TRIN 1 – 3

INTRODUKTION

Bogen *anonyme alkoholikere* – almen kendt som *Store Bog* - er det basale skrift for fællesskabet Anonyme Alkoholikere(AA) Den blev udgivet i 1939 for at vise, hvordan de ca. 100 første medlemmer af AA kom sig efter misbrug af alkohol. Grundlæggerne af AA var Bill W. en børsmægler fra New York og Dr. Bob en læge fra Akron, Ohio. Bill W skrev Store bog med hjælp fra Dr. Bob og de andre tidlige medlemmer af AA. Han skrev de første 164 sider i en ganske bestemt rækkefølge, der ikke er blevet omskrevet siden 1939. Han skrev disse sider, så andre alkoholikere, hvis de læste forslagene til helbredelse og fulgte dem i nøjagtig den samme rækkefølge, som Bill W. skrev dem, også ville finde helbredelse.

Siden 1939 har millioner af alkoholikere og senere også utallige med anden afhængighedsadfærd gjort netop sådan – de har fundet helbredelse.

Dette helbredelsesprogram er ikke en filosofi eller en religion. Det er en praktisk anvisning i at leve, der er opsummeret i de Tolv forslag eller Trin, der er beskrevet i Store Bog på side 76. Hvis du ikke er bekendt med de tolv trin, skulle du læse dem omhyggeligt igennem nu.

De første tre trin viser os, hvordan vi kan opbygge et forhold til *en højere magt, eller Gud som vi opfatter Gud* der fungerer. Trin et, to og tre er beskrevet i Store Bog fra side 19 til 80. De næste fire trin – trin fire til og med syv – viser os, hvordan vi kan komme til at kende os selv bedre og leve i balance med os selv. Trin fire, fem, seks og syv er beskrevet i Store Bog på siderne 80 til 90. Endelig giver de sidste fem trin – trin otte til og med tolv – os anvisninger på, hvordan vi kan leve et meningsfyldt liv med andre mennesker og på, hvordan vi kan fortsætte et dagligt program til helbredelse i resten af vort liv. Store Bog beskriver dette på siderne 90 til 114

Dette hæfte dækker trinene et til tre og er det første af tre hæfter, der tilsammen dækker alle tolv trin. Alle tre hæfter er udarbejdet for at hjælpe dig med at studere Store Bog og tage det til dig, den beskriver. Meget af teksten i disse hæfter er overtaget fra bogen A Program for You: A Guide to the Big Book's Design for Living (Et program til dig: en guide for dig i Store Bogs anvisninger i at leve), der er skrevet anonymt af to af de tidlige AA medlemmer. Du kan få endnu mere ud af disse arbejdshæfter, hvis du læser denne bog først.

Bogen A Program for You er et supplement til disse arbejdshæfter, som du kan vælge at læse – det er *Store Bog, Anonyme alkoholikere ikke - den er helt fundamental*. Alt hvad du har brug for at vide for at være på vejen til helbredelse fra alkoholisme står i Store Bog. Alt andet – også disse arbejdshæfter - kan kun hjælpe dig til at forstå det, der allerede står i Store Bog mens du arbejder med at tage Store Bogs forslag ind i dit liv.

Store Bog og fællesskabet Anonyme Alkoholikere beskæftiger sig begge med helbredelse fra afhængighed af stoffet alkohol. Hverken Store Bog eller fællesskabet kommer med påstande om, hvad forslagene fra Store Bog kan gøre for andre end alkoholikere. Derfor vil vi, når vi refererer til Store Bog og fællesskabet AA, bruge vendingerne alkohol og alkoholikere.

Lige siden Store Bog blev skrevet er der opstået mange andre tolv trins grupper til helbredelse for andre misbrug og misbrugsadfærd – f. eks. Al-Anon, Cocain Anonymous, Narkotic Anonymous(NA), Overeaters Anonymous(OA) osv. Selv om disse grupper udgiver deres egen litteratur, er deres basale program til helbredelse ikke væsentlig anderledes end det, der er beskrevet i AA's Store Bog. Vi vil derfor, når vi taler om helbredelse generelt også tale til jer, hvis stof ikke er alkohol specielt.

(Oversætterens note: i originalmaterialet tilføjes andre stoffer hver gang alkohol nævnes. Vi har tilladt os at overlade det til dem, der er afhængige af andet, selv at abstrahere og indsætte deres stof i stedet, når der refereres til alkohol).

MIT FØRSTE TRIN: AT ERKENDE MIT PROBLEM.

Der er tre grundlæggende spørgsmål som du – mens du bruger Store Bog som guide - må besvare for at have et program til genvinding helbredet efter misbrug af alkohol.

1. Hvad er PROBLEMET?

2. Hvad er LØSNINGEN?

3. Hvad kan jeg gøre for at få denne løsning ind i mit eget liv?

Dette betyder, at det første du skal gøre er, at finde ud af er, hvad problemet er.

En alkoholiker vil som regel sige: "Jeg har da ikke noget problem, - jeg er ok!"

Han/hun benægter simpelthen, at der findes et problem i det hele taget. Men i Store Bog finder vi ud af at problemet for en alkoholiker, er *magtesløshed* overfor alkohol og derfor er hans/hendes liv ude af kontrol.

Her er det FØRSTE TRIN i AA`s program:

Vi indrømmede vi var magtesløse overfor alkohol, og at vort liv var blevet uhåndterligt.

Lad os begynde med at se nærmere på, hvad der menes med at være magtesløs.

ØVELSE 1 (SKRIVES)

AT VÆRE "UDE AF KONTROL", - HVORDAN FØLTES DET?

Tænk på et tidspunkt, hvor du ikke havde styr på situationen. Måske kørte du galt med bilen pga. at det var isglat, eller et pludseligt uvejr ødelagde familieskovturen. Måske blev du pludselig kaldt ind som nævning, hvor du ellers havde planlagt noget andet. Eller en sygdom eller tilskadekomst gjorde det umuligt for dig, at fortsætte dit liv som hidtil. Uanset hvad det var, så tænk på det, og skriv eller tegn, hvad der skete på pladsen herunder. Vær opmærksom på, at dine ord eller tegning viser, hvad du *følte*, mens du ikke havde kontrol over situationen.

Store Bog fortæller os, at alkoholikere ikke har kontrol over – er magtesløse - overfor alkohol, men som vi har fundet ud af, sædvanligvis siger " Jeg har det fint".

ØVELESE **2** (skrives)

HVAD ER DINE FORETRUKNE UNDSKYLDNINGER?

Nævn nogle af de ting du har sagt eller tænkt, for at forklare dit misbrug af alkohol?

Prøv på at komme med mindst 2 eksempler til hver af følgende kategorier:

- Til familien:

- Til folk fra dit arbejde:

- Til venner i et selskab, eller i anden social sammenhæng:

- Til kæresten eller ægtefællen:

- Til dig selv:

Her er nogle eksempler på, hvad alkoholikere typisk siger for at overbevise sig selv og andre om, at de kan styre deres drikkeri. Måske er nogle af disse sætninger også på din liste.

