

Tolv Trin og Tolv Traditioner

Indhold

De Tolv Trin

Første Trin 19

Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for alkohol, og at vi ikke kunne klare vort eget liv. Hvem bryder sig om at indrømme sit totale nederlag? Erkendelsen af vor egen magtesløsheden er det Første skridt mod frigørelsen. Forbindelsen mellem ydmyghed og ædruelighed. Alkoholisme er en psykisk besættelse kombineret med en fysisk allergi. Hvorfor enhver AA'ere må nå sin personlige bund.

Andet Trin 25

Vi kom til den erkendelse, at en magt større end os selv kunne give os vor sunde fornuft tilbage. Hvad skal vi tro? AA forudsætter ikke tro, de Tolv Trin er kun forslag. Betydningen af et opladt sind. Forskellige veje for at opnå tillid. AA som stedfortræder for den Højere Magt. Løfte til de mismodige. Hindringer i form af ligegyldighed og fordomme. Tabte forhåbninger genfundet i AA. Problemerne med intellektet og selvtilstrækkelighed. Positive og negative tanker. Selvretfærdighed. Trods - et typisk træk hos alkoholikere. Det Andet Trin er fornuftens samlingspunkt. det rette forhold til Gud.

Tredje Trin 35

Vi besluttede at lægge vor vilje og vort liv over til Gud, sådan som vi opfattede Ham. Det Tredje Trin er som at åbne en lukket dør. Hvordan lader vi Gud få indflydelse på vort liv? Nøglen hedder villighed. Afhængighed er vejen til uafhængighed. Selvtilstrækkelighedens snarer. Vi overgiver vor vilje til en Højere Magt. Misbrugen af viljestyrke. Den vedvarende og personlige udøvelse er nødvendig for at indse Guds vilje.

Fjerde Trin 43

Vi foretog en grundig og uforfærdet moralsk selvransagelse. Hvordan drifter kan virke dominerende. Det Fjerde Trin er et forsøg på at afsløre vore forskellige tendenser. Når vore problemer tilspidses, skyldes det, at vi lader os lede af vore drifter. Misforståelser i den moralske selvransagelse kan føre til skyld, selvglæde eller skyde skylden på andre. Vore for Trin skyldes vor ansvarlighed. Selvretfærdighed er farlig. Villigheden i en grundig selvransagelse styrker og øger tilliden. Det Fjerde Trin er begyndelsen til en livsopgave. Symptomerne på manglende sindsro er: bekymringer, selvmedlidenhed, vrede og mismod. Selvransagelsen giver overblik over de personlige forhold. Grundigheden er alfa og omega i selvransagelsen.

Femte Trin 55

Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et Andet menneske, nøjagtig hvordan det forholdt sig med vore fejl.

De Tolv Trin sætter selvet i baggrunden. Selvom det Femte Trin er vanskeligt, er det nødvendigt for vor ædruelighed og sindsro. Selverkendelse er en ældgammel disciplin. Uden at erkende sine defekter frygtløst kan meget få forblive ædru. Hvad får vi fra det Femte Trin? Indledningen til et sandt slægtskab med mennesker og Gud. Vi bryder isolationen - får og giver tilgivelse - får lært ydmyghed - øger vor ærlighed er en nødvendighed. Faren ved at rationalisere. Hvordan man vælger den person, man har tillid til. Det endelige resultat vil være sindsro og tillid til Gud. I harmoni med gud og mennesker er vor forberedelse til de efterfølgende Trin.

Sjette Trin 63

Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse karakterbrist.

Det Sjette Trin er nødvendigt for åndelig vækst. Det er begyndelsen til et livsværk. Forskellen mellem at stræbe efter selvvalgte mål og fuldkommenhed. Hvorfor det er af største betydning at stræbe efter "at være rede". Nødvendigheden af at handle. at udsætte er farligt. At være rebelsk kan være katastrofalt. Tidspunktet, hvor vi opgiver begrænsede mål og følger Guds vilje med os.

Syvende Trin 71

Vi bad Ham ydmygt fjerne alle vore fejl.

Hvad er ydmyghed? Hvad betyder det for os? Vejen til den sande frihed for menneskets ånd. En nødvendig hjælp for at overleve. Betydningen af at overleve selvet. Fejl og mismod ændres ved ydmyghed. Styrken til at overvinde svaghed. Det koster smerte at indtræde i et nyt liv. Begyndelsen til defekter er selvskabt frygt. Det Syvende Trin er en ændret livsholdning, som åbner muligheden for at fjerne os fra selvet - mod Gud.

Ottende Trin 79

Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og vi var villige til at gøre det godt igen.

Dette og de næste to Trin drejer sig om personlige forhold. Dette at lære at leve med andre er en storslået oplevelse. Forhindringerne: uvillighed til at tilgive, manglende vilje til at erkende sine fejl, et bevist ønske om helt at glemme.

Nødvendigheden af en tilbundsgående oversigt over fortiden. Grundighed er vejen til den dybeste indsigt. På hvilken måde er fortræd mod andre forvoldt? Forhindring af yderliggående bedømmelser. Tag et omhyggeligt overblik. Dette Trin er begyndelsen til enden på isolationen.

Niende Trin 85

Vi gik direkte til disse mennesker, såfremt vi ikke derved ville såre dem eller andre.

Sindsro er den Første betingelse for en fornuftig bedømmelse. Det er vigtigt at vælge det rigtige tidspunkt, når man siger undskyld. Hvad er mod? Indsigt er at tage en chance, som er velovervejet. At gøre afbigt begynder, så snart vi indtræder i AA. Sindsro kan ikke erhverves på andres bekostning. Diskretion er en nødvendighed. Den ånd, der bærer det Niende Trin, er at være rede til at tage konsekvenserne for det forgangene og være sit ansvar for andres velbefindende bevist.

Tiende Trin

91

Vi fortsatte med vor selvransagelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.

Kan vi forblive ædru og bevare vor sindsro under alle forhold? Er det blevet en vane at holde et dagligt opgør med os selv? Vi må dagligt indrømme og rette vore fejl. Kan vi erkende vore følelsesmæssige tømmermænd? Først når vi har gjort op med fortiden, er vi rede til at møde nye udfordringer. Selvransagelsen omfatter: vrede - fornærmethed - misundelse - selvmedlidenhed - såret forfængelighed osv., og alle leder tilbage til flasken. Det allervigtigste er selvbeherskelse og selvkontrol. Lad os acceptere gode såvel som dårlige sider. Vi må kritisk gennemgå motiver.

Elvte Trin

99

Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vor bevidste kontakt med Gud, sådan som vi omfattede Ham, idet vi bad om at få at vide, hvad der var Hans mening med os, og om at få styrke til at udføre den.

Bøn og meditation er vejen til Gud. sammenhænet mellem selvransagelse, bøn og meditation. Et harmonisk grundlag for selve livet. hvordan mediterer man? Meditation har ingen begrænsninger. En enestående oplevelse. Belønningen er følelsesmæssig balance og sindsro. Hvad er bøn? Bed Dagligt om indsigt i Guds vilje og kraft til at udføre den. Håndgribelige resultater af bøn er et faktum. Belønningen for bøn og meditation.

Tolvte Trin

109

Når vi som følge af disse Trin havde haft en åndelig opvågnen, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholikere og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.

Motivet med Tolv Trin er tilfredshed med livet. Nøgleordet er gerninger - at yde uden at forvente gengæld. Hvad er åndelig opvågnen? Kærlighed uden grænser. Belønningen er bevidsthedsfornemmelse og en mening med livet. Villighed til at modtage er at praktisere de Tolv Trin. Den vidunderlige sandhed er belønningen for at hjælpe andre. Det Tolv Trins forskellige opgaver - og faldgruber. Vigtigheden af at leve disse principper i vor hverdag. Ved at leve de Tolv Trins principper kan man vende ensformighed, lidelser og uforudsete hændelser til fordele.

Forskellen på to-trins og tolv-trins arbejde er tillid. Svaret på vore spørgsmål er åndelig vækst. Grundlaget for vor livsholdning er "yde og modtage". Vor afhængighed af Gud i hjælpen af andre alkoholikere. Målet er at leve efter disse principper i al vor færd. Vor interne forbindelse i AA. Vi forandrer vort syn på materielle interesser. Ligeledes vore synspunkter med hensyn til personens vigtighed. Vore drifter ændres til egentlige formål. Forståelse er nøglen til den rette livsholdning - gerninger er nøglen til et sundt liv.

De Tolv Traditioner

Første Tradition

129

Vor fælles velfærd bør komme først, personlig helbredelse afhænger af sammenholdet i AA. Uden enighed kan AA ikke overleve. Personlig frihed - og dog stor enighed. Nøglen til paradokset om frihed er, at hver AA'ers liv afhænger af lydighed mod programmet. Det enkelte individs liv er afhængig af, at gruppen overlever. Fælles velbefindende kommer i Første række. Hvordan fungerer og lever gruppen bedst i fællesskab?

Anden Tradition

133

Når det drejer sig om gruppens anliggender, er der kun en autoritet - en kærlig Gud - sådan som Han udtrykker sig i vor gruppesamvittighed. Vore ledere er kun betroede tjenere, de bestemmer ikke. Hvorfra får AA sine retningslinier? Den eneste autoritet i AA er en kærlig Gud, sådan som Han udtrykker sig i gruppens samvittighed. Når lidelserne vokser. En ledelse, der går på skift, er gruppens tjener. En formand er tjener - ikke leder. Har AA nogen bestyrelse? Ældsteråd og ærkebisper. Gruppens samvittighed taler.

Tredje Tradition

141

Den eneste betingelse for at blive medlem af AA er et ønske om at holde op med at drikke. Begyndende intolerance forårsaget af frygt. At nægte en alkoholiker medlemskab af AA kan betyde hans dødsdom. Reglement for medlemskab opgivet. To erfaringsmæssige eksempler. Enhver alkoholiker er medlem af AA, blot han udtrykker ønske om det.

Fjerde Tradition

149

Hver gruppe bør være selvstyrende, undtagen i sager der angår andre grupper og AA som helhed. Enhver gruppe er selvbestemmende, undtagen hvis AA kan lide skade derved. Er en sådan en frihed farlig? Som for det enkelte medlem således kan det også blive nødvendigt for gruppen at tilpasse sig principper, som sikrer, at den overlever. To faresignaler: gruppen bør ikke foretage sig noget, som kan skade AA som helhed, eller involvere sig i uvedkommende interesser. Eksempel: AA-centret som ikke fungerer.

Femte Tradition

155

Hver gruppe har kun et hovedformål: at bringe budskabet videre til alkoholikeren, som stadig lider. Det er bedre at gøre én ting godt end mange ting dårligt. Tilværelsen i fællesskabet afhænger af dette princip. Enhver alkoholikers evne til at identificere sig med og bringe hjælp til nykommere er en gave fra Gud..., at bringe budskabet videre er vor eneste opgave. Ædrueligheden kan ikke opretholdes, medmindre man giver den væk.

Sjette Tradition

161

En AA-gruppe bør aldrig yde økonomisk støtte eller låne AA-navnet ud til noget beslægtet formål eller noget fremmed foretagende, for at penge-, ejendoms- og prestigespørgsmål ikke skal aflede os fra vort egentlige formål. Erfaringen viser, at vi ikke kan tilslutte os noget beslægtet foretagende, hvor godt det end måtte være. Vi kan ikke være alt for alle. Vi indså, at vi ikke kunne låne AA-navnet ud til nogen udenforstående aktiviteter.

- Syvende Tradition 167
Enhver AA-gruppe bør klare sig selv økonomisk og afslå bidrag udefra.
Ingen AA-Tradition har haft begyndervanskeligheder end denne. Fælles nød skaber afhængighed.
Frygten for udnyttelse. Nødvendigheden af at adskille det materielle fra det åndelige. Ønsket om at ernære sig udelukkende på frivillighedsprincippet. Ansvar for at støtte organisationen placeres udelukkende hos AA-medlemmer. Løbende udgifter plus en fornuftig reserve er organisationens grundlag.
- Ottende Tradition 173
Anonyme Alkoholikere bør altid forblive ikke-professionelle, men vore servicecentre kan ansætte specialuddannede folk.
Man kan ikke forene de Tolv Trin og penge. Der er et skarpt skel mellem frivilligt Tolvte-Trins arbejde og betalte ydelser. AA kan ikke fungere uden heltidsansatte i servicearbejdet. Professionelt personale er ikke ensbetydende med professionelle AA'ere. AA's forbindelse med industri, undervisning o.s.v. Et Tolvte-Trins arbejde bliver aldrig aflønnet, men de, der er beskæftiget på servicekontorerne, er deres løn værd.
- Niende Tradition 179
AA som sådan bør aldrig organiseres, men vi kan nedsætte arbejdsudvalg eller komiteer, der er direkte ansvarlige over for dem, de tjener.
Særlige arbejdsudvalg og komiteer. Hverken hovedbestyrelsesmødet, bestyrelsen for organisationen eller gruppekomiteer kan udstede direktiver til AA-medlemmer eller -grupper.
AA'ere kan ikke dirigeres, hverken enkeltvis eller i samlet grupper. Frivillighedsprincippet virker, for medmindre AA'eren følger de forstående Trin til helbredelse, underskriver han sin egen dødsattest. De samme betingelser gælder for gruppen. Kærlighed og lidelse er disciplinerne i AA. Forskellen mellem åndelig autoritet og åndelig tjeneste. målet for vor tjeneste er at bringe ædrueligheden inden for rækkevidde af enhver, som ønsker det.
- Tiende Tradition 183
AA tager ikke stilling til spørgsmål uden for fællesskabet. AA-navnet bør derfor aldrig inddrages i offentlige debatter.
AA tager ikke parti i nogen offentlig debat. Uvillighed til at bekæmpe er ikke nogen særlig dyd.
Overlevelse og udbredelse af AA er vort hovedmotiv. Skræmmende erfaringer fra Washingtonbevægelsen.
- Elvte Tradition 187
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.
Reklame er vigtig for AA. En god reklame sparer menneskeliv. Vi bestræber os på at gøre reklame for AA's principper - ikke for de enkelte medlemmer. Samarbejde med pressen. Den personlige anonymitet på offentligt niveau er en hjørnesten i vor reklamepolitik. Den Elvte Tradition skal mindes os om, at personlige ambitioner ikke hører hjemme i AA. Ethvert medlem må være aktiv beskytter af vort fællesskab.
- Tolvte Tradition 191
Anonymitet er det åndelige grundlag for alle vore Traditioner, der til stadighed minder os om, at princippet går forud for personen.
Det åndelige grundlag for anonymiteten er selvopofrelse. de personlige ambitioner tilsidesættes til fordel for fællesskabet, dette er det gennemgående træk i de Tolv Traditioner. Hvorfor AA ikke kunne forblive et hemmeligt samfund. Princippet går forud for personen. hundrede procents anonymitet på offentligt niveau. Anonymitet er sand ydmyghed.

Forord

Anonyme alkoholikere er et verdensomspændende fællesskab, bestående af ca. 3 millioner alkoholikere, mænd og kvinder, som er knyttet sammen for at løse deres fælles problem og hjælpe andre lidende til rehabilitering fra den ældgamle, snigende sygdom kaldet alkoholisme.

Denne bog handler om Anonyme Alkoholikers "Tolv Trin" og "Tolv Traditioner". Den giver en klar oversigt over de principper, ved hvilke AA-medlemmer rehabiliteres, og ved hvilken deres, samfund fungerer.

AA's Tolv Trin er nogle principper med åndeligt grundlag, som kan forhindre den besættende trang til at drikke, hvis de praktiseres som en livsholdning, og sætter den ramte i stand til at blive et tilfreds og brugbart menneske.

AA's Tolv Traditioner handler om, hvordan livet leves i fællesskabet. De angiver, hvordan AA bevarer sin enhed og

tilpasser sig det omliggende samfund, hvordan AA lever og udvikler sig selv.

Selvom de afsnit, der følger, er forfattet for alkoholikere, har mange af AA's venner givet udtryk for, at disse afsnit også kan vække interesse og finde anvendelse uden for AA.

Adskillige ikke-alkoholikere beretter, at de har været i stand til at se betydelige vanskeligheder i øjnene ved at praktisere AA's Tolv Trin. De er af en mening, at disse Tolv Trin

13

kan betyde mere end blot ædruelighed for problemdrikkere. De ser i disse veje til en tilfreds og effektivt liv for mange, alkoholikere eller ej.

Ligeledes er der øget interesse for Anonyme Alkoholikers Tolv Traditioner. Sociologer er begyndt at undre sig over, hvordan og hvorfor AA fungerer som et samfund. De spørger, hvordan det kan være, at ingen har autoritet over en anden i AA, at der ikke eksisterer noget som en hovedbestyrelse nogetsteds. Hvordan kan et sæt almene principper, som ikke har nogen form for udøvende magt, fastholde Anonyme Alkoholikers fællesskab virksomt og i enighed. Skønt Skrevet for alkoholikere og medlemmer i AA vil i anden sektion i denne bog give et blik inde fra AA, som aldrig tidligere har været tilgængeligt.

Anonyme Alkoholikere blev startet i Arkon, Ohio, i 1935, som et resultat af et møde mellem en velkendt kirurg og en New York børsrådgiver. Begge var hårdt belastede alkoholikere og som forudbestemt til at blive stiftere af AA-fællesskabet.

AA's grundprincipper, som de kendes i dag, blev for en stor del lånt fra religionen og lægevidenskaben, selvom den endelige succes afhang af nogle ideer, som var resultatet af erfaringer om optræden og behov for selve fællesskabet.

Efter tre års forsøg og fejltagelser i udvælgelsen af de bedst egnede grundprincipper, på hvilken samfundet kunne funderes, og efter en mængde fejlslagne forsøg på at tørlægge alkoholikere, eksisterede omsider tre fremgangsrigge grupper, den Første i Akron, den anden i New York, den Tredje i Cleveland. Selv da var det vanskeligt at opdrive to snese af sikre helbredelser i alle tre grupper.

På trods af dette besluttede det spæde samfund at nedskrive sine erfaringer i en bog, som omsider blev præsenteret

for offentligheden i april 1939. På dette tidspunkt var der omkring et hundrede rehabiliterede.

Bogens titel blev Anonyme Alkoholikere, og derfra fik fællesskabet sit navn.

14

I bogen var alkoholismen beskrevet fra alkoholikerens synspunkt, samfundets åndelige ideer var for første gang beskrevet i de Tolv Trin og anvendelsen af Trinene mod alkoholikerens dilemma klarlagt. Den resterende del af bogen var opdelt i tredive fortællinger eller sagsberetninger, i hvilke alkoholikere beskrev deres egne erfaringer fra drikkeriet og deres helbredelse. Dette muliggjorde

sammenligninger for alkoholiske læsere og overbevise dem om, at det umulige var blevet gjort muligt. Bogen Anonyme Alkoholikere blev lærebog for fællesskabet, og det er den stadig. Tolv Trin og Tolv Traditioner er forslag til en bredere og mere dybtgående forståelse af de Tolv Trin, som først beskrevet i en tidligere udgave.

Med udgivelsen af bogen Anonyme Alkoholikere i 1939 ophørte pionertiden, og en forbløffende kædereaktion satte ind, hvor rehabiliterede alkoholikere bragte deres budskab ud til stadig flere. I de kommende år strømmede alkoholikere til AA i ti tusindvis, fortrinsvis et resultat af en fortræffelig og uophørlig offentliggørelse, givet uden vederlag af ugeblade og aviser Verden over. Både præster og læger stod samme om den nye bevægelse og gav den deres fulde støtte og godkendelse. Den rivende udvikling medførte vokseværk. der var givet bevis for, at alkoholikere kunne komme sig. Men der var ingen garanti for, at så stort et antal nylig rehabiliterede mennesker kunne leve og virke sammen i harmoni med godt resultat.

Overalt opstod truende spørgsmål om medlemskab, økonomi, personlige forhold, offentlig omtale, ledelse af grupperne, foreninger og masser af andre forviklinger. Det var ud af dette uhyre roderi af sprængfarlige erfaringer, at AA's Tolv Traditioner tog form og Første gang blev offentliggjort i 1946 for senere at blive bekræftet på AA's Første internationale Konference afholdt i Cleveland i 1950. Afsnittet i denne bog om Traditionerne skildrer kort de erfaringer, som

15

omsider dannede grundlag for de Tolv Traditioner og således gav AA dens nuværende form, indhold og enhed.

Som AA nu bevæger sig ind i sin manddom, har den udviklet sig i over hundrede lande uden for USA. Set fra dens Venners synspunkt er dette kun begyndelsen til en enestående og værdifuld tjeneste.

Det er vort håb, at denne bog vil give alle, som læser den, et indgående kendskab til de principper og den styrke, som har gjort AA til, hvad det er i dag.

16

DE TOLV TRIN

Første Trin

Vi indrømmer, at vi var magtesløse over for alkohol, og at vi ikke kunne klare vort eget liv.

- 1 : Hvem bryder sig om at indrømme sit totale nederlag?**
- 2 : Erkendelsen af vor egen magtesløshed er det Første skridt mod frigørelsen.**
- 3 : Forbindelsen mellem ydmyghed og ædruelighed.**
- 4 : Alkoholisme er en psykisk besættelse kombineret med en fysisk allergi.**
- 5 : Hvorfor enhver AA'er må nå sin personlige bund.**

FØRSTE TRIN

Hvem bryder sig om at indrømme sit totale nederlag? Ingen - naturligvis! Alt i vor natur rejser sig mod tanken om personlig magtesløshed. Det er frygteligt at måtte indrømme, at glasset i hånden har vi bundet vor personlige bevidsthed i en sådan grad til en besættelse af altødelæggende misbrug, at nu kun noget mirakuløst er i stand til at rive os løs.

Et større nederlag kan man næppe tænke sig. Alkoholen, denne nådeløse kreditor, har tømt os for al modstandskraft og drevet os viljen til at modstå dens ubønhørlige krav. Når vi først har erkendt denne sandhed, er vort menneskelige nederlag fuldendt.

Men når vi så begynder at komme i AA, får vi et helt Andet syn på denne totale ydmygelse, og vi indser, at kun i erkendelsen af vort nederlag bliver vi i stand til at tage det Første skridt mod vor frigørelse og få den fornødne styrke. Vor erkendelse at vor totale magtesløshed viser sig sluttelig at være den klippegrund, hvorpå vi skal bygge en lykkelig og meningsfuld tilværelse.

Af erfaring ved vi, at det ikke hjælper en alkoholiker at søge AA, medmindre han er villig til at indrømme sin altødelæggende defekt og se all de konsekvenser, den medfører, i øjnene. Indtil han således har ydmyget sig, vil hans ædruelighed, hvis den da overhovedet eksisterer, være i fare, og han vil aldrig finde den virkelige harmoni. Dette er selve fundamentet for en AA-tilværelse, hævet over enhver tvivl af utallige eksempler, og det er et faktum, at vi ikke finder nogen varig styrke, før vi har erkendt vort totale nederlag. Dette er basisgrundlaget fra hvilket hele vor organisation er udsprunget og har udviklet sig.

De fleste af os strittede voldsomt imod, da man opfordrede os til at indrømme dette nederlag. Vi havde opsøgt AA, fordi vi forventede at få optrænet vor karakterstyrke, og så fortalte man os i stedet, at i forbindelse med alkohol var vor karakter uden betydning, ja, vi var faktisk bedre tjent uden. Vore sponsorer fortalte os, at vi var ofre for en psykisk

20

besættelse, der var så dominerende, at ingen menneskelig viljestyrke kunne hamle op med den. De fortalte os også, at over for denne trang skulle vi ikke forvente nogen personlig sejr ved vor viljestyrke, for denne var hjælpeløs over for denne overmagt. Ubønhørligt borede de i vort dilemma ved at ved at fremhæve vor fremskridende følsomhed over for alkohol, som de kaldte en slags allergi. Denne ubarmhjertige diktator holdt et tveægget sværd over vore hoveder, som først ramte os med en desperat trang til at blive ved med at drikke og dernæst med en fysisk allergi, som kun havde én udgang - vor totale ruin. Der findes uhyre få eksempler på mennesker, der er faldet i denne grøft, og som er kommet op igen ved egen hjælp, og statistikken viser, at en alkoholiker næsten aldrig bliver helbredt af sig selv. Dette er den nøgne sandhed, lige siden menneskene begyndte at presse druer.

I de Første år AA eksisterede, kunne ingen, bortset fra de allerværst tilredte, erkende og overskue disse ubehagelige kendsgerninger, og selv i de sidste krampetrækninger nægtede mange at se i øjnene, hvor håbløs deres tilværelse egentlig var. Men Nogle få gjorde det, og når disse få klamrede sig til AA-principperne, så desperat som en druknende klammer sig til en redningsplanke, så kom de sig næsten altid. Derfor beskriver bogen "Anonyme Alkoholikere's Førsteudgave, som blev udgivet, da medlemstallet var uhyre beskedent, udelukkende nogle af de værste tilfælde. Mange mindre belastede alkoholikere gjorde forsøget, men måtte give op, fordi de ikke var i stand til at erkende deres egen magtesløshed.

Det har været en tilfredshed at erfare, at dette ændrede sig betydeligt de følgende år. Alkoholikere, som stadig havde helbredet i behold, endnu havde familie, stilling, ja endog to biler i garagen, begyndte at indse deres alkoholisme. Efterhånden som denne indstilling vandt gehør, begyndte unge mennesker, som dårligt kunne betegnes som

21

mere end vordende alkoholikere, at søge ind som medlemmer, og derved blev de sparet for de 10-15 års helvede, som vi andre havde måtte gennemgå. Men da Første Trin kræver erkendelsen af, at vi ikke længere kunne klare vort eget liv, hvordan kunne da disse mennesker acceptere dette Trin?

Det var åbenbart nødvendigt at "hæve" den "bund", resten af os havde nået, til et punkt, hvor det også kunne gælde for dem. Ved at se tilbage på vore egen udvikling til alkoholikere kunne vi genkalde adskillige år før, hvor vi måtte erkende, at det havde taget overhånd, hvor vort alkoholproblem ikke blot kunne betegnes som en vane, og at den skæbnesvangre udvikling allerede dengang startet.

Til de tvivlende kunne vi sige: "Du er måske slet alkoholiker. Hvorfor prøver du ikke bare at drikke normalt og så tænke på, hvad vi har fortalt dig om alkoholisme?" Denne fremgangsmåde gav næsten altid øjeblikkelige resultater, og vi opdagede derved, at når en alkoholiker havde født denne tanke hos en anden alkoholiker, at dette var sandheden om hans sygdom, så blev han aldrig rigtig den samme igen. Efter hver soldetur ville han sige til sig selv: "Måske havde disse AA'ere alligevel ret." Når han havde gjort denne erfaring nogle gange, ofte mange år før de virkelige problemer satte ind, så ville han vende overbevist tilbage til AA. Han havde følt sin personlige "bund", lige så sikkert som alle os andre, og tvivleren selv var blevet vor varmeste fortaler.

Men hvorfor nu alle disse betingelser, at enhver AA'er må finde sin "bund" først? Svaret er, at uhyre få mennesker virkelig vil gå ind for AA-programmet, før nøden tvinger dem til det, for det at følge de resterende elleve Trin er intet mindre end at antage en ny livsform i gøren og laden, en livsform som ingen aktiv alkoholiker ville drømme om. Hvem bryder sig vel om at være absolut ærlig og tolerant? Hvem er interesseret i at indrømme sine fejl mod andre og gøre afbigt for forvoldt skade? Hvem tænker vel på en Højere Magt Eller på at gøre sit liv afhængigt af bøn og meditation? Hvem gider

22

ofre tid og energi på at bringe AA-budskabet videre til andre alkoholikere? Næh - gennemsnitsalkoholikeren, egocentrisk som han er til det sidste, bryder sig ikke om disse principper, medmindre han er tvunget til det for at forblive i live.

Under alkoholismens piskesnert bliver vi drevet ind i AA, og erfare vi den nøgne sandhed om vor umulige situation. På denne måde, og ikke et sekund før, bliver vi overbeviste og så villige til at høre efter, som kun der er, for hvem det gælder livet. Omside er vi parate til at gøre hvad som helst, der kan befri os fra den ubarmhjertige besættelse.

23

Andet Trin

Vi kom til den erkendelse, at en magt større end os selv kunne give os vor sunde fornuft tilbage.

- 1: Hvad kan vi tro på?
- 2: AA forudsætter ikke tro, de Tolv Trin er kun forslag.
- 3: Betydningen af et opladt sind.
- 4: Forskellige veje for at opnå tillid.
- 5: AA som stedfortræder for den Højere Magt
- 6: Løfte til de mismodige.
- 7: Hindringer i form af ligegyldighed og fordomme.
- 8: Tabte forhåbninger genfundet i AA.
- 9: Problemer med intellektet og selvtilstrækkelighed.
- 10: Positive og negative tanker.
- 11: Selvretfærdighed.
- 12: Trods - et typisk træk hos alkoholikere.
- 13: Det Andet Trin er fornuftens samlingspunkt.
- 14: Det rette forhold til Gud.

ANDET TRIN

Straks man læser det Første Trin, stilles de fleste nykommere over for et dilemma - endog et særdeles vanskeligt dilemma. Hvor ofte har vi ikke hørt dem hulke: "Se nu, hvad I har gjort. Først overbeviser I os om, at vi er alkoholikere, at vi ikke er i stand til at klare vor egen tilværelse, og bringer os i en tilstand af total hjælpeløshed. Nu påstår I, at intet Andet end en Højere Magt kan fjerne denne besættelse. Nogle af os tror slet ikke på Gud, andre kan ikke, og atter andre tror måske nok på Hans eksistens, men har absolut ingen tillid til, at Han vil forestå dette mirakel. Nu har I fået os i gyngen, men hvad gør vi nu?"

Lad os tage det Første tilfælde, ham der absolut ikke vil tro, den forsvarsberedte type. Man kan betegne hans tilstand som trodsig, næsten aggressiv. Hele det livsfundament, han lovpriste, er truet. Han mener, det er slemt nok at erkende sig fangen af alkohol. Og stadig lidende under denne erkendelse stilles han nu ansigt til ansigt med det komplet umulige. Han forsvarer sin teori om, at mennesket, så majestætisk som det er, udviklet fra en enkelt celle, er udviklingens ypperste og derfor det mest betydningsfulde i Universet. Skal han nu forkaste alt dette for at redde sig selv?

Hans sponsor morer sig over alt dette sludder. Nykommeren klammer sig til dette som det halmstrå, som begyndelsen til enden. Og det er lige, hvad det er, for det er begyndelsen til enden af hans gamle liv og hans indtræden i det nye. Hans sponsor vil sikkert svare: "Tag det nu bare roligt. Det hul, du skal igennem, er langt større, end du tror. Det var i alt fald den erfaring, jeg selv gjorde. Det samme gjorde i øvrigt en af mine venner, som dengang var næstformand i Det Amerikanske Ateistforbund. Også han kom igennem - endda med rigelig plads."

Dertil svarer nykommeren: "Jeg tror, du taler sandt. AA er sikkert fyldt med mennesker, der troede som jeg. Men hvordan kan man "ta" det roligt" under sådanne omstændigheder, det kunne jeg godt lide at vide?"

26

"Der er et ganske godt spørgsmål", samstemmer sponsoren. "Jeg tror, jeg kan give dig det råd, du har brug for, for at slappe af. Du behøver end ikke at gøre dig anstrengelser, hvis du bare husker disse forslag:

Punkt 1 : AA forlanger ikke, at du skal tro, de Tolv Trin er bare forslag.

Punkt 2 : For at blive ædru - og forblive ædru - behøver du ikke at forstå hele Andet Trin lige nu. ser jeg selv tilbage, må jeg indrømme, at jeg selv tog det lidt efter lidt.

Punkt 3 : Alt, hvad du i virkeligheden behøver, er et ærligt og åbent sind. Hold op med at argumentere og besvare selv med spørgsmål som, om dig hønen kom før ægget eller vice-versa. Jeg slår blot fast, at alt, hvad du behøver, er et åbent sind.

Tag nu mig for eksempel. Jeg er videnskabeligt uddannet. Naturligvis respekterede, tilbad og ærede jeg videnskaben, og skal jeg være ærlig, gør jeg det stadig, bortset fra at jeg er holdt op med at tilbede den.

Gang på gang blev jeg af mim instruktør stillet over for grundprincippet i al videnskab. Forsøg og forsøg - om og om igen, altid med et åbent sind. Jeg reagerede som du, da jeg Første gang stiftede bekendtskab med AA. Nej, den går jeg ikke med på. Ikke tale om at jeg overhovedet vil tænke i de baner.

Men pludselig så jeg det klart. Jeg måtte indrømme, at AA kunne fremvise resultater - forbløffende resultater. Jeg indså, at min holdning til dette havde været kold videnskab. Det var ikke AA's sind, der var lukket - det var mit eget. Straks jeg holdt op med at argumentere, kunne jeg begynde at føle og forstå. I samme øjeblik begyndte det Andet Trin at virke på mit liv, ganske stille og gradvist. Jeg kan ikke sige hvor eller hvornår, jeg begyndte at tro på en magt større end mig selv, men i dag er jeg overbevist. Alt, hvad jeg behøvede

for at tilegne mig det, var blot at holde op med at stritte imod og praktisere AA's resterende Trin efter bedste evne.

Dette er kun en enkelt mands synspunkt, baseret på egne erfaringer, men jeg kan forsikre dig, at AA'ere går utallige veje i deres higen efter tro. Bryder du dig ikke om den, jeg har foreslået dig, vil du sikkert finde en, der passer perfekt til dig, blot du har øjne og ører åbne. Mange begyndte med at løse problemet ved at finde en erstatning for en Højere Magt, og ønsker du det, kan du bruge selve AA. Du har her en stor gruppe mennesker, som har løst deres alkoholproblem, og de udgør en magt, der større end dig, der end ikke har nærmet dig en løsning. Dem kan du have tillid til, og blot dette minimum af tillid vil være tilstrækkeligt. Du vil finde masser af medlemmer, som er gået over tærskelen på denne måde, og hver og én vil forsikre dig, at var de først kommet over, blev deres tro større og dybere. Befriet for alkoholens besættelse forandrede deres liv sig på uforklarlig vis, de kom til at tro på en Højere Magt, ja, de fleste begyndte endog at tale om Gud".

Lad os nu se på dem, der engang havde troen på Gud, men mistet denne. Nogle er gledet ind i ligegyldigheden, nogle er så selvtilstrækkelige, at de har afskåret sig selv fra at kunne tro, nogle har fået uvilje mod religionen, og atter andre er direkte trodsige, fordi Gud har undladt at opfylde deres krav. Kan erfaringen i AA nu overbevise dem om, at de stadig kan finde en virkende tro?

