVE CONCEPTS, P. 11*

Måske tror du, at folkene i AA's hovedkvarter i New York må være i besiddelse af nogen personlig autoritet. Men bestyrelsesmedlemmerne og sekretariatene har for længe siden besluttet, ikke at gøre andet end at give meget blide forslag til AA-grupperne.

De indførte tilmed en række sentenser, der fortsat fylder omkring halvdelen af de breve de skriver: "Selvfølgelig har du din fulde frihed til at håndtere denne sag helt som du vil. Men en omfattende erfaring i AA synes at foreslå ..."

AA's verdenshovedkontor udsteder ingen ordrer. I stedet for er det vores mest omfattende formidler af de erfaringer, vi har gjort.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 173-174*

## 274

### **Om at vælge sin vej alene**

Det er farligt at vælge sin vej alene i spirituelle anliggender. Hvor tit har vi ikke hørt folk med de bedste intentioner hævde at være ført af Gud, selvom det stod os klart, at de tog fejl? I mangel af både praktik og ydmyghed havde de narret sig selv og retfærdiggjorde derved det argeste nonsens med den begrundelse, at det havde Gud fortalt dem.

Mennesker med meget stor spirituel udvikling bag sig fastholder altid sammen med venner eller spirituelle vejledere at efterprøve

den vejledning de har modtaget fra Gud. Og så bør en nykommer selvfølgelig ikke udsætte sig selv for risikoen til at lave tåbelige og måske tragiske bommerter. Selvom andres kommentar eller råd ikke behøver at være ufejlbarlige, er de sandsynligvis langt mere præcise end nogen direkte "førelse" som vi måtte modtage som endnu uerfarne med hensyn til at etablere kontakt med en Magt større end os selv.

*TWELVE AND TWELVE, P. 60*

## 275

### **Rehabilitering ved at give videre**

Står du overfor en nykommer, så skitsér vores handlingsprogram, forklar hvordan du vurderede sig selv,

hvordan du fik orden på din fortid, og hvorfor du nu forsøger at hjælpe ham. Det er vigtigt for ham at erkende, at dit forsøg på at videregive dette til ham spiller en afgørende rolle i din egen rehabilitering. I virkeligheden hjælper han dig måske mere, end du hjælper ham. Gør det klart, at han ikke har nogen forpligtelser overfor dig.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 94*

I det første halvår af min egen ædruelighed arbejdede jeg hårdt med mange alkoholikere. Ikke en af dem reagerede. Men arbejdet holdt mig ædru. Det var ikke et spørgsmål, om disse alkoholikere gav mig noget. Min stabilitet opstod ved at jeg forsøgte at give, ikke ved at jeg krævede hvad jeg modtog.

*GRAPEVINE, JANUARY 1958*

276

### **En Højere magt for ateister**

Jeg havde gjort mange erfaringer med ateister, de fleste gode. Enhver i AA har ret til at have sin egen mening. Det er langt bedre at bevare et åbent og tolerant fællesskab end at undertrykke alle små optøjer, som deres mening måtte føre med sig. Jeg kender faktisk ingen, der gik ud og døde af alkoholisme, grundet en ateists meninger om kosmos.

Men jeg opfordrer altid disse folk til at se på en form for "Højere magt" - nemlig deres egen gruppe. Når de kommer ind, er de fleste i deres AA-gruppe ædru og de selv drikker. Derfor er gruppen en "Højere magt". Det er godt nok i begyndelsen og de fleste gør fremskridt henad vejen. Jeg ved, hvordan de har det, fordi jeg selv en gang havde det på samme måde.

*Brev, 1962*

277

### **For at lette vor byrde**

Der er kun et hensyn der skal tælle ved vor beslutning om en fuldstændig blotlæggelse af den skade, vi har forvoldt. Det vil ske, hvor en fuld afsløring alvorligt vil skade den, vi vil gøre det godt igen overfor, eller - lige så vigtigt - andre. For eksempel bør vi ikke overfor vores intetanende ægtefælle give en detaljeret afsløring af udenomsægteskabelige eventyr.

Det vil ikke lette vor byrde, hvis vi hæmningsløst gør andres kors tungere for dem.

*TWELVE AND TWELVE, P. 86*

I den slags opgør bør vi udvise følsomhed, takt, hensyn og ydmyghed uden at være krybende eller selvudslettende. Som Guds folk står vi på sikker grund. Vi kryber ikke for nogen.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 83*

## 278

### **Sig frem uden frygt**

Få af os er anonyme i forhold til dem, vi omgås dagligt. På det niveau har vi droppet anonymiteten, fordi vi mener at vore venner og samarbejdspartnere bør kende til AA og hvad det har gjort for os. Vi vil også gerne af med frygten for at skulle indrømme, at vi er alkoholikere. Selvom vi indtrængende beder journalister om ikke at afsløre vor identitet, taler vi jævnligt overfor mere eller mindre offentlige forsamlinger. Vi vil gerne overbevise tilhørerne om, at alkoholisme er en sygdom, vi ikke længere er bange for at diskutere med nogen.

Men hvis vi overskrider denne grænse vil princippet om anonymitet sikkert for altid gå tabt. Hvis hver AA'ere uden videre kunne offentliggøre sit eget navn, billede og beretning, ville vi hurtigt sætte et sandt orgie af personligt fikseret offentlighed i gang.

*GRAPEVINE, januar 1946*

Selvom mange AA'ere stiller sig tvivlende overfor de såkaldte offentlige møder, går jeg ind for dem forudsat, at

anonymiteten respekteres i pressens beretninger og at vi ikke ønsker andre fordele heraf end forståelse.

*Brev, 1949*

279

### **Alibiets højere kunst**

De fleste AA'ere har i deres aktive tid lidt alvorligt under selvretfærdighed. For de fleste af os gav selvretfærdighed os undskyldninger til at drikke og for alle former for vanvittig og destruktiv adfærd. Vi havde opfundet alibiet som en højere kunst.

Vi var nødt til at drikke, fordi tiderne var barske eller fordi tiderne var gunstige. Vi var nødt til at drikke, fordi vi hjemme enten blev kvalt af kærlighed eller slet ingen fik. Vi var nødt til at drikke, fordi vi på arbejde var meget succesrige eller store fejltagelser. Vi var nødt til at drikke, fordi vort land havde vundet en krig eller mistet en fred. Og sådan fortsatte det i en uendelighed.

*TWELVE AND TWELVE PP. 46-47*

Det tog ofte meget lang tid at indse, hvordan vi blev ofre for vore egne excentriske følelser. Hvad andre mennesker angik, måtte vi helt opgive ordet "skyld" fra vort ordforråd og vore tanker.

*TWELVE AND TWELVE P. 47*

280

### **En passende spiritualitet**

Forudsat, at vi har en sund spiritualitet kan vi gøre alle de ting, en alkoholiker forventes ikke at kunne gøre. Folk har hævdet, at vi ikke bør gå steder, hvor der serveres alkohol. Vi må ikke have noget hjemme. Vi bør undgå venner der drikker. Vi bør undgå film med scener, hvor der drikkes. Vi må ikke opsøge barer. Vore venner skal skjule deres flasker, når vi besøger dem. Vi må overhovedet ikke

tænke på eller blive minde om alkohol. Vores erfaring viser, at det ikke nødvendigvis behøver at være sådan.