- "Jeg kan stoppe, hvornår jeg vil".
- "Jeg drikker mig fuld for at kunne more mig,(- eller løsne op,- eller for at slappe af eller.....).
- "Jeg kan da godt både drikke og køre bil ".
- "Du ville også drikke, hvis du havde mine problemer"
- "Alle drikker jo!".
- "Du kan da ikke blive afhængig af, at drikke øl".
- "Jeg ville være den første til at vide det, hvis jeg var blevet afhængig".
- "Jeg kan godt styre mit alkoholforbrug".
- "Hvis jeg var alkoholiker, ville jeg sidde på bænken, være bistandsklient eller være i fængsel……

Hvis noget af dette passer på dig, kender du måske nu nogle af dine yndlings undskyldninger, for at fortsætte med at drikke. Det er også vigtigt, at du forstår at disse undskyldninger ikke er sandheden. Det er bare nogle af de metoder, du ubevidst har brugt for at narre dig selv og overbevise andre om, at du havde kontrol over det og ikke var magtesløs over for alkohol. Det er mere sandsynligt, at alkohol har kontrol over dig.

ØVELSE 3 (Skrives)

ET PROBLEM FOR KROPPEN - EN FYSISK ALLERGI

Gå nu til side 19 i Store Bog.

Læs "Lægens synspunkt" fra side 19 til 25.

På linje 10 - 18 på side 20 er der en beskrivelse af, hvordan alkohol kontrollerer alkoholikeren. Dr. William D. Silkworth, som behandlede alkoholikere fortæller os, at der er to sider af alkoholikeren, der kontrolleres af alkohol.

Disse er:

1. _____ .

2. _____ .

_____

Lad os først se på, hvordan alkohol påvirker kroppen. Dr. Silkworth forklarer det således: "Alkoholisme er en form for *allergi* overfor alkohol".

Hvad betyder ordet allergi for dig? (Slå det evt. op i en ordbog eller spørg andre om hjælp for at skrive din definition af ordet.).

En allergi er: .

Alkoholikere er allergiske overfor alkohol, fordi deres krop ikke kan omsætte dette stof på normal måde. En lang række forsøg har bevist, at hjernens kemi hos alkoholikere forandres efterhånden ved indtagelse af alkohol. Alkohol virker altså anderledes på disse mennesker end på ikke alkoholikere.

> Denne allergiske reaktion overfor alkohol betyder, at alkoholikere på et tidspunkt ikke vil være i stand til at kontrollere egen indtagelse af alkohol efter den første drink. - lige meget hvilke problemer der opstår, eller hvad de ellers havde bestemt sig for. De er magtesløse overfor deres indtagelse af alkohol.

ØVELSE 4 (skrives)

AT FÅ FAT I RODEN TIL MAGTESLØSHED

En alkoholikers magtesløshed overfor alkohol, viser sig på mange måder. Ikke to mennesker reagerer ens, selvom de ofte har lignende mønstre. Hvad alkoholikere derimod har tilfælles er, at deres indtagelse af alkohol er ude af kontrol og de vil fortsætte med at drikke på trods af alt det dårlige, det medfører for dem selv og andre, at de gør det.

Nogle af de forskellige og samtidig lige ukontrollerede måder alkoholikere drikker på er nævnt her nedenunder. Kryds af på hvilke måder du drak – eller noget der ligner, den måde, du drak alkohol på. Hvis der var andre måder du drak på, er du velkommen til at skrive disse ned:

Alkoholikere.....

_____drikker ofte, når andre ikke gør det.

_____drikker på alle tider af døgnet.

_____vil forsøge at skjule, hvor meget de har drukket.

_____vil drikke noget, som de ikke ved, hvad er eller hvor, det kommer fra, for at få mere virkning.

_____vil som regel medbringe sit eget spiritus til fester, hvis de ved der ingen spiritus er.

_____bruger penge, der ellers skulle bruges til mad husleje etc. på spiritus

_____ fortsætter med at drikke, selv om de allerede er fulde.

_____bringer sig selv og andre i fare ved at køre bil i beruset tilstand.

_____benægter senere den tåbelige adfærd eller farlige opførsel de udviste mens de drak.

_____lyver overfor venner og deres nærmeste for at beskytte deres drikkeri

_____fortsætter med at drikke, selvom venner og deres nærmeste beder dem om at lade være på grund af den skadelige virkning.

Nævn måder, der ikke er nævnt, som du drak på

_____

_____

_____

Se på din liste og skriv ned, hvordan din opførsel viste dig, at du var magtesløs overfor alkohol.

Det er allergien, beskrevet af Dr. Silkworth i Store Bog, som bringer alkoholikeren til at hige efter – og drikke mere alkohol efter bare den første drink, på trods af deres ærlige overbevisning om, at de denne gang vil ære i stand til at drikke som normale mennesker. Det er også derfor at rådet om, at "bruge mere karakterstyrke" for at holde op med at drikke ikke virker.

ØVELSE 5 (SKRIVES)

SITUATIONER

Beskriv 3 situationer, hvor dit drikkeri var anderledes end de andre mennesker du var sammen med. Fortæl hvor du var, hvem du var sammen med og om, hvordan din opførsel var forskellig fra de andres.

SITUATION 1:

Hvor var du?

Hvem var du sammen med?

Hvordan var din opførsel anderledes?

SITUATION 2:

Hvor var du?

Hvem var du sammen med?

Hvordan var din opførsel anderledes?

SITUATION 3:

Hvor var du?

Hvem var du sammen med?

Hvordan var din opførsel anderledes?

Hvad tænkte du om de andre mennesker, som ikke drak som dig på de tidspunkter, hvor disse 3 situationer fandt sted?

Hvordan var du forskellig fra disse mennesker?

I Store Bog bruges ordene kravfænomenet/fysisk trang. De refererer altid til kroppen.

Det fysiske krav kommer altid efter, at du har taget den første drink.

ØVELSE 6 (SKRIVES)

MØNSTRE

1. Hvordan var dit drikkemønster? (f.eks. "Jeg drak ofte efter arbejde" eller andet.)

Drak du hver dag for at være i en vis stemning?

Gik du på druk på bestemte tider af ugen.

Eller var der andet du gjorde for at blive fuld?

2. Prøv nu at sammenlign dit alkoholforbrug med dit forbrug af yndlings (ikke alkoholisk) drikke eller slik, som ikke forandrer dit humør. Hvordan var det forskelligt?

Uanset om det ukontrollerede drikkeri foregår dagligt eller jævnligt, udvikler alkoholikere dette krav fænomen/fysisk trang, som ikke kan blive opfyldt.

Det er en higen eller et krav, der opstår **efter** du først har taget den første drink.

Folk med en normal- ikke bedre men anderledes reaktion på alkohol kan stoppe drikkeriet når de beslutter sig til det. En alkoholiker kan ikke. Dette er krav fænomenet/den fysiske trang.