Ofte er de, der har mistet eller afstået fra troen, vanskeligere for AA end dem, der aldrig har haft nogen, for de mener, de har prøvet at tro, men fundet det utilstrækkeligt. De har prøvet såvel troens vej som det modsatte, og da begge veje har skuffet dem bitterligt, har de konkluderet, at for dem findes intet sted, hvor de kan hælde deres hoved. Forhindringerne af ligegyldighed, indbildt selvtilstrækkelighed, modvilje og trods viser sig ofte mere bombastiske og uigennemtrængelige, end den modstand man møder hos den

ikke-overbeviste agnostiker, ja, selv hos den forsvarsberedte ateist. Religionen siger, Guds eksistens kan bevise, fritænkere påstår, den ikke kan, og ateisten mener sig i stand til at bevise, at der overhovedet ikke findes nogen Gud. Det er klart, at han, der har forladt sin tro, er udsat for den største rodløshed, for han har mistet enhver form for tryghed i at have en overbevisning. Han kan ikke præstere den mindste grad af sikkerhed, som dog er den troende tildelt, ja, selv fritænkere og ateisten. Han kan betegnes som en "flakkende" type.

Enhver AA'er kan forsikre denne "flakker": "Også vi mistede vor barnetro, og ungdommens overtryghed blev os for meget. Naturligvis værdisatte vi vore trygge hjem, og vor religiøse baggrund havde givet vort liv visse værdier. Vi mente stadig, vi burde være nogenlunde ærlig, tolerante og retskafne, at vi overbevist om, at disse enkle regler om ærlighed og anstændighed måtte række til.

Men efterhånden som vi fik materiel fremgang, blot med disse almindelige basisregler som baggrund, følte vi os som vindere af livets spil. Det opmuntrede os og gjorde os tilfredse. Hvorfor i alverden skulle vi bekymre os om teologiske begreber og religiøse pligter eller vor sjæletilstand her og hisset? Lige nu og her var tilstrækkeligt for os, og vor vilje til at vinde ville holde os oppe. Men så begyndte alkoholen at spille sit spil med os, og da vi til sidst havde brugt alle vore trumfer, indså vi, at endnu en bet ville sætte os ud af spillet for bestandig. Vi så os om efter vor mistede tro - og det var i AA, vi fandt den. Det kan du også gøre."

Nu kommer vi til et Andet problem, det intellektuelle og selvtilstrækkelige menneske, og til dem siger AA: "Vi havde det som dig - vi var alt for snedige for vort eget bedste. Vi elskede at høre folk kalde os intelligente. Vor uddannelse brugte vi til at blæse os op som stoltserende balloner, selvom vi mente, vi skjulte det omhyggeligt for andre. I al hemmelig

hed mente vi, vi kunne flyde oven på alle de andre, udelukkende på vor intelligens. Videnskaben havde bevise, at der ikke noget, mennesket ikke kunne udrette. Videnskaben var almægtig, og

intellektet kunne besejre naturen. eftersom vi var langt klogere end alle andre - mente vi - ville vi vinde sejrens pris alene ved tanken. Intellectets Gud ville erstatte Gud-faderen. Men endnu en gang havde skæbnen andre planer med os. Vi - der engang havde vundet så stort - skulle vise sig at blive alle tiders tabere. Vi indså, at enten måtte vi forandre dette - eller dø. I AA fandt vi mange, som engang havde tænkt som os, og de hjalp os tilbage til vor naturlige størrelse. Ved deres eksempel beviste de, at ydmyghed og intellekt udmærket kan forenes, bare man husker at sætte ydmyghed først. Da vi fik det lært, fik vi troens gave - den virkende tro. Denne tro kan også blive din.”

En af AA's større grupper beretter. “Vi følte direkte uvilje mod religionen, og alt hvad den står for. Vi mente Bibelen var en gang vås. Vi kunne citere kapitler og vers uden at ane de lyksaligheder, de førte med sig. Nogle steder var dens moral uhyre god - andre steder uhyre slet. Vi følte os højt hævet over hykleriet, fanatismen og den enorme selvretfærdighed, som klæbede til de mange troende - i kirketiden. Vi elskede at fremhæve de nedvurderende sandheder om alle “de troende”, som vedblev at myrde hinanden i Guds navn. Det, vi havde gjort, var at erstatte de positive tanker med negative, og da vi startede i AA, måtte vi erkende vore egen selv konstruerede teser. Ved at fremhæve nogle få “troende”s dårlige karakterer kunne vi få det bedre ned os selv, men bag det skjulte vi en masse af vore egne karakterbrist. Den selvretfærdighed, som vi så skarpt fordømte hos andre, var ondet, der plagede os selv. Denne besynderlige form for selv agtelse var vore egne undladelser, hvad troen angik. Men tvunget ind i AA fik vi vor opfattelse revideret.

Som psykiaterne så ofte har beskrevet, er trods en gennemgående karakterbrist hos en del alkoholikere. Derfor er

30

der heller ikke noget mærkeligt i, at en del af os har haft perioder, hvor vi trodsede selv Gud. Måske fordi Gud ikke havde skænket os alle de goder i livet, som vi kunne ønske os, for vi havde fremstillet en umulig liste, som når et urimeligt barn laver liste til Julemanden. Ofte blev vi udsat for forfærdelig modgang og faldt fra - set fra vort eget synspunkt - fordi Gud svigtede os. Pigen, vi forelskede os i, havde det ikke på samme måde, og vi tryglede Gud, at hun måtte forandre sig, men det gjorde hun ikke. Vi bad om, at vore børn måtte blive sunde og raske, og så fik vi svagelige børn - eller slet ingen. Vi bad om en større stilling - men fik den ikke. Vi mistede nogle af vore kære ved det, man kalder “Guds vilje”. Til sidst endte vi som drankere og tryglede Gud standse vort drikkeri, men der skete ikke noget, og dette svigt slog hovedet på sømmet. “Gå ad helvede til med al jeres tros-halløj”, råbte vi.

Vi blev gjort bekendt med denne fejlagtige opfattelse af trods, da vi begyndte i AA, for på intet tidspunkt havde vi spurgt, hvad der måske er Guds vilje med os, men havde uophørligt fortalt Ham, hvad den burde være. Intet menneske kan på samme tid tro på Gud - og benægte Ham. Tro betyder tillid - ikke trods. I AA fik vi beviserne for denne tro, for der så vi mennesker, der blev forskånet for det endelige sammenbrud i deres alkoholisme. Vi så dem sindsro acceptere umulige situationer, uden at flygte eller tage til genmæle. Dette var ikke blot en tro, men en tro der virkede under alle forhold. Det tog os ikke lang tid at beslutte, at hvad det end måtte koste af ydmyghed, så var vi villige til at betale prisen.”

Lad os til slut kaste et blik på ham, der skønt dybt troende stadig stinker som et værtshus. Han anser sig selv for from, og hans religiøse indstilling er alvorligt ment. Han føler sig overbevist om, at han tror på Gud, men har Gud mistænkt for ikke at tro på ham. Han sværger det ene afholdsløfte efter det Andet, men efter hver gang ikke alene drikker han igen, han opfører sig også værre og værre. Tappert tager

31

han kampen op mod drikkeriet, bønfalder om Guds hjælp, og lige lidt hjælper det. Hvad kan der dog være galt?

Alkoholikeren, der ønsker at stoppe og gør sig alle disse anstrengelser, er for involverede præster, læger, venner og familie en ubegribelig gåde - men ikke for en AA'er. Vi er alt for mange, der har prøvet det og har fundet gådens løsning. I spørgsmål om tro drejer det sig i højere grad om kvalitet end om kvantitet, og deri lå vor blindhed. Vi påberåbte os ydmyghed, når vi i virkeligheden ikke ejede den. Vi mente vort trosliv havde været inderligt, men da vi erfare den virkelige lovprisning, indså vi, hvor overfladiske vi havde været. Eller den anden yderlighed, hvor vi væltede os i det følelsesbetonede, men forvekslede dette men den sande tillid i troen. I begge tilfælde forlangte vi noget uden at ville yde. Den egentlige sandhed var, at vi aldrig havde fået muget ordentligt ud, så Guds nåde kunne få indpas og uddrive ondet. Vi havde aldrig foretaget en dyb og inderlig selvransagelse eller gjort godt igen mod dem, vi havde forbudt os mod, eller frivilligt ofret noget for et Andet menneske uden at få noget igen.

End ikke bønnen havde vi fattet. Vi havde altid bedt "hør vor bøn" og ikke "din vilje ske, ikke min". vi forstod ikke den virkelige kærlighed mellem Gud og mennesker, derfor fortsatte vi vor selvrådighed, som gjorde os ude af stand til at modtage tilstrækkelig af gavmildheden til at kunne få vor sunde fornuft tilbage.

Meget få aktive alkoholikere har nogen anelse om, hvor u-fornuftige de egentlig bærer sig ad, og skulle de have den mindste anelse, tør de i alt fald ikke se det i øjnene. Nogle kan gå med til at betegne sig som problemdrikkere, men kan ikke leve med den sandhed, at de i virkeligheden har en mental lidelse. De er tilhængere af den almindelige snæversynede opfattelse, som ikke skelner mellem almindelig brug af alkohol og alkoholisme. Ordet "fornuft" kan defineres som "sindets samklang", men ingen ædru alkoholiker, som ser

32

tilbage på sine destruktive handlinger, kan påberåbe sig nogen "sindets samklang", uanset om ødelæggelserne er sket ved veldækket borde eller i hans eget moralske morads.

Derfor er det Andet Trin samlingspunktet. Om vi er fritænkere, ateister eller tilforn troende, så kan vi alle samles om dette Trin. sand ydmyghed og et åbent sind kan lede os til at tro, og ethvert AA-møde er en garanti for, at Gud kan give os vor sunde fornuft tilbage, hvis vi virkelig overgiver os til Ham.

33

Tredje Trin

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

1 : Det Tredje Trin er som at åbne en lukket dør.

2 : Hvordan lader vi Gud få indflydelse på vort liv?

3 : Nøglen hedder villighed.

4 : Afhængighed er vejen til uafhængighed.

5 : Selvtilstrækkelighedens snarer.

6 : Vi overgiver vor vilje til en Højere Magt.

7 : Misbrugen af viljestyrke.

8 : Den vedvarende og personlige udøvelse er nødvendig for at indse Guds vilje.

TREDJE TRIN

At praktisere det Tredje Trin er som at forsøge at åbne en låst dør. Det, vi har brug for, er en nøgle, der passer, hvis det er vor mening at få den lukket op. Men der findes kun én nøgle, og den hedder villighed. Har man først med villighed fået den på klem, så går resten næsten af sig selv, og kaster vi et blik gennem døren, vil vi se en vej med en inskription som siger: "Dette er vejen til en virkende tro." I de Første to Trin overvejede vi. Vi erkendte, vi var magtesløse over for alkohol, men vi måtte også finde en tro, som var opnåelig for enhver, om denne så bare gjaldt AA selv. Vore beslutninger krævede intet Andet af os end vor accept.

Som i de resterende Trin kræver det Tredje Trin at blive bekræftet i handling, for kun ved handlingen kan vi befri os fra selvet, det selv som altid vil hindre Gud - eller en Højere Magt - i at få indpas i vort liv. Lad os slå fast, at tro er nødvendig, men troen alene gør det ikke. Vi kan udmærket tro og alligevel holde Gud uden for vort liv. Problemet er derfor nu, hvordan og på hvilken måde lader vi Ham få indpas i vort liv? Det Tredje Trin er vort Første forsøg, og hele effektiviteten af AA-programmet er i virkeligheden afhængig af, hvor omhyggeligt og ærligt vi forsøger at lægge vor vilje og vort liv over til Gud, sådan som vi nu opfatter Ham.

For enhver jordbunden og fornuftbetonet nykommer synes dette særdeles vanskeligt, ja faktisk umuligt. Uanset hvor ærligt man forsøger, hvordan kan man så helt præcis lægge sin egen vilje og sit liv over til Gud, hvordan man så end forestiller sig, Han er? Vi, som har prøvet det og havde de samme forbehold, kan bevidne, at enhver simpelthen kan gøre det. Så kan vi i øvrigt tilføje, at hvor spag en begyndelse end måtte være, så er det alt, der behøves. Har vi blot én gang sat villighedens nøgle i låsen og fået den lirket på klem, så har vi erfaret, at den altid kan åbnes mere. Lad os antage, at selvet atter smækker den i, hvilket ofte sker, så lader den sig dog altid åbne igen, så snart vi atter finder villighedens nøgle.

36

Måske lyder dette mystisk og verdensfjernt som Einsteins relativitetsteori eller en udredning om atomfysik. Afgjort nej! Lad os engang se, hvordan det virker i praksis. Enhver, som tilslutter sig AA og beslutter at blive hængende, er allerede begyndt på det Tredje Trin uden selv at vide det. Er det ikke tilfældet, at i alle forhold, der drejer sig om alkohol, har hver især besluttet at lade deres liv beskytte og vejlede af AA? Man har altså allerede besluttet sig til at være villig, til at sætte sin egen vilje og egne ideer i baggrunden, når det er problemer i forbindelse med alkohol, og lytte til den vejledning, der er foreslået af AA. Enhver nykommer, der henvender sig til AA, er overbevist om, at her er den eneste sikre havn for hans synkefærdige skude. Hvis dette ikke er at være villig, at overgive sit liv til dette nyopdagede forsyn, hvad er det så?

Som sædvanligt protesterer formentlig instinkterne: "Ja, når det drejer sig om alkohol, er jeg sikkert nødt til at gøre mig afhængig af AA, men på alle andre områder må jeg fastholde min uafhængighed. Intet skal få held til at ændre mig til et ubetydeligt nul. Lægge jeg mit liv og min vilje over til "noget" eller "nogen" anden, hvad bliver der så tilbage af mig selv. Jeg ville jo være at ligne ved hullet i en vanillekrans."

Naturligvis vil vore instinkter og vor logiske sans anvende denne metode for at stive vor selvtilstrækelighed af og hindre vor åndelige udvikling. Men problemet er, at den slags tanker agentlig ikke har nogen indflydelse på virkeligheden, for virkeligheden ser således ud: Jo, mere villige vi bliver til at lade os lede af en Højere Magt, jo mere uafhængige bliver vi, og afhængighed, som praktiseres af AA, er i realiteten åndelig uafhængighed.

Lad os et øjeblik se på vor afhængighed i hverdagen, for her vil vi kunne indse, hvor afhængige vi i virkeligheden er.

Ethvert moderne hus har elektricitet som lys- og energikilde, og denne afhængighed værdisætter vi, og vi beder til, at der

37

ikke må ske noget med vores strømforsyning. Ved således at acceptere en afhængighed af denne vidunderlige opfindelse føler vi os rent personligt mere uafhængige. Ikke alene har det styrket vor uafhængighed, men det har også givet os større velbehag og sikkerhed. Elektriciteten - denne mærkværdige energi, som så få forstår - opfylder nogle af vore mest almindelige behov, men også nogle af de mest livsvigtige. Spørg blot en poliopatient, som tilbringer al sin tid i en jernlunge i absolut afhængighed af en motor til at stimulere den livgivende vejtrækning.

Men straks der er tale om mental og følelsesmæssig afhængighed, så er sagen straks en anden. Vi påberåber os stædigt retten til at træffe vore egne beslutninger om, hvordan vi skal tænke og handl. Naturligvis vil vi veje for og imod i hvert enkelt tilfælde og lytte høfligt til dem, der vil vejlede os, men den endelige beslutning må ligge hos os selv. Ingen skal begynde at blande sig i vor personlige uafhængighed, bortset fra at vi nu slet ikke mener, der findes nogen, som vi virkelig ville kunne stole på. Vi føler os overbevist om, at vor intelligens - støttet af vor egen viljestyrke - nok skulle være i stand til at styre vort indre liv og skaffe os fremgang i den verden, vi befolker. Grundlaget, hvor hver enkelt er sin egen Gud, kan umiddelbart lyde meget fornuftigt, men må dog stadig bestå giftprøven, og hvor godt fungerer det så i praksis? Et lille blik i spejlet skulle overbevise en alkoholiker.

Skulle billedet i spejlet virke uudholdeligt - hvilket ofte er tilfældet - må man også se det billede, normale mennesker opnår i deres selvtilstrækkelighed. Overalt støder man på mennesker fyldt af vrede og frygt og samfund, der brydes op i stridende små grupper, hvor hver gruppe vrisser ad hinanden: "Vi har ret - du har uret." Har de den fornødne størrelse, vil hver af disse pressionsgrupper selvretfærdigt pådutte de andre deres vilje. Nøjagtigt det samme sker individuel basis, og resultatet af alle disse bestræbelser er mindre fred og mindre fællesskab.

Selvtilstrækkelighed be-

38

taler sig ikke og er helt klart en skærveknusende damptromle, hvis endeligt resultat vil være sammenbrud.

Netop derfor kan vi alkoholikere i sandheden anse os selv for at være heldige. Enhver af os led næsten sit endelige sammenbrud under selvtilstrækkelighedens damptromle, og vi led tilstrækkeligt under dens vægt, så vi blev gjort villige til at se os om efter noget bedre. Det var omstændighederne mere end talentet, som tvang os til at opsøge AA, at erkende vort totale nederlag, at tilegne os grundlag for at tro og nu ønske at tage denne beslutning: "At lægge vor vilje og vort liv over til en Højere Magt."

Vi kan godt forstå, at ordet "afhængighed" lyder lige ubehageligt for en psykiater og psykologer, som det gør for en alkoholiker. Som vore professionelle venner er vi også klar over, at der er forkerte former for afhængighed, og dem har vi erfaret mange af. F.eks. skulle ingen voksen være følelsesmæssig afhængig af sine forældre, men for længst være vænnet fra, og er de det ikke, skulle de se at vågne op til virkeligheden. Denne særligt fejlagtige afhængighed har fået manganen en rebelsk alkoholiker til at afgøre, at enhver form for afhængighed er utålelig. Men afhængigheden af AA-gruppen - eller en Højere Magt - har endnu ikke forårsaget skadelige resultater.

Ved den Anden Verdenskrigs udbrud skulle disse åndelige principper Første gang stå deres store prøve. AA'ere blev indkaldt til militærtjeneste og spredt over hele Verden. Ville de være i stand til at indordne sig disciplinen, at udholde kamphandlinger og tåle krigens ensformighed og elendighed? Kunne afhængigheden, de havde lært i AA, bære? Den bestod sin prøve. De havde oven i købet færre alkoholiske tilbagefald og nervesammenbrud end de AA'ere, der blev hjemme. De udviste nøjagtig samme udholdenhed og mod som enhver anden soldat. Om det var i Alaska eller på

brohovedet i Salerno, så virkede deres afhængighed til den Højere Magt. Så langt fra at være et svaghestegn var deres af-

39

hængighed grundlaget for deres styrke.

Hvordan kan nu et villigt menneske blive ved med at lægge sin vilje og sit liv over til denne Højere Magt? Vi har jo set ham gøre begyndelsen ved at sætte sin lid til AA for at få løst sit alkoholproblem. Der er nu en chance for, at han er blevet overbevist om, at han har andre problemer end alkohol, og at nogle af disse simpelthen ikke lader sig løse selv ved det stædigste mod og målbevidsthed. De gør ham vanvittig mismodig og truer hans nyvundne ædruelighed, men rører sig ikke ud af flækken. Vor ven er stadig et offer for sin skyldfølelse - sit samvittighedsnag - når han tænker på det forgangne. Når han tænker på dem, han endnu hader og misunder, har bitterheden stadig sit tag i ham. Han kan blive syg af bekymring over sin økonomiske usikkerhed, panikken griber ham, når hans tanker forsøger at krydse alle de broer af tryghed, som alkoholen har brændt bort bag ham. Hvordan kan han nogensinde udrede de filtrede tråde, som kostede ham familiens hengivenhed og skilte ham fra dem? Hans mod og ubehjælpssomme vilje alene gør det ikke. Han må afgjort blive afhængig af "NOGEN" eller "NOGET" Andet.

I begyndelsen vil dette "NOGET" som oftest blive hans venner i AA. Han sætter sin lid til deres forsikringer om, at hans mange problemer, som nu er værre end nogensinde, fordi han ikke kan drukne dem i alkohol, også vil blive løst. Naturligvis vil hans sponsor pege på, at hans liv stadig ikke er under kontrol, selvom han er ædru, for han er kun ved den Første spæde begyndelse af AA-programmet. Naturligvis er det en fordel, at der er opnået større ædruelighed i erkendelsen af alkoholismen samt ved at deltage i møderne, men det er langt fra at være en vedvarende ædruelighed eller et meningsfyldt og indholdsrigt liv. Her kommer så programmets resterende Trin ind i billedet, og ingen livsholdning bygget på kortsigtede løsninger kan give det så brændende ønskede resultat.

40

Det bliver nu forklaret, at de resterende Trin kun kan praktiseres med held, hvis han har gjort et ihærdigt og målbevidst forsøg med det Tredje Trin.

Selve udtalelsen kommer nok bag på nykommere, som netop har erfaret, at den menneskelige vilje overhovedet ikke har nogen værdi, men hovedsagelig består af vedvarende nederlag og øget skyldfølelse.

Med rette er de blevet forledt til at tro, at foruden alkoholproblemet lader de mange andre problemer sig ikke bekæmpe alene ved egen styrke og nu viser det sig pludselig, at der er visse ting, kun han selv kan gøre.

Helt selvstændigt, og baseret på sine egne forhold, må han selv udvikle kvaliteten af sin villighed. Når han udviser denne villighed, er han selv den eneste, der kan beslutte, hvor store anstrengelser han vil præstere, og i disse forsøg foretager han en handling, en handling ud fra sin egen frie vilje. Hvert af Trinene kræver en vedvarende og personlig indsats for at tilpasse sig princippet og således Guds vilje - mener vi.

I vort forsøg på at tilpasse os Guds vilje er det, vi bruger programmet på den rigtige måde, og for enhver af os var dette den mest forunderlige åbenbaring.

Alle vore problemer opstod i misbruget af vor viljestyrke.

Vore forsøg var gået ud på at angribe problemerne med viljen, frem for at forsøge at bringe den i overensstemmelse med det formål, Gud havde med os.

At øge muligheden for at forstå Guds vilje med os er formålet med AA's Tolv Trin, og det Tredje Trin er nøglen, der åbner døren.

Når vi først er gået ind for disse ideer, er der ingen vanskeligheder ved at begynde at praktisere det Tredje Trin. Når følelsesmæssig uro og ubeslutsomhed får tag i os, beder vi om fred og gentager i stilheden:

*Gud giv mig sindsro
Til at acceptere det ting jeg ikke kan ændre
Mod til at ændre de ting jeg kan
Og visdom til at se forskellen
Din vilje ske - ikke min*

Fjerde Trin

VI FORETOG EN GRUNDIG OG UFORFÆRDET MORALSK SELVRANSAGELSE.

- 1: Hvordan drifter kan virke dominerende.
- 2: Det Fjerde Trin er et forsøg på at afsløre vore forskellige tendenser.
- 3: Når vore problemer tilspidses, skyldes det, at vi lader os lede af vore drifter.
- 4: Misforståelser i den moralske selvransagelse kan føre til skyld, selvglæde eller skyden skylden på andre.
- 5: Vore fortrin skyldes vor ansvarlighed.
- 6: Selvretfærdighed er farlig.
- 7: Villigheden i en grundig selvransagelse styrker og øger tilliden.
- 8: Det Fjerde Trin er begyndelsen til en livsopgave.
- 9: Symptomerne på manglende sindsro er: bekymringer, selvmedlidenhed, vrede og mismod.
- 10: Selvransagelsen giver overblik over de personlige forhold.
- 11: Grundigheden er alfa og omega i selvransagelsen.

FJERDE TRIN

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

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

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

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

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

44

pler åbne en Verden af forståelse.

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

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

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

Men det er ikke alle farerne. Hver gang et menneske uretmæssigt påtvinger andre deres drifter, så bliver udfaldet ulykkeligt. Hvis éns stræben efter nye besiddelser tro er alt ned, som står i vejen, så vækkes vreden, misundelsen og hævnthørsten. Tager det seksuelle overhånd, opstår der lignende problemer. Kravet på megen opmærksomhed, på beskyttelse eller kærlighed fra andre fremkalder enten dominans eller en ændring i beskytterens rolle, to følelser som er lige så usunde som det krav,

der kaldte dem frem. Når et menneskes ønske om prestige går over gevind, vil andre lide under det og protestere, hvad enten det sker i syklubben eller ved et internationalt forhandlingsbord. Disse konflikter mellem de menneskelige drifter kan være årsag til alt, fra et

45

mindre skænderi til de blodigste fejder. På denne måde kommer vi ikke alene i konflikt med os selv, men ed mennesker omkring os, som jo også har deres drifter.

Alkoholikere har en særlig evne til at forstå, hvordan naturlige anlæg kan få overtaget, for det var deres drifter, der var den egentlige årsag til deres altødelæggende drikkeri. Vi drak for at drukne vore følelser af frygt, skuffelse og mismod - for at flygte fra skylden for begær, og siden for at virkeliggøre den - af forfængelighed, så vi rigtig kunne svælge i vore dagdrømme om pomp og pragt. Disse forvrængede sjælekvaler er ikke rare at skue, og vore drifter af vrede hæmmer vor udforskning. I samme øjeblik vi gør et alvorligt forsøg, har vi tendens til at reagere voldsomt.

Hører vi af temperament til den depressive type, så har vi tendens til at drukne os selv i skyld og selvforagt. Vi vælter os rundt i denne forplumrede sump, og ofte opnår vi en misforstået og smertelig tilfredshed derved. Ved at forfølge denne sygelige, deprimerende selvransagelse kan vi i den grad drukne os i sortsyn, at glemselen er den eneste mulige løsning, og så har vi naturligvis mistet enhver form for klart udsyn og samtidig al ægte ydmyghed. Der er slet ikke tale om en selvransagelse men om den gammelkendte proces, ved hvilken vi altid fremkaldte vort mismod, det mismod der ledte os tilbage til asken og vor selvudslettelse.

Går vort temperament i den modsatte retning, mod det hovne og selvretfærdige, så vil vi reagere omvendt. Vi bliver fornærmede over AA's foreslåede selvransagelse og peger med stolthed på den pletfri vandel, vi mente at føre, før drikkeriet tog overhånd. Hvis vi overhovedet mener at være i besiddelse af alvorlige fejl, vil vi påstå, at disse er opstået på grund af vort øgede spiritusforbrug. Som en selvfølge skønner vi, at alt, hvad vi behøver at stræbe efter, er total a oldenhed. Vore engang så gode karakteregenskaber vil vende tilbage, hvis blot vi lægger spiritussen på hylden. Når vi ellers var meget flinke, bortset selvfølgelig fra drikkeriet, hvad

46

gavner så en selvransagelse nu, vi er ædru.

For at slippe for denne selvransagelse forsøger vi også en anden pragtfuld undskyldning. Vi jamrer over, at vore nuværende ængstelser og problemer er på grund af andre menneskers opførsel, og at det i realiteten er disse mennesker, der har behov for en moralsk selvransagelse. Faktisk er vi overbeviste om, at hvis de havde behandlet os noget bedre, så var vi slet ikke endt i disse vanskeligheder. Vi mener os derfor i vor fulde ret til at føle os fornærmede, og at vi har al mulig grund til at have ondt af os selv. Det er dem, der er de skyldige - ikke os.

På dette tidspunkt af selvransagelsen kommer vor sponsor til hjælp. En sponsor kan gøre dette, fordi han støttes af AA's gennemprøvede erfaring med det Fjerde Trin. Han trøster den depressive ved at påpege, at hans tilfælde hverken er særegent eller anderledes end andres, at hans karakterdefekter hverken er flere eller værre end hos enhver anden i AA. Sponsoren understøtter sine påstande ved frit og åbent og uden stor ståhej at berette nogle af sine egne forhenværende og nuværende fejl. Denne ligefremme og alligevel realistiske beretning virker meget overbevisende, og sponsoren fremhæver også, at nykommeren jo også har gode sider, som kan opveje disse negative ting. Dette er med til at fortrænge den sygelige, modløse tilstand, og efterhånden som nykommeren begynder at se mere klart, kan han nu frygtløs - og ikke frygtsom - se sine egne defekter i øjnene.

Sponsoren, som sidder over for nykommeren, der ikke har brug for selvransagelsen, bliver sat over for det modsatte problem. Mennesker, der er drevet af selvbevidsthed og stolthed, lukker øjnene for

egne fejl og har ikke brug for trøst. Opgaven består i at få dem til at opdage sprækker i den mur, de har bygget om deres eget ego, så besindelsens lys kan komme til at skinne dem i øjnene.

Sponsoren kan begynde med at fortælle, at hovedparten af AA'erne har lidt forfærdeligt af selvretfærdighed, mens

47

de endnu drak. De fleste brugte selvretfærdigheden som undskyldning for at drikke og for alskens vanvittige og destruktive handlinger. Vi havde gjort en kunst ud af vor opfindsomhed.

Vi drak på grund af tidernes gunst eller ugunst:

- fordi familien kvalte os i omsorg eller lod være.
- fordi vi på arbejdet havde succes eller fiasko.
- fordi vort land havde vundet krigen eller tabt freden.

... og så fremdeles i det uendelige.

Vi mente, det var forholdene, der havde drevet os ud i drikkeriet, men når vi forsøgte at ændre forholdene, og dette ikke lykkedes til vor tilfredshed, så havde drikkeriet taget overhånd, og vi var endt som alkoholikere. Det faldt os aldrig ind at tilpasse os forholdene, hvad de så end måtte være.

I AA lærte vi lidt efter lidt, at vi måtte gøre noget ved vores selvmedlidenhed, vor hævnthørst og vor misforståede stolthed. Vi måtte lære at indse, at hver gang vi spillede den store mand, så vendte folk sig imod os. Hver gang vi værnede om gammelt nag eller planlagde hævntogt for nederlag, så straffede vi i virkeligheden os selv, vi slog os selv med den "vredens kølle", som vi havde tiltænkt andre. Hvis vi blev alvorligt ophidsede, fik vi lært, at det var langt vigtigere at få dette dæmpet, hvad der så end havde fremkaldt det.

Den dybere indsigt i, hvor uberegneligt vore følelser egentlig ramte os selv, tog i reglen lang tid at lære. Vi var hurtige til at erkende det med andre, med os selv var det straks en anden sag. For det Første måtte vi erkende, at vi havde mange af den slags fejl, også selvom disse afsløringer gjorde ondt og var ydmygende. Vi måtte holde op med at skyde skylden på andre, såvel i ord som i tanke, og alene at komme i gang krævede stor villighed. Men havde vi først forceret det Første par forhindringer, så begyndte fremtiden straks at tage sig langt lysere ud. Vi var begyndt at få en dybere indsigt

48

i os selv, hvilket betød, at vi var begyndt at indstille os på ydmyghed.

Naturligvis er den stolte og den mismodige type yderpunkterne, som såvel AA som resten af Verden er så rig på, men disse er da også trukket skarpt op for eksemplets skyld. Men ofte passer nogle ind i begge typerne, og ingen mennesker er nøjagtig ens, men når vi foretager vores selvransagelse, må hver især afsløre deres særlige karakterdefekter, og når man har fundet skoen, der passer, må man i stilhed gå frem med faste skridt, vidende, at man er på rette vej.

Lad os overveje at lave en liste over nogle af de mere grelle personlige defekter, som vi alle mere eller mindre er behæftet med. Til dem med en religiøs baggrund vil en sådan liste måske vække modvilje af moralske grunde, andre vil anse listen som en karaktersvagthed, mens atter andre vil betegne det som fejlvurderinger. Nogle føler sig generte, hvis det er et spørgsmål om umoralitet. Men enhver med en smule sund fornuft vil erkende, at der er ganske meget i vejen med os alkoholikere, og at en masse må ændres, hvis vi skal gøre os håb om ædruelighed og fremgang og en virkelig evne til at magte vort eget liv.

For at undgå at blive forvirret over, hvilke navne vi skal give vore skavanker, kan vi holde os til den universelle liste af almindelige menneskelige grunddefekter, de såkaldte "syv dødssynder":
STOLTHED - BEGÆRLIGHED - BEGÆR - VREDE - GERRIGHED - MISUNDELSE - DOVENSKAB. Og det er ikke tilfældigt, at stolthed står øverst på listen. Stolthed, der leder til

selvretfærdighed, er altid fremkaldt af bevidst eller ubevidst angst, den danner grundlag for de fleste menneskelige problemer og er den største hindring for virkelig fremgang. Det er stoltheden, der får os til at stille krav, både til os selv og andre, krav, som ikke kan opfyldes uden at forvrænge eller misbruge de naturlige drifter, Gud har skænket os. Når tilfredsstillelse af vore drifter bliver en livsholdning, for det seksuelle, for tryghed eller for

49

en position i samfundet, så træder stoltheden til for at retfærdiggøre vore udskejelser.

Alle disse udskejelser fremkalder angst, en sjælekval i sit rette element, for angsten fremkalder atter nye karakterbrist. En ubegrundet frygt, for at vore drifter ikke skal finde tilfredsstillelse, driver os til at begære andres ejendom, fremkalder trangen til sex og magt, giver os ret til vrede, når vore krav trues, giver os ret til misundelse, når andres ambitioner bærer frugt, mens vore egne bliver overset. Vi æder og drikker og rager til os, langt mere end vi har behov for, af frygt for, at vi ikke skal få nok. I rædsel over tanken om at skulle arbejde bliver vi dovne. Vi forsinker og udsætter, og hvis vi endelig bestiller noget, så er det umuligt og i nedsat tempo. Denne frygt er ormen, som uophørligt gnaver i vort fundament, uanset hvilken tilværelse vi forsøger at etablere.

For en nykommer må det se ud til at overstige hans evner, når AA foreslår ham en frygtløs selvransagelse. Både stolthed og frygt slår ham ret i ansigtet, hver gang han vover at kaste et blik i sit eget indre. Stoltheden lokker med sit: "Du behøver ikke at gå den vej," og frygten advarer: "Du vover ikke at se ind" Men vidnesbyrdene fra AA'ere, som virkelig har foretaget denne grundige selvransagelse, fortæller, at denne form for stolthed og frygt blot er skræmmebilleder. Når vi omsider får den totale villighed til en grundig selvransagelse og gør os umage for at være omhyggelige, så vil dette dunkle sceneri overstråles af et vidunderligt klart lys. Efterhånden vokser en helt ny form for tillid frem, og følelsen af omsider at se sig selv klart er ubeskrivelig. Dette er de Første frugter, vi høster af det Fjerde Trin.

Nykommeren indser på dette tidspunkt, at hans karakterdefekter har vist sig at være løbske drifter, der har været den direkte årsag til drikkeriet og han's fejlagtige liv. Når han indser, at ædruelighed og sindsro ikke vil blive ham forundt, medmindre han er parat til at sætte alt ind på at fjerne disse defekter, og at alle de falske grundlag i hans tilværelse må

50

fjernes og genopbygges på helt andre klippefaste grundlag, så er han villig til at begynde en selvransagelse og vil spørge: "Hvordan forholder jeg mig helt nøjagtig? Hvordan ransager jeg mig selv?"