Vi er ude for de situationer hver eneste dag. En alkoholiker, der ikke kan klare dem er stadig alkoholisk i sin tankegang. Der er uorden et sted i hans spirituelle tilstand. Hans eneste mulighed for at bevare sin ædruelighed måtte være et sted på den grønlandske indlandsis, men selv der kunne en grønlænder jo dukke op med en flaske whisky og ødelægge det hele.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, PP. 100-101*

## 281

### **Vi selv - individuelt**

Der er kun et bevis på al spirituelt erfaring: "På deres frugter skal du kende dem".

Det er derfor jeg mener, at vi aldrig bør stille os tvivlende overfor andres forvandling, uagtet om den kommer pludselig eller gradvis. Vi skal heller ikke efterstræbe at ligne andre i vores egen forvandling, fordi erfaringen viser, at vi er i stand til at modtage lige den for vore egne behov mest brugbare form.

*GRAPEVINE, juli 1962*

Mennesker er aldrig helt ens. Derfor må enhver af os selv afgøre, hvad den enkeltes karakterbrist består af. Når vi har fundet "en sko der passer til foden", bør vi tage den på og vandre i tillid til, at vi er på rette vej.

*TWELVE AND TWELVE, P. 48*

## 282

### **Når drifter dominerer**

Hver gang nogen belaster andre urimeligt med sine drifter medfører det elendighed. Hvis jagten på rigdom går ud over

mennesker, der tilfældigvis står i vejen, vil vrede, misundelse og hævnlyst sandsynligvis opstå. Hvis sex udarter, sker der tilsvarende opstand.

Krav til andre mennesker om overdreven opmærksomhed, beskyttelse og kærlighed kan kun fremme dominans og afsky hos beskytterne - to følelser der er lige så usunde som de krav der affødte dem. Når en enkeltpersons krav om anerkendelse kommer ude af kontrol - uagtet om det så sker i en syklub eller omkring bordet ved en international konference, medfører det lidelse og ofte modstand hos andre. Dette sammenstød af drifter kan medføre alt muligt fra kold afvisning til flammende revolution.

*TWELVE AND TWELVE, P. 44*

283

### **Kraftesløs overfor alkohol**

Det var hele tiden gået ned ad bakke med mig og på den dag i 1934 lå jeg på hospitalet og vidste for første gang, at jeg var aldeles håbløs.

Lois var nedenunder og dr. Silkworth forsøgte på sin venlige måde at forklare hende, hvad der var galt med mig og at mit tilfælde var håbløst. "Men Bill har en enorm viljestyrke", sagde hun. "Han har desperat forsøgt at få det bedre. Vi har prøvet alting. Hvorfor kan han ikke holde op, Doktor?"

Han forklarede, at mit drikkeri - der engang bare var en vane - var blevet til en besættelse, en virkelig sindssyge, der tvang mig til at drikke mod min vilje.

*A.A. COME OF AGE, P. 52*

I den sidste fase af vort drikkeri forsvinder modstandskraften. Når vi derefter indrømmer vores totale nederlag og bliver fuldkommen villig til at forsøge AA's principper, forlader besættelsen os og vi oplever en ny dimension - frihed, underlagt Gud som vi opfatter Ham.

*Brev, 1966*

### Troen - en plan - og arbejde

Ideen med at leve "24 timer ad gangen" gælder først og fremmest for den enkeltes følelsesmæssige liv. Følelsesmæssigt sagt skal vi hverken leve i går eller i morgen.

Men jeg har aldrig kunnet indse, at det også skulle betyde, at den enkelte, gruppen eller AA som helhed ikke skal give det en tanke, hvordan morgendagen eller endda fremtiden skal forme sig. Tro alene har aldrig kunnet bygge det hus, vi bor i. Der måtte både en plan og en masse arbejde til for at få det bygget.

Intet er mere sandt for os AA'ere end de bibelske ord om at "tro uden arbejde er død". AA's servicefunktioner, der alle har til formål at muliggøre mere og bedre 12te trins arbejde, er det arbejde, der sikrer vort liv og vor vækst ved at undgå anarki og stilstand.

*Brev, 1954*

### Falsk stolthed

Faren ved blind stolthed er den hurtighed, hvormed den søges forsvaret. Men vi behøver ikke gå ret langt for at indse, at selvretfærdighed er generelt ødelæggende for harmoni og kærlighed. Den skaber splittelse mennesker imellem og nationer imellem. Derved forsøger man at give dårskab og vold et anstrøg af ret og tilmed respektabilitet.

*GRAPEVINE, juni 1961*

Det ville være en følge af falsk stolthed at hævde, at AA er et universalmiddel, selv for alkoholisme.

*A.A. COMES OF AGE, P. 232*



### Overvinde vrede

Vi begyndte at få øjnene op for, at verden og dets mennesker virkelig havde domineret over os. Under disse omstændigheder var andres forseelser, indbildt eller konkret, virkelig i stand til at slå os ihjel, fordi vi kunne presses tilbage for at drikke på vores vrede. Vi indså, at vi måtte overvinde denne vrede, men hvordan? Vi kunne ikke bare ønske dem væk.

Dette var vores kur: Vi indså, at de mennesker der handlede forkert imod os måske var spirituelt syge. Vi bad derfor Gud om at hjælpe os til at udvise den samme tolerance, medlidenhed and tålmodighed overfor dem, som vi ville udvise overfor en syg ven.

Vi undgår i dag både hævn og diskussion. Den måde kan vi ikke behandle syge på. Gør vi det alligevel, ødelægger det vores mulighed for at hjælpe dem. Vi kan ikke hjælpe alle mennesker, men i det mindste vil Gud vise os, hvordan vi kan se venligt og tolerant på ethvert andet menneske.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, PP. 66-67*

### Aspekter ved spiritualitet

Blandt AA'ere er der fortsat en betydelig forvirring med hensyn til, hvad der er materielt og hvad der er spirituelt. Jeg foretrækker at tro, at det altsammen er et spørgsmål om motiv. Bruger vi vore verdslige rigdomme til selviske formål, så er vi materialister. Men deler vi disse rigdomme for at hjælpe andre, så understøtter det materielle det spirituelle.

*Brev, 1958*

Forestillingen om, at drifterne primært er af det onde og får al spiritualitet til at vakle, eksisterer vedholdende.

Jeg tror, at forskellen mellem godt og ondt ikke er forskellen på det spirituelle og det af drifter styrede menneske, men mellem en rigtig og en forkert brug af drifterne. En accept af og rigtig brug af drifterne udgør det centrale i at opnå en helhed.

*Brev, 1954*

288

### **Følelsesmæssig ædruelighed**

Når vi ser nærmere på enhver form for uro i os, stor som lille, vil vi opdage, at den stammer fra en form for usund afhængighed og deraf følgende usunde krav. Lad os med Guds hjælp løbende overvinde disse haltende tilbøjeligheder.

Derefter opnår vi frihed til at leve og elske. Så vil vi kunne lave 12te trin både overfor os selv og andre for at opnå følelsesmæssig ædruelighed.

*GRAPEVINE, januar 1958*

289

### **Når konflikter vokser**

Jeg blev af og til nødt til at se nærmere på situationer, hvor jeg handlede forkert, og hvor jeg på en vanvittig måde søgte efter undskyldninger.