I Store Bog fortæller Dr. Silkworth os, at der er mange typer af alkoholikere. Med det mener han, at der er mange forskellige måder, disse alkoholikere opfører sig på når de drikker. Nogle ønsker at slås eller skændes, andre får en enorm selvmedlidenhed og nogen bebrejder andre for årsagen til deres problemer. Nogle mennesker isolerer sig, sommetider forlader de familie og venner. Andre afreagerer med sex og nogen opfører sig som klovne.

ØVELSE 7 (skrives)

VIDEO SKÆRM

Forestil dig at du ser en videofilm med nogle af de episoder, hvor du har været fuld. Forestil dig at kassen neden under er en videoskærm. Skriv med ord eller tegn på skærmen, hvordan din drikkeadfærd tog sig ud.

Er dette, som du har tegnet/skrevet på skærmen, sådan du opfører dig, når du selv vælger din opførsel, altså når du selv føler, du har styr på situationen?

ja:___. nej:____.

Tror du at du havde muligheden for at vælge at stoppe dit drikkeri, før du nåede det stadie, som du har vist på skærmen?

ja:___. nej:___.

Ligegyldigt hvordan alkoholikere opfører sig når de er påvirkede, har alle et tilfælles: "Når først de er startet med at drikke, vil det føre til endnu mere drikkeri, indtil de er fulde, syge eller i store vanskeligheder.

Se engang på linje 18 side 24 i Store Bog. Den eneste lindring eller svar på problemet er total__..... .

> Alle succesfulde behandlinger er baseret på ideen om total afholdenhed. Som alkoholiker, vil du aldrig være i stand til at nyde alkohol uden risiko så længe, du lever.

ØVELSE 8 (skrives)

ET MENTALT PROBLEM: EN PSYKISK BESÆTTELSE

Kan du mindes et tidspunkt, hvor du bildte dig selv ind at du forsvarligt kunne drikke alkohol selv efter at du gentagne gange havde skabt alvorlige problemer ved dit drikkeri?

Hvad skete der?

Hvis alkoholikere ved, at de ikke kan drikke uden risiko,- hvorfor tager de så den første drink?

Dr. Silkworth fortæller os at en del af dette fænomen må findes i mentaliteten. Alkoholikeren husker de gode følelser han havde, da han drak sidste gang.

Se på linje 20-21 på side 22 i Store Bog. Dr. Silkworth siger: "Mennesker drikker i reglen, fordi

_____

_____

ØVELSE 9 (SKRIVES)

AT FÅ ØJE PÅ DE GODE OG PÅ DE DÅRLIGE SIDER

Hvilke følelser (gode som dårlige) husker du, du fik af at drikke?

Gode følelser ·	**Dårlige følelser**
(F.eks. sexet, tilpas afslappethed, have styr på situationen)	(F.eks. bange, skamfuld ensom, tåbelig)

Somme tider kan menneskers erfaringer med alkohol være meget smertefulde. Der er mange dårlige følelser, men alkoholikere husker som regel kun de gode følelser. Det er vigtigt at være opmærksom på, hvad det er for gode følelser, på grund af illusionen om, at du kan opleve dem igen, men uden de skadelige følger denne gang. Det er sådan din hjerne får dig til at tage den første drink. Når dette er sket, indtræder krav fænomenet.

ØVELSE 10

FRISTELSER

Lad os gå et skridt videre. Oveni kun at huske de gode følelser, som fremkom ved dit tidligere drikkeri, er der andre ting, der kunne opmuntre alkoholikere til at tænke, at de har brug for en drink.

Beskriv kort, hvordan hver enkelt af de følgende punkter kunne spille en rolle i at få dig til at tænke, at du behøvede alkohol:

At være sammen med bestemte mennesker:

At være et bestemt sted:

At høre en bestemt melodi eller musik:

At spise en bestemt slags mad:

Et tidspunkt på dagen:

Deltagelse i nogle bestemte aktiviteter:

At noget sker (nævn det) som altid bevirker stress:

Andre ting:

Disse mennesker, steder, begivenheder, aktiviteter, situationer og specielle følelser som du lige har beskrevet er specielt rettet mod dig som alkoholiker. I Store Bog side 22 linje 24, siger Dr. Silkworth, at når alkoholikere ikke drikker føler de sig....., ……og.....

ØVELSE 11

RASTLØS, IRRITABEL, UTILFREDS

Tænk på nogle typiske situationer, hvor du har været rastløs. Hvilke slags tanker havde du i disse situationer? Hvilke følelser dukkede som regel op, når du tænkte disse tanker? Hvordan opførte du dig ofte, som følge af disse tanker og følelser?

Gennemgå den samme tankeproces for når du var irritabel og utilfreds, og nedskriv nogle eksempler på de ofte fulgte mønstre af tanker, følelser og adfærd, som har ledt dig til at ønske at drikke eller fået dig til det.

RASTLØS:

Tanker:

Følelser:

Adfærd:

IRRITABEL:

Tanker:

Følelser:

Adfærd:

UTILFREDS:

Tanker:

Følelser:

Adfærd:

Det kan foregå på følgende måde:

1. Du føler dig *rastløs, irritabel* eller *utilfreds*.

2.Du *husker de gode følelser* alkohol gav dig tidligere. Tanken om at du kan drikke som normale mennesker bliver en besættelse.

3.Denne overvældende kraft eller idé (*besættelse*) fører dig til at tage den første drink, på trods af tidligere opståede problemer forårsaget af druk.

4. *Du tager en drink*. På grund af den allergiske reaktion, vil du opleve kravet om mere alkohol. Så du fortsætter med at drikke.

5. Hvad der så sker er, at du vil gå på en gevaldig druktur, som så forårsager at din opførsel kommer *totalt ud af kontrol*.