Da det Fjerde Trin er indgangen til en helt ny livsholdning, så foreslår vi, at man først ser på de personlige defekter, der er umiddelbare og let gennemskuelige problemer. Ved at bruge sin ærligste bedømmelse af ret og uret kan man lave en råskitse af sin adfærd i forbindelse med de almindeligste drifter, på det seksuelle område, for tryghed og for sin position i samfundet. Ved et absolut ærligt tilbageblik kan man begynde at overveje spørgsmål som disse:

- hvor, hvornår og under hvilke omstændigheder skadede min egoistiske jagt efter en sexpartner mig selv og andre?
- hvilke mennesker blev ramt og hvor dybt?
- ødelagde det mit ægteskab og skadede det mine børn?
- bragte det mit forhold til fællesskabet i fare?
- hvordan reagerede jeg på hændelserne dengang?
- følte jeg mig så skyldbetyngt, at intet kunne lette det?
- eller påstod jeg, at jeg var den forfulgte og ikke forfølgeren, for derved at rense mig selv?

- hvordan reagerede jeg på seksuelle nederlag?
- blev jeg hævngherrig eller mismodig, hvis jeg blev forsmået?
- lod jeg dette gå ud over andre?
- hvis man mødte mig med kulde og afstandtagen hjemme, brugte jeg det så som en undskyldning for utroskab?

Et Andet væsentligt spørgsmål for de fleste alkoholikere er deres stilling til økonomisk og følelsesmæssig tryghed. På disse områder de følelser, der har gjort mest skade, frygt, begærlighed, besiddertrang og stolthed.

Ved at se tilbage på ansættelser og erhverv kan næsten enhver spørge sig selv: "I forbindelse med mit drikkeri, hvilken defekt bidrog så mest til min elendige økonomi? Skabtes problemerne af frygt og mindreværds komplekser på grund af min manglende tillid

51

til, at jeg klarede mit arbejde godt nok? Forsøgte jeg at sløre mine mindreværds komplekser ved at bluffe, snyde og lyve, eller forsøgte jeg at flygte fra mit ansvar? Gav jeg andre skylden for mine fejl for at understrege min egen fuldkommenhed? Overvurderede jeg mig selv ved at spille den store mand? Ville jeg snyde og bagtale mine kolleger for at fremme mine egne ufortjente ambitioner? Var jeg en ødeland? Lånte jeg samvittighedsløst penge og blæste på, om de blev betalt tilbage? Forsøgte jeg mig med lettjente penge ved spil og lignende.

De kvindelige medlemmer i AA, som er beskæftiget i erhvervslivet, vil naturligvis nikke genkendende til alle disse punkter. Men også den alkoholiske husmor vil kunne ødelægge familiens økonomi. Hun kan købe på kredit, manipulere med husholdningspengene, bruge sin fritid på spil og ødelægge familiens økonomi ved ødselhed og uansvarlighed.

Men enhver alkoholiker, som har drukket sig fra job, familie og vennekreds, må begynde på denne ubønhørlige selvransagelse for at finde ud af, hvordan hans personlige defekter i den grad har formået at ødelægge hele hans tilværelse.

De almindeligste symptomer på følelsesmæssig utryghed er bekymring, vrede, selvmedlidenhed og mismod. Til tider kan disse dybere årsager synes at komme fra os selv, til tider forårsaget af ydre omstændigheder. Vi må i selvransagelsen omhyggeligt granske i alle personlige forhold, som tilsyneladende fremkalder vedvarende eller tilbagevendende vanskeligheder, og her må vi tage i betragtning, at denne form for utryghed kan opstå, hvis vi føler vore drifter truet. Vores spørgsmål i denne forbindelse må da lyde: "Hvilke seksuelle forhold har fremkaldt angstelse, bitterhed, nederlag eller mismod - både tidligere og nuværende?"

"Når jeg ærligt vurderer hvert enkelt tilfælde, kan jeg da indse mine egne fejl? Var jeg plaget af disse komplikationer af egoistiske årsager - eller af urimelige krav? Når jeg blev

52

opbragt over andres opførsel, hvorfor manglede jeg da evnen til at acceptere forhold, jeg alligevel ikke kunne ændre?"

Det er spørgsmål som disse, der kan fjerne kilden til dit ubehag og vise, at du er i stand til at ændre din adfærd for derved at ændre dig selv til at få harmonisk selvdisciplin.

Lad os antage, at økonomisk utryghed frembringer de samme følelser. Jeg kan nu spørge mig selv, i hvor stor udstrækning egne fejl har skabt denne nagende angstelse, og hvad kan jeg ændre, hvis andre er involveret? Hvis jeg er ude af stand til at ændre de nuværende forhold, er jeg så villig til at indrette mig efter forholdene, som de er? Lignende spørgsmål, som passer specielt til dine forhold, vil hjælpe dig til at nå ondets rod.

Men det er i vort forkvaklede forhold til familie, venner og omgangskreds, vi er stødt på de største problemer, og her har vi været uhyre stædige og snæversynede. Vi overser så let hovedårsagen, som er vor absolut manglende tilpasningsevne til at opnå virkeligt nært fællesskab med andre. Vor selvcentrering graver to katastrofale faldgruber. Enten ønsker vi at dominere vore nærmeste, eller også er vi alt for afhængige af dem. Hvis vi sætter alt for meget lid til andre, vil de før eller siden skuffe os, for de er jo også bare mennesker og kan ikke honorere vore vedvarende krav. Sådan øger vi vor utryghed. Når vi af gammel vane forsøger at dirigere andre, så vender de sig imod os og bliver vore argeste modstandere. Derved opstår de sårede følelser, så vi føler os forfulgte og ønsker hævn. Når vi gang på gang gentager dette og skuffes, bliver vores lidelse konstant og akut. På intet tidspunkt har vi forsøgt at blive medlem af vor familie, at være en ven blandt venner, at være en god kammerat, at betragte os selv som medlem af et fællesskab. Bestandig har vi forsøgt at placere os i toppen - eller gemme os på bunden. Denne selvcentrering satte lås for ethvert fællesskab med vore nærmeste, og vore tanker om ægte broderskab kunne være på et meget lille sted.

53

En del vil sikkert protestere mod disse påstande, fordi de ikke mener, deres egne fejl har været så udprægede. Dem vil vi foreslå en meget samvittighedsfuld selvransagelse, som sandsynligvis vil afsløre den væsentligste fejl, der hvor protesten var størst.

Netop fordi vor overfladiske adfærd har taget sig så nogenlunde ud, skammer vi os som regel over at erfare, hvor enkelt det er, fordi de selv samme defekter ligger begravet under tonsvis af selvretfærdighed. Hvad vore fejl end måtte være, er de i sidste ende faldet os i ryggen og har kastet os ud i alkoholisme og elendighed.

Grundighed er nøgleordet, når vi foretager en selvransagelse, og det er derfor klogt at nedskrive spørgsmål og svar. Til at klare tanken og til en ærlig vurdering vil det være en stor støtte, og det vil samtidig være det Første håndgribelige bevis på vor absolutte villighed til at komme videre.

54

Femte Trin

*VI INDRØMMEDE OVER FOR GUD, FOR OS
SELV OG FOR ETANDETMENNESKE,
NØJAGTIG HVORDANDETFORHOLDT SIG
MED VORE FEJL.*

- 1: De Tolv Trin sætter selvet i baggrunden.
- 2: Selvom det Femte Trin er vanskeligt, er det nødvendigt for vor ædruelighed og sindsro.
- 3: Selverkendelse er en ældgammel disciplin.
- 4: Uden at erkende sine defekter frygtløst kan meget få forblive ædru.
- 5: Hvad får vi fra det Femte Trin?
- 6: Indledningen til et sandt slægtskab med mennesker og Gud.
- 7: Vi bryder isolationen - får og giver tilgivelse - får lært ydmyghed - øger vor ærlighed og sande indsigt i os selv.
- 8: Absolut ærlighed er en nødvendighed.
- 9: Faren ved at rationalisere.
- 10: Hvordan man vælger den person, man har tillid til.
- 11: Det endelige resultat vil være sindsro og tillid til Gud.
- 12: I harmoni med Gud og mennesker er vor forberedelse til de efterfølgende Trin.

FEMTE TRIN

„Alle AA's Tolv Trin formaner os om, at vi må bekæmpe de naturlige tendenser og drifter, som trækker vort egentlige jeg ned. Få af Trinene er sværere at overkomme end det Femte, i spørgsmålet om at sætte selvet i baggrunden, men næppe heller noget Andet Trin er vigtigere, når det drejer sig om at bevare vor ædruelighed og sindsro. Erfaringen i AA har lært os, at vi ikke kan leve alene med vore overhængende problemer, ej heller med de defekter der forårsagede eller forværrede dem. Lader vi indtrykkene fra det Fjerde Trin belyse vort liv, og de ting, vi ønskede at glemme, er trukket tydeligt frem, ligesom vi har indset, hvordan fejlagtige opfattelser og handlinger har skadet os selv og andre, så opdager vi, hvor vigtigt det er at frigøre sig fra fortidens spøgelse. Vi bliver nødt til at tale med nogen om det.

Vor modvilje og frygt for dette er imidlertid så stor, at mange AA'ere først forsøger at slippe uden om Femte Trin og skyde en genvej, som består i den smertefulde indrømmelse, at vi mange gange var elendige amatører, mens vi endnu drak, og for en ordens skyld krydrer vi vor beretning om vor opførelse med dramatiske islæt fra vor drikkeperiode, som vore venner sikkert allerede vidste god besked med.

Men de egentlige ting, der nagede os, dem tav vi med. Nogle ganske bestemte pinlige og ydmygende erindringer besluttede vi ikke egnede for genfortælling, det var vor dybeste hemmelighed, det skulle ingen nogensinde få at vide, det ville vi tage med i vor grav.

Men hvis AA's erfaring overhovedet skal have betydning, så er dette ikke alene uklogt, men et særdeles farligt eksperiment. Det er få fejlbedømmelser, der har forårsaget flere problemer end dette at forsøge at omgå det Femte Trin. For nogle har det simpelthen været umuligt at holde sig ædru, mens andre med mellemrum er faldet tilbage, indtil de virkelig har fået muget ud. Gamle AA'ere - ædru i årevis - har ofte måttet betale dyrt for at krybe uden om dette Trin. De kan fortælle, hvordan de forsøgte at bære byrden alene, hvordan

FEMTE TRIN

de led under irritation, angst, samvittighedsnag og mismod. Hvordan de undertiden beskyldte selv deres bedste venner for at have de fejl, de forsøgte at skjule om sig selv, når de i selvbedrag søgte at lindre deres smerte. Men de måtte bittert sande, at man aldrig fik lindring ved at bekende andres synder. Enhver måtte stå til regnskab for egne forseelser.

At erkende sine fejl for et Andet menneske er ikke af nyere dato, det er et velkendt særpræg hos åndeligt vakte og dybt troende mennesker og har været kendt og værdsat i århundreder. Men religionen er ikke ene om at anvende disse principper. Psykiatere og psykologer påpeger det dybe behov, ethvert menneske har for en dybere indsigt og erkendelse af brist og mangler i egen personlighed og af at få disse diskuteret i samråd med en forstående og tillidsfuld person. Men når det drejer sig om alkoholikere, vil AA endda gå et skridt videre. De fleste af os har indset, at uden en frygtløs erkendelse, i samråd med en anden, kan vi ikke forblive ædru, for det synes at være en kendsgerning, at uden absolut villighed kan Gud ikke trænge igennem og uddrive vor besættelse.

Hvilket udbytte forventer den enkelte at få af Femte Trin? For det Første må vi frigøre os fra den nagende fornemmelse af isolation, som altid har plaget os, for næsten enhver alkoholiker lider af ensomhed. Selv før drikkeriet tog overhånd, før folk begyndte at vende os ryggen, da led vi næsten uden undtagelse af en følelse af ikke at høre til nogetsteds. Vi var enten tilbageholdende og vovede ikke at blande os, eller også var vi støjende humørbomber, som ville have del i fællesskabet og krævede opmærksomhed, som vi alligevel aldrig kunne få på vore betingelser. Bestandig stødte vi på denne mur, som vi hverken kunne forcere eller forstå. Vi var som skuespillere, der pludselig erfarer, at de har glemt hver eneste replik, og derfor klyngede vi os til alkoholen, som tillod os at improvisere. Men til sidst svigtede endog vore soldebrødre, og vi fandt os selv ladt tilbage i ensomhed og isola-

FEMTE TRIN

tion.

Da vi tilsluttede os AA og for Første gang oplevede at være blandt mennesker, der forstod os, var følelsen af fællesskabet en så fantastisk oplevelse, at vi straks anså vore problemer for løst.

Men på trods af fællesskabet måtte vi erkende, at vi stadig led de gamle kvaler af ensomhed. Der manglede stadig noget i at høre til, indtil vi oprigtigt havde åbnet os om vore problemer og hørt andre gøre det samme. Dette var begyndelsen til det egentlige fællesskab - med mennesker og med Gud.

Dette vigtige Trin dannede grundlag for, at vi begyndte at føle, at vi virkelig kunne finde tilgivelse, uanset hvad vi havde bedrevet i tanke og handling. Det var også under arbejdet med dette Trin, sammen med vor sponsor eller åndelige vejleder, at vi først fik den dybere følelse af at kunne tilgive andre, uanset hvor dybt de havde fornærmet os. I vor moralske selvransagelse blev vi overbevist om, at den totale tilgivelse var nødvendig, men først når vi gik helhjertet ind for det Femte Trin, fik vi den indre vished, at vi kunne modtage og give tilgivelse med samme sind.

Når vi delte vore fejl med et Andet menneske, var en anden stor belønning, vi fik, ydmyghed - dette ofte så misforståede ord. For dem, der har gjort fremskridt i AA, betyder det en klar indsigt i hvem og hvad, vi egentlig er, fulgt af et inderligt ønske om at blive, hvad vi kunne have været. Derfor er vort Første skridt mod ydmygheden en indsigt i vor egen utilstrækkelighed. Man kan ikke rette en fejl, før man kender den til bunds.

Den objektive indsigt, vi tilegnede os i Fjerde Trin, var trods alt kun en indsigt, og vi skal videre end blot til at indse. Enhver af os måtte se i øjnene, at vi manglede såvel ærlighed som tolerance, og at vi ofte væltede os i selvmedlidenhed eller forestillinger om personlig ophøjethed. Men selvom

FEMTE TRIN

dette var ydmygende erkendelser, så var det ikke ensbetydende med, at vi havde opnået nogen egentlig ydmyghed. Vi måtte erkende, at vore små og store fejl levede i bedste velgående, vi indså klart, at der måtte gøres noget, og også at vi hverken kunne ønske eller tvinge dem bort ved egen hjælp.

Når vi arbejder med det Femte Trin, opnår vi større realisme og dermed større ærlighed med os selv. Vi erfarede under vor selvansagelse, hvor mange problemer vort selvbedrag havde forårsaget, og dette bragte os i vildrede. Hvis vi havde bedraget os selv hele livet, hvordan kunne vi da vide, at vi ikke gjorde det endnu? Hvordan kunne vi være sikre på, at vi havde tegnet et ærligt billede af vore fejl og virkelig havde erkendt disse over for os selv? Når vi stadig følte os tynget af skyld, selvmedlidenhed og sårede følelser, ejede vi så overhovedet muligheden for at vurdere os selv ærligt? Måske overvurderede og overdramatiserede vi vægten af skyld og anger. Vrede og såret stolthed kunne være et skalkeskjul, under hvilket vi dækkede nogle af de fejl, vi bebrejdede andre. Uden tvivl - for vi var jo stadig handicappede af en del af de defekter, vi end ikke anede, vi havde.

Det stod os klart, at den selv vurdering vi foretog, ikke var tilstrækkelig, hvis den udelukkende var baseret på vore defekter, vi måtte have hjælp udefra, hvis vi virkelig skulle erkende og kende sandheden om os selv. Vi måtte have hjælp både fra Gud og fra et Andet menneske. Kun ved at tale åbent om os selv, uden at fortie noget, og med villighed til at modtage råd og vejledning, kunne vi i ærlighed og inderlig ydmyghed tage de Første skridt mod en retfærdig bedømmelse.

Men fordi det stadig kneb for mange af os, spurgte vi: "Hvorfor kan Gud - hvordan vi end opfatter Ham - ikke fortælle, hvor vi er på vildspor? Hvis Skaberen fra begyndelsen skænkede os livet, så måtte Han da også kende enhver detalje og vide, hvor vi var faret vild. Hvorfor ikke blot erkende direkte til Ham, hvorfor blande andre ind i det?"

Det er dobbelt vanskeligt at forhandle alene med Gud. I

FEMTE TRIN

begyndelsen blev vi måske overrasket over, at Gud vidste alt om os, men det vænnede vi os hurtigt til, og på en eller anden måde er det ikke nær så svært at acceptere denne kendsgerning som at stå ansigt til ansigt med et Andet menneske. Indtil vi går helt ind for at tale åbent om det, vi så længe forsøgte at skjule, er vor villighed i virkeligheden kun af teoretisk art.

Først når vi er ærlige over for et Andet menneske, erkender vi at være ærlige over for os selv - og for Gud.

Næste problem er, at det, der kommer fra os selv, kan være forvansket af vor egen fornuft og ønsketænkning. Fordelen ved at dele med en anden er, at vi får et direkte svar og en bedømmelse af vor situation, så vi ikke behøver at tvivle på svaret. Dette at være alene om åndelige forhold kan være farligt. Hvor mange gange har velmenende mennesker ikke påstået sig Guds vejledning, når enhver kunne se, at de tog frygteligt fejl. De havde narret sig selv, i mangel på såvel erfaring som ydmyghed, og var parate til at forsvare selv den værste gang sludder med påstand om, at det var Guds vilje. Hvorfor mon mennesker med stor åndelig indsigt næsten altid insisterer på at efterkontrollere de budskaber, som de mener at have modtaget fra Gud, med venner eller åndelige rådgivere? Så en nybegynder bør heller ikke tage chancen for at begå vanvittige - og ofte skæbnesvangre - bommerter i denne vildfarelse. Selvom råd og bedømmelser også kan være forkerte, kan de være betydeligt mere klare end den direkte vejledning, vi modtager, taget vor uerfarenhed i betragtning, ved kontakten med en Magt langt større end os selv.

Når vi skal finde den person, vi tør betro os til, opstår det næste problem. Her må vi huske, at visdom er en dyd, der er højt værdsat, og være omhyggelige, for måske skal vi dele sandheder med denne person, som ingen andre må få kendskab til. Vi ønsker at tale med en, der har erfaring, én som ikke alene kan holde sig ædru, men som også har haft styrke til at overvinde andre alvorlige problemer, måske i lighed

FEMTE TRIN

med vore egne. Måske, men ikke nødvendigvis, bliver denne din sponsor, men har han din tillid, og hans temperament og problemer minder om dine, ville det ikke være noget dårligt valg. Han har desuden den fordel, at han allerede ved en del om dine problemer.

Dit forhold til ham er måske af en sådan art, at du ikke ønsker, han skal få kendskab til hele din beretning, men er dette tilfældet, skulle du alligevel gøre det, for du selv trænger at komme i gang så hurtigt som muligt. Du kan så vælge en anden til de alvorligste afsløringer, måske én der står helt uden for AA. Du foretrækker måske at vælge din præst eller læge, og i visse sammenhænge ville en fremmed måske være at foretrække.

Det, det i virkeligheden kommer an på, er at prøve din villighed til at åbne dig og absolutte tillid til den, med hvem du deler din Første åbne selvransagelse. Selv når du har fundet personen, kræver det som regel stor beslutsomhed at komme i gang. At AA-programmet ikke kræver viljestyrke, skal ingen komme og sige, for her er et punkt, hvor du får brug for al den vilje, du kan præstere. Men der er heldigvis store chancer for, at du bliver glædeligt overrasket.

Når du omhyggeligt har beskrevet dit tilfælde, og det ved gensidig tillid viser sig, hvor hjælpsom din sponsor kan være, så vil samtalen flyde let og ubesværet. Før eller senere vil din tilhører sikkert berette et par af sine egne episoder, hvilket styrker tilliden og letter samtalen. Hvis du er åben og ikke stikker noget under stolen, vil du minut for minut føle en befrielse vokse i dig, efterhånden som års indestængte følelser sprænger deres lænker og løses op i **den** rækkefølge, de tages frem. Efterhånden forsvinder smerten og erstattes af en overjordisk fred, og da ydmyghed og sindsro er så nært forbundne, bliver det som regel en stor oplevelse.

Mange AA'ere - tidligere fritænkere eller ateister - kan erindre, at det var ved det Femte Trin, de Første gang følte Guds tilstedeværelse, og allerede troende blev Gud bevidst

FEMTE TRIN

på en måde, de aldrig tidligere havde kendt.

Følelsen af at være ét med Gud og mennesker, bryde ud af vor ensomhed for åbent og ærligt at dele vore byrder af skyld, åbenbarer os en rasteplass, hvor vi kan forberede os til de følgende Trin mod en varig og meningsfuld ædruelighed.

Sjette Trin

*VI VAR HELTINDSTILLET PÅ AT LADE
GUD FJERNE ALLE DISSE KARAKTERBRIST*

- 1: Det Sjette Trin er nødvendigt for åndelig vækst.
- 2: Det er begyndelsen til et livsværk.
- 3: Forskellen mellem at stræbe efter selvvalgte mål og fuldkommenhed.
- 4: Hvorfor det er af største betydning at stræbe efter “at være rede”.
- 5: Nødvendigheden af at handle.
- 6: At udsætte er farligt.
- 7: At være rebelsk kan være katastrofalt.
- 8: Tidspunktet, hvor vi opgiver begrænsede **mål** og følger Guds vilje med os.

SJETTE TRIN

“Det Sjette Trin er Trinet, der adskiller barnet fra den voksne”. Denne udtalelse kommer fra en værdsat præst, som tilfældigvis og er en af AA’s bedste venner. Han fortsætter med at forklare, at enhver, der kan udvise tilstrækkelig villighed og ærlighed til at praktisere det Sjette Trin på alle sine fejl - uden undtagelser - han er i sandhed kommet langt i sin åndelige udvikling. Når han ærligt forsøger at udvikle sin tanke og ånd efter Skaberens vilje, kan han med rette kaldes voksen.

Naturligvis vil det så ofte omdiskuterede spørgsmål, om Gud kan - og i visse tilfælde vil - fjerne samtlige defekter hos mennesker, straks blive besvaret bekræftende af et AA-medlem. Denne påstand vil for ham være selve sandheden, den største sandhed i hans liv, og han vil som regel følge **sin** påstand op med dette vidnesbyrd: “Ganske bestemt! Jeg var selv totalt besejret - slået ud. Min egen viljestyrke var knust i mit forhold til alkohol. Alle anstrengelser fra familie og venner, læge og præst, var nytteløse over for min alkoholisme. Det var mig ikke muligt at standse mit drikkeri, og ingen levende sjæl syntes at kunne hjælpe mig. Men da jeg blev villig til at få muget ud, og jeg bad til en Højere Magt - Gud sådan som jeg opfattede Ham - om at befri mig fra denne forbandelse, da forsvandt min trang til at drikke, den blev simpelthen bare taget fra mig”

Verden over kan man daglig høre disse vidnesbyrd. Det må stå klart for enhver, at en ædru AA’er simpelthen er blevet skænket sin frihed fra denne så skæbnesvangre og altødelæggende besættelse. På en eller anden særlig virkelighedsnær og effektiv måde har enhver AA’er været “absolut rede” til at lade Gud fjerne alkoholens besættelse fra sit liv - og det er Gud fortsat “rede” til.

Når vi er blevet totalt befriet fra vores alkoholisme, hvorfor skulle vi så ikke på samme måde “blive rede” til at opnå frihed fra vore andre defekter. Denne livets gåde kan kun besvares af Gud, men Han har i alt fald åbenbaret os en del af

SJETTE TRIN

svaret.

Når mennesker hælder så meget spiritus i sig, at de ødelægger deres liv, så er det i allerhøjeste grad en unaturlig handling. Modsat de normale ønsker om at bevare sig selv bedst muligt synes alkoholikere at styre mod deres egen selvdestruktion og modarbejder faktisk deres egen naturlige livsvilje. Når de ydmyges tilstrækkeligt af de forfærdelige slag, alkoholen giver dem, kan Gud nå dem og uddrive denne besættelse, og her kan deres livsvilje samarbejde med Skaberen i Hans ønske om at skænke dem et nyt liv. For såvel Gud som naturen er modstandere af selvudslettelse.

Men de fleste andre defekter og vanskeligheder falder ikke ind under denne skæbnesvangre kategori. For eksempel er det ethvert menneskes naturlige ønske at spise, at formere sig, at være "nogen" i fællesskab med andre. Når han stræber efter disse ting, ønsker han en rimelig sikkerhed og tryghed, for sådan er han skabt af Gud. Gud skabte ikke mennesket, for at det skulle destruere sig selv med alkohol, men skænkede det i stedet viljen til hjælp til at overleve.

Der står ingen steder skrevet, at Gud forventer, vi totalt skal forsage vore naturlige drifter - allenfald ikke i dette liv. Der kendes så vidt os bekendt ingen tilfælde, hvor Gud har befriet et menneske fra samtlige naturlige drifter.

Da de fleste af os er født med en mængde naturlige ønsker og krav, er det ikke mærkeligt, at vi ofte lader disse overskride deres egentlige funktion. Når vi blindt lader os lede af vore krav og selvrådige forventer, at de bereder os større fornøjelse og tilfredsstillelse, end vi kan forlange, så er vi nået det punkt, hvor vi skiller os ud fra det perfekte, som var det egentlige formål og Guds ønske for os på Jorden. Dette er en slags målestok for vore karakterbrist eller, om man vil, for vore synder.

Beder vi om det, vil Gud bestemt tilgive vore forsømmelser, men Han gør os på ingen måde hvide som sne og bevarer os således, medmindre vi selv hjælper til. Når vi arbejder

SJETTE TRIN

med at forbedre vor karakter, forventer Han kun, vi gør det så godt, vi kan, og det er noget, vi selv skal være villige til at stræbe mod.

Det Sjette Trins “var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse karakterbrist”, er AA’s måde at beskrive den bedst mulige indstilling, vi kan præstere, til at påbegynde dette livsværk.

Dermed menes ikke, at vi forventer alle vore defekter fjernet, sådan som det skete med alkoholismen. Nogle af dem vil altid blive hængende, men for de fleste er det tilstrækkeligt at forbedre dem i tålmodighed. “Absolut rede” er det nøgleord, som understreger, at vi stræber efter at gøre det så godt, vi kan.

Hvor mange af os har denne grad af villighed? Ingen for at være helt korrekt. Det bedste, vi kan gøre, er at være villige til at prøve med al den ærlighed, vi kan præstere. Men selv de bedste vil til deres forfærdelse opdage, at der altid vil være yderpunkter, hvor vi siger: “Nej, det kan jeg ikke ændre nu,” men ofte bevæger vi os ind på endnu farligere grund og udbryder: “Nej, det kan jeg aldrig ændre” Sådan virker magten, hvorved vore drifter overskrider deres egentlige funktion. Vi vil altid møde krav, der strider mod Guds storhed, uanset hvor langt vi er nået i vor udvikling.

Nogle af dem, der mener, de har gjort det godt, vil sikkert protestere mod denne påstand, så lad os se lidt nærmere på dette. Næsten alle nærer et ønske om at blive befriet for deres mest iøjnefaldende og destruktive handicaps. Ingen af os ønsker at være så stolte, at man kalder os for en vigtigprås, eller så begærlige, at man kalder os en tyveknægt. Ingen ønsker sig så ophidset, at han slår ihjel, eller så optændt af sit begær, at han begår voldtægt, eller så forslugen, at han ødelægger sit helbred. Ejheller ønsker nogen at ligge under for misundelsens kroniske pine eller blive lammet af ugidelighed. Selvsagt er det kun få af disse defekter, som når deres absolutte yderpunkter.

SJETTE TRIN

Men vi, der er gået fri af disse yderpunkter, er altid så hurtige til at fremhæve os selv. Men kan vi det med rette? Når alt kommer til alt, er det så ikke interessen i os selv, der gjorde det muligt at undgå dem? Det kræver ikke den store åndelige udfoldelse at forsage de yderpunkter, der ville udsætte os for straf, under alle omstændigheder. Men når vi møder det mindre ekstreme, af nøjagtig de samme defekter, kan vi så sige os helt fri?

Det, vi må forstå, er, at vi glæder os over nogle af vore defekter, og faktisk holder vi virkelig af dem. Hvem kan sige sig fri for lysten til at føle sig bedre end sit medmenneske, for ikke at sige meget bedre? Er det ikke et faktum; at vi ynder at lade grådigheden tage sig ud som ambitioner? At glæde sig over sit begær synes en umulig tanke, men hvor mange mennesker taler ikke om kærlighed med munden og tror endog selv på det, de siger, men skjuler begæret på bunden af deres sind? Selvom de fleste i handling bevæger sig inden for det normale, må de fleste også indrømme uhyrlige fantasier på det seksuelle område.

Berettiget vrede kan også være en stor tilfredsstillelse. På en mærkelig forkvaklet måde kan vi faktisk have stor fornøjelse af at blive forulempet og irriteret, for det giver os et pragtfuldt forsvar. Sladder - ristet over en sagte vrede - er et karakterattentat, en skøn form for mord, som giver os den største tilfredsstillelse, fordi vi ikke forsøger at hjælpe dem, vi kritiserer, men ønsker at hævde vor egen retfærdighed.

Når begærligheden er mindre end forfaldet, har vi et mildere udtryk for det, det kalder vi "at være os til behag". Vi lever i en Verden gennemsyret af misundelse, og alle er i større eller mindre grad smittet af den. Om end forvrænget får vi af denne defekt stor tilfredsstillelse, ellers ville vi ikke spille så megen tid på at ønske det, vi ikke har, men i stedet stile efter det. Fornærmet skule efter de egenskaber, vi aldrig opnår, i stedet for at acceptere og indstille os på tingene, som de er. Med den dårlige motivering at opnå sikkerhed pukler vi ofte

SJETTE TRIN

løs, blot for senere at drive den af - vi kalder det "at ta' den med ro". Prøv at betragte vore undskyldninger for at udsætte, som i realiteten bare er dovenskab. Så godt som enhver kunne præstere en nydelig liste over defekter som disse, og kun et fåtal overvejer alvorligt at opgive nogen af dem, i det mindste ikke før de begynder at volde alvorligt besvær.

Naturligvis vil nogle påstå, at de egentlig er villige til at fjerne alle disse defekter. Men selv hvis de udfærdiger en liste over endnu mindre defekter, vil det overraske dem, hvor mange af dem de egentlig ønsker at blive hængende ved. Det må derfor stå klart, at uhyre få vil være villige til at stile mod åndelig og moralsk perfektionisme. Vort ønske er kun at stile mod at blive så perfekte, at det kan bringe os velbeholdne gennem tilværelsen, naturligvis i forhold til vore forskellige formodninger om, hvad der kræves for at bringe os igennem. Dermed er forskellen mellem barn og voksen givet. En stræben efter selvskabte mål eller efter det perfekte mål - som er af Gud.

Mange vil straks spørge: "Jamen - hvordan kan vi acceptere hele indholdet af Sjette Trin? Det er jo perfektionisme! Det kan synes et svært spørgsmål, men det er det i virkeligheden ikke.

Udelukkende det Første Trin, vor erkendelse af vor absolutte magtesløshed over for alkohol, kan praktiseres perfekt. De resterende elleve Trin repræsenterer de perfekte idealer. Det er målene, vi stiler imod, og målebåndet er, hvordan vi vurderer vore fremskridt. Selv i dette lys er det Sjette Trin svært - men ikke umuligt, det absolut afgørende er, at vi får begyndt - og ikke giver op.

Vil vi virkelig have det fulde udbytte af dette Trin, i andre defekter end alkoholismen, må vi være indstillet på et helt Andet vovestykke af åbenhjertighed. Vi må rette blikket mod det perfekte og være villige til at gå vejen. Det er af mindre betydning, om vi måske kommer lidt snublende af sted, hovedsagen er, at vi er villige.

Betragter vi nu atter de defekter, vi ikke har lyst til at op-

SJETTE TRIN

give, bør vi nok slække lidt på den hårde og faste linie. I visse tilfælde må vi måske sige: "Det kan jeg ikke opgive endnu..." blot må vi aldrig sige: "Det opgiver jeg aldrig!"

Måske kan det synes lidt hasarderet at efterlade ubesvaret, dette tilsyneladende ubesvarede spørgsmål. Der blev foreslået, at vi må være absolut villige til at stræbe efter det perfekte, men vi bemærkede også, at en smule forsinkelse godt kan undskyldes. Læg disse ord i munden på en fornuftsbetonet alkoholiker, og han vil sagtens kunne opfatte dette som en langtidsplan. Han vil straks udbryde: "Jamen, det er da ikke svært. Jeg vil naturligvis stræbe efter det perfekte, men jeg behøver da ikke forhaste mig. Nogle af mine problemer kan jeg udsætte på ubestemt tid" Den går ikke! En sådan gang selvbedrag vil gå samme vej som al anden snusfornuft, og i sidste instans må vi tage virkelig hårdt fat på nogle af vore værste problemer op se at komme dem til livs hurtigst muligt.

I samme øjeblik vi siger "Nej - aldrig!" så lukker vi vore kanaler til Guds storhed. En udsættelse kan være farlig, og opsætsighed kan være katastrofal. Det er her, vi opgiver vore begrænsede mål og bevæger os fremad mod Guds vilje med os.

Syvende Trin

*VI BAD HAM YD Y T FJERNE
ALLE VORE FEJL.*

- 1: Hvad er ydmyghed?
- 2: Hvad betyder det for os?
- 3: Vejen til den sande frihed for menneskets ånd.
- 4: En nødvendig hjælp for at overleve.
- 5: Betydningen af at overleve selvet.
- 6: Fejl og mismod ændres ved ydmyghed.
- 7: Styrken til at overvinde svaghed.
- 8: Det koster smerte at indtræde i et nyt liv.
- 9: Begyndelsen til defekter er selvskabt frygt.
- 10: Det Syvende Trin er en ændret livsholdning, som åbner muligheden for at fjerne os fra selvet - mod Gud.

SYVENDE TRIN

[Da det Syvende Trin handler om ydmyghed, vil vi engang standse op og se, hvad ydmyghed er og hvilken betydning den kan have for os.

