

---

# Dialog nr. 1

## ”Erkendelsen”

*Nærværende materiale er kun nogle hovedtræk af erkendelses fasen i programmet, og dets intention er hverken at erstatte eller stå i stedet for:*

- a. omhyggelig læsning og genlæsning af Store Bog*
- b. regelmæssig deltagelse i ugentlige møder*
- c. studering af programmet*
- d. daglig praktisering af programmet*
- e. læsning af konferencegodkendt materiale om alkoholisme*
- f. uformelle drøftelser med andre gruppemedlemmer*

### ***Stil spørgsmål***

*Intet spørgsmål, i relation til at drikke eller til at holde op med at drikke, er fjollet eller irrelevant. Emnet er **for alvorligt**. Dette er ikke en genvej til AA. Det er en introduktion – en hjælp – et kort kursus i det grundlæggende. I AA lærer vi ved hjælp af spørgsmål og svar, vi lærer ved at udveksle vores tanker og erfaringer med hinanden. Et hvert spørgsmål du stiller kan måske hjælpe en anden. For at besvare så mange spørgsmål som muligt i den korte tid vi har til rådighed, vil alle svar være begrænset til 3 minutter.*

*Jeg ved, at hvis dette program virker for mig, og jeg er i stand til at opretholde et ædru, fredfyldt liv, vil det ikke være gennem nogen styrke i mig, men snarere fordi Manden ovenover har rakt ned og givet mig en hjælpende hånd. Det forekommer måske mærkeligt – men det virker.*

*Dette møde dækker Trin 1*

---

---

## Trin 1 Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for alkohol – at vi ikke kunne håndtere vores liv.

---

For at afgøre hvorvidt en person har overskredet linien fra socialt til ukontrollabelt drikkeri, er det en god ide at undersøge dette ved hjælp af en test bestående af spørgsmål, som hvert medlem kan stille sig selv og besvare for sig selv. Vi skal én gang for alle besvare disse tre forvirrende spørgsmål:

Hvad er en alkoholiker? Hvem er alkoholiker? Er jeg alkoholiker?

For at komme frem til de rigtige svar bliver det potentielle medlem nødt til at begynde dette instruktionsforløb med:

1. En **villighed** til at lære. Vi kan ikke gå til det med indstillingen: ”Det bliver du nødt til at vise mig.”
2. Et **åbent sind**. Glem alle ideer vi allerede har. Sæt vores anskuelser til side.
3. Fuldstændig **ærlighed**. Det er muligt – men ikke særlig sandsynligt – at vi kan narre andre. Men vi bliver nødt til at være ærlige overfor os selv, og dette er et godt tidspunkt at starte med at være ærlige overfor andre.

## Foreslåede Test Spørgsmål

1. Har du brug for en drink dagen derpå?
2. Foretrækker du at drikke alene?
3. Går der tid fra dit arbejde på grund af drikkeri?
4. Skader dit alkoholforbrug på nogen måde din familie?
5. Har du **virkelig** behov for en drink på et bestemt tidspunkt dagligt?
6. Får du indre uro medmindre du fortsætter med at drikke?
7. Har druk gjort dig irriteret?
8. Gør det at drikke dig mere lemfældig med din families ve og vel?
9. Har du såret din mand eller kone efter at have drukket?
10. Har dit drikkeri ændret din personlighed?
11. Har du fysisk ubehag pga. dit drikkeri?
12. Gør det at drikke dig rastløs?
13. Har du svært ved at falde i søvn pga. drikkeri?
14. Har indtagelse af alkohol gjort dig mere impulsiv?
15. Har du mindre selvkontrol, når du har drukket?
16. Er du blevet tiltagende initiativløs, når du har drukket?
17. Har du sænket dine ambitioner som følge af dit drikkeri?
18. Forårsager drikkeri manglende vedholdenhed i at nå et mål?
19. Drikker du for at gøre det nemmere for dig at begå dig socialt?  
(Gælder for sky, ængstelige, generte individer)
20. Drikker du for at opmuntre dig selv/føle dig bedre tilpas?  
(Gælder for personer med mindreværdsfølelser)
21. Drikker du for at lindre en følelse af utilstrækkelighed?
22. Har du oplevet nedsat potens i forbindelse med drikkeri?
23. Har du oplevet, at der er flere ting/personer som du ikke kan lide eller ligefrem hader, når du har drukket?
24. Har du oplevet en generel stigende tendens til at føle dig jaloux, når du har drukket?
25. Har du oplevet markante humørsvingninger som et resultat af dit drikkeri?
26. Er du blevet mindre effektiv i forbindelse med drikkeri?
27. Har dit drikkeri gjort dig mere sensitiv/følsom?
28. Er du blevet sværere at omgås, når du har drukket?
29. Opsøger du mennesker og steder, du ellers aldrig ville have opsøgt, når du drikker?
30. Skader drikkeriet dit helbred?