6. Derefter vil du *føle skyld og anger*.

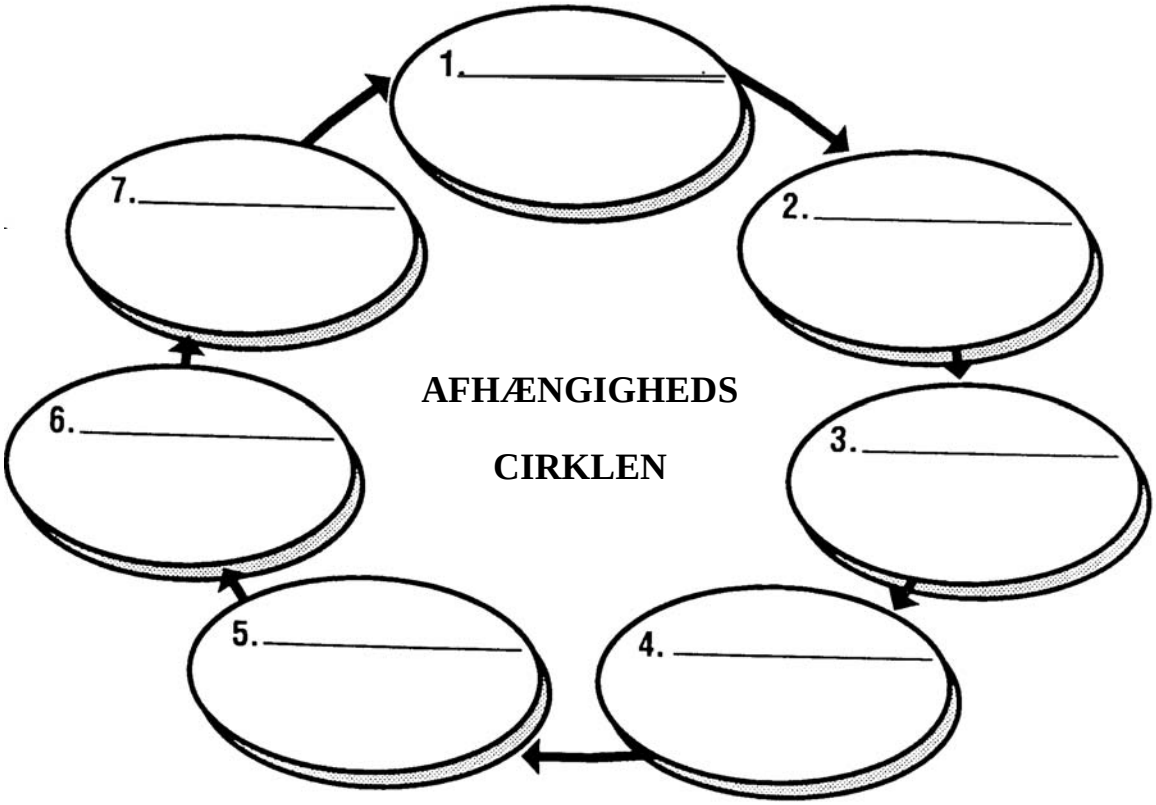
7. Du lover beslutsomt aldrig at drikke mere.

Når alt dette er sket gentagne gange, kalder vi det, - at du er i alkohol eller afhængighedscirklen.

ØVELSE 12.

AFHÆNGIGHEDSCIRKLEN.

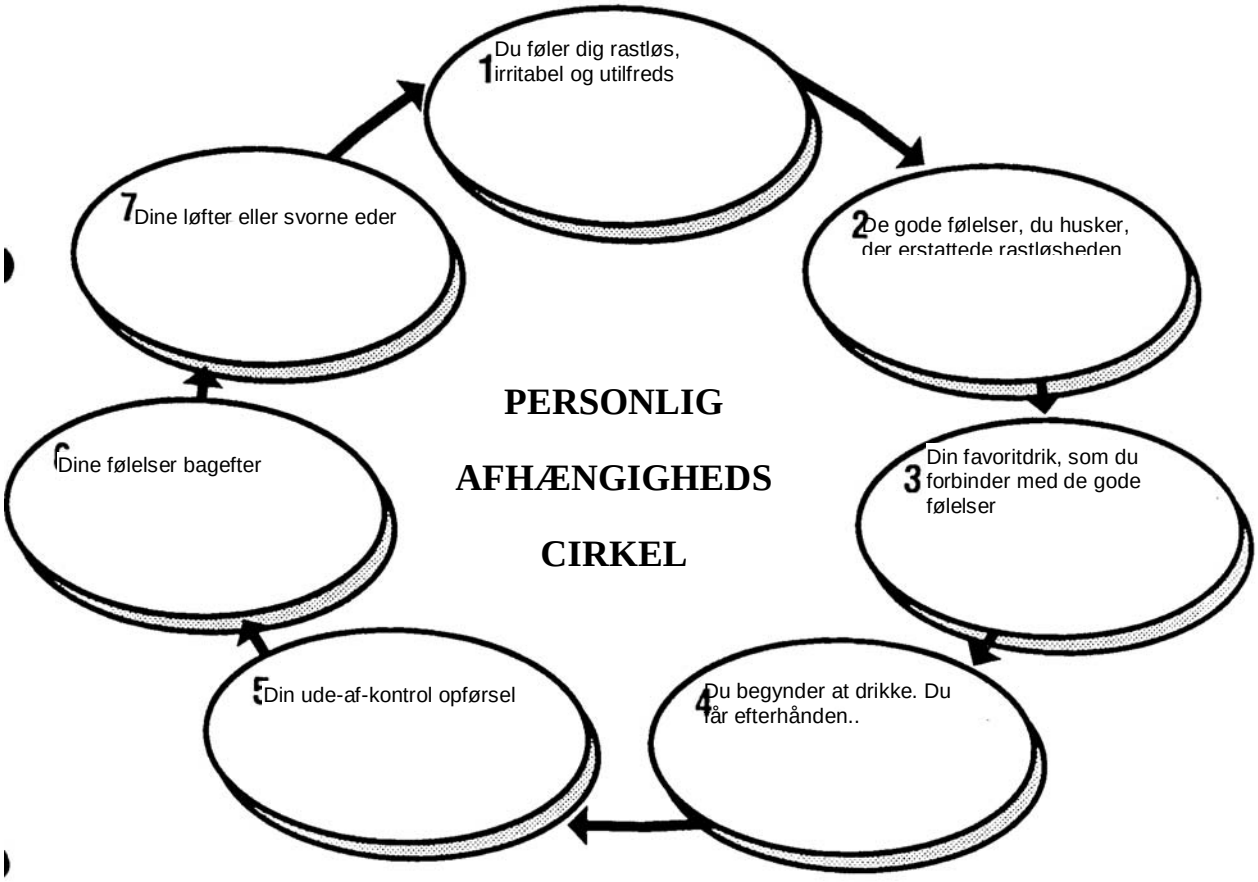
Se nu på de 7 punkter du lige har læst i forgående øvelse, og brug de understregede sætninger/ord til at fylde ind i de 7 bobler i denne afhængighedscirkel, der er tegnet her nedenunder:



ØVELSE 13.

DIN PERSONLIGE AFHÆNGIGHEDSCIRKEL.

Nu er du så parat til at færdiggøre din personlige afhængighedscirkel. Ved at bruge de samme 7 kategorier som i det forgående diagram, skal du indsætte eksempler fra dit eget liv, for at vise, hvordan cirklen kunne se ud, for at få dig til at drikke igen. Brug hvad du har fundet frem til mht. dit drikkemønster i de foregående øvelser, så du kan udfylde diagrammet her.



Læs nu side 22 linje 31-33 i Store Bog. Dr. Silkworth fastslår at en alkoholikers "drikkemønster" gentager sig om og om igen, medmindre personen: "Kan opleve en....., ... , ... Eftersom alkoholikere ikke kan gøre noget ved deres allergi over for alkohol, der er den fysiske sygdom, der forårsager trangen må helbredelsen ske ved påvirkning af alkoholikerens mentalitet. Men før vi bevæger os videre med trinene, lad os dvæle et øjeblik og tænke over et par nøgleord.

ØVELSE 14

DEFINITIONER

Definer med dine egne ord:

1. Besættelse.

2. Allergi.

3. Krav/hunger.

4. Ikke at have styr på situationen.

5. Anger/samvittighedsnag.

6. Magtesløshed.

7. Valg.

Kapitel 1 i Store Bog fortæller Bill W.'s historie. Bill W's erfaringer fortæller alkoholikeren, at problemet med alkoholisme har èn praktisk løsning, som kan anvendes af almindelige mennesker.