Hele grundlaget for AA's Tolv Trin er i Virkeligheden udvikling af større ydmyghed. Ingen alkoholiker kan bevare sin ædruelighed uden et vist mål af ydmyghed, og så godt som enhver AA'er har opdaget, at medmindre han udvikler langt mere af denne skønne egenskab, end det kræver at holde sig ædru, så har han ikke de største chancer for at finde den sande tilfredshed i livet. Det er vanskeligt at finde en mening med tilværelsen uden ydmyghed - og ligeså at have den fornødne tillid til at imødegå enhver form for uforudsete vanskeligheder.

Udtalt og som ideal er ydmygheden ikke videre værdsat i den Verden, vi befolker. Man misforstår ikke alene betydningen, men i sig selv har ordet en dårlig klang, og de fleste har ikke ringeste kendskab til ydmyghed som livsholdning. Det meste af det, vi dagligt præsenteres for i ord og tale, fremhæver netop menneskets stolthed over eget værk.

Med stor visdom har forskerne fravristet naturen dens hemmeligheder. De umådelige kilder, der nu kan øses af, lover en sådan overflod af materielle goder, at mange anser et menneskeskabt tusindårsrige lige om hjørnet. Fattigdom vil forsvinde. Der vil være en sådan overflod, at enhver kan sikre sig al den tryghed og tilfredshed, han kan ønske sig. Tilsyneladende hælder man til den teori, at når man har tilfredsstillet samtlige inderste behov, så vil der ikke være noget tilbage at strides om. Verden vil forandre sig til idel lykke og kan frit hellige sig udviklingen i kulturel og karaktermæssig retning. Mennesket vil udelukkende ved egen intelligens og indsats kunne afgøre sin egen skæbne.

Hverken alkoholikere eller AA-medlemmer ønsker at frasige sig de materielle goder. Ejheller blander vi os i debatten med alle dem, som så lidenskabeligt klynger sig til den overbevisning, at tilfredsstillelse af vore naturlige basisøn-

SYVENDE TRIN

sker er livets hovedformål. Men vi føler os overbevist om, at ingen gruppe i Verden har skabt større problemer end netop vi alkoholikere i vore forsøg på at leve efter denne opskrift. I årtusinder har vi forlangt mere, end vi havde fortjent, af sikkerhed, prestige og af romantiske eventyr. Mente vi at have nået vore drømmes mål, drak vi for at drømme endnu større drømme. Skuffedes vi, drak vi for at glemme, mens vi aldrig fik nok af det, vi ønskede.

På trods af de bedste hensigter i alle disse bestræbelser var vort altødelæggende handicap mangel på ydmyghed. Vi havde mistet evnen til at indse, at de åndelige værdier, og udviklingen af vor egen karakter, måtte komme i Første række, og at materiel tilfredshed ikke var formatet med tilværelsen. Karakteristisk nok havde vi byttet om på resultatet og motivet. Frem for at se tilfredsheden i vore materielle ønsker som et motiv, ved hvilke vi kunne eksistere, havde vi anset tilfredshed som livets endelige mål.

De fleste af os fandt naturligvis en god karakter ønskværdig, men en god karakter var tilsyneladende betingelsen for at gå videre mod det næste mål - at blive tilfredsstillet. Ved at væbne os med en god del ærlighed og moral havde vi større chance for at nå vort endelige mål. Men når som helst vi stod over for valget mellem karakter og magelighed, forsvandt karakterudviklingen i støvskyen af vor stræben efter det, vi anså for lykken. Karakterudviklingen anså vi ikke som noget ønskværdigt i sig selv, ikke noget vi ønskede at stræbe efter, uanset om vore drifter blev tilfredsstillet eller ej. Vi overvejede aldrig at gøre ærlighed, tolerance og kærlighed til Gud og mennesker til en livsholdning.

Dette manglende grundlag, denne blindhed for det egentlige formål med vort liv, stod fadder til et Andet elendigt resultat. Så længe vi følte os overbeviste om at kunne leve i overflod ved egen indsats og intelligens, var det umuligt at opnå en virksom tillid til en Højere Magt. Dette var den nøgne sandhed selv for dem, der var mest overbevist om

SYVENDE TRIN

Guds eksistens, og selv den ærligste overbevisning forblev ufrugtbar, fordi vi bestandig selv forsøgte at spille gud. Vi kunne ikke opnå tillid til en Højere Magt, så længe vi satte vor egen selvtillid øverst, for grundlaget for enhver ydmyghed manglede - ønsket om at forstå og gøre Guds vilje.

Processen i at udvikle et nyt livssyn var 'Uhyre smertefuld, og kun ved at gentage vore ydmygelser blev vi tvunget til at lære noget om ydmyghed. Først for enden af den lange vej, brolagt med idelige nederlag og ydmygelser, og vor selvtilstrækkeligheds endelige sammenbrud, begyndte vi at føle ydmyghed som mere end blot en tilstand af simpel håbløshed. Enhver nykommer i AA får fortalt og opdager i øvrigt også selv, at hans ydmyge erkendelse af magtesløshed over for spiritus er det Første skridt mod friheden fra dens ubønhørlige favntag.

På dette punkt erkender vi Første gang ydmygheden som en nødvendighed, skønt det blot er den Første spæde begyndelse. At fjerne modviljen mod ydmygheden totalt, at opfatte ydmygheden som den vej, der leder til sand frihed for den menneskelige ånd, og villigt stræbe efter ydmygheden som et mål i sig selv vil for de fleste tage ret lang tid. Et helt liv helliget selvet ændres ikke med ét slag, og i begyndelsen er vort rebelske sind med os for hvert skridt.

Når vi omsider erkender vor totale magtesløshed over for alkohol, drager vi et lettelsens suk og udbryder: "Gud ske tak og lov det nu er overstået. Det gør jeg ikke frivilligt én gang til" Men forbavset opdager vi, at det kun er den Første milepæl ad den vej, vi nu er slået ind på. Stadig med nødvendighedens modvillige brod i kødet, kommer vi i konflikt med de alvorligste karakterbrist, der fra begyndelsen skabte problemdrikkeriet, og for at hindre tilbagefald må disse brist behandles. Vi ønsker at frigøre os fra nogle af disse karakterbrist, men viger tilbage, fordi det i mange tilfælde viser sig umuligt. Andre klynger vi os lidenskabeligt til, men de er lige så ødelæggende for vor harmoni, fordi vi holder så

SYVENDE TRIN

meget af dem. Hvordan kan vi nogensinde mobilisere tilstrækkelig villighed og beslutsomhed til at frigøre os fra disse overvældende ønsker og besættelser?

Endnu en gang puffes vi videre af AA's ubestridelige erfaringsgrundlag, som fortæller os, at vi må forsøge efter bedste evne, ellers falder vi fra på halvvejen. Vi tvinges på dette Trin af vor udvikling til at gøre vort bedste. Vi har valget mellem smerten ved at forsøge, og de uheldige, men sikre følger af at forfejle. Disse Første, famlende skridt tager vi modstræbende - men vi tager dem.

Som et eftertragtet personligt talent er vor mening om ydmyghed vel ikke den bedste, men vi erkender den som en nødvendig hjulpekilde til overlevelse. Men når vi tager et overblik over nogle af vore defekter, får diskuteret dem med en anden og forbereder os på at få dem fjernet, så begynder vore ideer om ydmyghed at indtage en større betydning. På dette tidspunkt har vi formentlig følt en slags befrielse fra vore alvorligste handicaps, og vi oplever nu øjeblikke af noget, der minder om virkelig fred i sindet. For de af os, som hidtil kun har kendt til uro, mismod og angst - med andre ord os alle - føles den nyopdagede fred som en ubetalelig gave. Der er virkelig sket en fornyelse. Hvor ydmygheden før betød vand og brød, forandrer den sig nu til en livgivende føde, som kan bringe ro til vort sind.

Denne fornyede opfattelse af ydmyghed sætter en anden forandring af vort livssyn i gang. Vi begynder at ane umådelige værdier, som er blevet til i lidelsen under vor egocentricitet. Indtil nu har vi viet vort liv til flugt fra lidelse og problemer, vi ønskede overhovedet ikke at høre tale om lidelse og flygtede fra den som fra pesten, og her var flasken altid vores udvej. At forbedre sin karakter gik an for helgener, men tanken tiltalte os ikke.

I AA oplevede vi noget Andet. Vi oplevede ved ydmyghed, at mismod og elendighed kunne vende sig til umådelige værdier, og vi lyttede til den ene beretning efter den anden

SYVENDE TRIN

om, hvordan ydmyghed havde vendt svaghed til styrke. I hvert af tilfældene havde lidelsen været prisen for indgangen til dette nye *liv*, men for denne pris kunne vi få langt mere, end vi havde forventet. Vi erfarede, at vi fik en ydmyghed, som kunne lindre vor smerte, og mens frygten for lidelsen blev mindre, blev ønsket om ydmyghed større end nogensinde.

Eftersom vi fik øget indsigt i betydningen af ydmyghed, erfarede vi den største belønning af dem alle - vort ændrede forhold til Gud - og dette var sandheden, hvad enten vi var troende eller ej. Vi erfarede, at den Højere Magt ikke blot var en livredder, man påkaldte, når der var virkelig fare på færde; og vor opfattelse om blot at påkalde Gud i ny og næ, men ellers stadig ville leve vort eget liv, begyndte at ændre sig. Mange af os havde anset os selv for religiøse, men indså vor begrænsning i vor holdning, for ved at nægte at sætte Gud først havde vi afskåret os selv fra Hans hjælp, og ordene "i mig selv er jeg intet, men ved Faderen er jeg alt", blev strålende løfter af betydning.

Vi indså, at vi ikke nødvendigvis måtte tvinges og presses til ydmyghed. Vi kunne lige så godt række efter den frivilligt, som den skulle tvinges os på i lidelse. Når ydmygheden blev til et inderligt ønske, frem for noget vi blev tvunget til at have, skete der noget i vort liv. Vendepunktet kom, da vi begyndte at ane den dybere mening med det Syvende Trins "bad Ham ydmygt fjerne alle vore fejl".

Når vi nærmer os tidspunktet, hvor vi skal behandle det Syvende Trin, er det en fordel, hvis vi endnu en gang overvejer, hvilke dybere motiver vi har. Enhver af os vil helst leve fred med sig selv og sin Næste. Vi vil gerne føle os sikre på, at Guds nåde kan gøre det for os, vi ikke formår ved egen kraft. Vi har erkendt vore karakterbrist, som - motiverede af kortsigtede og værdiløse krav - er forhindringerne, der bremser os på vej mod disse mål, og nu indser vi klart vore urimelige krav, både til os selv, til andre - og til Gud.

SYVENDE TRIN

Det, der satte vore defekter i gang, var hovedsagelig selvskabt angst for at miste noget, vi allerede havde, eller afskære os fra at få noget, vi krævede. Vi befandt os konstant i en tilstand af uro og frustration, fordi vort livsgrundlag hvilede på utilfredsstillede krav. Vi kunne derfor kun finde fred, hvis vi kunne finde noget, der kunne mindske disse krav. Forskellen på krav og en almindelig forespørgsel må vel stå klart for enhver.

I det Syvende Trin indtræder den ændring, som - vejledet af ydmygheden - gør det mulig for os at fjerne os fra selvet, vende os mod andre - og mod gud. Vægten af Syvende Trin ligger i ydmygheden, og det lægger os i virkeligheden, at vi bør være villige til ydmygt at forsøge at fjerne vore andre fejl på samme vis, som vi erkendte vor magtesløshed over for spiritus og kom til at tro på, at en magt større end os selv kunne give os vor sunde fornuft tilbage. Kunne denne grad af ydmyghed bringe os en styrke, som kunne sætte os fri fra denne dødbringende besættelse, så måtte det samme kunne ske med de andre defekter, vi havde.

Ottende Trin

*VIL LAVEDE EN LISTE OVER ALLE
DE MENNESKER, VI HAVDE GJORT
FORTRÆD, OG VI VAR VILLIGE TIL
AT GØRE DET GODT IGEN.*

- 1: Dette og de næste to Trin drejer sig om personlige forhold
- 2: Dette at lære at leve med andre er en storslået oplevelse.
- 3: Forhindringerne:
uvillighed til at tilgive.
Manglende vilje til at erkende sine fejl.
Et bevidst ønske om helt at glemme.
- 4: Nødvendigheden af en tilbunds gående oversigt over **fortiden**.
- 5: Grundighed er vejen til den dybeste indsigt.
- 6: På hvilken måde er fortræd mod andre forvoldt?
- 7: Forhindring af yderliggående bedømmelser.
- 8: Tag et omhyggeligt overblik.
- 9: Dette Trin er begyndelsen til enden på isolationen.

OTTENDE TRIN

Det Ottende og Niende Trin drejer sig om de personlige forhold. Vi begynder i et tilbageblik at forsøge at indse de fejl, vi har begået. Dernæst forsøger vi efter bedste evne at råde bod på den skade, vi har forvoldt. Når vi på denne måde har rensset ud i det forgangne - med denne nyopdagede indsigt i os selv - overvejer vi, hvordan vi kan opnå det bedst mulige forhold til alle de mennesker, vi kender.

Det er en meget stor opgave, og en opgave vi må løse med stadigt stigende evne, men perfekte bliver vi aldrig. Dette at lære at leve i den bedst mulige harmoni, både i ægteskabet og i fællesskabet med andre, hvordan de så end måtte være, er en storslået og rørende oplevelse. Enhver AA'er har erfaret, at man kun gør små fremskridt i denne nye opfattelse af livet, indtil man virkelig går i dybden og foretager en grundig og uforfærdet undersøgelse af de menneskelige skader, man har efterladt på sin vej. Man har til en vis grad gjort dette, da man foretog sin moralske selvransagelse, men nu er tidspunktet inde til at gå helt til bunds i sin ransagelse og virkelig indse, hvor mange mennesker man har skadet - og hvordan. At rive disse gamle sår op, nogle ældgamle, andre måske glemte, og andre igen endnu smertende, vil i begyndelsen se ud som en formålsløs og ørkesløs handling. Men hvis man er villig til at gå i gang, vil de store fordele hurtigt vise sig, og smerten forsvinder, efterhånden som den ene hindring efter den anden overvindes.

Disse forhindringer er imidlertid særdeles virkelige. Den Første og vel sværeste drejer sig om tilgivelse. Når vi begynder at tænke dybere over et forkvaklet eller ødelagt forhold, vil alle vore følelser straks rejse sig til forsvar. I et forsøg på at flygte fra den skade, vi selv har forvoldt, retter vi i fornærmet selvmedlidenhed i stedet vor opmærksomhed mod de fejl, de andre har begået mod os, og da især hvis vor fornærmede er berettiget. Vi griber i triumf vedkommendes egen dårlige opførsel, og som den perfekte undskyldning bruger vi den til at bagatellisere eller helt glemme vor egen.

OTTENDE TRIN

Her må vi gå kraftigt i rette med os selv. At fortælle dem, at de ikke er et hår bedre selv, er der ikke meget fornuft i. Lad os erindre, at alkoholikere ikke er de eneste, der ligger under for sygelige tendenser. Derimod er det mere sandsynligt, at vor egen opførsel, mens vi drak, har forværret den andens defekter. Uafladeligt har vi sat vore bedste venners tålmodighed på de sværeste prøver og har kaldt på, det værste i dem, der i forvejen ikke havde de største tanker om os. For en stor del er det faktisk lidelsesfæller, vi har med at gøre, mennesker, hvis lidelser vi har forværret. Skal vi nu bede om tilgivelse for os selv, hvorfor så ikke selv begynde med at tilgive - alle som én?

Under udfærdigelsen af listen over mennesker, vi har gjort fortræd, støder de fleste af os på en anden vanskelig forhindring. Det var lidt af et chok, da vi indså, at vi forberedte en ansigt-til-ansigt erkendelse af vor dårlige opførsel over for dem, vi havde gjort fortræd. Det havde såmænd været nok så pinligt, da vi i fortrolighed skulle erkende det for os selv, over for Gud og for et Andet menneske. Men tanken overvældede os, at vi i praksis skulle opsøge eller skrive til disse mennesker, især når vi erindrede, hvilket dårligt forhold vi havde til de fleste. Så var der de tilfælde, hvor vi havde skadet andre, men hvor de stadig levede i lykkelig uvidenhed. Hvorfor, lød vort forsvar, kan vi ikke lade gemt være glemt? Hvorfor behøvede vi overhovedet at tænke på disse mennesker? Her var nogle af de tilfælde, hvor angsten blandede sig med stoltheden for at forhindre os i at lave listen komplet og omfatte alle, vi havde gjort fortræd.

Nogle ønskede at springe over, hvor gærdet var lavest. Vi klyngede os til påstanden om, at vort drikkeri ikke havde skadet andre end os selv. Vi havde altid betalt vore regninger og aldrig drukket derhjemme, så familien led slet ingen nød. Vi havde heller ikke skadet nogen på vort arbejde, for vi havde opført os ganske almindeligt, og vort omdømme havde ikke lidt den store overlast, for kun ganske få kendte problemet.

OTTENDE TRIN

I øvrigt havde de, der gjorde, som regel forsikret os, at en forsvarlig brandert fra tid til anden ikke var at foragte. Hvilken fortræd havde vi i det hele taget forvoldt, når det kom til stykket? Formentlig ikke mere end der kunne rettes op med et par velvalgte undskyldninger hist og her.

Naturligvis er denne holdning et resultat af et målbevidst ønske om at glemme. Denne holdning kan kun ændres ved en særdeles ærlig og grundig ransagelse af de dybere motiver til vore handlinger.

I visse tilfælde kan vi alligevel ikke rette noget op og bør derfor udsætte disse, men derfor skal vi alligevel foretage en grundig undersøgelse af det forgangne, såfremt vi mener, det må have påvirket andre mennesker. I en del tilfælde vil vi erfare, at selvom den fortræd, vi har forvoldt, ikke har gjort større skade på modparten, har den følelsesmæssigt skadet os selv. Mange gange er disse følelsesmæssige forstyrrelser til stede dybt i vor underbevidsthed, selvom vi totalt har glemt dem, men på det tidspunkt, de fandt sted, har de måske bragt vore følelser i det oprør, som siden har vanskeliggjort vor tilstedeværelse og misdannet vor personlighed.

Men selvom det vigtigste formål er at hele for andre, er det lige så nødvendigt, at vi tilgiver os selv, når vi indser disse skader og dybe problemer. Den umiddelbare årsag til vor lidelse, alkoholismen iberegnet, var næsten altid vort forkvaklede forhold til andre, og ingen del af vor selvransagelse kunne berige og skænke større tilfredshed end denne. Vi kan få langt større indsigt i os selv, hvis vi reagerer behersket og velovervejnet på vore personlige forhold. Det, vi antog for overfladiske fejl, kan gå langt dybere, og der kan vi finde de brist, der forårsagede dem, brist som ofte var grundlaget for hele vor løbebane. VI har erfaret, at grundighed betaler sig - endda i rigt mål.

Vi spørger nu os selv, hvad vi forstår ved dette at have gjort andre "fortræd"? Hvordan gør andre mennesker hinanden fortræd? For på en forståelig måde at belyse ordet

OTTENDE TRIN

“fortræd” kan vi kalde det et sammenstød af drifter, som afstedkommer fysisk, psykisk, følelsesmæssig og åndelig skade på andre. Er vort humør bestandig dårligt, fremkalder vi vrede hos andre. Hvis vi lyver og bedrager, fratager vi andre deres følelsesmæssige tryghed og harmoni. I realiteten fremkalder vi deres foragt og gør dem hævngherrige. Er vor seksuelle adfærd egoistisk, fremtvinger vi jalousi, lidelse og diverse former for hævnthirst.

De mange gange, vi har optrådt forkert, er ikke tilnærmelsesvis al den fortræd, vi har forvoldt. Lad os kaste et blik på nogle af de mere spidsfindige, som ofte gør lige så stor fortræd. Lad os antage, at vi i vort familieliv har optrådt nærige, uansvarlige, hjerteløse eller kolde, har været irritable, kritiske, utålmodige eller sure og tvære, at vi har kastet al vor kærlighed på ét familiemedlem og overset de andre totalt. Hvad sker der, når vi forsøger at dominere hele familien, enten ved jernhård disciplin eller med en syndflod af direktiver om, hvordan de skal bete sig - minut for minut? Hvad afstedkommer det, når vi vælter os i depressioner, og selvmedlidenheden fosser ud af hver en pore i vor krop og hældes ud over vore nærmeste? Alle disse ting gør livet med os aktive alkoholikere besværligt, til tider direkte uudholdeligt. Når vi fører sådanne personlige træk ind i vor forretning, kontor og i fællesskabet med vore venner, så kan de forvolde lige så megen skade som i hjemmet.

Når vi har taget et omhyggeligt overblik over dette område af menneskelige forhold og har fundet ud af nøjagtigt hvilke af vore personlige træk, der har forvoldt størst skade på andre, så kan vi begynde at ransage vor hukommelse efter de personer, vi har fornærmet. Det skulle ikke være svært at indse, at vi bør begynde med vore nærmeste - og mest forurettede. Men går vi tilbage i vort liv, år for år, så langt vi kan erindre, så får vi en ganske lang liste over personer, som på en eller anden måde har været berørt. Hvert eksempel skal naturligvis vejes og overvejes omhyggeligt, for vi ønsker kun

OTTENDE TRIN

at holde os til dette, “at erkende, hvad vi har forvoldt, og at, tilgive andre - helt og holdent” Både for eget og andres vedkommende, må vi undgå yderliggående bedømmelser, og vi må ikke overdrive, hverken deres eller vore egne defekter. Vort ufravigelige mål må være et roligt og sagligt overblik.

Hvis hånden skulle ryste en smule, kan vi finde styrke og opmuntring ved at erindre, hvad AA's erfaring med dette Trin har betydet for andre. Det er begyndelsen til enden på vor isolation, fra fællesskabet med andre - og med Gud.

Niende Trin

*VI GIK DIREKTE TIL DISSE MENNESKER,
SÅFREMT VI IKKE DERVED VILLE SÅRE
DEM ELLER ANDRE.*

- 1: Sindsro er den Første betingelse for en fornuftig bedømmelse.
- 2: Det er vigtigt at vælge det rigtige tidspunkt, når man siger undskyld.
- 3: Hvad er mod?
- 4: Indsigt er at tage en chance, som er velovervejet.
- 5: At gøre afbigt begynder, så snart vi indtræder i AA.
- 6: Sindsro kan ikke erhverves på andres bekostning.
- 7: Diskretion er en nødvendighed.
- 8: Den ånd, der bærer det Niende Trin, er at være rede til at tage konsekvenserne for det forgangne og være sit ansvar for andres velbefindende bevidst.

NIENDE TRIN

De kvalifikationer, vi har behov for til det Niende Trin, er en god bedømmelsesevne, et omhyggeligt valgt tidspunkt, mod og sindsro.

Når vi har lavet en liste over mennesker, vi har gjort fortræd, omhyggeligt overvejet hvert enkelt tilfælde og gjort vort bedste for at have den rigtige holdning til hvert enkelt tilfælde, vil vi gøre den erfaring, at dette at opsøge et menneske direkte, med det formål at give dem en undskyldning, vil dele dem op i flere forskellige kategorier. Der er dem, vi bør tage kontakt med straks, når vi føler os nogenlunde sikre på vor ædruelighed. Der vil være tilfælde, som kun kan rettes delvis op, fordi en total afsløring ville gøre dem selv - eller andre - mere skade end gavn. Der vil være tilfælde, som bør udsættes, og atter andre, hvor det i sagens natur vil være umuligt overhovedet at rette henvendelse.

De fleste foretager visse direkte henvendelser allerede den Første dag, de indtræder i AA. Når familien gøres bekendt med, at vi agter at forsøge os med AA-programmet, så er vi i virkeligheden allerede begyndt. I forbindelse med familien kan man næppe tale om noget velvalgt tidspunkt, ejheller om nogen forsigtighed, for vi kommer simpelthen stormende ind og fortæller den gode nyhed. Når vi har været til vort Første møde eller måske har læst bogen "Anonyme Alkoholikere", har vi intet højere ønske end at sætte os sammen med familien og åbent erkende al den skade, vi har forvoldt med vort drikkeri. Som regel ønsker vi at gå videre og erkende en masse andre fejl, som har gjort os umulige at leve med, og dette vil i sandhed være den omvendte verden.

Dette er modsætningen til vore "dagen-derpå" morgener, hvor vi skiftedes til at foragte os selv eller give familien eller andre skylden for alle vore problemer. Det er nødvendigt i disse Første indrømmelser, at vi kun taler om hovedtrækkene af vore defekter, og på dette tidspunkt ville det være uklogt at begynde at dissekere visse sindsoprivende episoder. En sund dømmekraft vil forhindre os i at fare for

NIENDE TRIN

hurtigt frem, for mens vi er villige til at afsløre selv det allerværste, må vi også tænke på, at vi ikke kan købe vor egen fred på andres bekostning.

På kontoret eller arbejdspladsen må situationen gribes an på samme måde. Vi må først tænke på dem, der ved alt om vort drikkeri, og som har lidt mest under dette. Men det er måske tilrådeligt at være lidt mere diskret end over for familien, selv over for de mest indviede. Måske foretrækker vi oven i købet at vente et par uger eller mere for at sikre os nogenlunde, at vi har fat på AA-tanken, før vi beslutter at sige noget. Når vi så har gjort os rede til at opsøge disse mennesker, fortælle dem om AA og det, vi forsøger at gennemføre, kan vi med denne baggrund åbent erkende den skade, vi har forvoldt, og give dem en undskyldning. Vi kan betale dem, hvad vi skylder, eller give løfter om dette, for direkte økonomisk gæld eller Andet. Den venlighed og imødekommenhed, vi møder fra de fleste på vores rolige, beherskede oprigtighed, vil som regel overraske os, for selv vore værste og mest berettigede kritikere vil komme os i møde på halvvejen i dette vort Første forsøg.

Denne venlige atmosfære af anerkendelse og ros kan ofte virke opløftende og bringe os ud af balance, så den afstedkommer en umættelig appetit på mere af samme skuffe. Vi kan også få et skub i den modsatte retning, hvis vi i enkelte tilfælde bliver mødt med skepsis og den kolde skulder. Det kan gøre os stædige og påståelige, så vi forsøger at presse vort formål igennem, eller også kan det ramme os med mismod og pessimisme. Men har vi forberedt os med en god bedømmelse, vil vi fortsætte upåvirket med vort forehavende, og disse reaktioner vil ikke påvirke os.

Måske føler vi os lettede efter disse Første forsøg med at gøre afbigt og føler, at vor opgave er fuldført, og vi beslutter at hvile på vore laurbær. Vi fristes måske til at afblæse de mere skræmmende og ydmygende konfrontationer, der ligger forude, og for helt at undgå disse problemer opfinder vi

NIENDE TRIN

plausible undskyldninger. Måske udsætter vi i det uendelige, fordi vi overbeviser os selv, om, at tiden endnu ikke er moden, skønt vi i realiteten har forpasset et væld af chancer for at gøre en alvorlig uret god igen. Lad os endelig ikke diskutere visdom - så længe vi stadig praktiserer omgørelser.

Når vi begynder at føle os trygge i vor nye livsholdning, og vi med vor opførelse og gode eksempel har overbevist vore omgivelser, at vi virkelig har forandret os til det bedre, så er tidspunktet kommet til at tale åbent ud med dem, der har været dybest involveret. Ja, selv med dem, der kun havde en anelse om, at vi havde forbrudt os mod dem, eller måske slet ikke var klar over det. De eneste acceptable undtagelser må være de tilfælde, hvor afsløring ville forvolde direkte skade. En samtale kan indledes tilfældigt og på naturlig vis, men hvis lejligheden ikke opstår, må vi på et vist tidspunkt mobilisere alt vort mod og gå direkte til vedkommende og lægge kortene på bordet. Vi behøver ikke at præstere en overdreven dårlig samvittighed over for dem, vi har gjort skade, men undskyldningen skal være oprigtig og ligefrem.

Den eneste begrundelse, der kan retfærdiggøre, at vi helt undlader at henvende os om forvoldt skade, er i de tilfælde, hvor vor afsløring vil skade vedkommende alvorligt, eller vigtigere endnu - helt andre mennesker. For eksempel kan vi ikke vælte en detaljeret beretning om utroskab ud over vor intetanende ægtefælle, men hvis der er tilfælde, hvor sådanne forhold må gennemdrøftes, så undgå så vidt muligt at skade Tredjeparten, uanset hvem denne måtte være. Vort kors bliver ikke lettere af at gøre andres tungere.

I andre af livets forhold, hvor de samme principper er involveret, må vi se knivskarpe afgørelser i øjnene. Lad os tage det eksempel, at vi har drukket en større sum af firmaets penge op, enten ved "lån" eller på tungt belastede repræsentationskonti. Måske vil det forblive skjult, hvis vi ikke selv indrømmer det. Skal vi straks indrømme vor uærlighed over for firmaet, hvis vi med sikkerhed ved, at det vil medføre fy-

ring og arbejdsløshed? Skal vi sætte vor ærlighed så højt, at vi hverken bekymrer os om familie eller hjem? Skal vi henvende os først til dem, der vil blive dødeligt skuffede? Skal vi først tage en samtale med vor sponsor om sagen og bede Gud inderligt om hjælp og vejledning, fast besluttet på at gøre det rette, når det står os klart - koste hvad det koste vil?

Der findes naturligvis ingen standardsvar på disse spørgsmål og problemer, men hver og en af dem kræver absolut villighed til at gøre afbigt, så hurtigt og så langt det er muligt efter omstændighederne.

Men vigtigst af alt er vor absolutte sikkerhed, at vi ikke udsætter, fordi vi er bange. Det virkelige motiv med det Niende Trin er vor villighed til at tage det fulde ansvar for det forgangne og samtidig tage ansvaret for andres velbefindende.

Tiende Trin

*VI FORTSATTE MED VOR SELVRANSAGELSE,
OG NÅR VI HAVDE FEJLET, INDRØMMEDE
VI DET STRAKS.*

1: Kan vi forblive ædru og bevare vor sindsro under alle forhold?

2: Er det blevet en vane at holde et dagligt opgør med os selv?

3: Vi må dagligt indrømme og rette vore fejl.

4: Kan vi erkende vore følelsesmæssige tømmermænd?

5: Først når vi har gjort op med fortiden, er vi rede til at møde nye udfordringer.

6 Selvransagelsen omfatter:

Vrede - fornærmethed - misundelse - selv medlidenhed - såret forfængelighed o.s.v., og alle leder tilbage til f flasken

7: Det allervigtigste er selvbeherskelse og selvkontrol.

8: Lad os acceptere gode såvel som dårlige sider.

9: Vi må kritisk gennemgå motiver.

TIENDE TRIN

Når de Første Trin er gennemarbejdet, har vi forberedt os på at begynde et nyt liv, men ved det Tiende Trin skal vi først til at føre AA-principperne ud i livet - dag for dag - såvel i sol som i regn. Her begynder den store prøvelse. Kan vi beholde vor ædruelighed, harmoni og sindsro og leve positivt under alle forhold.

En vedvarende oversigt over vor ansvarlighed og vore fortjenester, blandet med et inderligt ønske om fremgang i disse forhold, er af største vigtighed. Vi alkoholikere har måttet lære dette på den hårde måde. Naturligvis har mere erfarne mennesker altid praktiseret streng kritik og selvjustits. De klogere har altid vidst, at man ikke får det fulde udbytte af livet uden den daglige selvransagelse og villighed til at erkende og acceptere sine fejl, samt tålmodighed og stædighed til at rette dem.

Når en alkoholiker har drukket tæt, har han tømmermænd, han kan ikke forvente at have det godt "dagen-derpå". Men der findes flere former for tømmermænd end dem, man får af at drikke. Der er de følelsesmæssige tømmermænd, dem der opstår af tidligere og nuværende negative følelser af frygt, skyld og vrede. Ønsker vi at blive disse tømmermænd kvit, at enhver harmoni for i dag og de kommende dage, må vi gøre noget ved dem. Det betyder ikke, at vi skal ransage os sygeligt nidkært om fortiden, men blot erkende og være villige til at rette nuværende fejl. Selvransagelsen sætter os i stand til at gøre op med fortiden, derefter kan vi lade den hvile, og har vi gjort et ærligt regnskab og fået fred med os selv, så kan vi fortrøstningsfuldt se morgendagen i øjnene.

Selvom enhver selvransagelse i princippet er ens, vil tiden spille en væsentlig rolle. Der er nuets selvransagelse, som kan tages dagen igennem, og som bør foretages hver gang, vi føler os trængt op i en krog. Så er der den daglige gennemgang, som vi foretager, før vi går til ro, og hvor vi går dagens timer igennem og opstiller vort regnskab. Vi må her kreditere os

TIENDE TRIN

selv for vore fortjenester og omhyggeligt føre en minusside for vore undladelser. Den store revision foretager vi sammen med vor sponsor eller med en anden åndelig vejleder, som har vor tillid, hvor vi tager et ærligt og omhyggeligt overblik og noterer os vore fremskridt siden sidst. Mange AA'ere går ind for årlige eller halvårslige "hovedrengøringer", mens andre foretrækker et par dage i isolation fra omverdenen til en dybere selvransagelse og meditation.

Virker dette ikke både deprimerende og tidskrævende? Må en AA'er virkelig bruge al den tid på selvransagelse for at få indsigt i fordele og ulemper - fortjenester og tilsætning? Sikkert ikke! I begyndelsen kan den grundige selvransagelse føles som en byrde, fordi de fleste aldrig rigtig har haft for vane at foretage en kritisk selvsvurdering. Men når først varen er indøvet, vil man føle det både interessant og givende, og tiden vil ingeniende føles spildt. Tiden, vi anvender til dette selvstudium, er beregnet på at berige vor dagligdag, og når selvransagelsen bliver en naturlig del af vor hverdag, vil den hverken føles usædvanlig eller enestående.

Før vi spørger, hvad en "nuets selvransagelse" er, kan vi prøve at se lidt på dens betydning.

Hver gang vi bliver oprørt, uanset årsagen, er det et åndeligt faktum, at der er noget galt med os. Bliver vi fornærmede eller føler os sårede, så er det os, der er noget galt med. "Jamen, der findes vel undtagelser?" svarer vi. "Hvad hvis nogen snyder os, har vi så ikke lov til at blive fornærmet? Er det ikke vor ret irriterede på selvretfærdige mennesker?" For os AA'ere er det farlige undtagelser, og vi må overlade den retfærdige harme til bedre kvalificerede.

Det er få, der er blevet mere plaget af vrede og fornærmelser, end netop vi alkoholikere. Det betød mindre om vor vrede var berettiget eller ej, men et enkelt vredesudbrud kunne ødelægge den ganske dag og vellejet nag forstyrre vor ydeevne totalt. Vi var heller ikke syndeligt egnede til at skelne mellem retfærdig og uretfærdig harme, men vor egen

TIENDE TRIN

opfattelse var, at vor vrede altid var berettiget. Harme, denne udsøgte ekstravagance for mere ligevægtige personer, kunne forårsage et orgie af følelsesudbrud, og disse følelsesudbrud ledte os direkte til flasken. Andre følelser som jalousi, såret stolthed og selvmedlidenhed gav samme resultat.