"Det er" kunne jeg påstå, "virkelig en brav mands fejl." Når denne yndlingsundskyldning faldt igennem, mente jeg, at "hvis bare de folk ville behandle mig ordentligt, ville jeg ikke være nødt til at udvise den adfærd jeg har." Og derefter dette: "Gud ved udmærket, at jeg lider af forfærdelige tvangsforestillinger. Jeg kan bare ikke komme ud af denne. Så Han bliver nødt til at befri mig." Og til sidste ville jeg udbryde, "det her ønsker jeg positivt ikke at gøre! Jeg vil end ikke prøve!"

Selvfølgelig voksede mine konflikter, fordi jeg var så fuld af undskyldninger, benægtelse og direkte modstand.

*GRAPEVINE, JUNE 1961*

Det som kommer til os i vor selvovervurdering kan blive fordrejet af vores efterrationalisering og ønsketænkning. Fordelen ved at tale med et andet menneske er, at vi kan modtage vedkommende kommentar umiddelbart og rådgive os om vor situation.

*TWELVE AND TWELVE, P. 60*

## 290

### Tid i modsætning til penge

Der findes en interessant modsætning mellem vores holdning overfor det at give af vores tid og vores holdning overfor det at give penge. Vi bruger en masse tid på vore aktiviteter i AA, dels til vor egen beskyttelse og vækst men også af hensyn til vore grupper, vore regioner og AA som helhed og fremfor alt til den nye. Omsat til penge ville disse fælles ofre blive til en stor sum penge.

Men når det kommer til virkeligt at give penge, især til AA's overordnede service, er mange af os tilbøjelige til nogen tilbageholdenhed. Vi tænker på alt det vi har sat til af værdier i vores år med druk og på de beløb vi måtte have sat tilside for til nødsituationer eller til børnenes uddannelse.

I de senere år synes denne holdning at være under forandring. Det opleves hurtigt, når det viser sig, at der virkelig er brug for støtte til en bestemt AA service. Bidragsyderne ser sjældent hvordan effekten bliver. Men de ved med sikkerhed, at utallige tusinder af andre alkoholikere og deres familier får hjælp.

*TWELVE CONCEPTS, PP. 66-67*

## 291

## Slå smerte ihjel eller helbrede smerte

Jeg mener, at da vi var aktive alkoholikere drak vi mest for at slå smerte af en eller anden art ihjel - fysisk eller følelsesmæssig eller psykisk. Selvfølgelig har enhver sit punkt, hvor det rabler, og jeg tror at du nåede dit - og søgte endnu en gang tilflugt i flasken.

Hvis jeg var dig, ville jeg rette de knusende bebrejdelser herfor mod mig selv. På den anden side burde erfaringen mangedoble din overbevisning, at alkohol er uden virkelig værdi til at slå smerte ihjel.

*Brev, 1959*

I enhver AA-beretning har smerte været prisen for at få adgang til et nyt liv. Men med denne adgangsbillet købte vi mere end vi forventede. Den gav os adgang til en høj grad af ydmyghed, som vi hurtigt opdagede var velgenet til at helbrede smerte. Vi begyndte at frygte smerte mindre og længes efter ydmyghed mere end nogen sinde tidligere.

*TWELVE AND TWELVE, P. 75*

292

### Hen imod fællesskab

Når forstyrrelsen af familiens liv gr. alkohol er blevet stor, kan en lang tid med tålmodig stræben være nødvendig. Efter at manden er gået ind i AA kan konen være blevet utilfreds og endda meget vred over, at det er lykkedes for AA hvad hun i alle årene med hengivenhed ikke formåede. Hendes mand kan være blevet så optaget af AA og sine nye venner, at han taktløst er mere væk hjemmefra, end da han drak. Og så bebrejder de hinanden.

Men til sidst vil alkoholikeren fuldt ud fatte, hvor meget han har såret sin kone og sine børn, og næsten altid genoptage sine ægteskabelige forpligtelser med villighed til at gøre det godt han formår og acceptere det, han ikke kan. Han vil vedblivende gennemprøve alle AA's 12 trin hjemme, ofte med godt resultat. Han begynder langsomt med kærligt at opføre sig som partner i stedet for som en slem

dreng.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 118-119*

293

### **Modstand eller accept**

Vi gennemlever alle perioder, hvor det er yderst vanskelig for os at bede. Af og til går vi længere end det. Vi fanges i en modstand, der er så syg, at vi ganske enkelt ikke vil bede. Når den slags ting sker, skal vi ikke tænke for ringe om os selv. Vi skal ganske enkelt genoptage bøn så hurtigt vi kan, idet vi gør, hvad vi ved er godt for os.

*TWELVE AND TWELVE, P. 105*

En mand der er udholdende i bøn opdager, at han er i besiddelse af en stor gave. Når han kommer ud for hårde tider, opdager han, at han kan klare dem. Han kan acceptere sig selv og verden omkring ham.

Han er i stand til at gøre det, fordi han nu accepterer en altomfattende Gud - og som elsker alle. Når han beder "Fader vor, du som er i himlen, helliget være Dit navn," så mener han det bogstaveligt og ydmygt. Når han praktiserer god meditation og derved er fri af verdens larm, ved han, at han er i Guds hænder, at hans egen endelige skæbne er virkelig sikker både nu og siden, uanset hvad der sker.

*GRAPEVINE, juni 1958*

294

### **Kærlighed + fornuft = vækst**

Det forekommer mig, at det er ethvert menneskes vigtigste formål at vokse efter Guds vilje.

Vi må stræbe efter den realitet vi kan erkende, hvilket også omfatter den bedst mulige definition og følelse for kærlighed, som vi kan opnå. Når evnen til kærlighed ligger

i mennesket, må den givetvis komme fra hans Skaber.

Teologi hjælper mig ved sine mange begreber til at tro på, at jeg lever i et ordnet univers under en kærlig Gud, og at min egen mangel på orden kan fjernes lidt efter lidt. Jeg tror, at dette er vækstens proces, som vi er skabt til.

*Brev, 1958*

## 295

### Om at bede rigtigt

Vi troede, at vi virkeligt havde været seriøse med hensyn til vor religiøse praktik, men gennem ærlig lovprisning erkendte vi, at vi havde været meget overfladiske. Eller vi var nogle gange gået til yderligheder og svælget i føleri og havde fejlagtigt oplevet det som ægte religiøs følelse. Vi havde i begge tilfælde bedt om noget uden at ville yde selv.

Vi havde ikke bedt rigtigt. Vi havde altid sagt "opfyld mine ønsker" i stedet for "Din vilje ske". Vi fattede hverken Guds eller menneskets form for kærlighed. Derfor blev vi ved at udøve selvbedrag og ude af stand til at tage imod tilstrækkelig nåde for at kunne genvinde vor tilregnelighed.

*TWELVE AND TWELVE, P. 32*

## 296

### Det daglige opgør med os selv

Når vi ser tilbage på dagen, oplever vi tit, at kun en tilbundsgående granskning afslører, hvad vore virkelige motiver er. Der er tilfælde, hvor vor gamle fjende efter-rationaliseringen er gået ind og har retfærdiggjort en adfærd, der virkelig var forkert. Her ligger fristelsen i, at vi forestiller os, at vore motiver og grunde var gode nok, selvom de afgjort ikke var det.

Vi har "konstruktivt kritiseret" en anden, der havde brug for det, selvom vores virkelige motiv var at vinde en nytteløs diskussion. Eller: da den person, det drejer sig om, ikke var tilstede, mente vi at kunne hjælpe andre til bedre at forstå ham, men vores virkelige motiv var at føle os overlegne ved at nedgøre ham.