Læs Bill W's historie fra side 26-39 i Store Bog. Læg især mærke til første halvdel, hvor han beskriver elendigheden og håbløsheden i sin situation. Notér dig også, hvordan Bill`s erfaringer demonstrerer, at hans sygdom var både fysisk og psykisk. Det er let for de fleste alkoholikere at identificere sig med dele af Bill`s historie.

ØVELSE 15

HVORDAN LIGNER BILL W`S HISTORIE DIN HISTORIE

Beskriv hvordan Bill`s historie ligner, eller ikke ligner din egen historie samt, hvordan dine egne erfaringer har været med misbrug af alkohol.

Bill`s erfaringer: ·	**Dine erfaringer:**
Drikkeri	Drikkeri
Med penge	Med penge
Med familie	Med familie
Med job	Med job
Med venner	Med venner

ØVELSE 16

STORE BOGS BESKRIVELSE AF EN ALKOHOLIKER

Store Bog beskriver alkoholikeren, begyndende fra side 43 linje 23 til side 47 linje 2.

Skriv de dele af denne beskrivelse, som passer til dit eget alkoholmisbrug.

Eks.: "Jeg begyndte at miste kontrollen over mit forbrug af spiritus, når jeg først var kommet i gang.

"Selv mine stærkeste ønsker om at stoppe med at drikke var til ingen verdens nytte".

Jeg tænkte hver gang: "Denne gang brænder jeg mig ikke".

1.

2.

3.

4.

5.

Skriv så mange ting ned du kan omkring dette, og brug om nødvendigt ekstra papir.

Den virkelige alkoholiker vil uundgåeligt nå punktet, hvor det er for sent at vende om:

KAN IKKE DRIKKE - KAN IKKE HOLDE OP!!

Hvis det er klart for dig nu, både i dine tanker og med dine følelser, at du ikke kan holde op med at drikke ved hjælp af egen viljestyrke alene, - og du har prøvet med alle midler at ændre dit liv - og det er stadig ude af kontrol - så har du taget FØRSTE TRIN i programmet til helbredelse.

Hvis du stadig er usikker på, om du har taget første trin - gå tilbage til "Lægens synspunkt" i Store Bog, læs det igen, langsomt og grundigt og fortsæt med Bill`s historie. Efterhånden som du læser, se igen på det, du har skrevet eller tegnet gennem de foregående øvelser, og lav ændringer og tilføjelser, hvis det er nødvendigt.

DIT ANDET TRIN : LØSNINGEN

Det væsentlige ved Bill W.s historie, óg ved *din* historie, er at du ligesom Bill, - ikke behøver at blive ved at være hjælpeløs og ulykkelig. Hvad der skete for Bill, kan ske for dig. Bevidsthed om, hvad problemet er, kan føre til løsningen, og andet trin er denne løsning. Her er det Andet Trin i AA's tolv trins program**: Vi kom til den erkendelse, at en Magt større end os selv kunne give os vor sunde fornuft tilbage.** For at kunne forstå det Andet Trin, må du først forstå de 4 følgende begreber:

1. Åndelig oplevelse.
2. Sund fornuft og vanvid.
3. Højere Magt.
4. Tro og tillid.

Først - lad os beskæftige os med åndelig oplevelse. *Dette begreb er centralt for din helbredelse.*

> Stop her og læs kapitel 2 i Store Bog, "Der findes en løsning", side 40-50, og læs tillæg II på side 496-497.
>
> Ordene "Åndelig oplevelse" er første gang nævnt på side 47 i Store Bog, og er markeret med en *, og forklares i detaljer i tillæg II.

ØVELSE 1. (SKRIVES)

SANDT ELLER FALSK ?

Efter nu at have læst beskrivelsen af, hvad Store Bog mener med Åndelig oplevelse, skal du nu besvare med enten "sand" eller "falsk" de følgende spørgsmål:

	Sand	Falsk
1. En åndelig oplevelse <u>skal</u> være pludselig og iøjnefaldende?	O	O
2. Ved at anvende selvdisciplin kan en alkoholiker opnå det samme resultat som en åndelig oplevelse medfører?	O	O
3. For mange, som opnår en åndelig oplevelse betyder det, at de lytter til indre ressourcer, som de forbinder med en Magt større end dem selv?	O	O
4. Selvom du lukker dit sind for åndelige ideer, kan du genvinde helbredet efter misbrug af alkohol?	O	O
5. *Forandring* er hvad åndelig oplevelse handler om?	O	O

Gennemgå nu dine svar. Forklar hvorfor du synes, udtalelse 1,2 og 4 ikke er sande.

Store Bog indeholder mange historier om det vanvid, alkoholikere oplever. Husk - Andet Trin siger "at en Magt større end os selv kunne give os vor sunde fornuft tilbage". Andet Trin fortæller også, at sund fornuft er noget aktive alkoholikere ikke er i besiddelse af. Det kan kun betyde, at det du oplever som aktiv alkoholiker er *vanvid* eller sindssyge.

ØVELSE 2. (SKRIVES)

ET BILLEDE AF VANVIDET

Beskriv med ord eller tegning et billede af hvad du tænker, når du hører ordet vanvid.

Forfatteren af Store Bog, Bill W. har måske tænkt på vanvid på en lidt anderledes måde. Store Bog beskriver den vanvid, der er til stede før en alkoholiker tager den første drink.

Stop nu og læs kapitel 3, "Mere om alkoholisme" side 51-62 i Store Bog.

ØVELSE 3 (skrives)

DEN STORE LØGN

Se igen på side 51 i Store bog. Hvad er "Den store løgn" som alkoholikeren fortæller sig selv, - beskrevet i første afsnit?

Denne store løgn bliver vor besættelse, eller den ide, der fortrænger alle andre.

At handle ud fra den store løgn ("jeg vil blive i stand til at drikke alkohol som andre mennesker"), er roden til alkoholikerens vanvittige tankegang. Løgnen indfinder sig *ikke* i vor bevidsthed *imens vi drikker alkohol* og er kontrollerede af den fysiske allergi.

Løgnen er den del af vor sygdom, der er i vores bevidsthed når vi ikke drikker.

For at undgå at se kendsgerningerne i øjnene, - nemlig at vi alkoholikere ikke kan drikke som andre mennesker, vil vi helt sikkert prøve at finde på måder, vi kan komme til at drikke normalt på.

ØVELSE 4 (skrives)

TRICKS- ELLER VANVITTIGE LØGNE

Læs nu i Store Bog fjerde afsnit (linje 16) på side 52. Her vil du finde en liste over forskellige tricks som alkoholikere typisk bruger i forsøg på selv at kunne kontrollere deres drikkeri, - som kun at drikke øl osv. osv.. Når du har læst hele listen - nedskriv nogle af de metoder som du har brugt.