“Nuets selvransagelse”, foretaget på det rette tidspunkt, kan være af uvurderlig betydning for at slå disse følelsesudbrud ned, og vi må selv finde årsagen til den situation, som bragte os ud af balance. Selvransagelse af mere vedvarende problemer må man hellere udsætte, om muligt til et tidspunkt hvor de kan overvejes i fred og ro. Vi må benytte os af disse “nuets selvransagelser” i vor daglige færdsel, specielt hvor personer eller nye situationer bringer os ud af balance og frister os til at begå fejltagelser.

I alle disse tilfælde er vor beherskelse og en ærlig vurdering vigtig, samt vilje til at erkende vore egne fejl og samme vilje til tilgivelse, hvis en anden har fejlen. Hvis vi begår samme fejl flere gange, må vi ikke af den grund miste modet, for indlæring af selvkontrol er absolut ikke nogen nem opgave, og målet skal blot være fremskridt - ikke perfektionisme.

Vort Første mål er altså at træne vor selvbeherskelse, det må gives den højeste prioritet. Handler eller taler vi overilet, mister vi muligheden for en retfærdig og tolerant bedømmelse. Et eneste uoverlagt ord eller ugenomtænkt handling kan spolere vort forhold til et Andet menneske i dagevis, ja i årevis. Intet er af større betydning end at kunne beherske hånd og tunge. Vi må afholde os fra såvel uberettiget kritik og ubeherskede udtagelser, som tavshed og tvær foragt for andre. Dette er de følelsesmæssige faldgruber, som henter deres næring i stolthed og hævnens gengældelse, og vor fornemste opgave er at undgå disse fælder. Føler vi os fristede, må vi straks trække os tilbage, for vi hverken tænker eller handler klart, før vi har tilegnet os vanen at beherske os.

Men retfærdig harme og uforudsete problemer er ikke de

TIENDE TRIN

eneste fælder, som kræver vor selvkontrol. Vi må udvise samme årvågenhed, når vi begynder at udrette noget af betydning, eller når vi opnår materiel fremgang. Ingen mennesker værdsætter personlig fremgang mere end alkoholikere. Vi blev lige så opstemte af medgang som af ædel vin, og smilede fru Fortuna til os, drømte vi os til endnu større sejre over omstændigheder og mennesker. Naturligvis vendte andre mennesker sig fornærmede og sårede fra os. Forblindede over vor selvsikre stolthed var vi i sådanne situationer modne til en nuets selvransagelse.

Vi er som ædru AA'ere på vej til at tilbageerobre det tabte hos venner og forretningsforbindelser, men vi må stadig være på vagt og træne vor årvågenhed. Vi må ofte gennemgå vort indre for at sikre os mod atter at blive denne pralhals og for at sikre os mod at glemme, at vor ædruelighed i dag udelukkende skyldes Guds gavmildhed, og at æren for enhver fremgang tilfalder Ham.

Omsider begynder vi at fatte, at både vi selv, ja faktisk alle mennesker, lider mere eller mindre af følelsesmæssige konflikter og med mellemrum begår fejltrin. I denne erkendelse opnår vi ægte tålmodighed og begynder at fatte, hvad ægte næstekærlighed egentlig betyder. Efterhånden som vi gør fremskridt, vil det stå mere og mere klart, hvor unødvendig vrede egentlig er, og hvor meningsløst det er at blive såret over vore medmennesker, der jo blot ligger under for de samme lidelser som os selv, den lidelse der er forbundet med at blive voksen.

Men en så radikal ændring af livsholdning tager tid - lang tid. meget få kan i sandhed påstå at elske enhver, de fleste må faktisk indrømme, at det er ganske få, de rigtig har brudt sig om, og flere af disse atter kun så længe de ikke var til gene for os. For den resterende del af menneskene må vi erkende, at vi faktisk har syntes mindre om dem, for ikke at sige hadet dem til tider. På trods af, at dette er den gængse opfattelse, må vi AA'ere indse, at vi ikke kan lade os nøje

TIENDE TRIN

med dette, vi behøver noget langt bedre for at bevare vor egen sindsro og harmoni. Vi kan ikke leve med hadet, vi må opgive tanken om at have kærlighed til nogle få, være ligegyldige over for flertallet og at hade nogen i det hele taget, med dette sker naturligvis gradvis.

Vi må holde med vore urimelige krav til dem, vi holder af, vise venlighed og imødekommenhed, hvor vi før var ligegyldige, og for dem, vi absolut ikke bryder os om, kan vi begynde at vise retfærdighed og velvilje, måske endda strække os så vist som til at forstå dem og forsøge at hjælpe dem.

Fejler vi mod disse, kan vi straks indrømme det, såvel over for os selv som de andre, når vi mener, dette vil gavne. Venlighed, velvilje, retfærdighed og kærlighed er nøglen, hvormed vi kan opnå gode forhold til næsten enhver. Tvivler vi, kan vi stoppe op og sige: "Ske Din vilje - ikke min." ligesom vi kan spørge os selv: "Har jeg i dag handlet mod andre, som jeg selv ønsker at blive behandlet?"

Mange af os gennemgår dagens hændelser, før vi går til ro. Det er da et godt tidspunkt at erindre, at det ikke er al selvransagelse, der skal skrives med rødt blæk, for det skulle være en meget dårlig dag, om vi ikke havde gjort en smule godt. Dagens indhold har som regel altid en del såvel positive tanker som handlinger, som vi har lov til at føre på creditsiden. Der er måske endog tilfælde, hvor vi har gjort os anstrengelser, og så er vi alligevel kommet galt af sted, men også dem har vi lov til at kreditere, endda som nogle af vore bedste. Under disse omstændigheder ændre vi nemlig den dårlige samvittighed til belønning, og det ingen er en spore til at holde ud. 'En som vidste, hvad han talte om,' sagde engang, at dette var hjørnestenene til al åndelig fremgang. Hvor kan vi AA'ere tilslutte os denne lære fuldt og helt, for vi ved, at vi måtte gemmen drikkeriets lidelse, før vi fandt vor ædruelighed, og det følelsesmæssige oprør, før vi fandt vor

TIENDE TRIN

sindsro.

Lader vi nu blikket glide over dagens debetside, må vi ærligt og omhyggeligt ransage vore motiver for enhver tanke og handling, som tager sig forkert ud. Det vil måske være vanskeligt at indse og forstå vor handlemåde, men var vore motiver stolthed, vrede, misundelse, frygt eller skyld, skal grunden søges der. Vi behøver blot ærligt at erkende, at vi handlede forkert, forsøge at indse, hvordan vi kunne have gjort der bedre, og ved Guds hjælp beslutte at overføre vor erfaring til den nye dag.

I særligt vanskelige tilfælde kan kun en meget grundig granskning afsløre vore egentlige motiver. Det gives tilfælde, hvor vor gamle fjende, fornuften, stikker hovedet frem og retfærdiggør det, der faktisk var forkert. Her ligger fælden og fristelsen i at overbevise sig selv om, at vi faktisk handlede ud fra de bedste motiver, selvom vi ikke gjorde det.

Måske gav vi en fortjent irettesættelse, skønt vort egentlige motiv var at vinde en uvæsentlig diskussion. Eller vi foregav at forsvare en person, som ikke selv var til stede, ved at påstå os selv en bedre forståelse for ham end andre, mens vort egentlige motiv var at gøre os selv bedrevidende ved at pille ham ned. Vi sårer ofte dem, vi holder af, ved at give dem en lærestreg, skønt vort egentlige motiv er at straffe dem. Vi spiller deprimerede og dårlige, men lefler i virkeligheden for sympati og opmærksomhed.

Disse besynderlige karaktertræk i vort sind, disse ønsker om at camouflere et dårligt motiv bag reelle hensigter, gennemtrænger menneskelige forhold fra ende til anden, og denne snedige omvej til selvretfærdighed trænger igennem selv i de ubetydeligste tanker og handlinger. Den daglige træning med at afsløre, rette og indse disse fejl er grundtanken i hele vor karakteropbygning og vejen til et bedre liv. Ærlig anger for fejltagelser, ægte taknemmelighed for vore belønninger og så et inderligt ønske om at gøre det bedre i morgen, det må være de mål, vi skal stræbe efter.

TIENDE TRIN

Når vi således ærligt har gennemgået den forgangne dag, har vi noteret os vore positive handlinger, har ransaget vore hjerter uden frygt og selvretfærdighed, da kan vi i sandhed takke og gå til hvile med god samvittighed.

98

Elvte Trin

VI SØGTE GENNEM BØN OG MEDIATION AT FORBEREDE VOR BEVIDSTE KONTAKT MED GUD, SÅDAN SOM VI OPFATTEDE HAM, IDET VI BAD OM AT FÅ AT VIDE, HVAD DER VAR HANS MENING MED OS, OG OM AT FÅ STYRKE TIL AT UDFØRE DEN.

- 1: Bøn og meditation er vejen til Gud.
 - 2: Sammenhængen mellem selvransagelse, bøn og meditation.
 - 3: Et harmonisk grundlag for selve livet.
 - 4: Hvordan mediterer man?
 - 5: Meditation har ingen begrænsninger.
 - 6: En enestående oplevelse.
 - 7: Belønningen er følelsesmæssig balance og sindsro.
 - 8: Hvad er bøn?
 - 9: Bed dagligt om indsigt i Guds vilje og kraft til at udføre den.
 - 10: Håndgribelige resultater af bøn er et faktum.
 - 11: Belønningen for bøn og meditation.
-

ELVTE TRIN

Grundlaget for en nærmere kontakt med Gud er bøn og meditation.

vi AA'ere er aktive mennesker, der med tilfredshed nyder, måske for Første gang, at beskæftige os med livets realiteter, og vi er ivrige efter at hjælpe den næste alkoholiker, som krydser vor vej. Det er derfor ikke så svært, at vi forsøger at krybe uden om bønnen som noget mindre væsentligt. Måske mener vi, at det er noget, vi kan klynge os til for at sikre os, hvis vi kommer i en nødsituation, men i begyndelsen anser mange det for en mystisk færdighed, som er forbeholdt præster o. lign., og hvor vi måske kan håbe på at opnå en mindre andel, eller måske tror vi slet ikke på den slags.

Til nykommere og disse "engangs"-fritænkere, der fortsat klammer sig til AA-gruppen som deres Højere Magt, og som fortsat påstår, at bønnens magt er mindre overbevisende eller direkte modsigende, på trods af logikken og de erfaringsmæssige resultater, kan de af os, der engang tænkte ligeså, både forstå og accepterer deres synspunkt. Vi husker tydeligt, hvordan noget inden i os veg tilbage for tanken om at bøje os ind under Gud, ja, mange af os havde endog en logisk forestilling om, at der slet ikke fandtes nogen Gud. Hvad med alle lidelserne, ulykkerne, ondskaben og uretfærdigheden i Verden? Hvad med alle de ulykkelige skæbner, som var resultatet af uønskede børn og uforudsete hændelser? Der kunne afgjort ikke eksisterer nogen retfærdighed i dette og derfor selvsagt heller ingen Gud.

Vi valgte undertiden en anden løsning. Vi overbeviste os om, at hønen nok var kommet før ægget. Universet måtte altså have haft et "Førstegangs-tilfælde" af en eller anden art, måske et "over-atom" som var skiftevis varmt og koldt, men der fandtes ikke noget bevis for nogen Gud, som skulle bekymre sig for menneskeheden. Vi var naturligvis begejstrede for AA og måtte erkende, at det udrettede mirakler, men vi tog afstand fra bøn og meditation, lige så stædigt, som forskeren nægter at udføre visse eksperimenter for ikke

ELVTE TRIN

at afsløre, at hans yndlingsteorier er forkerte. Naturligvis forsøgte vi til sidst, og når vi så opnåede uventede resultater, kunne vi fornemme forskellen, ja, vi blev faktisk overbeviste om forskellen, og vi var dermed vundet for bøn og meditation. Faktisk har vi erfaret, at det sker for enhver, der forsøger, og vi plejer at sige, at de eneste modstandere af bøn er dem, der ikke har prøvet det.

For de af os, der kom i vanen med at bede, er det lige så vigtigt som at spise og trække vejret. Hvis vi holder op med at spise, eller vi glemmer at trække vejret, så lider vort legeme. Hvis vi undlader at bede, får vort sind, følelser og intuitioner ikke deres livsnødvendige næring. Som kroppen forlader ved underernæring, forfalder også vor sjæl. Vi har alle behov for Guds virkelighed og Hans næring af styrke, at indånde Hans rige nåde. Livet i AA bekræfter i forbløffende grad livets sandheder.

Selvransagelse, bøn og meditation er meget nært forbundne. Hver for sig kan de bringe megen hjælp og trøst, men resultatet af en logisk sammenkædning bliver et urokeligt livsfundament, som måske oven i købet fra tid til anden belønner én med glimt fra den virkelighed, der er Guds Rige. Vi vil da føle os styrkede og overbeviste om, at vor skæbne i denne Verden vil være sikret, så længe vi, om end vaklende, bestræber os på at finde vejledning og prøver på at gøre vor Skabers vilje.

Selvransagelsen er, som vi har erfaret, nøglen til nye ideer og handlinger og en styrke til at modvirke de negative sider i vor natur. Det er et skridt på vejen mod den ydmyghed, som gør det muligt for os at modtage Guds vejledning. Men det er kun et skridt, og vi ønsker at komme videre.

Vi ønsker, at det gode og positive, som findes i enhver, selv de værste af os, skal blomstre og gro, men dertil behøver vi masser af frisk luft og åndelig føde. Men det vigtigste er lyset. Men hvordan mediterer man?

ELVTE TRIN

Gennem tiderne er der skabt enorme erfaringer om bøn og meditation. Religionslitteraturen og alverdens biblioteker er skatkamre for den søgende, og man må håbe for enhver AA'er med religiøs baggrund, omfattende meditation, at han vil genoptage denne praksis som aldrig før. Men hvad med os andre, som måske end ikke aner, hvordan man får begyndt?

Man kan f. eks. starte således: Lad os se på en rigtig inderlig bøn, og vi behøver ikke gå så særligt langt, for religionens store mænd og kvinder har givet os righoldigt materiale: lad os tage en af de klassiske.

Forfatteren er en mand, som i århundreder er blevet anset for helgen, men lad det ikke skræmme dig, for selvom han ikke var alkoholiker som os, så gennemgik han som vi en følelsesmæssig krise, og da han kom gemmen disse lidelser, var bønningen hans udtryk for det, han nu kunne se og opleve, og i hvilken retning han ønskede at udvikle sig.

Herre, gør mig til et redskab for din fred - så
hvor der er had - må jeg bringe kærlighed
hvor der øves uret - må jeg bringe tilgivelse
hvor der er spild - må jeg bringe forsoning
hvor der begås fejl - må jeg bringe sandheden
hvor der hersker tvivl - må jeg bringe tro
hvor der er mismod - må jeg bringe håb
hvor mørket råder - må jeg bringe lyset
hvor der er sorg - må jeg bringe glæde

Giv mig, Herre, at jeg må:
tjene - ikke blive opvartet
forstå - snarere end at blive forstået
elske- frem for at blive elsket
for det er ved at forglemme sig selv, at man finder,
det er ved at tilgive, man selv får tilgivelse
det er ved døden, man vinder det evige liv- Amen.

ELVTE TRIN

Som nybegynder af meditation kan man gennemlæse denne bøn flere gange med eftertanke, idet man dvæler ved hvert et ord og prøver at forstå den dybere mening i hver sentens og tanke. Det er en stor hjælp, hvis man kan gøre sig fri af modstand mod det, der siges, for argumentation hører ikke hjemme i meditation. Vi hviler trygt ved tanker fra én, som vidste, hvad han talte om, og disse tanker må vi prøve at lære og forstå.

Hvis vi i tanken ser os selv på en sollys strand, prøv så at slappe af og indånd denne atmosfære af åndelig storhed, som omkranser denne bøn. Lad os være villige redskaber til at blive styrket, løftet og tage del i den rene, åndelige kraft, skønhed og kærlighed, som bringes os af denne bøns ordlyd. Lad os betragte havet og grunde over dets hemmeligheder, løfte blikket med den fjerne horisont, bag hvis uendelighed vi skal finde disse ukendte mirakler.

Sludder - siger nogen - det er det rene nonsens og komplet urealistisk.

Når sådanne tanker trænger sig på, må vi ynkeligt erkende, hvor meget tid vi brugte på at finde blot en smule realitet i vore flasker, for det var jo netop den slags tanker, vi svælgede i, selv som ædru forsøger vi ofte at gøre det samme. Måske var problemet netop, at vi ikke brugte vor fantasi, måske var vort egentlige problem netop vor manglende evne til at bruge fantasien mod det egentlige mål. Der er ikke noget forkert i skabende fantasi, enhver bedrift hviler på dette grundlag. F. eks. kan en mand ikke bygge sit hus, før han har udkastet dertil. Ligeledes med meditationen, den hjælper os med udkastet til vort åndelige mål, før vi begynder at nærme os det. Lad os begive os tilbage til den solbeskinnede strand eller til skovene eller bjergene, hvor nu du befinder dig bedst.

Når vi på denne enkle måde bringer os selv i en tilstand af uforstyrret ro, kan vi koncentrere os om den skabende fantasi, og så kan vi gå videre således:

Vi læser endnu en gang bønnen og prøver at trænge i

ELVTE TRIN

dybden af dens ordlyd, vi tænker på manden som fremsagde den Første gang. Hans største ønske var at blive et redskab. Han bad om den gunst, at han måtte få lov at bringe kærlighed, tilgivelse, sindsro, sandhed, tro, håb, lys og glæde til hele menneskeheden. Dernæst kom ønsket om at vokse og udvikle sig, dette var et håb for ham selv. Han bad, at han selv måtte finde nogle af disse skatte, hvis det var Guds vilje, og han ønskede at finde dem ved at forglemme sig selv. Hvad mente han med "at forglemme sig selv", og hvordan praktiserede han dette?

Han mente, det var bedre at være noget for andre end selv at blive opvartet. At det var bedre at have forståelse for andre end selv at søge forståelse. At det var bedre at kunne tilgive andre end selv at søge deres tilgivelse.

Dette kan være en hjælp til det, vi kalder at meditere, og måske vort Første forsøg på at finde nøglen til den åndelige virksomhed.

Det skal nu følges op at en gennemgang, et overblik over og indsigt i, hvor vi står, og hvad der videre kan hænde i vort liv, hvis vi bliver i stand til at nærme os det "glimt" af storheden, vi lige fik lov at opleve. Meditation har ingen begrænsning og kan altid udvikles, såvel i højde som i drøjde. Ved hjælp af vejledninger og eksempler vil vi få en enestående oplevelse, men den enkelte må selv finde sin egen vej og metode, selvom målet altid er det samme: at udvikle en nærmere kontakt til Gud, med Hans nåde, visdom og kærlighed. Lad os derfor altid erindre, at meditation i højeste grad er muligt at praktisere. En af de Første belønninger er sindsro og følelsesmæssig balance, og gennem, den kan vi udvikle og styrke vor nære kontakt med Gud, sådan som vi opfatter Ham.

Hvad så med bøn? Med bøn menes at vende sind og hjerte mod Gud, og bønnen er i praksis nært forbunden med meditationen, men hvordan passer man den nu ind i sin meditation? Som vi forstår bønnen, er det en direkte henven-

ELVTE TRIN

delse til Gud. Så godt vi formår, åbner vi vore sind og prøver at bede om det, vi selv og andre har mest behov for. Her mener vi, at vore behov er dækket i det afsnit af det 11. Trin som siger: "...at få at vide, hvad der var Hans mening med os, og styrke til at udføre den." Den bøn passer til enhver af døgnets timer.

Når vi om morgenen forbereder den kommende dag, er vore tanker måske vendt mod dagens pligter, mod de muligheder, vi må få til at blive brugt og være hjælpsomme, eller mod de specielle problemer, som måtte opstå i dagens løb. Dagen vil formentlig indeholde en fortsættelse af et eller Andet alvorligt eller uløst problem, som hører gårdagens til. Den øjeblikkelige indskydelse vil nok være at bede om løsning på særlige problemer og om muligheden for at være andre til gavn på den måde, vi mener, der er behov for. I sådanne tilfælde beder vi Gud lede vore skridt, og vi bør derfor gennemtænke vore bønner omhyggeligt for at indse vore egne egentlige motiver. Selvom vi beder om nogle særlige begunstigelser, er det altid rigtigst at tilføje "...hvis det er Din vilje". Vor bøn er simpelthen, at Gud gemmen vor dag må vejlede os til en forståelse af Hans vilje og give os den fornødne styrke til at udføre den.

Skal vi i dagens løb tage vanskelige beslutninger, eller særlige omstændigheder taler derfor, kan vi standse op og bede denne enkle bøn: "Ske Din vilje - ikke min." Vokser de følelsesmæssige påvirkninger os over hovedet, besvarer vi bedst vor sindsro ved at gentage en bøn eller taksigelse, som på særlig måde har grebet os under vor bøn og meditation. Ved at gentage denne kan vi ofte genoprette den sindsro, som vi for en tid satte over styr under indflydelse af vrede, frygt, nervøsitet eller misforståelser, og den vil hjælpe os til at vende tilbage til den sikreste af alle havne, nemlig vor søgen efter at gøre Guds vilje - og ikke vor egen. I disse kritiske perioder er det godt at huske, at det er bedre at "tjene - end at blive opvartet", "forstå - snarere end at blive forstået", "el-

ELVTE TRIN

ske - frem for at blive elsket” - og vi vil da føle den dybere mening med det 11. Trin. Naturligvis spørger mange: “Hvorfor kan vi ikke konkret lægge et vanskeligt problem frem for Gud og i bønnen sikre os klare, kontante svar på spørgsmål?”

Det kan vi også, men det er hasard. Vi har oplevet AA’ere, der i største ærlighed og tillid har bedt Gud om hjælp til alt, fra indre uro og løsning på økonomiske problemer til at lindre uvæsentlige fejl som dovenskab. Tanker, der menes at komme fra Gud, er i mange tilfælde overhovedet ikke besvaret, fordi det viser sig at være løgnagtigt beregnende snusfornuft. AA’ere eller enhver, som forsøger at leve sit liv efter sådanne retningslinjer med svar på bøn i disse egocentriske krav til Gud, hører til en særlig desorienteret kategori. Ved ethvert spørgsmål, eller ved kritik af hans handlinger, vil han straks påberåbe sig “vejledning ved bøn”, både i stort og småt, men han har sikkert overset muligheden af sin egen ønsketænkning, da han i bønnen bad om vejledning, og hans egen menneskelige tendens til at virkeliggøre sig har forvirret hans såkaldte vejledning. Under den slags forestillinger kan han selvsagt forårsage store misforståelser uden egentlig selv at ville det.

Vi kan også falde i en anden grøft. Vi komponerer vore egne ideer om, hvad vi formoder må være Guds vilje med et Andet menneske. Dernæst siger vi til os selv, “han burde helbredes for sin dødelige lidelse”, eller “hun burde fritages for denne sindslidelse”, og så retter vi en bøn om disse specielle ting. Naturligvis er motivet for sådanne bønner gode, men de er oftest baseret på vor egen formodning om at kende guds vilje for den pågældende. Sideløbende med en ærlig bøn indebærer det, at vi for en stor del lider af indbildskhed og åndrighed. Erfaringen i AA er, at Guds vilje må ske for andre, sådan som den sker for os selv, hvad den så end måtte indebære.

Vi har i AA indset, at de gode resultater af bøn ikke kan

ELVTE TRIN

afvises. Det er begrundet på viden og erfaring, at de, der holdt ud, har fundet en styrke, de ikke selv ejede. De har fået viden langt ud over deres egen indsigt, og de har fået en sindsro, der kunne bære, selv under de vanskeligste forhold.

Vi opdager, vi bliver vejledt af Gud, i samme udstrækning som vi undlader at få vore egne ønsker og betingelser opfyldt. Næsten enhver AA'er kan berette, hvordan der i deres arbejdsmæssige forhold er det bemærkelsesværdige fremskridt, efterhånden som de udviklede den nære kontakt med Gud. Han vil også kunne berette, at efter enhver periode med modgang og lidelse, hvor Guds vilje følte tunge og uretfærdige, dukkede der nye detaljer frem om livet, og der blev afsløret ny styrke til at bære det, så han måtte erkende, at "Guds veje er uransagelige".

Disse detaljer skulle virke opmuntrende på dem, der tager afstand fra bønner, enten fordi de ikke tror på den, eller fordi de føler sig afskåret fra Guds hjælp og vejledning. Enhver må igennem disse perioder, hvor vi må tvinge os selv til at bede. Vi kan til tider blive fanget af rebelske tanker og gå det skridt videre, at vi simpelthen nægter at bede. Vi skal ikke tænke dårligt om os selv, hvis dette sker, men hvis vi ved, hvad der er bedst for os, genoptager vi simpelthen bønner hurtigst muligt.

Men den største belønning for bøn og meditation er vel nok følelsen af "at høre til". Vi lever ikke længere i en fjendtlig Verden, vi er ikke længere fortabte, angste og meningsløse. I det øjeblik vi ser blot et glimt af Guds vilje, i det øjeblik vi begynder at se sandhed, retfærdighed og kærlighed som de virkelige og evige ting i livet, bekymrer vi os ikke længere om alle de tilsyneladende tilfældigheder, som vi er omgivet af i den rent menneskelige natur.

Vi ved Guds kærlighed våger over os. Ved, at når vi vender os til Ham, så vil alt vendes til det bedste - både her og hisset.

Tolvte Trin

NÅR VI SOM FØLGE AF DISSE TRIN HAVDE HAFT
EN ÅNDELIG OPVÅGNEN, FORSØGTE VI AT BRINGE
DETTE BUDSKAB VIDERE TIL ALKOHOLIKERE
OG AT PRAKTISERE DISSE PRINCIPPER I ALT,
HVAD VI FORETOG OS.

- 1: Motivet med 12. Trin er tilfredshed med livet.
- 2: Nøgleordet er gerninger - at yde uden at forvente gengæld.
- 3: Hvad er åndelig opvågning? Kærlighed uden grænser.
- 4: Belønningen er bevidsthedsfølelse og en mening med livet.
- 5: Villighed til at modtage er at praktisere de 12 Trin.
- 6: Den vidunderlige sandhed er belønningen for at hjælpe andre.
- 7: Det 12. Trins forskellige opgaver - og faldgruber.
- 8: Vigtigheden af at leve disse principper i vor hverdag.
- 9: Ved at leve de 12 Trins principper kan man vende ensformighed, lidelser og uforudsete hændelser til fordele.
- 10: Forskellen på to-trins og tolv-trins arbejde er tillid.
- 11: Svaret på vore spørgsmål er åndelig vækst.
- 12: Grundlaget for vor livsholdning er "yde og modtage".
- 13: Vor afhængighed af Gud i hjælpen af andre alkoholikere.
- 14: Målet er at leve efter disse principper i al vor færd.
- 15: Vor interne forbindelse i AA.
- 16: Vi forandre vort syn på materielle interesser.
- 17: Ligeledes vore synspunkter med hensyn til personens vigtighed.

18: Vore drifter ændres til egentlige formål.

19: Forståelse er nøglen til den rette livsholdning - gerninger er nøglen til et sundt liv.

109

TOLVTE TRIN

Motivet med AA's Tolvte Trin, hvis nøgleord er handling, er et harmonisk og meningsfyldt liv. Vi vender os udad mod vore medmennesker og mod alkoholikeren, som stadig lider. Vi praktiserer at yde uden at forvente gengæld. Vi begynder at føre programmets Tolv Trin ud i livet, så både vi og de, vi omgås, kan opnå sindsro og følelsesmæssige ædruelighed, og når det Tolvte Trin forstås i sin helhed, kan man virkelig tale om en kærlighed, som ikke kender nogen grænse.

Det Tolvte Trin fortæller os også, at resultatet af at praktisere alle Trinene belønnes med det, vi kalder åndelig opvågning. For nykommere kan dette se ret tvivlsomt og umuligt ud, og når de spørger, hvad vi forstår ved en åndelig opvågning.

Formentlig findes der lige så mange forklaringer på åndelig opvågning som dem, der har oplevet den, men vi kan i sandhed sige, at hver enkelt har noget tilfældes med de andre, og hvad de har tilfælles, er ikke svært at fatte. Når et menneske får en åndelig opvågning, er det vigtigste, der sker, at vedkommende bliver i stand til at føle, gøre og tro det, der ikke tidligere lod sig gøre ved egen hjælp. Han har fået en gave som leder til langt højere grad af bevidsthedsfølelse. Han har fået et mål, som giver ham en følelse af, at han virkelig kommer nogen vegne, at livet ikke bare er meningsløst og noget, man er tvunget til at komme igennem på bedste måde. Han forandre sig på en særdeles virkelighedsnær måde, fordi han har fundet en kraftkilde, han af en eller anden grund hidtil havde overset eller fornægtet sig selv. Pludselig oplever han sig selv i besiddelse af en grad af ærlighed, som han ville have forsvoret at eje. Han har fået skænket en ufortjent gave, som han alligevel på en måde havde forberedt sig på at modtage. Den metode, AA benytter til at forberede sig på denne gave, er at praktisere programmets Tolv Trin, og lad os derfor gennemgå det, vi indtil nu har forsøgt.

I det Første Trin overbeviste vi os selv om paradokset. Vi erkendte, det var umuligt for os at blive vor besættelse af al-

TOLVTE TRIN

kohol kvit, før vi erkendte vor egen magtesløshed mod det.

I det Andet Trin erfarede vi, at når vi ikke ved egen hjælp kunne komme til fornuft, så måtte vi have hjælp af en højere magt, hvis vi overhovedet ville overleve.

Vi tog så i det Tredje Trin den beslutning at lægge vor vilje og vort liv over i Guds varetægt, sådan som vi nu opfattede Ham. De af os, der var ateister eller fritænkere, gjorde den opdagelse, at AA-gruppen - eller AA som helhed - midlertidigt kunne fungere som vores Højere Magt.

Med det Fjerde Trin begyndte vi så at ransage os selv for at afsløre årsagerne til vor fysiske, moralske og åndelige ruin, og vi var frygtløse og moralske i denne selvransagelse.

Ved Femte Trin besluttede vi, at den personlige selvransagelse ikke var tilstrækkelig, fordi vi indså, at vi måtte opgive tanken om at være alene med vore dødbringende konflikter, og i fuld ærlighed delte vi disse med Gud - og med et Andet menneske.

Det Sjette Trin opfattede mange af os som en hindring af den simple grund, at vi slet ikke ønskede alle vore karakterbrist fjernet, for nogle af dem holdt vi alt for meget af. Vi vidste dog, at vi blev nød til at komme til en forståelse med Trinets dybere mening. Vi besluttede derfor, at selvom vi stadig havde skavanker, som vi endnu ikke mente, vi kunne opgive, så kunne vi i det mindste holde op med at klamre os stædigt til dem og i stedet sige til os selv: "Jeg kan ikke ændre det i dag, men jeg kan holde op med at sige, at jeg aldrig vil gøre det."

I Syvende Trin bad vi ydmygt Gud fjerne disse karakterbrist i det omfang Han kunne og ville under de givne omstændigheder.

Vi fortsatte vor hovedrengøring i Ottende Trin, for vi havde erfaret, at ikke alene var vi i konflikt med os selv, men også med de mennesker og omstændigheder, som angik vore daglige omgivelser. Vi måtte støbe et fundament til vor personlige sindsro, og vi lavede en liste over de mennesker, vi

TOLVTE TRIN

havde gjort fortræd, og var villige til at indrømme vore fejl mod dem.

Dette fulgte vi op i Niende Trin ved at henvende os direkte til de implicerede, medmindre det ville skabe problemer for dem eller andre.

Vi var nu nået til det Tiende Trin og var begyndt at få skabt et solidt fundament for vor daglige livsførelse, og vi indså nu klart, at vi var nødt til at forsætte den daglige selvransagelse, og når vi fejlede, indrømmede vi det straks.

Med det Elvte Trin erkendte vi, at hvis en Højere Magt havde sat os i stand til at leve med en rimelig harmoni og sindsro i en så såbar og besværlig Verden, så måtte det være værd at kende denne magt nærmere. Vi fandt, at den daglige søgen i bøn og meditation åbnede nogle kanaler for os, så hvor der før havde rislet en kilde, flød der nu en brusende flod, som ledte til større og større viljestyrke og vejledning fra Gud, jo dygtigere vi blev til at opfatte dette.

Ved at praktisere disse Trin nåede vi omsider til en åndelig opvågning, hvordan der ikke længere herskede tvivl i vort sind. Når vi så på de nye, der lige var begyndt, og som stadig stillede sig tvivlende, kunne vi mere erfarne ane, hvordan forandringerne fandt sted, og vi kunne forudsige, at disse tvivlere, som påstod, at de stadig ikke havde mødt denne "Lysets Engel", snart ville kende Gud og kalde Ham ved navn.

Men hvad nu med det sidste Trin? Denne forunderlige styrke, som bliver til vore ihærdige bestræbelser for at bære vort budskab videre til den næste lidende alkoholiker, og som omsider forvandler de Tolv Trin til gerninger i vor hverdag - de afdrag, som er den forunderlige virkelighed i Anonyme Alkoholikere.

Selv de senest ankomne finder en tilfredshed, de ikke havde forestillet sig, når de prøver at hjælpe en anden alkoholiker, som er endnu mere uvidende end dem selv. Her er i sandhed en gerning, som intet kræver til gengæld, han for-

TOLVTE TRIN

venter end ikke gengæld fra sin lidende broder, endsige at han skulle bryde sig om ham. Han finder derved frem til dette guddommelige modsætningsforhold, at denne form for fortjeneste bærer lønnen i sig selv, uanset om denne broder finder vejen eller ej. Måske er hans karakter stadig rå og usleben, men han fatter på en måde, af Gud har muliggjort denne fantasiske begyndelse. Han fornemmer, hvordan han står på tærsklen til nye oplevelser, glæder og erfaringer, som han ikke i sin vildeste fantasi havde drømt om. Næsten enhver AA'er må erkende, at ingen glæde har været større, og ingen mere dybtfølt, end den at have gennemført et godt stykke Tolvte-Trins arbejde. Dette at se menneskers øjne afspejle forundringen, når de fra mørket bevæger sig mod lyset, se deres liv fyldes med indhold og mening, se familier forenes og genetableres, at opleve en alkoholiker vende tilbage til sine gamle opgivelser og blive accepteret og sluttelig, som kronen på værket, se mennesker villige til at åbne sig for tilstedeværelsen af en kærlig Gud i deres liv - dette er vores belønning, når vi viderebringer AA-budskabet til en lidende alkoholiker.