Vi sårede dem, . vi elskede, fordi de havde brug for "en lektie", men i virkeligheden ønskede vi at straffe dem. Vi var nedtrykt og beklagede os over at have det dårligt, selvom vi i virkeligheden mest fiskede efter sympati og opmærksomhed.

*TWELVE AND TWELVE, P. 94*

## 297

### **En vision på helheden**

Selvom mange af os måtte kæmpe for vores ædruelighed, har dette fællesskab endnu ikke måttet kæmpe for at vinde en tabt enhed tilbage. Derfor tager vi af og til denne store gave som en selvfølge. Vi glemmer, at hvis vi mister vor enhed, vil millioner af alkoholikere, der endnu ikke kender os, aldrig få en chance.

*Brev, 1949*

Vi forholdt os oftest skeptisk overfor for store AA-sammenkomster, så som konventer, idet vi mente at de kunne være for ekshibitionistiske. Men i sidste ende er deres udbytte enormt. Selvom den enkelte AA'er først og fremmest bør koncentrere sig om dem i hans nærhed og i sin egen gruppe, er det både nødvendigt og ønskeligt, at vi alle får en større vision på helheden.

General Service Conference i New York skaber også denne effekt overfor dem, der deltager. Det er en proces, hvor visionerne udvides.

*Brev, 1956*

## 298

## **En storslået begyndelse**

Selv den allersenest nytilkomne får en ufattelig belønning, når han forsøger at hjælpe sin med-alkoholiker, den som er endnu mere blind end han selv. Det er helt klart en måde at give på, der ingenting kræver. Han forventer ingen betaling fra sin medbroder, end ikke at han skal elske ham.

Og så opdager han, at han gennem det guddommelige paradoks af den form for gaver har fået lønnen i sig selv, uanset om hans medbroder har modtaget noget endnu eller ej. Hans egen karakter kan fortsat være alvorligt skadet, men på en eller anden måde ved han, at Gud har sat ham i stand til at gøre en storslået begyndelse og han begriber, at han står foran nye mysterier, glæder og oplevelser, som han aldrig før havde drømt om (forestillet sig mulige).

*TWELVE AND TWELVE, PP. 109-110*

299

## **Anonymitet og ædruelighed**

I samme takt som grupperne mangedoblede, øgedes også problemer med anonymiteten. I entusiastisk iver over den sensationelle rehabilitering af en med-alkoholiker drøftede vi af og til intime og sindsoprivende detaljer, der egentlig kun var tænkt for sponsorens øren alene. Det forurettede offer kunne så med rette erklære, at hans tillid var blevet brudt.

Når beretninger begyndte at cirkulere udenfor AA, blev tabet af tillid til vort anonymitetsløfte en alvorlig sag. Det fik jævnligt folk til at vende os ryggen. Selvfølgelig bør hvert AA-medlems navn og beretning være fortrolig, såfremt han ønsker det.

*TWELVE AND TWELVE, P. 185*

Vi indser nu helt og holdet at 100 procents personlig anonymitet i forholdet til offentligheden er lige så livsnødvendig for AA's liv som 100 procents ædruelighed er for hvert enkelt medlems liv. Det skyldes ikke nogen frygt, men lang erfarings kloge stemme.



300

**Mennesker med en tro**

Vi, der har fulgt en sti gennem fritænkeri eller ateisme, beder dig om at lægge fordommene tilside, selv mod konventionel religion. Vi har erfaret, at uanset menneskelig skrøbelighed hos de forskellige trosretninger, har disse givet formål og vejledning til millioner af mennesker. Mennesker med en tro har en fornuftig forestilling om, hvad livet går ud på.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 49*

301

**At genopbygge sikkerhed**

Når det drejer sig om vores adfærd angående finansiel og følelsesmæssig sikkerhed, har frygt, grådighed, besiddertrang og stolthed for tit fået det værste frem i os. Ved at se tilbage på sin karriere i forretningslivet eller som ansat kan næsten hver alkoholiker stille sig spørgsmål som disse: Hvilke karakterbrist har - udover mit alkoholproblem - bidraget til min finansielle usikkerhed. Har frygt og mindreværdsfølelse om min egnethed til mit arbejde ødelagt min tillid og medført konflikter? Eller har jeg overvurderet mig selv og spillet rollen som den store mand?

Kvinder i AA der er i forretningsverden vil se, at disse spørgsmål også rammer dem, ligesom den alkoholiserede husmor også kan medføre økonomisk usikkerhed i familien. Det er givet, at alle alkoholikere har behov for at krydseksaminere sig skånselsløst for at klarlægge i hvilket omfang deres personlige brist har ødelagt deres sikkerhed.

*TWELVE AND TWELVE, P. 51-52*

### Kammeratskab i farens stund

Vi AA'ere er som passagererne på et stort skib øjeblikket efter at være reddet fra et skibsvrag, hvor kammeratskab, munterhed og demokrati præger skibet fra dæksplads til kaptajnens bord.

Men i modsætning til den følelse skibets passagerer har, kan vores glæde over at være undsluppet fra katastrofen ikke fritage os fra at gå vore egne veje. Følelsen af at have oplevet en fælles fare - tilbagefald i alkoholisme - fortsætter med at være en vigtig del af den "lim" der binder os i AA sammen.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 17*

Vores første kvindelige alkoholiker havde været dr. Harry Tiebouts patient og han havde givet hende et fortryk af Storebog. Første gennemgang vakte modtand i hende, men den anden overbeviste. Lidt senere kom hun til et møde, der blev holdt i vores dagligstue, og derfra tog hun tilbage til hospitalet, idet hun bragte dette klassiske budskab til en medpatient: "Vi er ikke længere alene".

*A.A. COMES OF AGE, P. 18*

### Kærlige rådgivere

Var jeg ikke blevet velsignet med vise og kærlige rådgivere, var jeg nok brudt sammen længe forinden. En læge havde en gang reddet mig fra døden, fordi han tvang mig til at erkende de ydre grænser for den sygdom. En anden læge, der var psykiater, hjalp mig senere til at bevare min forstand, idet han fik lokket mig til at indse nogle af mine dybtliggende brister. Fra en præst fik jeg de sande principper, som vi AA'ere nu forsøger at leve efter.

Men disse dyrebare venner gjorde langt mere end at formidle mig deres professionelle færdigheder. Jeg opdagede, at jeg kunne komme til dem med et hvilket som helst problem. Jeg

fik del i deres visdom og retskaffenhed blot ved at bede om det.

Jeg stod i præcis samme forhold til mange af mine kæreste AA-venner. De kunne tit hjælpe mig, hvor ingen andre kunne, blot fordi de var AA'ere.

*GRAPEVINE, august 1961*

## 304

### **Kun ét formål**

Der er dem, der forudsiger, at AA kan blive spydspids for en verdensomspændende spirituel vækkelse. Når vore venner siger disse ting, er de både storsindede og seriøse. Men vi i AA må betænke, at en sådan anerkendelse og en sådan forudsigelse meget let kan vise sig for de fleste af os at være en drink, der stiger os til hovedet - såfremt vi virkelig nåede frem til at tro, at det var AA's virkelige formål og begyndte at opføre os i overensstemmelse hermed.