Hvis din foretrukne metode ikke er blandt de nævnte på side 52, kan du blot tilføje den/dem på den efterfølgende liste:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

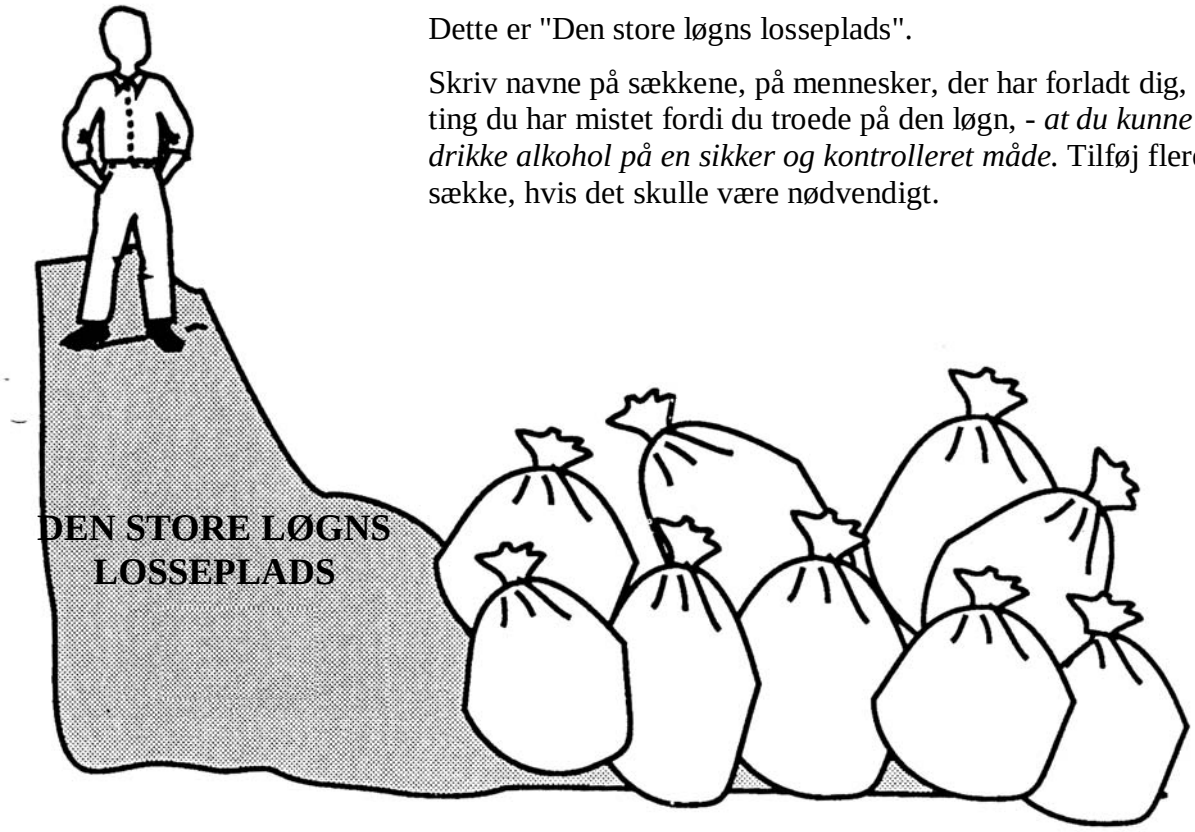
Husk – det at handle ud fra disse vanvittige løgne leder til uoverskuelige besværligheder for os alkoholikere. Som alkoholiker har du sandsynligvis mistet noget, som har haft stor betydning for dig: familie, job, kørekort eller andet

ØVELSE 5 (skrives)

DEN STORE LØGNS LOSSEPLADS

Dette er "Den store løgns losseplads".

Skriv navne på sækkene, på mennesker, der har forladt dig, eller ting du har mistet fordi du troede på den løgn, - *at du kunne drikke alkohol på en sikker og kontrolleret måde.* Tilføj flere sække, hvis det skulle være nødvendigt.



Ved at tro på "den store løgn", som siger at du kan drikke som andre mennesker, besidder du en altoverskyggende mangel på sund fornuft – vanvid. Og Store Bog gør det helt klart på side 58 i sidste punktum, - at som alkoholiker vil du overhovedet ikke være i stand til at stoppe dit drikkeri trods …….

Store Bog fastslår i sidste afsnit på side 62, at "på visse tidspunkter har alkoholikeren intet effektivt, mentalt forsvar mod den første drink..... . Forsvaret må komme fra en Højere Magt".

ØVELSE 6 (SKRIVES)

HVORFOR DET ER HELT VÆSENTLIGT AT TRO PÅ EN HØJERE MAGT.

Hvad enten du er religiøs eller ej, har du måske en idé om, hvad en Højere Magt er. Skriv eller tegn, hvad du forestiller dig, når du tænker på en Højere Magt.

Stop nu op og læs kapitel 4 i Store Bog "Vi fritænkere", side 63-74. Kapitel 4 forklarer, hvorfor en åndelig oplevelse kan ske selv for en ateist eller agnostiker, eller for nogen med lidt eller ingen religiøs baggrund. Kapitel 4 fortsætter med at fortælle, at det ikke er svært eller usædvanligt at tro på en Højere Magt. Helt nøjagtigt gør kapitel 4 det klart, at for at genvinde helbredet må du tro på en Højere Magt og have en åndelig oplevelse.

ØVELSE 7 (SKRIVES)

AT FINDE EN HØJERE MAGT

Ethvert menneske har sin egen forestilling om en Højere Magt, og enhver har sine erfaringer med religion eller åndelige oplevelser. Hvis der er noget fra din fortid, eller noget du tror, vil gøre det svært, (eller endda umuligt) for dig, at tro på en Højere Magt, - så skriv det ned her.

Ændrede det at læse kapitel 4 i Store Bog overhovedet noget?

Hvordan?

Hvordan definerer Store Bog en Højere Magt? Brug dine egne ord.

ØVELSE 8 (skrives)

TRO OG TILLID

Store Bog fastslår på side 64 linje 7-9, at hovedformålet er, at gøre dig i stand til at finde en magt større end dig selv, som er i stand til at løse dit problem. På side 65 linje 31-33 stilles spørgsmålet: "Hvad er det vigtige spørgsmål du behøver at stille dig selv"?

_____

_____

For nogle af os, er der forvirring omkring begreberne "tro og tillid". Store Bog beder dig om at "tro" på en Magt større end dig selv.

"Troen" kommer før handling eller beslutning. "Tillid" kommer bagefter som en følge af handlingen.

Lad os antage at du lige er flyttet til en by, hvor du ikke kender nogen. En dag begynder din bil at volde dig problemer, så du beslutter dig til at få den ordnet. Du banker på hos naboen, - præsenterer dig, og spørger ham/hende: "Kender du et godt sted her i byen, hvor jeg kan få min bil lavet". Din nabo anbefaler dig en fyr ved navn Harry, og fortæller dig: "Harry udfører virkeligt godt arbejde. jeg har fået lavet min bil hos ham i årevis". Du beslutter dig til at køre din bil til Harrys værksted.