31. Har drikkeri indflydelse på din fred i sindet?
32. Gør drikkeri dit privatliv ulykkeligt?
33. Risikerer du at miste dit arbejde i forbindelse med drikkeri?
34. Skader drikkeri dit ry/omdømme?
35. Forstyrrer drikkeri harmonien i dit liv?

Hvis du har svaret **ja** til bare **ét** af disse Test Spørgsmål, er det en afgørende advarsel om, at du **kan** være alkoholiker.

Hvis du har svaret **ja** til **2** af disse Test Spørgsmål, er det sandsynligt, at du **er** alkoholiker.

Hvis du svarer **ja** til **3** eller flere af disse Test Spørgsmål, er du **helt sikkert alkoholiker**.

**BEMÆRK:** Test Spørgsmålene er ikke AA spørgsmål, det er en test, der bruges af Johns Hopkins University Hospital med henblik på at kunne afgøre, hvorvidt en patient er alkoholiker eller ej.

I tillæg til Test Spørgsmålene, har vi i AA flere spørgsmål. Her er nogle få:

36. Har du nogensinde i forbindelse med at drikke oplevet totalt tab af hukommelse?
37. Har du nogensinde i forbindelse med at drikke følt, at du har haft en nedsat koncentrationsevne?
38. Har du nogensinde haft dårlig samvittighed fulgt af selvbebrejdelser efter at have drukket?
39. Har du nogensinde modtaget lægebehandling i forbindelse med drikkeri?
40. Har du nogensinde været indlagt i forbindelse med drikkeri?

Der kunne stilles mange andre spørgsmål, men de foregående er tilstrækkelige til formålet med denne instruktion.

---

## Hvorfor drikker en Alkoholiker?

Efter at vi nu har vedtaget, at vi er alkoholikere, er det nærliggende at se nærmere på, hvad kompetente psykiatere angiver som årsager til, at alkoholikere drikker:

1. Som en flugt fra situationer i livet, som vi ikke magter at se i øjnene.
2. Som udtryk for en tilpasningsvanskelig personlighed (inklusiv seksuel afvigelse)
3. Som en udvikling fra socialt drikkeri til sygelig drikkeri
4. Som et symptom på en meget unormal mental tilstand
5. Som en flugt fra uhelbredelig fysisk smerte
6. Som et symptom på grundlæggende afvigende karaktertræk– en psykopatisk personlighed

For eksempel et individ som ved, han ikke kan håndtere alkohol, men da han kan lide det, er han ligeglad og drikker alligevel.

7. Ofte kan man ikke fastslå specifikke og indlysende mekanismer som årsager til hvorfor alkoholikeren drikker, men følgende fakta kan uddrages:

Alkohol bliver indtaget for at reducere en særlig diffus rastløshed hos personen, der opstår på baggrund af gnidninger mellem hans biologiske og følelsesmæssige væsen og livets almindelige belastninger.