Vores fællesskab vil derfor klogeligt fastholde sit enkle formål: at bringe budskabet til alkoholikeren, der fortsat lider. Lad os afstå fra den hovmodige antagelse, at fordi Gud har givet os at gøre det godt på ét område, skulle vi være kaldede til at være kanal af frelsende nåde for alle og enhver.

*A.A. COMES OF AGE, P. 232*

## 305

### **Hovedhjørnестenen**

Princippet om, at vi ikke vil finde nogen varig styrke, før vi først indrømmer vores totale nederlag er hovedhjørnестenen, som hele vores fællesskab bygger på og vokser ved.

*TWELVE AND TWELVE PP. 21-22*

Enhver nytilkommen får det at vide og opdager det snart derefter selv, at hans ydmyge indrømmelse af kraftesløshed overfor alkohol udgør det første trin hen imod en befrielse fra dets lammende greb.

Det er sådan vi først oplever ydmyghed som en nødvendighed. Men det er bare en begyndelse. For helt at komme ud over vores modvilje mod at være ydmyg, for at opnå en vision af ydmyghed som vejen til virkelig frihed for den menneskelige ånd, for at blive villig til at arbejde hen imod ydmyghed som noget, vi selv ønsker, tager for de fleste af os meget lang tid. Et helt liv bygget på egoisme kan ikke vendes til det modsatte på én gang.

*TWELVE AND TWELVE PP. 72-73*

306

### **Er lykken selve målet?**

Jeg tror ikke, at lykke eller ulykke er det væsentlige. Hvordan stiller vi os overfor de problemer, vi kommer ud for? Hvordan kan vi bedst lære af dem og videregive, hvad vi har lært, til andre, hvis de vil tage imod denne kundskab?

Efter min mening er vi i denne verden elever i livets store skole. Hvis det er meningen at vi skal forsøge at vokse og at vi forsøger at hjælpe vore medrejsende til at vokse i den form for kærlighed, der ikke stiller nogen krav. Kort sagt, vi forsøger at bevæge os i retningen af Guds billede og lighed, sådan som vi opfatter Ham.

Når der opstår smertes, forventes det at vi villigt lærer af den og hjælper andre til at lære. Når lykke opstår, accepterer vi den som en gave og takker Gud for den.

*Brev, 1950*

307

### **Cirklen og trekanten**

Over os har vi ved det international konvent i St.Louis i 1955 et banner med AA's nye symbol, en cirkel omsluttende en trekant. Cirklen symboliserer hele verdens AA-fællesskab og trekanten AA's tre overleveringer: rehabilitering. enhed og service. Det er måske ikke et tilfælde, at præster og profeter i Oldtiden tillagde dette symbol beskyttelse af ånden mod ondskab.

*A.A. COMES OF AGE P. 139*

Da vi oldtimere i 1955 overgav de tre overleveringer til den samlede bevægelse, blandede nostalgi over de gamle dage sig med taknemmelighed over de store dage, jeg nu oplevede. Det ville herefter ikke længere være nødvendigt for mig at handle på vegne af, beslutte for eller beskytte AA.

Et øjeblik blev jeg rebet af frygt for det kommende skift. Men den stemning forsvandt hurtigt. AA's bevidsthed om at være ført af Guds vejledning var det der kunne sikre AA's fremtid. Det var derfor helt klart min opgave fremover at lade gå og lade Gud.

*A.A. COMES OF AGE PP. 46, 48*

308

### **Vejen ud af depression**

Undgå at forsøge at få sat skik på hele dit liv på én gang under en akut depression. Hvis du påtager dig en så tung opgave, at du er sikker på ikke at kunne klare dem for øjeblikket, så giver du din underbevidsthed lov til at snyde dig. På den måde vil du fortsat være sikker på at fejle og når det sker vil du have endnu en grund til at gå endnu længere ind i depression.

På kortere sigt er "alt-eller-intet"-holdningen den mest destruktive holdning. Det er bedst at begynde med den mindst mulige aktivitet og så arbejde hen i mod en forøgelse af den - dag efter dag. Lad dig ikke slå ud af modgang - men gå videre.

*Brev, 1960*

### Spirituel grundlov

Det er en spirituel grundlov, at hver gang vi bliver foruroliget, uanset årsagen, så er der noget galt med os. Hvis nogen sårer os og vi bliver fornærmet, er det os der er noget galt med.

Men er der ingen undtagelse for den grundlov? Hvad med "retfærdig" harme? Har vi ikke ret til at blive vrede, hvis nogen narrer os? Og hvad med ærlig vrede overfor selvretfærdige mennesker?

For os AA'ere er disse hændelser i forbindelse med vrede nogle gange meget farlige. Vi har erkendt, at selv retfærdig vrede bør overlades til dem, der bedre er i stand til at håndtere den.

*TWELVE AND TWELVE, P. 90*

### Lære at have tillid

Hele vores AA-program bygger på princippet om gensidig tillid. Vi har tillid til Gud, til AA og til hinanden. Derfor har vi også tillid til vore ledere i verdensservice. Den beslutningsret vi giver dem har ikke kun praktisk betydning, der sætter dem i stand til at handle og lede effektivt, men udtrykker også vor ubetingede tillid.

*TWELVE CONCEPTS, P. 19*

Hvis du kommer til AA uden at have nogen religiøs tro, kan du, hvis du vil, gøre AA selv eller endda din AA-gruppe til din "Højere magt". Her er der en større gruppe mennesker, der har løst deres alkoholproblemer. I den henseende er de afgjort en kraft, der er større end du selv. Selv dette minimum af tro vil være tilstrækkeligt.

Mange medlemmer, der har krydset det punkt på præcis denne

måde, kan fortælle dig, at da de først havde taget det skridt, blev deres tro både bredere og dybere. Idet de blev befriet fra besættelsen af alkohol, deres livs uberegnelighed blev forvandlet, nåede de til en tro på en Højere magt, og de fleste af dem begyndte at tale om Gud.

*TWELVE AND TWELVE, PP. 27-28*

311

### **Indrømme det værste**

Selvom der var mange varianter, var mit hovedtema altid: "Hvor er jeg dog imponerende!" Lige som jeg tit overdrev mine beskedne resultater med overdreven pragt, så overdrev jeg også mine brist gennem skyldfølelse. Jeg kunne dramatisere og indrømme alt (og en hel del mere) til enhver, der gad høre på mig. Tro det eller lad være, jeg anså denne omfattende udstillen mig selv for at være udtryk for stor ydmyghed fra min side og betragtede det som et stort plus og udtryk for standhaftighed!

Men senere indså jeg virkelig, at den store skade, jeg havde forvoldt andre, ikke for alvor var angret. Hændelserne var mere baggrund for at kunne fortælle en god historie og fremhæven af mig selv. Men den erkendelse begyndte jeg at nå frem til en del ydmyghed.

***GRAPEVINE, juni 1961***

312

### **Tolerance holder os ædru**

Hæderlighed overfor os selv og andre får os ædru, men det er tolerance, der bevarer os i den tilstand.

Erfaringen viser, at kun få alkoholikere i længere tid vil holde sig væk fra en gruppe, fordi de ikke bryder sig om den måde, den køres på. De fleste kommer igen og retter sig ind efter forholdene. Nogle opsøger en anden gruppe eller starter en ny.

Med andre ord: så snart en alkoholiker helt indser, at han ikke klarer sig godt på egen hånd, vil han på en eller

anden facon finde en måde at blive bedre på og befinde sig godt i selskab med andre. Sådan har det været, siden AA begyndte og det vil formodentlig aldrig ændre sig.