Men dette er ikke den eneste form for Tolvte-Trins arbejde. Når vi sidder og lytter ved et AA-møde, er det ikke blot for selv at modtage, men for at give den vished og støtte vor blotte tilstedeværelse bringer. Når det bliver vores tur til at fortælle, så prøver vi at viderebringe AA-budskabet, og hvad enten det sker for den ene eller de mange, så der det stadig en del af Tolvte-Trins arbejdet. Selvom vi føler os uegnede til at fortælle på møderne eller ikke egner os til at stå ansigt til ansigt med Tolvte-Trins arbejdet, så findes der andre muligheder. Vi kan være dem, der påtager sig de upåagtede pligter, som danner grundlaget for et vellykket Tolvte-Trins arrangement. Måske ved at sørge for kaffe og brød efter mødet, hvor de mange skeptiske og mistænksomme nykommere har følt sig godt tilpas og har fået tillid ved talerne og det gode humør. Dette er at efterleve ordene: "I har fået det

TOLVTE TRIN

for intet - og I skal give det for intet.”

Vi oplever mange gange i Tolvte-Trins arbejdet, at vi i øjeblikket synes at skyde forbi målet. Når dette sker, vil det forekomme os som tilbageskridt, men på længere sigt vil det vise sig at være en tærskel til en bedre forståelse. Måske går vi helhjertet ind for at få en bestemt person gjort ædru, ofrer ham al vor energi i måneder, og så falder han atter tilbage. Det kan ske i en række tilfælde, og vi gribes af dyb mismod over vor manglende evne til at viderebringe AA-budskabet. Eller måske oplever vi det stik modsatte, hvor vi er helt oppe i skyerne og synes, alt lykkes. Deri ligger den fristelse, at vi bliver alt for dominerende over for disse nykommere, hvor vi måske forsøger at lære dem, hvordan de skal støtte deres affærer, hvilket vi er ganske uegnede til og slet ikke burde give os i kast med. Afviser de vore forslag - eller følger dem, og det så afstedkommer endnu større problemer, bliver vi sårede og usikre. Ved et virkeligt ihærdigt Tolvte-Trins arbejde bringer vi ofte AA-budskabet til så mange alkoholikere, at vi i deres øjne kommer til at indtage en plads som alvidende og gør os ligesom til formand for gruppen. Vi udsætter os her for fristelsen til at gøre det for grundigt, og dette kan til tider give et bagslag, som kan være svært at bære.

Efterhånden vil vi klart indse, at alle disse ting er lidelserne, der er forbundet med at blive voksen, og det vil kun være en yderligere styrke, når vi har vænnet os til at tage samtlige Tolv Trin som en helhed og finde svarene i dem.

Vi er nu nået til et Andet vigtigt spørgsmål. Hvad med at praktisere disse principper i alle livets forhold? Kan vi elske hele menneskeheden med samme inderlighed, som den lille procentdel vi støder på, når vi forsøger at hjælpe andre alkoholikere til ædruelighed? Kan vi bære den samme ånd af kærlighed og tolerance ind i vore ofte splittede familieforhold, som vi praktiserer i vor AA-gruppe? Kan vi vise den samme tro og tillid til disse mennesker, som ofte er blevet forkrøblede og besmittede af vor lidelse, som vi giver vor

TOLVTE TRIN

sponsor. Kan vi helhjertet bære AA-ånden ind i vort daglige arbejde? Kan vi fastholde vor ny erhvervede ansvarsfuldhed til Verden som helhed? Kan vi bringe en bedre vilje og hengivenhed til den kirke, vi har valgt at tilhøre, og finde fornyet glæde ved livet under vore bestræbelser på at udvikle os i alle disse forhold?

Hvordan vil vi være i stand til at tage eventuelle fejltagelser eller succeser? Kan vi affinde os med begge, uden i det ene tilfælde at miste modet og i det Andet at kro os i stolthed? Kan vi acceptere fattigdom, sygdom, ensomhed eller smertelige tab af vore kære og stadig bevare vor sindsro uden at miste modet? Kan vi indstille os urokkeligt på ydmyghed, hvis mere fordelagtige og stabile omstændigheder bliver os nægtet?

Svaret fra AA på alle disse spørgsmål er: "Ja, alt dette kan lade sig gøre." Det ved vi, fordi vi har erfaret, at ensformighed, lidelse, ja selv de værste ulykker, har vendt sig til det bedste for dem, som stædigt forsætter med at praktisere AA's Tolv Trin, og er dette sandheden om livet for mange alkoholikere, så kan det også blive en sandhed for mange andre.

Men undertiden kommer selv den ivrigste AA'er til kort over for denne livsstil, og selvom de ikke styrter hen og tager den Første drink, så skyder de alligevel ofte langt over målet. Ofte starter vore problemer med ligegyldighed. Vi er ædru og føler os godt tilpas i AA-arbejdet, tingene udvikler sig harmonisk både hjemme og på arbejde, og vi priser os lykkelige. Men senere viser det sig at være et alt for lyst og overfladisk synspunkt. Midlertidigt holder vi op med at udvikle os, fordi vi er så veltilfredse og overhovedet ikke mener, at vi har behov for AA's Tolv Trin. Vi kan egentlig udmærket klare os med nogle få af dem, ja, faktisk kan vi nøjes med to, det Første og den del af det Tolvte, som taler om, "at bringe budskabet videre". AA har et navn for denne "lyksalighedstilstand", vi kalder den to-trins, og den kan stå på i årevis.

TOLVTE TRIN

Selv de med de bedste forudsætninger kan falde for denne to-trins opfattelse, men før eller siden kollapseder den lyserøde sky, og tingene begynder at udvikle sig dræbende langsomt. Vi bliver nedtrykte og mismodige og begynder at spekulere på, om AA overhovedet er noget for os.

Som det nu engang er livets vane, kan det måske pludselig servere os en mundfuld, som vi slet ikke kan sluge eller fordøje alene. En forventet forfremmelse går måske for næse forbi, vi mister vort arbejde, vi får alvorlige familiære eller romantiske problemer, eller den søn, vi mente Gud holdt hånden over, falder i krigen. Hvad så?

Kan vi alkoholikere få, eller har vi den modstandskraft, der er nødvendig, til at se disse ulykker i øjnene, som jo sker for så mange? Det var jo disse problemer i livet, som vi aldrig stod mål med. Kan vi ved Guds hjælp, sådan som vi opfatter Ham, se disse problemer i øjnene så smukt og tappert, som mange af vore ikke-alkoholiske venner? Kan vi vende ulykkerne til styrke og bruge dem som modstandskraft i vor udvikling og til trøst for os selv og vore nærmeste? I alt fald har vi betydeligt større chance, hvis vi vælger tolv-trins, frem for to Trins programmet, samt er villige til at åbne os for den hjælp fra Gud, som kan bære og styrke os i enhver form for modgang.

Vore almindelige dagligdags problemer adskiller sig ikke fra andres, men stræber man ærligt på at efterleve AA's principper i alle forhold, så får man det indtryk, at velfunderede AA'ere har udviklet en særlig evne til ved Guds hjælp at tage problemerne i stiv arm og vende disse til tro og tillid. Vi har iagttaget AA'ere, som har lidt af langvarige og uhelbredelige sygdomme, bære deres skæbne med godt humør uden at kny. Vi har set familier, splittet af spændte forhold, misforståelser eller utroskab, blive genforenede ved at leve efter AA-principperne.

Selvom de fleste AA'ere har en forholdsvis god indtægt, findes der medlemmer, som aldrig kan få deres penge til at

TOLVTE TRIN

slå til, andre lider måske store økonomiske tab, men selv disse situationer bliver mødt med ukuelighed og tillid.

Vi har som gennemsnittet fundet ud af, at vi er i stand til at tage livet i den rækkefølge, det indfinder sig, og at udfordringerne er større i de mindre og mere dagligdags problemer i tilværelsen. Svaret på dette må være at stræbe efter forsat åndelig vækst, for kun på denne måde kan vi øge vore muligheder for et lykkeligt og meningsfyldt liv. Ved at øge vor åndelige vækst finder vi ud af, at vor tidligere indstilling til vore drifter må undergå en drastisk forandring. Vore mål, for følelsesmæssig og økonomisk sikkerhed, for personlig prestige og magt, for det romantiske i familielivet, må justeres og tilpasses. Vi har erfaret, at vore drifter ikke er alfa og omega i vort liv, og lader vi os lede af vore drifter, har vi ligesom skaffet vognen før hesten, og så vil vi atter ende op i skuffelse og mismod. Den virkelige mulighed har vi først, når vi er villige til at sætte den åndelige vækst i højsædet.

Når vi har tilsluttet os AA, og forudsat at vi ønsker en udvikling af vor åndelige vækst, begynder vor indstilling til følelsesmæssige og økonomisk sikkerhed at undergå en grundig forandring. Vore krav på følelsesmæssig sikkerhed for os selv kastede os uafslædt ud i uholdbare forhold til vore medmennesker, og skønt vi ofte handlede ubevidst, blev resultatet altid det samme. Vi forsøgte enten at spille Gud og dominere vore omgivelser, eller også valgte vi at lade dem bestemme over os. Når mennesker for en tid havde ladet os bestemme over deres tilværelse, som var de børn, følte vi os tilfredse og sikre, men hvis de så omsider gjorde oprør eller lod os i stikken, så blev vi forfærdelig skuffede og sårede og bebrejdede dem udfaldet ude af stand til at indse vore egne urimelige krav.

Hvis vi som spædbørn valgte det modsatte og krævede andres beskyttelse og omsorg eller forlangte, at Verden skyldte os et livsgrundlag, blev resultatet det samme ulykke-

TOLVTE TRIN

lige, at de mennesker, vi holdt mest af, ofte skubbede os bort eller flygtede, fordi de ikke kunne bære vor selvopgivenhed. Vi havde slet ikke forestillet os, at mennesker ville behandle os på denne måde, men havde ikke været opmærksomme på, at vi stadig opførte os barnagtigt i vore forsøg på at placere alle, venner, ægtefælle, ja den ganske Verden, i den beskyttende forælderrolle. Vi nægtede simpelthen at indse de kolde fakta, at ingen er fejlfri. Selv de, vi sætter allermest lid til, vil svigte, især når vore krav på opmærksomhed bliver urimelige.

Efterhånden som vi udviklede os åndeligt, fik vi en langt dybere forståelse for disse fejltagelser og indså, at hvis vi nogensinde skulle føle os trygge blandt voksne mennesker, så måtte vi grundlægge en livsholdning, der byggede på at give og modtage. Vi blev nødt til at udvikle en slags kompagniskab eller broderskab med vore omgivelser, og vi indså, at vi blev nødt til at yde uden at forvente gengæld. Ved stædigt at praktisere dette fandt vi ud af, at mennesker følte sig tiltrukket af os som aldrig før. Ja, selv når de svigtede, kunne vi vise forståelse og ikke lade os slå ud.

Ved at forsætte denne udvikling blev vi klar over, at den største hjælp til følelsesmæssig harmoni var Gud, og at afhængigheden af Hans retfærdighed, tilgivelse og kærlighed var en styrke, som fungerede, hvor intet andet hjalp. Men når vi virkelig var afhængige af Gud, så kunne vi jo ikke så godt selv spille Gud over for andre eller fristes til udelukkende at sætte vor lid til menneskers beskyttelse og omsorg. Denne nyopdagede holdning gav os til sidst den indre styrke og fred, som ikke led ubodelig skade ved andres svigt eller uforudsete hændelser.

Vi lærte, at denne nye livsholdning var en livsnødvendighed for os alkoholikere, fordi alkoholismen er en ensom lidelse, også selvom vi havde været omgivet af mennesker, der holdt af os. Men når vor egoisme havde skræmt alle bort og

TOLVTE TRIN

isolationen var komplet, så fik den os til at spille den store mand på billige værtshuse for senere at måtte klare os selv alene på gaden, overgivet til tilfældige forbipasserendes nåde og barmhjertighed. Men selvom vor velstand ikke var sunket så dybt, følte vi alligevel ensomheden og isolationen, og vi søgte derfor bestandig at sikre os med en eller anden at dominere eller være afhængig af. For de af os, som følte sådan, havde AA en særlig betydning, for vi lærte her at udvikle et sundt forhold til mennesker, der forstod os, og vi behøvede derfor ikke længere at føle os ensomme.

De fleste ægteskaber i AA kan gennemgående betegnes som lykkelige. I forbløffende grad er det AA at råde bod på forvoldt skade efter mange års alkoholmisbrug, men som i alle andre samfundslag har vi naturligvis ægteskabelige problemer, såvel af seksuel som samlivsmæssig art, og disse er naturligvis i mange tilfælde særdeles presserende. Men alligevel hører varige ægteskabsbrud og skilsmisser til sjældenheder i AA. Vore problemer ligger ikke i at bevare ægteskaber, men på at blive lykkelige og få fjernet de almindelige følelsesmæssige konflikter, som opstod under vort drikkeri.

Næsten ethvert menneske stræber på et tidspunkt i livet efter at finde en passende livsledsager af det modsatte køn, med hvem størst mulig harmoni kan opnås, både i åndelig, mentalt og følelsesmæssig henseende. Denne uimodståelige drift er selve roden i det menneskelige sammenhæng, og det er en skabende drift, som influerer dybt på vort liv, sådan er vi skabt af Gud. Derfor spørger vi os selv: "Hvad med tilsidesættelse, undertrykkelse af vor egen egoisme? Har vi misbrugt gaven på vejen mod vor egen ruin?"

Når alkoholismen tager til, opstår der situationer, som forårsager tiltagende skænderier og forstyrrelser i det ægte-

TOLVTE TRIN

skabelige samliv. Er det manden, der drikker, må hustruen overtage rollen som familiens overhoved, ofte også som forsørger, og efterhånden som sygdommen skrider frem, antager manden mere og mere rollen som et ubehjælpeligt og uansvarligt barn, der skal passes og hjælpes ud af endeløse konflikter og perioder af hjælpeløshed. Som regel uden at kunne indse sandheden bliver hustruen gradvis tvunget ind i den moderlige rolle for denne vildfarne og uvorne knægt, og er hun i forvejen udstyret med stærke moderskabsfølelser, forværres situationen hurtigt. At meget få ægteskaber fungerer under sådanne forhold, er indlysende, og mens hustruen forsætter efter bedste evne, elsker og hader alkoholikeren hende skiftevis på grund af hendes moderlige omsorg. Man tillægger sig dermed en livsstil, hvor en masse må ændres, når manden holder op med at drikke, men på trods af alle disse konflikter vil dette som regel ændre sig under indflydelse af de Tolv Trins livsstil.

Er der tale om en langvarig periode, kan forholdet være på bristepunktet, og der venter da en lang og tålmodig indsats for at rette ægteskabet op. Måske føler hustruen sig tilsidesat, ja, måske endog dybt krænket, når manden har tilsluttet sig AA. Her har hun i årevis uden resultat, og så lykkes det for AA. Han engagerer sig måske så meget i AA og sine nye venner, at han tankeløst forsømmer familielivet og måske endog er mere væk fra hjemmet, end da han stadig drak. Når han opdager hendes mismod, foreslår han hende AA's Tolv Trin og forsøger at lære hende, hvordan hun skal leve sit liv, hvilket hun naturligvis ikke vil høre, eftersom hun i årevis har formået at leve langt bedre end han. De bebrejder gensidigt hinanden og begynder at undres over, hvornår deres ægteskab bliver godt igen, de begynder måske oven i købet at betvivle, at det nogensinde har været det.

Naturligvis kan der være spoleret så meget, at en separation er den eneste løsning, men disse tilfælde er dog sjældne. Alkoholikeren indser i reglen, hvor meget hustruen hat væ-

TOLVTR TRIN

ret igennem, og forslår til fulde, hvor meget han har ødelagt for hende og deres børn, og derfor er han villig til at genoptage sine ægteskabelige pligter, villig til at hele, hvad han formår, og acceptere de skader, der ikke kan genoprettes. Han gør sig umage for at leve AA's Tolv Trin i hjemmet, og det giver som regel gode resultater. Han begynder nu fast, men kærligt, at ændre sin opførsel til en ægtefælles, frem for den uvorne knægts. Men han har først og fremmest erkendt, at et liv, der bygger på hæmningsløse eventyr, ikke er en livsholdning, der passer til ham.

I AA findes der mange enlige alkoholikere, der ønsker at gifte sig og er i stand til det, og det sker da også, at AA'ere gifter sig med hinanden. Hvordan går så disse ægteskaber? De er i det store hele lykkelige. Deres fælles lidelser under drikkeriet, deres fælles interesser i AA og deres åndelige interesser styrker dem. Kun hvis de mødes tilfældigt på AA-kurser og forelsker sig ved Første øjekast, kan der opstå problemer. De pågældende må være stabile AA'ere gemmen længere tid, de må have kendt hinanden så længe, at de kender hinandens fælles synspunkter i åndelig, mental og følelsesmæssig retning og ved, at de kan harmonere, at det ikke bare er ønsketænkning. De må have en vis sikkerhed for, at ingen skjulte handicaps, for begges vedkommende, forventes at udvikle sig under senere vanskeligheder og dermed ødelægge ægteskabet. Sådanne overvejelser må også iagttages, hvis AA'ere gifter sig uden for AA. Men med den rette ånd og en moden holdning bliver resultatet i reglen det bedste.

Men hvad så med de mange AA'ere, som af den ene eller anden grund ikke kan involvere sig i familieliv? I starten føler mange sig ensomme, skuffede og udenfor, når de er vidne til den megen lykke omkring sig. Er denne lykke dem ikke forundt, kan AA så tilbyde dem noget af tilsvarende værdi og stabilitet? Ja, når de går ind for at søge det. Blandt de mange AA-venner påstår disse "ungkarle", at de ikke læn-

TOLVTE TRIN

gere føler sig ensomme. I fællesskab med andre af begge køn kan de hellige sig et utal af mennesker, ideer og interesser, og uden ansvaret i den ægteskabelige forpligtelse kan de deltage i ting, som ikke er den gifte forundt. Dagligt ser vi disse medlemmer opnå forbløffende resultater i AA-tjenesten og selv høste stor belønning derfor.

I forholdet til det materielle og penge undergik vi også drastiske forandringer. På nær nogle få havde de fleste af os været nogle forfærdelige ødelande. For at tilfredsstille os selv og imponere andre havde vi smidt om os med penge. Under drikkeriet brugte vi penge, som kom fra uudtømmelige kilder, selv om vi ind imellem kunne gå til den anden yderlighed og blive næsten gerrige, men uden at være det bevidst samlede vi bare sammen til den næste soldetur. Penge var for os symbolet på fornøjelser og selvtilfredsstillelse, og som drikkeriet tog til, blev de et nødvendigt onde for at skaffe den næste flaske og den stakkede frist af glemsel, der fulgte med.

Da vi tilsluttede os AA, skete der en radikal ændring i disse synspunkter, ofte alt for langt til den modsatte side. Vi blev panikslagne ved tanken om de mange spildte år. Der var simpelthen ikke tid til at genoptage den ødelagte økonomi, hvordan kom vi nogensinde ud af vor bundløse gæld, fik genoptaget et rimeligt hjem, sat vore børn i vej og lagt en smule til side til vor alderdom? Vort hovedmål var ikke længere den øjeblikkelige økonomiske situation, nu råbte vi på materiel tryghed. Selv når vi var vel tilbage i vore stillinger eller erhverv, blev angsten ved at forfølge os og gjorde os atter påholdende og nærige. Vi måtte opnå økonomisk sikkerhed - ellers! At de fleste AA'ere var i stand til at tjene betydeligt mere end gennemsnittet, glemte vi. Vi glemte vore AA-brødres gode vilje til at hjælpe os til bedre job, når vi fortjente det. Vi glemte den almindelige økonomiske usikkerhed, som er alle menneskers lod i Verden. Men værst var, at vi glemte at regne med Gud. I pengespørgsmål havde vi

TOLVTE TRIN

kun tillid til os selv - og det endda ikke i overflod.

Alt dette var naturligvis en følge af, at vi så langt fra havde vor sindsro. Så længe jobbet kun havde den funktion at skaffe penge frem for muligheden for at udrette noget, og at puge penge sammen for at blive økonomiske uafhængig var vigtigere end afhængigheden af Gud, så lå vi stadig under for en urimelig frygt. Denne angst ville gøre et velafbalanceret og meningsfyldt liv umuligt, uanset vort økonomiske grundlag.

Med tiden opdagede vi imidlertid, at vi kunne løse for disse bekymringer ved at bruge AA's Tolv Trin, uanset hvad vore materielle mål måtte være. Vi kunne udføre mindre betydningsfuldt arbejde samvittighedsfuldt uden at bekymre os om fremtiden, og under de gode forhold gik vi ikke længere og frygtede dårlige tider, for vi havde indset, at også prøvelsens stund havde sine værdier. Den materielle status havde ikke længere så stor betydning, langt mere betød det, hvordan vi havde det rent åndeligt. Penge var blevet vor tjener og var ikke længere vor herre. At give og modtage kærlighed fra vore nærmeste blev meningsfyldt. Når vi ved Guds hjælp i stilhed accepterede vores skæbne, fandt vi fred med os selv, og vi kunne være et eksempel for dem, der stadig måtte slås med deres angst, og vise, at det kunne nytte. Vi indså, at frihed for vor angst var langt vigtigere end frihed til at få opfyldt vore selviske ønsker.

Vi må her lægge mærke til vort ændrede syn på personlige problemer som magt, ambitioner og position i samfundet. Det var på disse klippeskær mangan skude blev slået til vrage under drikkeperioden.

Ethvert barn i USA drømmer om engang at blive præsident. Han ønsker at blive landets "Førstemand". Når han som ældre indser det umulige i dette mål, kan han smile overbærende af sin barnedrøm, for senere i livet erkender han, at den dybe glæde ved livet ikke opnås i forsøget på at nå toppen eller en af de bedste i en hovedløs jagt efter penge,

TOLVTE TRIN

eventyr og tilfredsstillelse. Han indser, han kan opnå tilfredshed, så længe han samvittighedsfuldt handler i takt med livets tilskikkelser. Han har stadig sine ambitioner i behold, men han overdriver dem ikke, fordi han indser og accepterer livets realiteter og er villig til at indrette sig efter dem.

Men sådan er det ikke med alkoholikere. En række dygtige læger og psykologer udfærdigede i AA's Første dage en omhyggelig undersøgelse af en forholdsvis stor gruppe problemdrikkere. Lægerne forsøgte ikke at finde ud af vore forskelle, men hvilke personlige karaktertræk gruppens medlemmer havde fælles. Deres konklusion chokerede den tids AA-medlemmer. De ærede læger havde den frækhed at påstå, at hovedparten af de implicerede stadig måtte betragtes som umodne, meget følelsesbetonede og lidende af storhedsvanvid.

Vi alkoholikere blev naturligvis fornærmede over en sådan konklusion. Vi kunne ikke indse, at vore mandlige fremtidsdrømme skulle være umodne. Naturligvis var vi blevet følsomme på grund af de hårde vilkår, livet havde budt os. Hvad angik storhedsvanviddet, havde vi blot vist os i besiddelse af store og ægte ambitioner for at hævde os i tilværelsen.

Siden hen har vi måtte give disse læger ret. Vi havde haft et helt Andet syn på os selv og vort forhold til andre. Vi havde været besat af en overdreven ængstelse, der fik os til at stræbe efter en livsstil med berømmelse, penge og topposition i samfundet. Vor falske stolthed blev bagsiden af angstens ruinerede medalje. For at kompensere for vore mindreværdskomplekser måtte vi simpelthen befinde os på toppen. Når vi havde fremgang, pralede vi af de langt større mål, vi havde i sigte, mens enhver modgang gjorde os bitre. Det gjorde os deprimeret og slog os ud, hvis vi ikke fik tildelt hovedparten af enhver nævneværdig succes, så folk måtte opfatte os som andenrangs. Men vi erkender os selv som

TOLVTE TRIN

splinter af den gamle huggeblok, for vi havde alle inderst inde lidt af denne overdrevne angst. Det betød mindre, om vi havde stået på tilværelsens næstøverste Trin og havde drukket os ind i glemslen, eller vi med forsæt havde druknet os i gæld og armod. Resultatet var det samme - vi havde alle været druknedøden nær i denne flod af alkohol.

Men gemmen vor udvikling i AA er disse forkvaklede drifter blevet genoprettet til noget, der ligner egentlige formål og mening. Vore mål er ikke længere at få lov til at regere og dominere vore omgivelser blot for at understrege vor egen betydning. Vi stræber ikke længere efter ære og berømmelse for at blive tilbedt. Når vi helliger os vor tjeneste blandt familie, venner, arbejdskammerater eller i samfundet, opstår større troværdighed, og måske bliver udpeget til poster som kræver ansvar og tillid, så bestræber vi os på at være ydmyge og taknemmelige, og vi anstrenger os yderligere for at udføre dette i den rette, kærlige ånd. Vi har opdaget, at den virkelige leder tegnes af eksemplet, ikke af forfængelig personfremstilling af stolthed og magt.

Endnu mere forunderlig er denne følelse, at vi ikke længere behøver at forstille os over vore venner for at blive accepterede, men kan være almindelige, frie og glade. Ikke mange af os opnår lederstillinger af betydning, og vi ønsker det heller ikke. At gøre vor pligt med glæde, møde modvilje og problemer med den rette ånd og søge Guds hjælp til at få dem løst, bevidstheden om, at i hjemmet og i Verden omkring os er vi sammen om en fælles opgave, og at vi over for Gud alle er af betydning, beviset for, at kærligheden givet i rette ånd bærer lønnen i sig selv, og vished for, at vi ikke længere er ensomme og isolerede bag selvskabte tremmer, gør, at vi ikke længere behøver at føle os som firkantede nagler i runde huller. Vi kan anvendes og bruges i Guds store plan, dette er den dybe og vedvarende belønning for det rette levned, som ære og bedømmelse og alverdens rigdomme ikke kan erstatte. Den virkelige ambition er ikke det, vi troede,

TOLVTE TRIN

den sande ambition er et dybtfølt ønske om at leve betydningsfuldt og vandre ydmygt i Guds nåde.

Dette lille stadium i AA's Tolv Trin nærmer sig nu sin afslutning. Mange problemer har vi grundet over, og det kunne se ud, som om AA udelukkende består af uhyrlige dilemmaer og fejltagelser, som også er sandt til en vis grad. Vi har behandlet problemer, fordi vi er problemmennesker, der har fundet vej ud og bort fra disse, og denne viden ønsker vi at dele med enhver, der kan bruge den. Det er ved at acceptere og løse vore problemer, at vi begynder at kunne leve med os selv og den Verden, der omgiver os, og med Ham, som råder over os alle. Nøglen til det rette grundlag er den rette holdning er forståelse. Nøglen til et godt liv er gerninger. Derfor er glæden ved et godt liv motivet med AA's Tolvte Trin.

Må enhver af os hver dag, før vi går til ro, fatte en endnu dybere mening med AA's enkle bøn:

*Gud giv mig sindsro
Til at acceptere de ting jeg ikke kan ændre
Mod til at ændre de ting jeg kan
Og visdom til at se forskellen*

DE TOLV TRADITIONER

FØRSTE TRADITION

VOR FÆLLES VELFÆRD BØR KOMME FØRST,
PERSONLIG HELBREDELSE AFHÆNGER AF
SAMMENHOLDET I AA

- 1: Uden enighed kan AA ikke overleve.
 - 2: Personlig frihed - og dog stor enighed.
 - 3: Nøglen til paradokset om frihed er, at hver AA'eres liv afhænger af lydighed mod programmet.
 - 4: Det enkelte individs liv er afhængig af, at gruppen overlever.
 - 5: Fælles velbefindende kommer i Første række.
 - 6: Hvordan fungerer og lever gruppen bedst i fællesskab?
-

FØRSTE TRADITION

Enigheden - sammenholdet i Anonyme Alkoholikere - er vort samfunds mest værdifulde eje. Vores eget liv og livet for de nye, der må komme, er totalt afhængig af dette. Enten forbliver vi en enhed, eller AA dør. Uden enigheden ville hjertet af AA standse sine slag, og vore verdensomspændende vener ville ikke længere kunne befordre denne livgivende styrke fra Gud. Vi ville have forødt Hans gave, og tilbage i hulerne ville alkoholikere bebrejdende sige: "AA må have et storartet samfund!"

Nu vil nogen spørge: "Vil det sige, at AA ikke regner med den enkelte? Skal han lade sig dominere af sin gruppe og helt lade den opsluge sig?"

Et sådant spørgsmål kan besvares med et stort "NEJ". Vi kender ikke noget Andet fællesskab i Verden, hvor man mere rundhåndet helliger sig omsorgen for den enkelte. Der er vist ikke nogen, der mere omhyggeligt vogter over den enkeltes ret til at tænke, tale og handle, som han selv vil. Ingen AA'er kan tvinge en anden til noget som helst, ingen kan straffes eller smides ud. Vore Tolv Trin er forslag til gengivelse af helbredet, vore Tolv Traditioner, som er en garanti for AA's enighed, indeholder ikke et eneste: "Gør ikke...", men bestandig gentages det, "vi bør..." aldrig "du skal..."

Al denne frihed for den enkelte må for mange slet og ret synes at betyde anarki. Hver en nykommer, hver en broder, der møder AA Første gang, bliver højlig forbavset. Man ser frihed uden ansvar, men lægger straks mærke til, at AA har en enorm styrke i formålet, og man spørger: "Hvordan kan sådan en flok anarkister overhovedet fungere? Hvordan kan de sætte fælles velbefindende først? Hvad i himlens navn er det, der holder dem sammen.

Ved nærmere undersøgelse finder de snart nøglen til dette mærkværdige paradoks. AA-medlemmerne må tilpasse sig principperne for at få det bedre. Deres liv afhænger simpelthen af lydighed mod disse åndelige principper. Fjerner han sig for langt fra dem, falder straffen hurtigt og kon-

FØRSTE TRADITION

tant, han rammes atter at sin sygdom - og dør. I begyndelsen tvinger nøden ham, men kort erfarer han en livsholdning, som han ønsker at leve efter. Det går samtidig op for ham, at han ikke kan beholde denne ubetalelige gave, medmindre han også giver den bort. Hverken han selv eller andre kan overleve, medmindre de bærer AA-budskabet videre. Straks dette Tolvte-Trins arbejde formerer sig til en gruppe, finder man ud af noget Andet, nemlig at de fleste enkeltpersoner ikke kan overleve, medmindre de befinder sig i en gruppe. Virkeligheden afslører da, at han kun er en del af et langt større hele, og at intet personligt offer er for stort, når det gælder fællesskabet. Han indser, at hans inderste krav og ambitioner må forstumme, når som helst disse er til skade for gruppen. Sandheden er, at gruppen MÅ overleve, ellers vil den enkelte dø.

Vi er nu tilbage, hvor vi begyndte. Hvordan lever og fungerer man bedst sammen i gruppen, dette må være hovedspørgsmålet. Rundt om i verden ser vi personligheder ødelægge hele folkeslag. Kampen for ære, rigdom og magt hudfletter menneskeheden som aldrig før. Hvis samtlige stærke personligheder stålsatte sig og kun stræbte efter fred og fordragelighed, hvad ville der da ske med vort bundt af uregerlige alkoholikere? Som vi engang kæmpede og tryglede for vor personlige genkendelse af helbredet, nøjagtig lige så ærligt begyndte vi at lede efter de principper, gennem hvilke AA som helhed må overleve. Strukturen af vort samfund blev hamret til på erfaringens ambolt.

Utallige gange i lige så mange byer og sogne gentog vi beretningen om Eddie Rickenbacker og hans modige mænd, hvis fly forulykkede på havet. Pludselig havde de som os erfaret sig reddet fra den visse død, men dog stadig drivende omkring på det store farefulde hav. Enhver indså, at deres fælles sikkerhed måtte komme i Første række, ingen måtte kræve mere vand og brød end de andre af selviske grunde. Hver enkelt var afhængig af de andre. I en aldrig svigtende

FØRSTE TRADITION

tro på dette fandt de deres egentlige styrke, endog i rigeligt mål, og tilstrækkeligt til samtlige fejl på deres skrøbelige fartøj. De fandt styrke til at overvinde utryghed, smerte, frygt og mismod, ja selv døden for én af dem. Således også med AA. I tro og gerning har vi formået at bygge på det, vi fik lært gennem utallige erfaringer. Det er disse erfaringer, der i dag lever som AA's Tolv Traditioner, som - hvis det er Guds vilje - skal værne vor enighed, så længe Han vil bruge os.

Anden Tradition

NÅR DET DREJER SIG OM GRUPPENS ANLIGGENDER, ER DER KUN EN AUTORITET-
EN KÆRLIGHED GUD-SÅDAN SOM HAN UDTRYKKER SIG I VOR
GRUPPESAMVITTIGHED. VORE LEDERE ER KUN BETROEDE TJENERE, DE
BESTEMMER IKKE.

1: Hvorfra får AA sine retningslinier?

2: Den eneste autoritet i AA er en kærlig Gud, sådan som Han udtrykker sig i gruppens samvittighed.

3: Når lidelserne vokser.

4: En ledelse, der går på skift, er gruppens tjener.

5: En formand er tjener - ikke leder.

6: Har AA nogen bestyrelse?

7: Ældsteråd og ærkebisper.

8: Gruppens samvittighed taler.

ANDEN TRADITION

Hvor får AA sine retningslinier fra? Hvem leder AA? Dette er en gåde for enhver af vore venner og for nykommere. Når man fortæller, at AA ikke har nogen præsident med bestemmende myndighed, intet bogholderi, som sørger for at regningerne bliver betalt, ingen bestyrelse, der kan ekskludere forstyrrende elementer, og at overhovedet ingen AA'ere kan forlange lydighed eller bestemme over en anden, så måber de og udbryder: "Jamen, det lader sig slet ikke gøre. Et eller andet sted må der være en have!" Men så studerer disse praktiske mennesker Anden Tradition og erfarer, at den eneste autoritet er en kærlig Gud, sådan som Han opfattes af gruppens samvittighed. De spørger tvivlende et af de erfarne medlemmer, om dette virkelig fungerer, og får svaret prompte: "Helt afgjort!" Tvivlerne indvender, at det virker ret vagt og tåget og faktisk ret naivt på dem, men begynder så at undersøge det nærmere, plukker en bid af AA's historie og begynder at fatte sandheden.

Men hvad er sandheden om AA's historie og begynder at fatte sandheden.

Men hvad er sandheden om AA's livsholdning, som stod fadder til disse tilsyneladende upraktiske principper?

En ældre, solid, erfaren AA'er flytter og bosætter sig i en anden by uden nogen AA-gruppe. Han må frygte, han kan have svært ved at bevare sin ædruelighed, alene som han er, ja, endog forblive i live, medmindre han bringer det budskab videre til andre alkoholikere, som han selv fik skænket gratis. Han er samtidig besjælet af en åndelig og etisk trang, fordi der måske er hundreder af lidende alkoholikere, inden for der område han kan dække. Men han mistede jo også stort behov for andre alkoholikere, som de har for ham. Han aflægger besøg hos præster, læger, lokalblade, politi og restauranter, med det resultat at der opstår en ny AA-gruppe med ham selv som stifteren.