---

Ovenstående årsager er generelle grunde. Hvad individualiteten eller personligheden hos alkoholikeren angår, kan årsagerne opdeles på følgende måde:

1. En tendens til selvforkælelse, som manifesterer sig i væring mod at affinde sig med selv midlertidige ubehagelige følelsesmæssige tilstande som kedsomhed, sorg, vrede, skuffelse, bekymring, nedtrykthed, utilfredshed, samt følelser af mindreværd og utilstrækkelighed.

*”Jeg vil ha’ det, jeg vil ha’, når jeg vil ha’ det”* lader til at udtrykke mange alkoholikers indstilling til livet.

2. En instinktiv trang til selvudfoldelse, uledsaget af tilstrækkelig målbevidsthed til at omsætte trangen til kreativ handling
  3. En unormal trang til følelsesmæssige oplevelser, som fordrer eliminering af intellektuel selvkontrol.
  4. Stærke skjulte ambitioner - uden den nødvendige beslutsomhed til at foretage praktiske tiltag for at opfylde dem - med utilfredshed, irritation, depression, vrantenhed og generel rastløshed til følge.
  5. En tendens til at flygte fra livets bekymringer og forsøg på at undslippe ved de letteste midler til disposition.
  6. Et urimeligt krav på vedvarende lykke eller glæde.
  7. Et vedvarende behov for følelsen af selvsikkerhed, ro, og ligevægt, som nogen midlertidigt opnår ved hjælp af alkohol.
-

## Vi erkender

Hvis vi, efter omhyggeligt at have overvejet det foregående, erkender, at vi er alkoholikere, bliver vi nødt til at forstå, at *når et menneske én gang er blevet sygeligt drikkende, kan han aldrig blive normalt drikkende igen* og der fra er hans muligheder begrænset til kun to alternativer:

1. Total permanent afholdenhed.
2. Kronisk alkoholisme med alle de vanskeligheder og pinsler, det indebærer.

Vi har med andre ord passeret det punkt, hvor vi havde et **valg**. Det eneste, vi har tilbage, er at tage en **beslutning**.

---

## Vi beslutter os til at gøre noget ved det

1. **Vi bliver nødt til at ændre vores tankegang.** (Dette er så vigtigt et anliggende, at det vil blive drøftet mere detaljeret ved et senere dialogmøde).
2. Vi bliver nødt til at indse, at hver morgen når vi vågner, er vi potentielle drukkenbolte.
3. Vi beslutter, at vi vil praktisere AA de forestående 24 timer.
4. Vi bliver nødt til at studere programmets andre elleve Trin og praktisere hver eneste af dem.
5. Deltag i et almindeligt AA møde hver uge uden undtagelse.
6. Tro stålsat på at ved at praktisere AA tillidsfuldt hver dag, vil vi opnå ædruelighed.
7. Tro på at vi kan komme fri af alkohol som et problem
8. Kontakt et andet medlem **inden** du tager en drink, ikke **efter**. Fortæl ham, hvad der generer dig – tal det frit igennem med ham.
9. Vi arbejder kun med programmet for os selv – **ikke** for vor kone, børn, venner eller vores arbejde.
10. Vær absolut ærlig og oprigtig.
11. Vær helt åbensindet – ingen mentale forbehold.
12. Vær helt villig til at gennemarbejde programmet. Intet godt i livet kommer uden arbejde.

---

## Konklusion

1. Alkoholikere lider af en trefoldig lidelse, ikke kun en fysisk. Heldigvis har vi i AA lært, hvordan den kan kontrolleres. (dette vil blive vist i programmets næste elleve Trin)
2. Vi kan også lære at komme **fri** af alkohol som et problem.
3. Vi kan opnå et helt og fornøjeligt liv uden at ty til alkohol.

“An Interpretation of the Twelve Steps” Published by Alcoholics Anonymous in Detroit  
Oversat og udgivet af AA-gruppen *Der findes en løsning* i Kolding 2007