*Brev, 1943*

313

### **Endelig frem i lyset**

Da det stod mig klart, at der kunne findes en personlig Gud for mig, brød jeg mig ikke om tanken. Derfor fremsatte min ven Ebby et usædvanligt forslag. "Hvorfor vælger du ikke din egen definition af Gud?"

Den udtalelse ramte mig hårdt. Den smeltede det isnende intellektuelle bjerg, i hvis skygge jeg havde levet og frosset i så mange år. Langt om længe stod jeg i sollyset.

### **ALCOHOLICS ANONYMOUS, P.12**

Det kan måske være muligt at finde forklaringer på spirituelle oplevelser som vores, men jeg har ofte forsøgt at forklare min egen og det lykkedes mig kun at fortælle den historie. Jeg er helt klar over den fornemmelse den gav mig og de resultater den har medført, men jeg erkender, at jeg nok aldrig vil forstå dens dybere "hvorfor og hvordan".

### **A.A. COMES OF AGE, P.45**

314

### **Høj og lav**

Da vi endnu kun havde få medlemmer, beskæftigede vi os udelukkende med de værste tilfælde. Mange andre knap så desperate alkoholikere forsøgte sig i AA, men uden held, fordi de ikke kunne indrømme deres håbløshed.

Det blev anderledes i de følgende år. Alkoholikere, der havde bevaret deres helbred, deres familie, deres arbejde begynde at erkende deres alkoholisme. Efterhånden som denne trend blev mere udtalt, fik de følgeskab af unge mennesker, der næppe kunne være andet end potentielle alkoholikere.



Hvordan skulle folk som de tage deres 1. trin?

Ved at se tilbage i vores drikkehistorie, viste vi dem, at i årevis før vi erkendte, at vi havde mistet kontrollen, var vores drikkeri andet end bare en vane, men at det virkelig var begyndelsen til en skæbnesvanger udvikling.

***TWELVE AND TWELVE, P. 23***

315

### **Større end vi selv**

Hvis et sæt af moralske eller endnu bedre filosofiske normer for tilværelsen var egnet til at overvinde alkoholisme, ville mange af os være kommet os for længe siden. Men vi opdagede, at disse normer og filosofier ikke reddede os lige meget, hvor meget vi forsøgte. Vi kunne ønske at være moralsk, vi kunne ønske os at blive filosofisk indstillet. I virkeligheden kunne vi ville alle disse ting af al vor styrke, den kraften til forandringen var ikke tilstede. Vore menneskelige ressourcer drevet af vores vilje rakte ikke til. De svigtede fuldkommen.

Mangel på kraft: her lå vores dilemma. Vi måtte finde frem til en kraft vi kunne leve ved - og den måtte være en Kraft større en vi selv.

***ALCOHOLICS ANONYMOUS, PP.44-45***

316

### **Vor beskyttende kåbe**

I begyndelsen beklager næsten alle journalister, der skriver om AA, problemerne med at skrive uden navns nævnelse. Men han glemmer hurtigt det problem, når han ser, at der her er en gruppe mennesker, der ikke bryder sig om den form for hyldest.

Det er sandsynligvis første gang i sit liv, art han har skrevet om en organisation, der ikke ønsker offentlighed omkring personer. Selvom han er kynisk skrap, kan denne åbenbare alvor forvandle ham til en ven af AA.

*GRAPEVINE, marts 1946*

Bevæget af anonymitetens ånd forsøger vi at slippe vores naturlige behov for personlig anseelse som AA-medlemmer, både blandt andre alkoholikere og overfor offentligheden. Vi tror, at når vi lægger disse menneskelige egenskaber fra os, vil hver af os være med til at væve en beskyttende kappe, der beskytter hele vores fællesskab og under hvilken vi vil kunne vokse og samarbejde i enhed.

***TWELVE AND TWELVE, P. 187***

317

### **En vision for fremtiden**

Jeg tror, at vision er lig med evnen til at foretage gode skøn både for den umiddelbare og den fjernere fremtid. Nogle anser den form for stræben måske for at være kætteri mod "èn dag ad gangen". Men dette gode princip henviser i virkeligheden til vores mentale og følelsesmæssige liv og betyder frem for alt, at vi ikke er så fjogede at plage os over fortiden eller fylde os med ønsker i dagdrømme om fremtiden.

Vi vil med sikkerhed lide, hvis vi enten som enkeltpersoner eller fællesskab overlader morgendagens planlægning til en urealistisk form for forsyn. Guds virkelige forsyn har udstyret os mennesker med betydelige evner for forudseenhed, og Han forventer tydeligvis, at vi bruger dem. Selvfølgelig vil vi ofte fejlvurdere fremtiden helt eller delvist, men det er bedre end at nægte at tænke over dem i det hele taget.

***TWELVE CONCEPTS, P. 43***

318

### **Tilgivelse**

I det vigtige 5. trin begyndte vi at få fornemmelse af, at vi kunne modtage tilgivelse uanset, hvad vi havde tænkt eller gjort.

Det var tit mens vi arbejdede med det trin sammen med vore sponsorer eller spirituelle rådgivere at vi for første gang virkelig følte os i stand til at tilgive andre uanset, hvor forkert vi synes de havde handlet imod os.

Vores moralsk opgør havde overbevist os om, at en omfattende tilgivelse var ønskelig, men det var først da vi for alvor tog fat på 5. Trin, at vi indeni os selv vidste, at vi også ville være i stand til både at modtage og give tilgivelse

**TWELVE AND TWELVE, P. 57-58**

319

### **To autoriteter**

Mange mennesker undrer sig over, hvordan AA kan fungere i et tilsyneladende anarki. Andre fællesskaber er nødt til at have vedtægter, magt og sanktions- og strafmuligheder, der udøves af dertil autoriserede personer. Heldigvis har vi opdaget, at vi ikke har brug for menneskelig autoritet. Det er langt mere effektivt. Den ene er mild, den anden ond.

Den ene er Gud for Fader. Som meget enkelt siger til os "jeg forventer, at du gør min vilje". Den anden autoritet fundamentalisten, der han siger "du må hellere gøres Guds vilje ellers slår jeg dig ihjel."

**A.A. COMES OF AGE, P. 105**

AA-traditionerne er hverken vedtægter, regulativer eller love. Vi følger den frivilligt, fordi vi selv vil. Måske skal hemmeligheden ved deres kraft findes i den kendsgerning, at denne livgivende form for kommunikation bygger på levende erfaring og har sine rødder i kærlighed.

**A.A. TODAY, P. 11**

320

### **Dominere hele forløbet**

De fleste mennesker lever på en selvopretholdelsesdrift.

Enhver er som skuespilleren, der vil dominere hele showet og hele tiden forsøger at få lyssætningen, scenen og medspillerne til at gøre som han vil. Hvis bare det hele blev arrangeret efter hans ønske og folk gjorde som han ville, skulle det nok blive et fremragende stykke.

Hvad sker der så normalt? Showet går ikke videre godt. Selvom han indrømmer, at han kan have taget fejl et sted, er han helt sikker på, at andre har større skyld. Han bliver vred, harmfuld og får selvmedlidenhed.

At han ikke er den, der kun søger sig selv, selv når han forsøger at være nyttig? Er han ikke offer for det selvbedrag, at han kan vriste tilfredsstillelse og lykke ud af denne verden, hvis bare han handler på sin egen rigtige måde?