Du har altså aldrig mødt Harry før, og du har kun kendt din nabo, som anbefalede ham, i fem minutter. Alligevel beslutter du at sende din vogn til Harrys værksted, fordi du "tror", at din nabo taler sandt. Og i det øjeblik "tror" du også på, at Harry laver et godt stykke arbejde. Du har endnu ingen "tillid" til Harry, - kun "troen". Men denne "tro" er nok for dig, til at træffe en beslutning og foretage en handling.

Lad os så antage, at Harry reparerer din bil ordentligt og til billige penge. Du er glad for arbejdet, så hvis du får andre problemer med din bil, måske længe efter, vil du roligt sende den til Harry igen. Denne gang, vel at mærke, vender du tilbage til Harry med den nødvendige "tillid" til, at han ordner din bil, - baseret på din tidligere erfaring. Dette kunne kun ske på grund af din tidligere villighed til at "tro", og den handling du satte bag, baseret på din "tro".

Skriv et eksempel fra dit eget liv på en person, en ide eller en ting, du ført troede på og senere fik tillid til.

Først troen derefter handling og så tillid. Der er mange forskellige måder, du kan opnå tillid på. Store Bog har et helt klart svar på dette: mennesker uanset hvilken religiøs eller spirituel baggrund vil ikke finde noget i AA programmet, der modsiger deres egen tro. Dybt begravet i ethvert menneske vil der være en grundlæggende idé om en Magt større end dem selv. Din tro på at denne Højere Magt kan give dig din sunde fornuft tilbage, vil blive fundamentet for din plan for at genvinde helbredet, der er indholdet af trin 3 til trin 12. *Ved at omsætte denne plan til handling, vil du opnå den åndelige oplevelse, der vil ændre din tro til tillid.*

ØVELSE 9 (skrives)

TRE RELEVANTE TANKER

Du skal nu roligt og omhyggeligt læse, og genlæse begyndelsen af kapitel 5 "Sådan virker det", fra side 75 til linje 9 på side 77.

Se igen linje 2-9 på side 77 i Store Bog. Skriv de tre relevante tanker ned, som herefter skulle stå klart for dig.

(a)

(b)

(c)

Hvis du indtil nu er overbevist om, at disse tre tanker siger dig noget, kan du fortsætte med Tredje Trin. Hvis ikke må du gå tilbage i Store Bog og genlæse, hvad du ikke er overbevist om, og om nødvendigt tilføje eller ændre noget af det du har skrevet indtil nu.

MIT TREDJE TRIN: START PÅ MIN PLAN FOR HANDLING

Her er Tredje Trin af AA`s tolv trins program: "Vi tog en beslutning om at lægge vor vilje og vort liv over til Guds omsorg, *sådan som vi opfattede Ham*[1]".

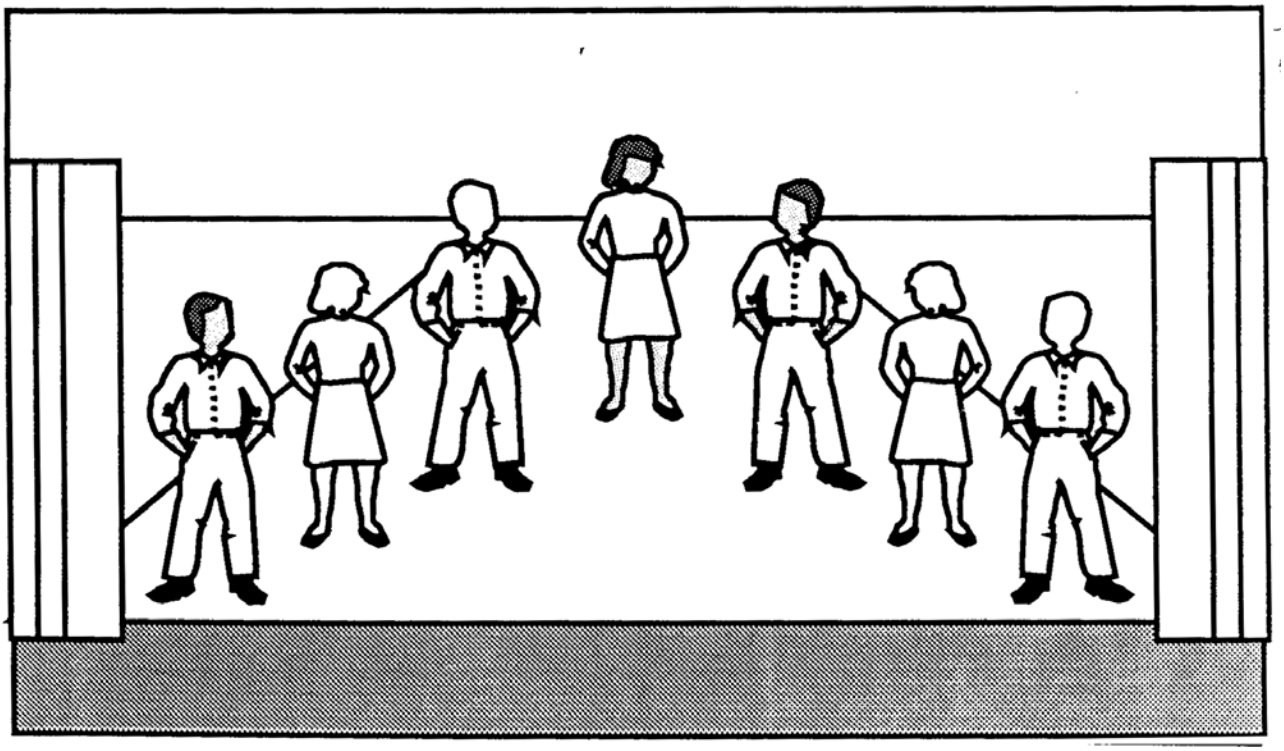
Stop nu og læs i Store Bog side 77 linje 10 til side 80 linje 7. Denne del af Store Bog beskriver tredje trin.

ØVELSE 1.

"EGOSPILLET"

Udfyld det der mangler på stregen: Midt på side 77 i Store Bog står der, at indtil vi er overbeviste om, at enhver livsstil levet på.....næppe kan føre til noget godt, er vi som en skuespiller, som forsøger at køre hele showet.

Hvem er de mennesker, du har prøvet at styre, og hvem spiller de andre roller i din forestilling? Skriv navnene over hver figur på vedlagte tegning. (Tilføj flere hvis det er nødvendigt.)



[1] Selvom Store Bog, der blev skrevet sidst i 1930'erne taler om Gud som Ham, har forfatteren ikke bevidst tilgodeset noget bestemt køn. Ordene hun eller Gud – alt efter lyst – kan sættes ind i stedet.

Tag nu et ekstra stykke papir, og skriv hver persons navn øverst på siden. Under hvert navn skal du skrive, hvad du prøvede at få denne person til at gøre. Sagt på en anden måde, hvordan du prøvede at kontrollere og styre denne persons liv?

I den Store Bog på side 78 næstsidste afsnit, - bliver vi fortalt at..... og ..... er roden til vore problemer, *og drevet af masser af forskelligartet……, ……, …….. og.....*" træder vi vore medmennesker over tæerne.