Som stifter er han naturligvis den højeste, hvem skulle ellers være det? Men meget snart begynder han at dele sin formodede autoritet med den Første alkoholiker, han hjalp. Nu

ANDEN TRADITION

er den venlige diktator blevet formand for en gruppe bestående af hans egne venner. Dette er den voksende gruppes serviceledelse, naturligvis med selvbestemmelse, eftersom det ikke kan gøres på anden måde. På nogle måneder når AA sit højdepunkt i hans nye hjemby.

Stifteren og hans venner finder nye veje til nye medlemmer, de lejer lokaler, får aftaler med hospitaler og plager livet af deres hustruer i deres evige krav på spandevise af kaffe. Som de næstekærlige sjæle de er, pudser stifteren og hans venner glorie og siger til hinanden: "Det ville nok være en god idé, om vi forsat holdt øje med gruppen her. Det er dog os, der har den største erfaring, når alt kommer til alt. Vi kan heller ikke benægte, at vi har en masse for alle disse sutter. De må nok kunne vise en smule taknemmelighed." Naturligvis er virkelighedens stiftere og deres venner ofte klogere end som så og har mere ydmyghed. Men endnu tiere er de det ikke.

Men nu bemægtiger utilfredsheden sig gruppen. Sladdereren får gode kår, ensomme hjerter lider, og problemer vælter ned som en lavine. Men hvad værre er, der murrer i krogene, og en dag stiger denne murren til et fælleskor, der råber: "Tror disse gamle nisser, de kan lede denne gruppe i evighed? Vi kræver valg!" Stifteren og hans venner føler sig sårede og beklemte. De kæmper sig gennem den ene krise værre end den anden, de går fra medlem, men der er intet at stille op, revolutionen, er startet, gruppesamvittigheden er på vej til at overtage ledelsen.

Så oprinder valget. Hvis stifteren og hans venner har gjort et godt stykke arbejde, kan de til deres overraskelse blive genvalgt for en tid. Men har de vist uvilje mod demokratiet, kan de risikere at blive væltet med overvældende flertal. Men gruppen har under alle omstændigheder sikret sig en såkaldt cirkulerende ledelse, med meget skarpe begrænsninger i dens bestemmelsesret. De valgte kan på ingen måde dirigere eller regere gruppen. De er tjenere og nyder

ANDEN TRADITION

det, der så mange gange er et utaknemmeligt privilegium: at forestå gruppens huslige pligter. Under vejledning af formanden tager de sig af averteringen og mødearrangementerne. Kassemasteren får de penge, der kommer ind, og sætter dem i banken, han betaler huslejen og de andre udgifter og må fremlægge regnskab på forretningsmøderne. Sekretæren sørger for, at der er litteratur på bordene, passer telefonen, besvarer post og udsender bekendtgørelser om kommende møder. Det er en helt ordinær tjeneste, der får gruppen til at fungere. Ledelsen tager sig ikke af åndelig vejledning, bedømmer ikke nogens adfærd og udsteder ingen ordre. Den, der ville forsøge, ville straks blive væltet ved næste valg. Omsider finder de ud af, at de er tjenere - ikke regenter. Dette er de almindelige erfaringer, og på denne måde sætter gruppeånden reglerne for, hvordan deres ledere skal gøre tjeneste overalt i AA.

Men dette rejser et andet spørgsmål: "Har AA overhovedet nogen bestyrelse?" Svaret må være er klart: "Ja, men det modarbejder ikke den tilsyneladende mangel på samme." Lad os atter vende tilbage til den despotiske stifter og hans venner. Hvad bliver der af dem? Når de efterhånden er kommet over nederlager og deres bekymring, så indtræffer en interessant ændring, så de til sidst deles i to kategorier, og i AA-slang er disse kendt under betegnelsen "ældsteråd" og "ærkebisper". "Ældsterådet" er dem, der ser det fornuftige i gruppens beslutninger, og ikke bærer nag over sin reducerede position. Hans bedømmelser bliver hørt, grundet hans lange erfaring, og han finder villigt sin plads i de meniges rækker, tålmodigt afventende udviklingen. "Ærkebisper" er overbevist om, at gruppen absolut ikke kan assistere uden hans hjælp, han nærer bestandig et hemmeligt ønske om genvalg og vedbliver at drukne sig i selvmedlidenhed. Nogle kan plages så slemt, at de begynder at drikke igen, tappet som de er for enhver rest af AA-ånd og -principper.

ANDEN TRADITION

Undertiden synes AA-områder at være dækket med disse eksempler. Næsten alle ældre-medlemmer havde på et tidspunkt gennemgået denne proces, men til held overlevede de fleste. Og dem var det, der blev den virkelige, solide bestyrelse i AA. Deres er den tavse mening, det indgående kendskab og det ydmyge eksempel, som vil overvinde enhver krise. Når en gruppe i oprør omsider henvender sig til dem, bliver de til gruppens samvittighed, og i realiteten er det dem, der er den sande stemme fra Anonyme Alkoholikere. De stræber ikke efter en position, men leder ved deres eksempel. Det er denne erfaring, der har ledt os til konklusionen, af rådført ned dette adskilligt klogere end nogen egentlig præsident.

Da AA kun var tre år gammel, skulle en tilfældig hændelse demonstrere disse principper. En af AA's Første medlemmer, som egensindigt gik efter sine egne ønsker, blev tvunget til at rette sig efter gruppens beslutning. Her er historien fortalt med hans egne ord:

“En dag, jeg var på Tolvte-Trins arbejde på et hospital i New York, kaldte ejeren, Charlie, mig ind på sit kontor og sagde: ”Bill, jeg synes, det er en skam, du skal sidde så økonomisk hårdt i det. Disse drankere kommer sig rundt om dig og tjener styrtende med penge, mens du bruger al din tid på dette arbejde og er ludfattig. Det er ikke retfærdigt.” Charlie dukkede ned i skrivebordet og kom op med et gammelt regnskab fra tyverne, som han rakte mig, mens han fortsatte: “Dette viser hospitalets indkomst i tyverne. Tusindvis af dollars i måneden. Det samme skulle kunne lade sig gøre igen, og det kan det, hvis du vil hjælpe mig. Hvorfor flytter du ikke dit arbejde herind? Jeg vil stille dig et kontor til rådighed og en rimelig konto, du kan trække på, og ved siden af vil der være en pæn provision. Da min overlæge, Silkworth, for tre år siden begyndte at tale om åndelig hjælp til alkoholikere, da anså jeg det for utopi, men jeg har ændret opfat-

ANDEN TRADITION

telse. En skønne dag vil dine ex-drankere kunne fylde Madison Square Garden, men jeg kan ikke indse, hvorfor du skal gå og sulte i mellemtiden. Det er et absolut etisk forslag. Du kan blive lægterapeut og få større succes end nogen anden i branchen.”

Jeg var overvældet. Der kom nogle små stik fra min samvittighed, indtil jeg kunne indse, hvor etisk Charlie's forslag var. Det var faktisk intet forgjort i , at jeg blev lægterapeut. Jeg tænkte på min kone, Lois, der hver dag kom dødræt hjem fra forretningen, blot for at skulle til at fodre en husfuld drankere af, som end ikke gav deres bidrag til kosten. Jeg tænkte på alle de penge, jeg stadig skyldte men kreditorer i Wall Street. Jeg tænkte på nogle af mine alkoholiske venner, der nu tjente mere end nogensinde. Hvorfor så ikke mig?

Skønt jeg bad Charlie om betænkningstid, havde jeg allerede truffet min beslutning. På vejen hjem fra Brooklyn med undergrundsbanen fik jeg en fornemmelse af guddommelig vejledning. Det var en lille, men særdeles overbevisende detalje. Faktisk taget lige ud af Biblen blev en stemme ved at gentage i mit øre: ”En arbejder er sin løn værd”

Jeg fandt Lois midt i madlavningen, da jeg kom hjem, mens tre forsultne drankere fulgte hende fra køkkendøren. Jeg trak hende til side og berettede den glade nyhed. Hun betragtede mig interesseret, men ikke så nær opstemt som jeg havde ventet.

Det var vores mødeaften. Skønt ingen af de affodrede alkoholikere syntes at blive ædru, var der andre, der blev. Nu myldrede de ind i vores dagligstue sammen med deres kommer. Straks begyndte jeg at fortælle om min store chance, og jeg skal aldrig glemme deres apatiske ansigter og vedholdende stirren. Med svindende optimisme sluttede jeg min beretning, derefter var der tavshed længe....

En af mine venner begyndte næsten forskræmt at tale: ”Bill, vi ved, hvor hårdt du sidder i det, og det piner os

ANDEN TRADITION

meget. Vi har tit tænkt på, hvad vi kunne gøre ved det, men jeg tror, jeg taler på alles vegne, når jeg siger, at det, du nu foreslår, piner os endnu mere.” Mens han fortsatte, fik hans stemme en helt anden sikkerhed: “Du kan aldrig blive professionel, ser du ikke det? Kan du ikke se, at hvor Charlie end har været imod os, så kan vi ikke benytte hans hospital eller noget andet sted til dette? Du siger Charlie’s tilbud er etisk. Vist er det etisk, men dette her kan ikke køre blot på etik, det kræver noget langt bedre. Naturligvis er Charlie’s idé god nok. Bill, dette er et spørgsmål om liv og død, og kunnet allerbedste kan gøre det.”

Mens deres talsmand fortsatte, iagttog mine venner mig indgående: “Bill, du taler sagt ved møderne, at det gode ofte er det bedstes værste fjende? Godt! Her har du et tydeligt bevis. Du kan simpelthen ikke gøre det mod os, Bill!”

Gruppensamvittigheden havde talt, og gruppen havde ret, det var mig, der havde taget fejl. Den stemme, jeg havde hørt i undergrundsbanen, havde ikke været Guds røst. Nu rungede den sande røst klart fra mine venner. Jeg lyttede - takkede Gud - og adlød.”

TREDJE TRADITION

DEN ENESTE BETINGELSE FOR AT BLIVE
MEDLEM AF AA ER ET ØNSKE OM AT
HOLDE OP MED AT DRIKKE

- 1: Begyndende intolerance forårsaget af frygt.
 - 2: At nægte er alkoholiker medlemskab af AA kan betyde hans dødsdom.
 - 3: Reglement for medlemskab opgivet.
 - 4: To erfaringsmæssige eksempler.
 - 5: Enhver alkoholiker er medlem af AA, blot han selv udtrykker ønske om det.
-

TREDJE TRADITION

Den Tredje Tradition er særlig betydningsfuld, for AA's budskab til enhver belastet alkoholiker lyder: "Du er medlem af AA, så snart du selv siger til. Du kan indmelde dig selv, og ingen kan melde dig ud. Uanset hver du er, uanset hvor dybt du er sunket, uanset hvor alvorlige dine følelsesmæssige komplikationer er, ja, selv dine lovovertrædelser, så kan ingen nægte dig medlemskab i AA. Vi har intet ønske om at holde dig ude. Vi er ikke spor bange for at du skal skade os, uanset hvor problematisk og aggressiv du måtte være. Det eneste, vi ønsker, er at sikre os, at du får den samme enestående chance som vi til at opnå ædruelighed. Derfor er du medlem af AA i samme øjeblik, du selv ønsker det."

Det tog års sindsoprivende erfaringer at sammensætte disse regler for medlemskab. I vore Første dage syntes intet mere sårbart, intet letter at nedbryde, end en AA-gruppe. Næsten ingen af de alkoholikere, vi kom i kontakt med, lykkedes. De fleste, vi kom i kontakt med, var som blafrende stearinlys i en efterårsstorm. Gang på gang blæste deres spæde flamme ud og nægtede atter at lade sig tænde. Vore tavse tanker var bestandigt: "Hvem af os bliver mon den næste?"

Et af vore ældre medlemmer giver os en levende beskrivelse af disse dage. Han beretter: "Engang havde alle AA-grupper en masse medlemsreglementer. Enhver var livræd for at "nogen" eller "noget" skulle kæntré vor spinkle skude og kaste os alle tilbage i alkoholoceanet. Hovedkontoret bad hver enkelt gruppe indsende en liste over deres "beskyttelsesreglement". Den komplette liste var kilometerlang. Havde alle regler været i brug overalt, ville det simpelthen være en umulighed at tilslutte sig AA, så stor var vores frygt og bekymring.

Vi vedtog ikke at tillade nogen medlemskab af AA bortset fra denne teoretiske art af mennesker, som kunne gå under betegnelsen "rene alkoholikere". Bortset fra selve drikkeriet, og dets uheldige følger og komplikationer, måtte de

TREDJE TRADITION

ikke være belastet af Andet. Tiggere, bumser, nervesvækkede, kriminelle, homoseksuelle, psykopater, prostituerede m.m. var totalt udelukkede. Vi henvendte os udelukkende til de rene, respektable alkoholikere, enhver anden ville med garanti ødelægge os. Tog vi i øvrigt afvigere ind, hvad ville så ikke respektable mennesker mene om os? Vi opbyggede simpelthen et finmasket net omkring AA.

Måske kan dette virke komisk nu, og måske opfatter du os "ældre medlemmer" for at have ret intolerante, men jeg kan forsikre dig, at der var intet komisk ved situationen dengang. Vor strenghed skyldtes, at vi følte vore liv og hjem truede, og det er der intet morsomt ved. Intolerante? Vi var skræmte og opførte os helt naturligt - skræmt. Når alt kommer til alt, er grundlaget for intolerance så ikke frygt? Jo, vi var intolerante.

Men hvordan fandt vi så ud af, at denne frygt var ubegrundet? Hvordan fandt vi ud af, at tusindvis af disse skræmmende personer kunne opvise forbavsende resultatet, blive vore bedste medarbejder og vore nærmeste venner? Kunne det være rigtig, at AA kunne fremvise en skilsmisseprocent langt under middel? Kunne vi ane, at disse problematiske personer skulle blive vore mest værdifulde læremestre i tålmodighed og tolerance? Kunne man forestille sig et samfund, der kunne acceptere enhver tænkelig form for afvigere og skære tværs igennem enhver hindring af race, tro, politisk overbevisning og sprog?

Hvorfor strøg AA omsider enhver form for medlemsreglement og overlod det til nykommeren selv at beslutte, hvorvidt han var alkoholiker eller ej, og om han ønskede at tilslutte sig AA? Hvordan kunne vi, i modsætning til erfaringen i ethvert Andet samfund eller organisation, vove at vedtage, at vi hverken ville give karantæne eller udelukke nogen fra medlemskab i AA. At vi aldrig måtte tvinge nogen til at betale noget til nogen, tro noget bestemt eller omvende sig til noget bestemt.

TREDJE TRADITION

Svaret, som kan findes i Tredje Tradition, er ganske simpelt enkelthed. Omsider lærte erfaringen os, at dette at fratage en alkoholiker hans betingelsesløse chance ofte var det samme som at afsige hans dødsdom eller i al fald dømme ham til endeløse lidelser. Hvem af os ønskede at være dommer, nævning og bøddel for vore egne lidelsesfælder?

Den ene gruppe efter den anden indså disse muligheder og strøg omsider samtlige medlemsreglementer. Det ene dramatiske tilfælde efter det andet bekræftede beslutningen, til det omsider blev vor faste Tradition, og her er to eksempler:

Vi skrev det Andet år på AA's kalender. På det tidspunkt fandtes kun to stridende, navnløse grupper af alkoholikere, som fortvivlet forsøgte at holde hovedet oven vande.

En dag bankede en mand på døren og bad om at komme ind. Han talte med det ældste medlem i gruppen og fortalte ærligt denne, at han var i en desperat situation, og at han satte dette at blive helbredt over alt Andet. "Men," fortsatte han, "vil I have mig som medlem af gruppen? Jeg lider under en anden defekt, som er en endnu større skamlet end alkoholismen, så måske ønsker I mig slet ikke blandt jer, eller - gør I?"

Hvad skulle gruppen stille op? Dette var et dilemma. Ældstemedlemmet sammenkaldte de andre, forelagde dem i fortrolighed de horrible kendsgerninger og sluttede: "Hvad skal vi stille op? Jager vi dette menneske bort, vil han om kort tid dø. Lukker vi ham ind, kan kun Vor Herre svare for følgerne. Skal vi - eller skal vi ikke?"

I starten kunne man kun få øje på problemerne, og det lakoniske svar lød: "Vi arbejder kun med alkoholikere. Må vi ikke ofre denne ene for de mange?" Således bølgede diskussionerne frem og tilbage, mens den nyankomnes skæbne hang i en meget tynd tråd. Men pludselig talte en af dem i helt andre toner og sagde: "Det, der er vor egentlige bekymring, er vort eget omdømme: Vi er langt mere skræmt for at komme i folkemunde end for de problemer, denne mærk-

TREDJE TRADITION

værdige alkoholiker kan skaffe os. Mens vi har siddet her og parlementeret, er fem små ord blevet ved med at trænge sig på i bevidsthed: HVAD VILLE MESTEREN HAVE GJORT?!!” Derefter blev der ikke talt mere, og der var jo egentlig heller ikke mere at sige.

Ovenud af lykke sprang det nye medlem på hovedet ud i Tolvte-Trins arbejdet. Utrætteligt han AA-budskabet til snesevis af mennesker, og da der var tale om en af de Første grupper, er disse snese efterhånden blevet til tusinder. Aldrig besværede han andre med sin anden defekt, og AA havde taget sit Første skridt til udformningen af Tredje Tradition.

Kort efter denne episode bankede en anden, ligeledes med en anden defekt, på døren til den anden gruppe. Gruppen fik nu sit nye medlem, som vi kan kalde Ed. Ed var sælger med et “gå-på-mod”, som kun den vaskeægte sælger har det. Han havde straks en idé om, hvordan man hurtigt kunne oparbejde AA. Han solgte sine ideer til gruppen med samme brændende iver, som han solgte polervoks til biler. Men han havde også en idé, der ikke var så salgbar - Ed var ateist. Hans yndlingskæphest var, at AA ville klare sig langt bedre uden al denne gudesnak. Han tromlede enhver ned for fode, og alle forventede, han snart ville falde tilbage til flasken, for i disse tider var AA meget from. Man forudsagde, at det ville koste ham dyrt, for det var jo blasfemi, men til alles skuffelse forblev Ed ædru.

Omsider blev det Eds tur til at tale ved et møde. Alle rystede for, hvad de vidste ville komme. Han indledte smukt med en hyldest til fællesskabet, beskrev hvordan hans familie var blevet genetableret, han fremhævede betydningen af den totale ærlighed og erindrede sin glæde ved Tolvte-Trins arbejde. Så lod han bomben springe og brølede ud over forsamlingen:”...men jeg kan ikke døje al den gudesnak. Det er en gang pladder for svage sjæle. Gruppen har ikke behov for den slags, og jeg gider ikke høre mere om det. Ad hækken-

TREDJE TRADITION

felt til med al den gudesnak.”

Fra samtlige deltagere bølgede krænkelser og vrede op med Ed, og alle var enige i denne beslutning: HAN SKAL UD!

Ældstemedlemmerne trak Ed til side og formanede ham venligt, men bestemt: “Sådan kan du ikke tale her. Enten lægger du det på hylden, eller også må du gå din vej.” men Ed svarede dem med isnende sarkasme: ”Nå, må jeg det?” Han gik over og hentede en stak papirer på en hylde, lagde udkastet til Anonyme Alkoholikere, som netop var under udarbejdelse, ovenpå og læste med høj røst: “Det eneste, der kræves for at blive medlem, er et ønske om at holde op med at drikke,” og ubarmhjertigt forsatte han, “denne sætning skrev I selv. Mente I det - eller gjorde I ikke?”

Nedslåede så ældstemedlemmerne på hinanden, for de vidste, han havde fanget dem med deres egne ord - og Ed forblev medlem.

Men ikke bare forblev Ed medlem, han forblev også ædru, måned efter måned, og jo længere tid han forblev ædru, jo mere talte han Gud-gruppen imod. De følte sig trængt op i en krog, så trængt, at alle gode tanker om et kærligt fællesskab fordampede. “Hvornår går den klovn hen og drikker sig fuld?” klagede medlemmerne sig til hinanden.

Nogen tid efter fik Ed et job, som gjorde, at han måtte rejse fra byen. Få dage efter kom nyheden. Han havde telegraferet efter penge, og ingen tvivlede om, hvad det betød. Så ringede han - i de dage rejste man hvor som helst i Tolvte-Trins arbejde, uanset hvor umuligt situationen tegnede sig - men ingen løftede en finger. “Lad ham sejle sin egen sø. Lad ham for en gangs skyld selv prøve, sø kan han måske få en lærestreg.”

Et par uger efter sneg Ed sig en nat ind i en AA'eres hus og listede uset af familien i seng. Da husets herre og en ven om morgenen sad ved morgenbordet, hørte de støj på trappen, og Ed dukkede til deres forbavselse op. Med et drillende smil

TREDJE TRADITION

på læben hilste han dem: "Har I to haft jeres morgen-meditation?" De fandt dog snart ud af, at han mente det alvorligt, og lidt efter fik de så nogle brudstykker af hans historie.

Ed var omsider havnet på et billigt hotel i en nabostat. Efter alle hans forgæves råb om hjælp blev disse ord ved at klinge i hans omtågede hjerne: "De har svigtet mig. Mine egne har vendt mig ryggen. Dette er enden - nu er alt håb ude." Som han lå og rodede i sengen, kom hans hånd til at ramme en bog, der lå på natbordet. Det var en mormonbibel, og Ed åbnede bogen og læste i den. Ed kom aldrig nærmere ind på, hvad han havde følt og oplevet på hotelværelset. Dette fandt sted i 1938, og siden rørte Ed aldrig mere en dråbe.

Når de samme ældste-medlemmer mødes i dag, mindes de deres uvilje med ordene: "Hvad nu hvis vi virkelig havde fået smidt Ed ud for blasfemi? Hvad ville der være sket ham selv, og hvad ville der være sket med alle dem, han fik hjulpet?"

Tidligt gav forsynet os dette tegn, at enhver alkoholiker er medlem af vort samfund, i samme øjeblik han selv ønsker dette."

Fjerde Tradition

HVER GRUPPE BØR VÆRE SELVSTYRENDE, UNDTAGEN I SAGER DER ANGÅR ANDRE GRUPPER OG AA SOM HELHED.

1: Enhver gruppe er selvbestemmende, undtagen hvis AA som helhed kan lide skade derved.

2: Er en sådan frihed farlig?

3: Som for det enkelte medlem således kan det også blive nødvendigt for gruppen at tilpasse sig principper, som sikre, at den overlever.

4: To faresignaler:

Gruppen bør ikke foretage sig noget, som kan skade AA som helhed.
Involvere sig i uvedkommende interesser.

5: Eksempel:

AA-centret som ikke fungerede.

FJERDE TRADITION

Selvbestemmelse er et værdifuldt begreb. Men for os betyder det simpelthen, at enhver AA-gruppe kan lave sine egne bestemmelser, sådan som det passer bedst, medmindre dens handlinger direkte er til skade for AA som helhed. Her kommer så det samme spørgsmål som i Første Tradition: "Er en så vanvittig frihed ikke farlig?"

Igennem årene er enhver tænkelig afvigelse fra Trinene og Traditionerne blevet forsøgt. Men en så enorm samling selvbevidste individualister måtte den slags ske. Vi har, som de forvildede børn ve er, i trods skullet lege med enhver form for ild og er endda sluppet heldigt fra det - og forhåbentlig klogere. Disse afvigelser har skabt talrige eksempler af forløb og fejltagelser, som ved Guds nåde har bragt os til, hvor vi står i dag.

Da de Første Traditioner blev offentliggjort i 1946, følte vi os overbeviste om, at en AA-gruppe kunne modstå selv de værste storme. Vi havde erfaret, at grupperne, nøjagtigt som de enkelte medlemmer, måtte tilpasse sig en form for afprøvede principper, som kunne garantere gruppens fortsatte eksistens. Vi havde erfaret, at der var tilstrækkelig sikkerhed under forløbet af fejlslagen forsøg. Vi følte os så overbeviste om dette, at originalmanuskriptet til AA's Traditioner bar denne betydningsfulde ordlyd: "Hvor to eller tre alkoholikere samles for at opnå ædruelighed, har de ret til at kalde sig en AA-gruppe, medmindre de som gruppe ikke er tilknyttet Andetsteds."

Det betød, at vi havde vovet at erklære enhver gruppe for en selvstændig enhed, men frihed til enhver disposition, vejledt af gruppens egen samvittighed. Vi fandt kun grundlag for to "stormvarsler" ved at dokumentere denne uindskrænkede frihed.

1: En gruppe bør ikke foretage sig noget, der kan skade AA som helhed.

2: En gruppe bør ikke tilslutte sig noget eller nogen anden form for forening eller organisation.

FJERDE TRADITION

Det ville være uheldigt, hvis vi skulle til at hæfte betegnelser på forskellige grupper, som f.eks. "fugtige" eller "tørlagte", eller måske "republikanere", "kommunister", "katolikker" eller "protestanter". AA-gruppen blev nødt til at holde sig til sit egentlige formål - eller gå hjælpeløst fortabt. Ædrueligheden måtte være eneste grundlag. Der var absolut frihed til at tænke og handle, som man ville, i alle andre forhold. Gruppen kunne, kort sagt, tillade sig at begå fejl.

Da AA endnu var ganske ung, blev der startet en masse initiativrige grupper. I en by, vi kan kalde Middleton, havde et særdeles aktivt medlem startet en gruppe. Resten af byens indbyggere var særdeles positive over for ideen. Berusede af deres medgang drømte de ældste medlemmer om forbedringer, og de fandt ud af, at byen havde behov for et stort alkoholiker-center, det skulle være en slags prototype, som andre AA-grupper kunne kopiere. I stueetagen skulle der være klublokaler, Førstesalen ville man anvende til at tørlægge alkoholikere, og man ville give dem økonomiske midler til at komme ud af deres gæld. Andensalen skulle indrettes til undervisning, naturligvis ganske ukonventionel. I deres fantasi ragede dette pragtstykke af et center adskilligt højere op, men tre etager gik an til at starte på. Naturligvis ville det koste en masse penge, andre menneskers penge, men tro det eller ej, en del af byens velhavere gik med på ideen.

Ganske vist var der nogle gamle konservative medlemmer, som ikke helt kunne gå ind for ideen. De skrev til AA's hovedkontor i New York og udbad sig retningslinjer for en sådan strømlinethed. For at være på den side nævnte de, det var deres opfattelse, at nogle af medlemmerne var i gang med at ansøge hovedkontoret om tilladelse. Disse få følte sig skeptiske og forvirrede.

Der var naturligvis en primusmotor i foretagendet, endda en prima-primus-motor. Hans veltalenhed bortvejrede al skepsis endda på trods af en besked fra hovedkontoret, som absolut ikke kunne udstede nogen tilladelse, men

FJERDE TRADITION

foreslog vovehalse, som blandede undervisning og medicinsk behandling sammen med en AA-gruppe, at henlægge deres virksomhed til andre steder end AA. Denne primusmotor stiftede nu tre selskaber for at lette det administrative, og han blev selv præsident for dem alle. Nypudset fremstod det nye center. begejstringen bredte sig over den ganske by, og snart begyndte hjulene at snurre. For at sikre en problemfri drift, udfærdigede man 61 regler og bestemmelser.

Det blankpolerede projekt var desværre ikke længe om at mattere. Sindsro blev erstattet af forvirring. Nogle drankere plagede om undervisning, men var i tvivl om, hvorvidt de var alkoholikere. Problemer som pengenød klarede man med lån. Blot for at afhjælpe deres ensomhed tilsluttede nogle sig klubben i stueetagen. Nogle nykommere ønskede at komme ind i alle tre etager og endte som klubmedlemmer. Andre startede i klubben, tog så en duktur, blev indlagt på klinikken og derefter indstillet til undervisning på øverste etage. Det var en hvepsere af aktiviteter, men modsat hvepsere var det den totale forvirring. En AA-gruppe kunne slet ikke hamle op med et projekt af sådanne dimensioner. Alt for sent indså man dette. Så indtraf den uundgåelige eksplosion, en eksplosion der kunne sammenlignes med den dag, kogerens, en eksplosion der kunne sammenlignes med den dag, kogerens sprang i luften på Womblev's Finérfabrik. En isnende, kvælende em af angst og frustration lagde sig over gruppen.

Da den lettede, skete det mest forunderlige. Prima-primus-motoren skrev til hovedkontoret. Han indrømmede, han ville ønske, han havde lyttet til AA's erfaringer, men så gjorde han noget Andet, som er blevet en klassiker inden for AA. Det hele blev sendt på et lille golf pointkort. På omslager stod "Middelton Group 1, regel §62". Da man foldede kortet ud, sprang denne enkle, ironiske sætning i øjnene: "Tag ikke dig selv så forbandet alvorligt!"

Således gik det til, at en AA-gruppe under Fjerde tradi-

FJERDE TRADITION

tion fik lejlighed til af afprøve sin ret “til at begå fejl”. Men hvad der var endnu vigtigere, den havde gjort Anonyme Alkoholikere en stor tjeneste ved at være villig til ydmygt at bruge den lærestreg, den havde fået. Gruppen havde samlet sig selv op med et smil og havde forsat mod noget bedre. Midt i ruinerne kunne selv chefarkitekten le af sig selv. Dette er højdepunktet af ydmyghed.

Femte Tradition

HVER GRUPPE HAR KUN ET HOVEDFORMÅL: AT BRINGE BUDSKABET VIDERE TIL ALKOHOLIKEREN, SOM STADIG LIDER.

Der er bedre at gøre

1: én ting godt end mange ting dårligt.

2: Tilværelsen i fællesskabet afhænger af dette princip.

3: Enhver alkoholikers evne til at identificere sig med og bringe hjælp til nykommere er en gave fra Gud..., at bringe budskabet videre er vor eneste opgave.

4: Ædrueligheden kan ikke opretholdes, medmindre man giver den væk

FEMTE TRADITION

Skomager, bliv ved din læst! Det er bedre at gøre én ting godt, end mange ting dårligt. Dette er grundlaget for den 5. Tradition. Rundt omkring samles vort samfund i enighed, hele funktionen i vort fællesskab hviler på dette grundlag.

Man kan sammenligne Anonyme Alkoholikere med en gruppe læger, der opdager en helbredelsesmetode for kraft, og hvor en fælles indsats vil give svar til alle dem, der lider af denne sygdom. Hver enkelt læge må selvsagt have sit helt specielle felt. Undertiden kunne enhver af disse måske ønske, at han helt kunne hellige sig eget speciale frem for dem, at kun gennem forende anstrengelser kunne det lykkes, så ville de føle sig forpligtede til udelukkende at løse kræftens gåde. I kraft af en så mirakuløs opdagelse måtte enhver læge tilsidesætte alle andre ambitioner, hvor store personlige afsavn dette end måtte medføre.

Lige så inderligt knyttet i taknemmelighed er AA-medlemmer, som har bevist, de kan hjælpe problemdrikkere, hvor alle andre kommer til kort. Den enestående evne, enhver AA'er er i besiddelse af, til at drage sammenligninger og bringer helbredelse til nykommere har intet at gøre med uddannelse, veltalenhed eller andre særlige kvalifikationer. Det eneste, der har betydning, er, at han er alkoholiker og har fundet nøglen til ædruelighed. Erfaringen af lidelse og helbredelse vandrer ubesværet mellem alkoholikere - fra mand til mand. Det er en gave fra Gud, og udbredelsen til andre er i dag det grundlag, der levendegør AA over hele Verden.

Men der er et Andet formål med dette enkle motiv, og dette er AA's store paradoks. Vi kan sjældent bevare denne uvurderlige gave, medmindre vi giver den fra os. Lå gruppen af læger inde med løsningen på kræftens gåde, måtte de skamme sig, hvis de ikke bragte den videre, men forsømmelsen ville ikke medføre en risiko for deres egne personlige

FJERDE TRADITION

overlevelse. For os er der overhængende fare for eget liv og helbred, hvis vi forsømmer dem, der stadig har det ondt. Presset af selvopholdelsesdrift, handling og kærlighed er det ikke noget under, at vort samfund har besluttet kun at have et eneste hovedmotiv - at bære AA-budskaber videre til dem, der ikke ved, der findes en vej ud af elendigheden.

Om visdommen i AA's enkle motiv beretter et medlem følgende:

“En dag jeg var særlig rastløs, besluttede jeg, at jeg hellere måtte udføre noget Tolvte-Trins arbejde for ligesom at sikre mig selv mod et tilbagefald. Men først måtte jeg finde en alkoholiker at arbejde med.

Jeg tog “undergrunden” til byens hospital, hvor jeg spurgte dr. Silkworth, om han havde et emne: “Ikke noget lovende,” svarede den lille doktor. “Der ligger en fyr oppe på Tredje, som måske er en mulighed. Men det er en skrækkelig stædig irlænder. Sjældent har jeg mødt et mere egensindigt menneske. Han er sikker på, at hvis kompagnonen ville behandle ham noget bedre, og konen ville lade ham være i fred, så ville han være ude over sit alkoholproblem. Han har haft et svært tilfælde af delirium tremens og er ret omtåget, og så er han uhyre mistænksom over for alt og alle. Ikke særlig lovende - vel? Men måske vil det gavne dig selv at arbejde med ham så hvorfor ikke forsøge?”

Jeg sad kort efter ved siden af vraget af en mand. Forudfattet uvenlig betragtede han gennem øjne, som kun var sprækker i det store, opsvulmede ansigt. Jeg måtte give lægen ret, han var langt fra noget kønt syn. Men jeg fortalte ham min egen historie. Jeg berettede om vort vidunderlige fællesskab, om hvor stor forståelse vi havde for hananden. Jeg borede i drankerens dilemma. Jeg slog fast, at kun ganske få alkoholikere kunne løse deres problem ved egen hjælp, men at vi i forening kunne opnå, hvad der var umuligt for den enkelte. Med spot og ironi afbrød han mig. Han slog fast, at han nok skulle ordne både konen, kompagnonen og

FEMTE TRADITION

sit drikkeri på egen hånd. Derefter spurgte han sarkastisk: "Hvad koster så jeres program?" Taknemmeligt kunne jeg svare: "Ikke en øre." Så kom næste spørgsmål: "Hvad får du så selv ud af det?" - "Min egen ædruelighed - og et pragtfuldt liv," lød mit selvfølgelige svar. Stadig fuld af mistro fortsatte han: "Vil du virkelig påstå, at den eneste grund til, at du sidder her, er at forsøge at hjælpe mig - og dig selv?" - "Det er i sandhed den eneste grund, der stikker ikke noget under," svarede jeg bekræftende.