**ALCOHOLICS ANONYMOUS, PP. 60-61**

### 321

#### **Resultater af bøn**

Når tvivleren afprøver bønnens proces, skulle han også begynde at afprøve den resultater. Holder han ud, vil han næsten helt sikkert opleve mere sindsro, mere tolerance, mindre frygt og mindre vrede. Han vil opnå et stille mod, den slags der ikke er plaget af konflikt. Han kan se på fejltagelser og succeser for det de virkelig er. Problemer og katastrofer vil belære ham, fremfor at ødelægge ham. Han vil føle større frihed og forstandighed.

*GRAPEVINE, juni 1958*

### 322

#### **Gør det enkelt - men gør det**

Nøleri er virkelig dovenskab på tre stavelser

TWELVE AND TWELVE, P. 67

Jeg har lagt mærke til, at nogen godt kan klare at udsætte ting i et vist omfang, men meget få kan leve med direkte oprør.

*Brev, 1952*

Det er lykkedes os at konfrontere mange problemdrunkere med det forfærdende alternativ: 'Sådan gør vi i AA, ellers dør vi'. Når først alt dette virkelig er sået i hans bevidsthed, vil mere drikkeri kun gøre spiralen mindre.

Som mange alkoholikere har udtrykt det, 'Jeg var nået til det punkt, hvor jeg enten måtte ind i AA eller ud ad vinduet. Derfor er jeg her.'

*Brev, 1950*

### 323

#### **Famle efter at finde Gud**

Jeg tror, at alkoholikere endnu mere end andre mennesker ønsker at vide, hvem de er, hvad meningen med deres liv er, om de har en oprindelse i noget guddommeligt og en forudbestemt skæbne og om der findes en kosmisk lovmæssighed og kærlighed.

I det tidlige stadie af vores drikkeri har mange af os følt glimt af det Absolutte og en ophøjet følelse af samhørighed med kosmos. Mens disse glimt og følelser uden tvivl har en værdi, blev de deformeret og til sidst tilsidesat helt i den kemiske, spirituelle og følelsesmæssige ødelæggelse forårsaget af selve alkoholen.

Både AA og mange religiøse indfaldsveje genfinder alkoholikere en hel del af det de tidligere kun anede og følte mens de forsøgte at famle sig vej hen imod Gud ved hjælp af alkohol.

*Brev, 1960*

### 324

#### **Spiritualitet og penge**

Nogle af os spørger fortsat, "hvad drejer den tredje overlevering sig egentlig om? Og hvor stor plads skal 'service' have?"

Lad os begynde med min egen sponsor Ebby. Da Ebby havde hørt, hvor omfattende mit drikkeri var, besluttede han at opsøge mig. Han var i New York. Jeg var i Brooklyn. Hans beslutning var ikke nok. Han måtte handle og han måtte bruge penge.,

Han ringede til mig og tog så undergrundsbanen. Pris 10 cents. Set fra niveauet telefonboksens og undergrundsbanens tælleapparat gik spiritualitet og penge op i en højere enhed. Den ene uden den anden ville ikke have ført til noget som helst.

Lige i det øjeblik stod Ebby fadder til princippet om, at AA i handling kræver, at der ofres megen tid og lidt penge.

**A.A. COMES OF AGE, P. 140-141**

325

### **Ydmyghed giver håb**

Nu da vi ikke længere kommer i barer og bordeller, Nu da vi tager lönchecken med hjem, nu da vi er meget aktive i AA og nu da menneskene om os lykønsker os med disse tegn på fremskridt - nuvel, næste skridt er så at vi naturligt nok lykønsker os selv. Om end vi endnu ikke er i hørbar afstand af ydmyghed.

*GRAPEVINE, juni 1961*

Vi bør være villig til at udøve ydmyghed ved at forsøge at fjerne vore andre mangler, ligesom vi gjorde, da vi indrømmede, at vi ikke havde nogen modstandskraft overfor alkohol og nåede frem til en tro på at en Kraft større end vi selv kunne gengive os vor sunde fornuft.

Hvis ydmyghed formåede at finde nåden, ved hvilken den dødelige besættelse af alkohol kunne fordrives, må der findes et håb om at samme resultat kan opnås for alle andre problemer vi måtte have.

*TWELVE AND TWELVE, P. 76*

326

### **Hils kritik velkommen**

Mange tak for dit kritiske brev. Jeg er sikker på, at havde det ikke været på grund af sine stærke kritikere, ville AA's fremskridt ville være sket langsommere.

For mit eget vedkommende har jeg lært at sætte stor pris på de mennesker, der har kritiseret mig, uanset om det har synes at være berettiget eller uberettiget. Begge har forhindret mig i at gøre ting, der var langt værre, end jeg virkelig har begået. Jeg håber, at de uberettigede kritikere har lært mig lidt om tålmodighed. Men de berettigede har altid ydet hele AA en meget stor tjeneste - og har givet mig mange værdifulde erfaringer.

*Brev, 1955*

327

### **Tre slags valg**

Den umiddelbare genstand for vor stræben er ædruelighed - frihed fra alkohol og fra alle dens ødelæggende konsekvenser. Uden denne frihed har vi intet som helst.

Paradoksalt nok kan vi ikke opnå frihed fra alkoholens besættelse, før vi bliver villige til at gøre op med de karakterbrist, der har bragt os ud i denne hjælpeløse situation. I denne stræben efter frihed har vi altid tre valg.

En oprørsk nægten af at arbejde med vore åbenlyse brist kan være den sikre vej til fuldstændig ødelæggelse. Eller måske kan vi i nogen tid forblive ædru med et mindstemål af personlig fremgang og slå os til tåls med en bekvem men ofte farlig middelmådighed. Eller vi kan i sidste ende gøre vedvarende og energiske forsøg for disse ægte kvaliteter, der kan forenes i ånd og handling - i sand og varig frihed under Gud.

*GRAPEVINE, november 1960*

328

## **Et nyfundet forsyn**

Når vi har med en nytilkommen at gøre, der er fritænder eller ateist, må du hellere gøre brug af dagligdags udtryk for at beskrive spirituelle principper. Der tjener intet formål at fremmane de fordomme han måtte have mod visse teologiske udtryk og begreber, der i forvejen har gjort ham forvirret. Lad være med at tage de emner op uanset hvilken overbevisning du selv har.

*ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 93*

Enhver mand og kvinde, der er kommet til AA og har til hensigt at blive der, har - uden at være sig det bevidst - gjort en begyndelse med hensyn til trin 3. Er det ikke korrekt, at hver eneste af dem har besluttet - i alt hvad der har med alkohol at gøre - at lægge sit liv over til AA's omsorg, beskyttelse og vejledning?

Der er allerede opnået en villighed til at give afkald på egne forestillinger om alkoholproblemet til fordel for dem AA foreslår. Hvis ikke det er at lægge sin vilje og sit liv over til et nyfundet forsyn, hvad er det så?

*TWELVE AND TWELVE, P. 35*

## **329**

### **Gøre det på vores måde?**

Når vi beder vil vor umiddelbare fristelse være at bede om helt bestemte løsninger på helt bestemte problemer og for evnen til at hjælpe andre, som vi mener de bør hjælpes. I det tilfælde beder vi Gud om at gøre det på vores måde. Vi bør derfor overveje hver bøn omhyggeligt for at se, hvad dens virkelige hensigt er.