Vi får også at vide på side 79 i Store Bog øverst, at for at reducere denne egocentrisme, skal vi holde op med at ....., og for fremtiden lade .....være vores leder.

Sagt med andre ord, Gud *som du opfatter ham*, er den rigtige vejleder i dit liv og i din helbredelse. Det, der stiller sig i vejen er din egenvilje. Vilje er ikke andet end dine tanker og din mentalitet. Din vilje er det, der oppe i dit hoved fortæller dig, hvad du skal gøre. Hvis du bruger den fornuftigt er den på linie med Guds vilje, så Gud kan blive din vejleder.

På side 78 sidste afsnit i Store Bog fortæller den os, at vi alkoholikere er ekstreme eksempler på egospillere. Det vil sige, at vi bliver sådan revet med af egen viljestyrke at selvom vi har " moralske og filosofiske overbevisninger i massevis", kan vi ikke leve op til disse - <u>vi fortsætter med at skade os selv og andre.</u>

ØVELSE 2

NÅR ADFÆRD KOMMER I KONFLIKT MED ETISKE VÆRDIER.

Tænk på en hændelse, der har direkte forbindelse med dit drikkeri, hvor din opførsel kom i konflikt med dine etiske værdier og besvar disse spørgsmål:

Hvad gjorde du, som var i konflikt med dine værdier?

Hvilke af dine værdier var du i konflikt med?

Hvad var dine forklaringer på dette?

Hvordan vil du forklare det nu?

Hvordan ville du handle anderledes nu, hvis Gud - din Højere Magt - var din vejleder?

ØVELSE 3

AT LÆGGE DET OVER...OG HVAD SKER DER SÅ

Ideen med at lægge din vilje og dit liv over til en Højere Magt, kan virke meget skræmmende. Tænk over, hvilke dele af dit liv, som bliver sværest at lægge over til en Højere Magt.

I den liste der her følger, kan du indsætte et "1" på de mest besværlige punkter du synes at skulle "lægge over", og derefter nummerer resten af punkterne op til 10 for det letteste punkt for dig at "lægge over". Hvis der er mere i dit liv, som du føler der mere besværligt at "lægge over" end det, der er skrevet her, må du godt tilføje det.

	Sex, der kun tilfredsstiller dig selv		Ide om, at du kan drikke normalt
	Trangen til at være anderledes		Selvmedlidenhed
	Venner, der stadig drikker		Bitterhed over noget, der er sket
	Behovet for at være den absolutte bedste		Behovet for at styre familie, kolleger eller venner
	Behovet for at noget altid skal ske, som jeg ønsker det		At blive fuld og alle ritualerne inden
	andet		andet

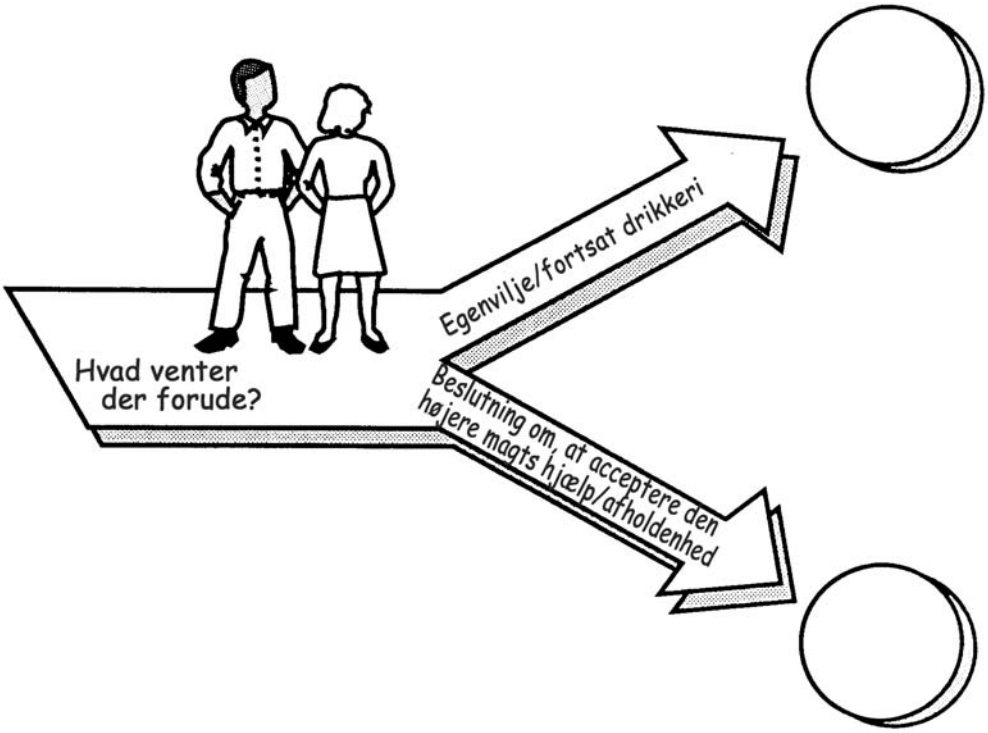
Lad os nu starte med det område af dit liv (fra listen), som du tror, vil være det mest besværlige, at "lægge over til en Højere Magt". Beskriv nedenunder med få ord, hvad du er bange for, hvis du skal "lægge hver enkelt af disse ting over".

Denne frygt for at lægge din vilje og dit liv over til en Højere Magt er ikke noget usædvanligt. Men som alkoholikere har vi allerede lagt vor vilje og vort liv over til noget som er større end os selv - nemlig alkohol. Der ofte bestemte, hvor vi gik hen, hvem vi var sammen med, hvem vi sov hos, og hvordan vi brugte vore penge. Vi har en sygdom i krop og sjæl, som vil ende med vanvid eller død medmindre vi tager den beslutning, som er foreslået i tredje trin.

Sammenlignet med at lægge vort liv over til alkohol, burde en beslutning om at lægge vor vilje og vort liv over til en Højere Magt være meget mindre skræmmende. Og tredje trin beder os kun om at tage en beslutning om at lægge vor vilje og vort liv over til en Højere Magt. Den faktiske handling med at lægge vor vilje og vort liv over, vil komme naturlig efterhånden som vi arbejder med de næste 8 trin.

Gå nu til side 47 linje 22-28 i Store Bog og læs disse linjer. Hvilke valgmuligheder har du?

Skriv den i cirklerne nedenunder.



ØVELSE 4

HVAD LIGGER DER FORUDE?

Læs bønnen på side 79 linje 28-33 i Store Bog.

Skriv nu med dine egne ord, hvad denne bøn betyder for dig.

Hvis det er muligt, så fortæl det du har skrevet til en, du stoler på: f.eks. med din sponsor, en god ven, en præst eller en slægtning, som vil forstå dette.

Ellers - sig, hvad du har skrevet til dig selv og din Højere Magt.

Ved at tage det tredje trin som Store Bog foreslår på side 79 linje 12-14, - sætter du *hjørnestenen til den nye triumfbue, som[du vil gå igennem] mod friheden".*

Du er nu klar til at tage det fjerde trin.