Selv når vi beder om helt bestemt ting, vil det være godt at tilføje til hver af dem "... hvis det er Din vilje".

*TWELVE AND TWELVE, P. 102*

## **330**



## **At blive voksen**

Den voksende trang så mange af os har for ubetinget anerkendelse, fuldkommen sikkerhed og fuldent romantik - der kunne være passende for en 17-årig - viser sig at være en umulig livsstil for en på 47 eller 57 år.

Siden AA startede har jeg fået mange hug på de områder, fordi jeg undlod at blive voksen både følelsesmæssigt og spirituelt.

*GRAPEVINE, januar 1958*

Efterhånden som vi vokser spirituelt, opdager vi at vore gamle holdninger med hensyn til vore drifter skal undergå drastiske forandringer. Vore krav om følelsesmæssig sikkerhed og velfærd, om personlig anerkendelse og magt må alle reguleres og omdirigeres.

Vi lærer, at fuld tilfredsstillelse af disse krav ikke kan være det endelige mål for mening med vort liv. Vi kan ikke spænde vognen for hesten, ellers bliver vi trukket baglæns til desillusionering. Men hvis vi er villige til at sætte spirituel vækst først, først da og ikke før har vi en reel mulighed for at vokse med en sund appetit på livet og en moden form for kærlighed.

*TWELVE AND TWELVE, P. 114*

## **331**

### **Den store sandhed**

Vi erkender, at vi kun ved lidt. Gud vil konstant åbenbare mere overfor dig og os. Spørg Ham i din morgenmeditation, hvad du hver dag kan gøre for det menneske, der stadig er sygt. Svaret vil komme, når du har orden i eget hus.

Men selvfølgelig kan du ikke give noget videre, du ikke selv har modtaget. Sørg for, at dit forhold til Ham er rigtigt. Så vil der ske store ting for dig og for talløse andre. Det er vores store sandhed.

Til den nye:

Giv dig hen til Gud, sådan som du opfatter Gud. Indrøm dine fejl overfor Ham og overfor en anden. Fjern ødelæggelsen

fra din fortid. Giv storsindet af det du får og vær med os. Vi vil være med dig i åndens fællesskab og du vil med sikkerhed møde nogle af os, når du går ad en lykkelig skæbnes vej.

Gud velsigne dig og bevare dig - indtil da.

**ALCOHOLICS ANONYMOUS, P. 164**

### 332

#### Jeg er ansvarlig ...

Når nogen - nogetsteds - rækker efter hjælp, ønsker jeg, at AA's hånd altid skal være til stede. Og det er jeg ansvarlig for.

*DECLARATION OF 30<sup>TH</sup> ANNIVERSARY at THE INTERNATIONAL CONVENTION, 1965*

Kære venner,

Siden 1938 har jeg brugt størstedelen af mit AA-liv til at hjælpe med til at skabe, forme, lede og sikre betalingsevnen og effektiviteten af AA's World services - det kontor, der har muliggjort det for Fællesskabet at fungere overalt på jorden og som en enhed.

Det er ikke nogen overdrivelse at sige, at under deres bestyrelsesmedlemmer har alle disse vigtige services æren af meget af vor nuværende størrelse og omfattende effektivitet.

The A.A. General Service Office er så langt den største enkelte formidler af AA's budskab. Det har på en god måde forholdt sig til den problemfyldte omverden, vi lever i. Det har overalt støttet udbredelsen af vores fællesskab. A.A. World Services, Inc. står rede til at imødekomme enhver gruppes eller isoleret enkeltmedlems specielle behov, uanset sprog eller afstand. Dets mangeårige, samlede erfaring står til rådighed for os alle.

Medlemmerne af vores bestyrelse - the General Service Board of A.A. - vil for fremtiden være vore *primære ledere i alle verdensomfattende anliggender*. Dette store ansvar er for

længst overdraget dem, de har del i verdens services succes sammen med dr. Bob og mig, og de er direkte ansvarlige overfor AA som helhed.

Det er den overlevering vedr. verdens service, som vi uddøende oldtimere efterlader jer, AA af i dag og i morgen. Vi ved, at I vil beskytte, støtte og værne om denne verdensoverlevering som det største kollektive ansvar AA har og nogensinde kan have.

*Jeres i tillid og hengivenhed*

*Bill W. døde den 24. januar 1971.*

### **De 12 Trin**

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for alkohol - at vi ikke kunne håndtere vores liv.
2. Vi kom til at tro, at en Magt større end os selv kunne give os vor sunde fornuft tilbage.
3. Vi besluttede at lægge vor vilje og vort liv over til Guds omsorg - Gud som vi opfattede Ham.
4. Vi lavede en dybtgående og frygtløs moralsk opgørelse over, hvad vi indeholdt.
5. Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtig hvordan det forholdt sig med vore fejl.
6. Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse fejl i vores karakter.
7. Vi bad Ham ydmygt fjerne vores fejl.
8. Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og blev villige til at gøre det godt igen over for dem alle.

9. Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, hvor det var muligt, undtagen hvor dette ville skade dem eller andre.

10. Vi fortsatte vor personlige opgørelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.

11. Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vor bevidste kontakt med Gud, *sådan som vi opfattede Ham*, idet vi alene bad om at få at vide, hvad der var Hans vilje med os og om styrken til at udføre den.

12. Når vi som følge af disse trin havde haft en åndelig opvågning, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholikere og at efterleve disse principper i alt, hvad vi gjorde.

### **De 12 Traditioner**

1. Vor fælles velfærd bør komme først, personlig helbredelse afhænger af sammenholdet i AA.

2. Når det drejer sig om gruppens anliggender, er der kun én autoritet - en kærlig Gud, sådan som Han måtte udtrykke sig i vor gruppesamvittighed. Vore ledere er kun betroede tjenere, de bestemmer ikke.

3. Den eneste betingelse for at blive medlem af AA er et ønske om at holde op med at drikke.

4. Hver gruppe bør være selvstyrende, undtagen i sager der angår andre grupper eller AA som helhed.

5. Hver gruppe har kun et hovedformål - at bringe budskabet videre til alkoholikeren, som stadig lider.

6. En AA-gruppe bør aldrig støtte, finansiere eller låne AA-navnet ud til noget beslægtet formål eller noget fremmed foretagende, for at problemer med penge, ejendom og prestige ikke skal aflede os fra vort

egentlige formål.

7. Enhver AA-gruppe bør klare sig selv økonomisk og afslå bidrag udefra.

8. Anonyme Alkoholikere bør altid forblive ikke-professionelle, men vore servicekontorer kan ansætte kvalificeret personale.

9. AA som sådan bør aldrig organiseres, men vi kan nedsætte arbejdsudvalg eller komiteer, der er direkte ansvarlige over for dem, de tjener.

10. Anonyme Alkoholikere tager ikke stilling til spørgsmål uden for Fællesskabet; AA-navnet bør derfor aldrig inddrages i offentlige debatter.

11. Vor udbredelse af kendskabet til AA er i højere grad baseret på tiltrækning end agitation; når det gælder presse, radio og TV, bør personlig anonymitet altid bevares.

12. Anonymitet er det åndelige grundlag for alle vore traditioner, der til stadighed minder os om, at principper går forud for personer.

**Arbejdsgrundlag (råoversættelse):**

© "As Bill Sees It" Alcoholics Anonymous ® World Services, Inc., 1967 ff.