Yderst forsigtigt dristede jeg mig nu til at tale om den åndelige side af programmet. Han sendte mig et iskoldt blik. Knap havde jeg udtalt ordet "åndelig", før han brølede: "Nå, der slap det ud - hvad? Du er lakaj for en eller anden religiøs sekt. Så det stikker ikke noget under - hvad? Jeg tilhører en storartet kirke, som betyder alt for mig, og så har du den frækhed at komme her og begynde at ævle om religion."

Jeg takker Gud i himlen, at jeg fandt det rette svar på hans udbrud. Svaret var direkte motiveret af AA's enkle grundlag: "Du har jo tillid," svarede jeg, "måske meget mere end jeg. Jeg tvivler da ikke om, at du er langt mere velhavende i religion end mig. Jeg kan ikke fortælle dig noget om religion, jeg vil ikke engang forsøge. Jeg er overbevist om, at du kan give mig en klat fremstilling af f.eks. ydmyghed. Men af det, du har fortalt mig om dig selv og dine problemer, og om hvordan du har i sinde at løse dem, så tror jeg godt, jeg ved, hvad der er galt." - "Jamen så sig det dog," svarede jeg. Det rystede ham, men da han faldt til ro, begyndte han at lytte, mens jeg fortalte ham, at ydmyghed var universalnøglen til ædruelighed. Omsider gik det op for ham, at jeg ikke ville forsøge at ændre hans religiøse opfattelse, men ønskede at give ham den hjælp, som ville styrke hans ædruelighed, efter hans egen opfattelse. Derefter gik resten af sig selv."

Vort ældste-medlem drager denne konklusion: "Lad os

FEMTE TRADITION

antage, at jeg kun kunne have talt til denne mand bundet af et religiøst motiv. Eller tænk om mit svar havde været, at AA havde brug for en masse penge, eller at vi gik ind for terapi, hospitaler og behandling. Tænk hvis jeg havde foreslået ham hjælp med hans private forhold og forretningsaffærer. Hvor var vi så endt? Ingen verdens steder.”

Mange år senere holdt sammen stædige irlænder af at fortælle: “Min sponsor solgte mig en idé ved navn “ædruelighed”, og på det tidspunkt var dette det eneste, jeg var i stand til at købe.”

SJETTE TRADITION

EN AA-GRUPPE BØR ALDRIG YDE ØKONOMISK STØTTE ELLER LÅNE AA-NAVNET UD TIL NOGET BESLÆGTET FORMÅL ELLER NOGET FREMMED FORETAGENDE, FOR AT PENGE-EJENDOMS- OG PRESTIGESPØRGSMÅL IKKE SKAL AFLEDE OS FRA VORT EGENTLIGE FORMÅL.

-
- 1: Erfaringen viser, at vi ikke kan tilslutte os noget beslægtet foretagende, hvor godt det end måtte være.
 - 2: Vi kan ikke være alt for alle.
 - 3: Vi indså, at vi ikke kunne låne AA-navnet ud til nogen udenforstående aktiviteter.
-

SJETTE TRADITION

Da vi indså, vi havde er svar på alkoholismen, var det forståeligt (eller så det ud på det tidspunkt), at vi også mente at have svar på en masse andre ting. Mange mente, AA-gruppen måtte kunne tilpasse sig forretningsanliggender og finansiere ethvert foretagende, der beskæftigede sig med alkoholismen. Vi følte og faktisk forpligtet til at sætte AA's navn og anseelse bag ethvert idealistisk foretagende.

Her er nogle af de eksempler, vi drømte om. Hospitalerne var ikke begejstrede for alkoholikere, så vi overvejede at bygge en kæde af vore egne hospitaler. Befolkningen behøvede oplysning om alkoholisme, så nu ville vi bringe oplysning ud til befolkningen, ja, måske omredigere skole- og medicinske lærebøger. Vi ville samle vrage op fra slumkvarterene, plukke dem ud, som kunne restitueres, og sætte de resterende i stand til at eksistere i en slags interneringslejr. Disse lejre kunne måske oven i købet tjene en masse penge, som kunne gavne de andre foretagender. Vi havde seriøse planer om at omredigere landets love for at slå fast, at alkoholikere var syge mennesker. De ville ikke længere blive arresteret, men dommerne ville overgive dem i vor varetægt. Vi ville starte AA i områder med narkotika og kriminalitet. Skabe grupper for depressive og paranoide, jo dybere neuroser, desto bedre - for os. Det var jo et faktum, at vi kunne råde bod på alkoholismen, så vi kunne løse ethvert problem.

Vi kunne bringe vore ideer ind på fabrikkerne og få arbejdere og ejere til at elske hinanden. Vor absolutte ærlighed ville hurtigt rense ud i det politiske rænkespil. Hånd i hånd med henholdsvis religion og medicin ville vi løse de forskellige opgaver. Eftersom vi havde lært at leve livet så lykkeligt, ville vi også vise dem, hvordan det gik til. Vi så samfundet Anonyme Alkoholikere blive fortroppen til et nyskabt åndeligt samfund. Vi kunne måske forandre den ganske Verden.

Jo, vi AA'ere drømte vore drømme. Og egentlig var det forståeligt, eftersom de fleste alkoholikere er fallerede idea-

SJETTE TRADITION

lister. Næsten enhver af os havde ønsker om at gøre en masse godt, udrette store bedrifter og virkeliggøre de store idealer. Vi er alle perfektionister, men fordi vi satte perfektionismen over styr, gik vi til den anden yderlighed og slog os på flasken og glemslen. Forsynet i AA's skikkelse havde bragt vore største forventninger inden for rækkevidde. Hvorfor ikke rundhåndet dele vor nye livsholdning med enhver?

Lige gyldigt hvor vi forsøgte os med AA-hospitaler, sank de i grus alle som én, fordi man ikke kan blande en AA-gruppe op med forventning. Alle disse kokke fordærver nemlig maden. AA kastede sig også ud i oplysning, men da de begyndte at råbe op om alle deres meritter, om dette og hint, forvirrede det publikum. Fik AA alkoholikere på ret køl, eller var det et undervisningsprojekt? Var AA's grundlag åndeligt eller medicinsk? Var det en ny bevægelse? Til vor forfærdelse fandt vi os pludselig blandet op med alskens foretagender, nogle gode - andre mindre gode. Da vi så alkoholikere blive indstillet til fængsler og asyls, hvad enten de ville det eller ej, jamrede vi: Der burde være en lov!" AA'ere begyndte at slå i bordet i de lovgivende udvalg og agitere for lovlige reformer. Det var godt stof for aviserne, men ellers gavnede det ikke nogen. Vi indså, at vi inden længe ville være dybt involveret i politik, ja, selv inden for AA fandt vi det vigtigt at fjerne AA-navnet fra forretninger og Tolvte-Trins huse.

Alle disse eventyr lagde grunden til vor faste overbevisning, at under ingen omstændigheder kunne vi støtte noget beslægtet foretagende, uanset hvor godt det måtte være. Vi i Anonyme Alkoholikere kunne ikke være alt for alle, og vi skulle heller ikke forsøge.

For mange år siden blev dette princip om ikke at støtte noget overhovedet sat på en afgørende prøve. Nogle af de store spritfabrikker tilbød at gå ind for alkoholoplysning. De mente, det ville gavne spritbranchen at vise sig ansvarsbevidste og med samfundssind. De ønskede fastslået, at spiri-

SJETTE TRADITION

tus skulle være en nydelse og ikke skulle misbruges. Storforbrugerne skulle nedsætte forbruget, og problemdrikkere, alkoholikere o. lign., skulle være totalt afholdende.

I en af deres reklameafdelinger rejstes spørgsmålet om, hvordan man skulle køre denne kampagne. Naturligvis ved hjælp af medierne, såsom radio, dagblade og film, for at gøre opmærksom på sagen. Men hvem skulle lede dette arbejde?

Øjeblikkelig faldt tanken på Anonyme Alkoholikere. Hvis de kunne finde en god reklamemand i vore rækker, måtte han være selvskreven til jobbet. Han kendte problemet til bunds. Hans forbindelse med AA ville være af stor værdi, fordi fællesskabet var i høj kurs hos publikum og ikke havde en fjende i Verden.

Kort efter fandt de manden. En AA'er med den fornødne erfaring. Denne gik direkte til New Yorks hovedkvarter og spurgte: "Står der noget i Traditionerne om, at jeg ikke burde tage et sådant job? Jeg anser denne form for oplysning for positiv og ikke det mindste tvivlsom. Kan hovedkvarteret se nogen faldgruber?"

Ved Første øjekast så det lovende ud, men så kom tvivlen. Sammenslutningen ønskede at bruge medlemmets fulde navn i kampagnen, han skulle nævnes offentligt, både som projektets reklamechef og som medlem af AA. Ingen kunne naturligvis have noget imod, at man ansatte et AA-medlem udelukkende på grund af hans egnethed som reklamekonsulent og hans indgående kendskab til alkoholisme. Men det var jo ikke hele problemet, for i dette tilfælde skulle et medlem offentligt bryde sin anonymitet og over for millioner af mennesker præsenteres som AA'er i forbindelse med dette specielle oplysningsprojekt. Det ville blive offentligt kendt, at AA nu støttede denne sammenslutnings projekt om alkoholoplysning.

Da vi indså, hvad dette kompromitterende faktum stod for, spurgte vi den vordende reklamechef, hvordan han selv

SJETTE TRADITION

så på det. "Bevar mig vel," udbrød han. "Sværten ville ikke være tør i den Første annonce, før der ville lyde et brøl fra samtlige afholdsfolk. Man ville lægge den røde løber ud overalt i jagten på en ærlig AA'er, som ville gå ind for en eller anden form for oplysning. AA ville pludselig blive midtpunktet i en strid mellem afholdne og ikke-afholdne. Halvdelen af befolkningen ville tro, vi havde tilsluttet os afholdsbevægelsen, og den anden halvdel, at vi gik ind for brugen af spiritus. Det ville blive det helt store ragnarok."

"Under alle omstændigheder er du i din gode ret til at tage jobbet," understregede vi.

"Det ved jeg godt," svarede han, "men dette er ikke tidspunktet til at diskutere min "gode ret". Jeg skylder Anonyme Alkoholikere mit liv, og det er det, der tæller. Jeg ønsker ikke at være den, der kaster AA ud i alle tiders ballade, samt hvad det kunne medføre."

I spørgsmålet om at støtte nogen havde vor ven sagt det, der skulle siges. Dette stod os klart som aldrig før, at vi ikke kunne lægge navnet - AA - til noget Andet forehavende end vort eget.

Syvende Tradition

ENHVER AA-GRUPPE BØR KLARE SIG SELV ØKONOMISK OG AFSLÅ BIDRAG UDEFRA.

- 1: Ingen AA-Tradition har haft flere begyndervanskeligheder end denne.
 - 2: Fælles nød skaber afhængighed.
 - 3: Frygten for udnyttelse.
 - 4: Nødvendigheden af at adskille det materielle fra det åndelige.
 - 5: Ønsket om at ernære sig udelukkende på frivillighedsprincippet.
 - 6: Ansvar for at støtte organisationen placeres udelukkende hos AA-medlemmer.
 - 7: Løbende udgifter plus en fornuftig reserve er organisationens grundlag.
-

SYVENDE TRADITION

Økonomisk uafhængige alkoholikere? Har man hørt mage? Alligevel har vi vedtaget, at det er, hvad vi må stå for. Dette princip er beviset for den dybtgående forandring, AA har skabt i os alle. Sædvanligvis påberåber den aktive alkoholiker sig, at han ikke har nogen problemer, der ikke kan løses med penge. Bestandig har vi haft hånden fremme. I vor sindsforvirrede tilstand har vi bestandig være afhængig af nogen, som udelukkende består af alkoholikere, insisterer på at betale deres egne regninger, så er der virkelig tale om noget nyt.

Ingen andre AA-Traditioner har formentlig stødt på større vanskeligheder end denne. I vore Første dage var vi fattige. Når dertil kommer den almindelige opfattelse, at offentligheden burde skænke midler til alkoholikere, som forsøgte at holde sig ædru, så er det forståeligt, vi mente at kunne tilkomme en bunke af disse penge. Hvad kunne AA ikke udrette med disse penge? Men desværre tænkte disse mennesker, der havde pengene, anderledes. De mente, vi som ædru nu burde begynde at betale for os selv. Og nøden tvang os til at forblive fattige.

Men der var en anden grund til vor fælles armod. Det stod snart klart, at mens en alkoholiker gerne spenderede gavmildt på et Tolvte-Trins arbejde, så havde han en skrækkelig uvilje mod at spytte i bøssen på møderne, bøssen til gruppens egen økonomi. Vi var overraskede over at erfare, at vor egen økonomi var så stram som barken på et træ. Således startede- og forblev - AA fattig, mens de enkelte medlemmer øgede deres velstand.

Alkoholikere er helt afgjort alt-eller-intet mennesker. Vor reaktion over for det økonomiske var beviset for dette. Som AA gled fra den første spæde begyndelse ind i ungdomsårene, ændredes også vor egen opfattelse af vort behov for en bunke penge til en beslutning om, at AA overhovedet ikke skulle eje penge. Som fra én mund lød det: "Du kan

SYVENDE TRADITION

ikke blande AA og penge. Det åndelige og det materielle må holdes skarpt adskilt.” Dette afgørende nye skridt tog vi, fordi nogle medlemmer havde at slå mønt på deres tilknytning til AA, og vi nærrede derfor frygt for at blive udnyttet. Undertiden havde taknemmelige velgørere skænket os et klubhus, og dette medførte til tider indblanding i vore interne anliggender. Vi havde fået skænket et hospital, og næsten samtidig blev giverens søn den vigtigste patient, inklusive et ønske om at blive hospitalets leder. En anden AA-gruppe fik foræret 5000 dollars, som de kunne bruge efter forgodtbefindende. Balladen om disse penge stod på i årevis. Skræmt af disse komplikationer nægtede visse grupper simpelthen at have en øre i kassen.

Men når vi så bort fra disse vanskeligheder, måtte vi erkende, at AA skulle fungere. Mødelokaler kostede penge. For at sikre tætbebyggede områder mod at bryde sammen, måtte der oprettes mindre servicekontorer, telefoner og ansættes heltidspersonale. På trods af massiv modstand blev disse ting iværksat. Vi indså, at hvis vi undlod dette, ville de, der mødte op, ikke få et eneste pusterum. Disse enkle administrationsomkostninger var begrænsede summer, som vi ville og måtte betale selv. Omsider faldt pendulet til ro og pegede da direkte på den Syvende Tradition, sådan som den i dag er udformet.

I denne forbindelse yndede Bill W. at berette følgende lille episode. Da Alexanders artikel i 1941 blev bragt i Saturday Evening Post, fortæller han, dumpede i tusindvis af afmægtige breve fra lidende alkoholikere og deres slægtninge ned i brevkassen til hovedkontoret i New York, og Bill beretter videre: “Vort personale bestod af to personer, en trofast sekretær og mig. Hvordan skulle vi nogensinde overkomme dette landsomfattende nødskrig? En ting stod klart, vi måtte udvide staben af heltidsansatte. Vi udsendte så en forespørgsel til samtlige AA-grupper om frivillige bidrag. Om de kunne sende os én dollar pr. medlem pr. år? Ellers ville alle

SYVENDE TRADITION

disse hjertesøkende breve forblive ubesvarede.

Svarene kom til min store overraskelse uhyre trevnt fra grupperne. Jeg blev skuffet. En morgen travede jeg op og ned ad gulvet på kontoret. Jeg betragtede lavinen af breve, og brokkede mig over mine medlemmers uansvarlighed og nærighed. I det samme stak en gammel bekendt et forpjusket og forpint ansigt ind af døren. Han var vores præmiedrunker. Jeg kunne se, at han led af de forfærdeligste tømmermænd. I et kort tilbageblik erindrede jeg mine egne tømmermænd, og mit hjerte løb over af medfølelse. Jeg ledte ham ind i mit lille aflukke og fremtryllede en femdollar. Da min egen indkomst kun var tredive dollar egentlig på dette tidspunkt, var det en ganske pæn investering. Lois havde i sandhed brug for pengene til mad i stedet, men det holdt mig ikke tilbage. Det lysende billede af min vens ansigt varmede mig dybt i hjertet. Jeg følte mig som en ganske flink fyr i modsætning til alle de tørlagte drukkenbolte, der ikke kunne sende deres organisation én sølle dollar, og investerede fem dollar til reparation af tømmermænd.

Samme aften var der møde i 24. gades klubhus i New York. I pausen gav kassereren en frygtsom meddelelse om, hvor galt det stod til med klubbens økonomi. (Det var i de dage, hvor man ikke blandede økonomi og AA sammen). Omsider nåede han pointen, værten ville smide os på porten, hvis vi ikke betalte huslejen. Han sluttede sit indlæg med et: "Altså drenge, vil I godt spytte lidt ekstra i bøssen i aften?"

Ret overfladisk overhørte jeg det, da jeg - sagen tro - havde travlt med at omvende en nykommer ved siden af mig. Hatten var på vej i retning af mig, og jeg tog et greb i lommen. Optaget af mit nye emne hev jeg en halvdollar op af lommen. Det var faktisk en ret stor mønt. Jeg lod den derfor hurtigt falde tilbage og fiskede i stedet en ti-cent op, som landede i hatten med et ynkeligt pling. I de dage lagde man aldrig "bløde penge" i hatten.

Så vågnede jeg op. Jeg, der havde brystet mig af min vel-

SYVENDE TRADITION

gørenhed samme morgen, behandlede min egen gruppe værre end disse fjerne alkoholikere, som havde glemt at indsende deres dollar til hovedkontoret. Jeg indså, at min femdollar til vores superdranker var et egotrip, til skade for ham og til skade for mig. Der var ét sted i AA, hvor det åndelige og det økonomiske kunne komme overens - og det var i hatten.”

Der er også en anden erfaring med penge. En aften i 1948 havde bestyrelsen sit kvartårige forhandlingsmøde, og dagsordenen indeholdt et meget vigtigt spørgsmål. En dame var afgået ved døden, og da man åbnede hendes testamente, viste det sig, at hun havde efterladt 10.000 dollars til Anonyme Alkoholikere, som bestyrelsen for organisationen skulle varetage. Nu var spørgsmålet, kunne AA modtage denne gave?

Diskussionen bølgede frem og tilbage. Organisationens var virkelig hængt op på dette tidspunkt, grupperens bidrag rakte ikke til at dække de løbende omkostninger. Vi havde tumlet med indtægterne fra bogsalget, men heller ikke det var tilstrækkeligt. Vi havde virkelig behov for disse 10.000 dollars. “Måske,” sagde én, “vil grupperne aldrig helt kunne dække kontorudgifterne. Vi kan ikke nedlægge kontoret, det er det alt for værdifuldt til. Lad os tage pengene. Lad os i øvrigt modtage enhver af disse gaver i fremtiden. Vi har brug for dem.”

Så kom modsigelserne. Organisationens bestyrelse gjorde opmærksom på, at man allerede havde kendskab til en halv million dollars, som nulevende mennesker havde testamenteret AA. Kun himlen selv kunne forudsige, hvor meget vi endnu ikke havde kendskab til. Hvis ikke gaver udefra blev totalt afvist, ville organisationen snart være en velhavende institution. Men hvad mere var, ved den mindste antydning fra bestyrelsen til offentligheden om, at vi var i pengenød, ville vi simpelthen blive druknet i penge. Sammenlignet med disse fremtidsperspektiver var disse 10.000

SYVENDE TRADITION

dollars kun småpenge, men som med alkoholikerens Første drink ville dette starte en uoverskuelig kædereaktion, og hvor ville vi så ende? Den, der betalte, havde også medbestemmelsesret, og hvis AA-organisationen lod sig ernære udefra, så ville det måske friste bestyrelsen til at lukke øjnene, uden at skele AA's ønsker som helhed. Fri for ansvar ville enhver alkoholiker trække på skulderen og sige "Hvad rager det mig, organisationen har jo penge nok!"

Presset fra disse uhyre rigdomme ville utvivlsomt friste bestyrelsen til at fremkomme med alskens for at gøre gavn med alle disse fonde, og derved ville AA miste sit egentlige grundlag. Hvis dette skete ville tilliden til vort fællesskab blive rystet i sin grundvold. Bestyrelsen ville sidde isoleret og ville blive udsat for kraftige angreb, såvel fra AA som fra offentligheden. Dette var mulighederne pro et contra.

Derfor udfærdigede bestyrelsen en ny side i AA's historie. De erklærede som et princip, at AA altid måtte forblive i armod. Løbende omkostninger plus en beskedent reserve skulle være vores fremtidige økonomiske politik. På trods af vanskelighederne afslog de officielt de 10.000 dollars og udfærdigede samtidig en formel, vandtæt erklæring om, at alle fremtidige gaver ville blive afvist på samme måde. Vi mener, at vi dengang én for alle slog fast, at AA's princip er fælles fattigdom.

Da disse kendsgerninger blev offentliggjort, afstedkom de en kraftig reaktion. For mennesker, der var bekendt med de endeløse ansøgninger til godgørende fonde, repræsenterede AA et nyt og forfriskende synspunkt. Anerkendende artikler fra alle sider rejste en bølge af tillid til AA's troværdighed. Man slog fast, at de uansvarlige var blevet de ansvarlige, og ved at gøre princippet om økonomisk uafhængighed til en del af Traditionerne havde Anonyme Alkoholikere genoplivet et ideal, som dets samtid næsten havde glemt.

OTTENDE TRADITION

ANONYME ALKOHOLIKERE BØR ALTID FORBLIVE IKKE-PROFESIONELLE, MEN VORE SERVICECENTRE KAN ANSÆTTE SPECIALUDDANNEDE FOLK.

- 1: Man kan ikke forene de Tolv Trin og penge.
 - 2: Der er et skarpt skel mellem frivilligt Tolvte-Trins arbejde og betalte ydelser
 - 3: AA kan ikke fungere uden heltidsansatte i servicearbejdet.
 - 4: Professionelt personale er ikke ensbetydende med professionelle AA'ere.
 - 5: AA's forbindelse med industri, undervisning o.s.v.
 - 6: Et Tolvte-Trins arbejde bliver aldrig aflønnet, men de, der er beskæftiget på servicekontorerne, er deres løn værd.
-

OTTENDE TRADITION

Anonyme Alkoholikere vil aldrig oprette en professionel afdeling. Vi har erkendt vor forståelse af det gamle ord: "I har fået det for intet - og I skal give det for intet." Vi har erfaret, at når det kommer an på professionalisme, så kan man ikke blande penge sammen med det åndelige. Helbredelse for alkoholisme er sjælden, selv for verdens allerbedste professionelle, det være sig medicinere eller troende. I andre sammenhæng undervurderer vi på ingen måde professionalismen, men vi må bøje os for den kendsgerning, at det bare ikke fungerer på os. Hver gang professionalismen har været forsøgt i Tolvte-Trins arbejdet, er resultatet blevet det samme, det er gået ud over vort enkle grundmotiv.

En alkoholiker lytter simpelthen ikke til en professionel Tolvte-Trins arbejder. Fra Første begyndelse har vi været overbevist om, at det direkte arbejde med den aktive alkoholiker kun kan hvile på dette grundlag, "et ønske om at hjælpe - og selv blive hjulpet.! Bliver en alkoholiker betalt for at fortælle, uanset om dette sker på møder eller over for det enkelte medlem, så kan det virke særdeles negativt på han selv. Både for ham selv og for alt, hvad han siger og gør for sin klient, udgør pengene en fare. Dette har altid stået klart, og kun ganske få AA'ere har nogensinde gjort Tolvte-Trins arbejde for penge.

Det er ikke desto mindre sandt, at få ting har forårsaget større uoverensstemmelser i fællesskabet end netop professionalisme. Viceværter, som skulle holde rent, kokke, som tilberedte hamburgers, sekretærer på kontorerne, forfattere, som skrev bøger, alle disse er blevet skarpt kritiseret af kritikerne, som vredt påstod, at de "lavede penge på AA". At arbejdet ikke var Tolvte-Trins, overså man ganske, og kritikerne angreb disse "professionelle" AA'ere, skønt de ofte varetog utaknemmelige pligter, som ingen andre gad beskæftige sig med. Da nogle AA'ere etablerede rekreationshjem for alkoholikere, fremkaldte det endnu større oprør, eller da nogle blev ansat som alkoholkonsulenter i firmaer inden for indu-

OTTENDE TRADITION

strien eller andre som sygehjælpere på behandlingshjem for alkoholikere, og atter andre som lærere ved alkoholundervisning. I alle disse tilfælde - og utallige andre - blev det påstået, at man solgte sin erfaring og indsigt i AA for penge, fordi disse mennesker også var en slags professionelle.

Til sidst kunne man imidlertid trække en skarp grænse mellem professionelle og ikke-professionelle. Vi havde fundet de "Vises Sten", da vi vedtog, at Tolvte-Trins arbejde ikke kunne sælges for penge. Men da vi vedtog, at fællesskabet ikke kunne ansætte servicepersonale eller et AA-medlem anvende sin indsigt i andre sammenhænge, da handlede vi i frygt. Denne er i dag fordrevet af den større erfaring.

Tag eksemplet med klubbens vicevært og kok. For at fungere må en klub være beboet og gæstfri. Først forsøgte vi med frivillige, men de fik hurtigt nok af at vaske gulv og lave kaffe syv dage om ugen. De blev simpelthen væk. Men mere uheldigt var det, at en tom klub heller ikke kan svare telefonen. Til gengæld var der en stående invitation til alkoholikere på duktur, og de havde selv en reservenøgle. Stedet måtte altså være under opsyn hele tiden. Ansatte vi en alkoholiker, skulle han have det samme som en ikke-alkoholiker for samme arbejde. Det var ikke Tolvte-Trins arbejde, men det skabte basis for Tolvte-Trins arbejde. Et serviceforetagende var det - intet Andet.

Ejheller kunne AA fungere uden heltidsansatte. Vi kunne ikke anvende ikke-alkoholikere som sekretærer på hovedkontoret og distrikstkontorerne, vi måtte have mennesker, der kendte AA indefra. Men straks de var ansat, hylede nogle stokkonservative og frygtsomme medlemmer: "Professionalisme." Disse trofaste medarbejderes status var på et tidspunkt næsten ikke til at bære. De blev aldrig anmodet om at udtale sig på møderne, fordi de "lavede penge" på AA. I perioder blev de ligefrem skubbet ud af de andre medlemmer. Selv se mest "næstekærlige" omtalte dem som "et nødvendigt onde". Bestyrelsen udnyttede i rigt mål denne

OTTENDE TRADITION

holdning til at trykke lønningerne. De mente, de kunne opnå betaling for visse fordele, når de arbejdede for AA til en mindre løn. Man holdt fast ved disse indstillinger i årevis. Men man indså omsider, at hvis en hårdt på en dag, lægge øre til tyve fortvivlede hustruer, arrangere indlæggelser og skaffe sponsorer til måske ti nye medlemmer, samt være diplomatisk og forstående over for en fulderik, som beklagede sig over hendes arbejde og hvor overbetalt, hun var, så kunne en sådan person næppe betegnes som professionel AA'er. Hun foretog intet Tolvte-Trins arbejde til en tiltrængt pause. Frivillige delegerede og assistenter kunne være til stor hjælp, men man kunne ikke forlange, at de skulle bære denne byrde, dag ud og dag ind.

Historien gentog sig på hovedkontoret. Otte tons bøger og litteratur pakker ikke sig selv og bliver sendt ud over hele Verden. Sækkevis af breve om ethvert tænkeligt AA-problem, fra den ensomme eskimos til problemerne i tusindvis af grupper, måtte besvares af mennesker, der havde kendskab til tingene. De rigtige kontakter til omverdenen måtte etableres. AA's livline måtte kastes ud. Så vi ansætter sekretærer, der udfører AA-arbejdet. Vi betaler dem godt, og de er deres løn værd. Det er professionelle sekretærer - men så afgjort ikke professionelle AA'ere.

Frygten lurer sikkert altid i ethvert AA-hjerte, at vort navn en dag vil blive udnyttet i økonomisk henseende. Det blotte forslag rejser en brandstorm, og vi har erfaret, at storm ødelægger med samme styrke såvel det retfærdige som det uretfærdige. Storme har det med at være urimelige.

Ingen medlemmer er mere forbitrede over dette end de AA'ere, der vovede at acceptere forbindelser med andre organisationer, som også var beskæftiget med alkoholproblemer. Et universitet ønskede et AA-medlem til at oplyse offentligheden om alkoholisme. En organisation ønskede en

OTTENDE TRADITION

person, som var kendt med problemet. Et statsejet afvænningshjem ønskede en leder, som virkelig havde forstand på berusere. En by ønskede en erfaren social medarbejder med kendskab til, hvad alkohol forårsagede for familielivet. Et statsdrevet alkohol-forskningscenter ønskede en betalt forsker. Det er kun et lille udpluk af de stillinger, AA-medlemmer som privatpersoner blev anmodet om at besætte. Somme tider købte er AA-medlem en ejendom eller et hvilehjem, hvor hårdt belastede alkoholikere kunne få den fornødne pleje. Spørgsmålet var - og er stadig- kan sådanne aktiviteter betragtes som professionelle i henhold til AA's Traditioner?

Vi mener, svaret må blive "Nej". Medlemmer som vælger sådanne heltidsjob tager sig ikke betalt for Tolvte-Trins arbejde. Vejen til denne afgørelse var lang og stenet. Når en AA'er tidligere var indblandet i lignende formål, var han straks fristet til at anvende navnet Anonyme Alkoholikere til offentlig omtale og økonomiske fordele. Alkoholikerhjem, undervisningssektorer, kommunale forsamlings og bestyrelser reklamerede med AA's støtte. AA'ere i sådanne stillinger brød utvivlsomt deres anonymitet hensynsløst for at pleje deres egne interesser. Af samme grund blev brugbare projekter, og alt hvad der havde forbindelse med dem, udsat for AA-gruppers uretfærdige kritik. Alt for ofte angreb kritikerne dem med råbet: "Professionalisme! Den fyr dér laver penge på AA." Men ikke en af dem var ansat til at udføre AA's Tolvte-Trins arbejde. Deres brud på Traditionerne var ikke professionalisme, men at de brød deres anonymitet. Navnet Anonyme Alkoholikere blev misbrugt, og AA's enkle formålsparagraf bragt i fare.

Nu da næsten ingen medlemmer bryder anonymiteten på offentligt niveau, er det meget slående, at denne frygt helt har fortaget sig. Vi har indset, at vi hverken har ret til eller behøver at tage modet fra de AA'ere, som ønsker at arbejde

OTTENDE TRADITION

som privatpersoner i disse sammenhænge. Det ville være udemokratisk, hvis vi forbød dette. Vi kan ikke værne om vor viden og erfaring som en dyb hemmelighed og erklære AA for en lukket organisation. Hvis et AA-medlem som samfundsborger kan udføre et godt arbejde som forsker, underviser eller personlig rådgiver, hvorfor så ikke? Alle tjener på det, og der går intet fra os. Det er sandt, at mange af de projekter, AA har blandet sig i, har været særdeles tvivlsomme, men det ændrer ikke det mindste ved princippet.

Det er denne lange kæde af hændelser, som omsider dannede grundlag for AA's Tradition om ikke-professionalisme. Tolvte-Trins arbejdet må aldrig honoreres med penge, men vore arbejdere er deres løn værd.

Niende Tradition

AA SOM SÅDAN BØR ALDRIG ORGANISERES, MEN VI KAN NEDSÆTTE ARBEJDSUDVALG ELLER KOMITEER, DER ER DIREKTE ANSVARLIGE OVER FOR DEM, DE TJENER.

- 1: Særlige arbejdsudvalg og komiteer.
- 2: Hverken hovedbestyrelsesmødet, bestyrelsen for organisationen eller gruppekomiteer kan udstede direktiver til AA-medlemmer eller -grupper.
- 3: AA'ere kan ikke dirigeres, hverken enkeltvis eller i samlede grupper.
- 4: Frivillighedsprincippet virker, for medmindre AA'eren følger de forslåede Trin til helbredelse, underskriver han sin egen dødsattest.
- 5: De samme betingelser gælder for gruppen.
- 6: Kærlighed og lidelse er disciplinerne i AA.
- 7: Forskellen mellem åndelig autoritet og åndelig tjeneste.
- 8: Målet for vor tjeneste er at bringe ædrueligheden inden for rækkevidde af enhver, som ønsker det.

NIENDE TRADITION

Første gang man forfattede Niende Tradition var ordlyden: "Anonyme Alkoholikere behøver mindst mulig organisation." Vi har ændret opfattelse af dette i de forløbne år. Det er i dag muligt at slå fast, at Anonyme Alkoholikere - AA som helhed - slet ikke bør organiseres. Tilsyneladende selvmodsigende går vi videre med at oprette arbejdsudvalg og komiteer, som i sig selv er organiseret bevægelse, der samtidig opretter serviceorganisationer for sig selv? Et flygtigt overblik over denne forvirring får folk til at udbryde: "Jamen, hvad menes der med - ingen organisering?"

Lad os se på dette. Har man nogensinde hørt om et land, en kirke, et politisk parti, ja endog humanistiske bevægelser, som ikke har nogle medlemsbestemmelser? Har man nogensinde hørt om et samfund, som ikke kan bestemme over medlemmerne og om nødvendigt håndhæve regler og bestemmelser? Giver ikke næsten enhver organisation Verden over bestemmelsesretten til nogle få medlemmer, for at håndhæve lydigheden over de mange og straffe eller udvise lovbrudere? Altså må enhver nation, ethvert samfund, administreres af staten gennem nogle få mennesker. Beslutnings- og regeringsmagten er grundlaget for al organisation.

Anonyme Alkoholikere er alligevel en undtagelse. Det tilpasser sig ikke dette mønster. Hverken dets hovedbestyrelse, bestyrelsen for hovedkontoret eller sen mest beskedne gruppekomité kan beordre et AA-medlem til noget som helst og forvente, at det bliver overholdt, ej heller idømme nogen disciplinærstraffe. Det er forsøgt et utal af gange, og resultatet har altid været særdeles negativt. Grupper har forsøgt at bortvise medlemmer, men de forviste er vendt tilbage med ordene: "I kan ikke smide os ud, det gælder vort liv." Komiteer har forklaret mangan en AA'er, at han ikke skal beskæftige sig med en kronisk kværvulant, blot for at få at vide: "Hvordan jeg ordner mit Tolvte-Trins arbejde er min sag. Hvem tror du, at du er, som skal bestemme det?" Der-

TRADITION

med menes ikke, at en AA'er ikke kan tage imod råd og vejledning fra et mere erfarent medlem, men han vil afgjort ikke modtage ordrer. Hvem er vel mere upopulær end de ældste-medlemmer, der ved det hele, og som flytter til et nyt distrikt, hvor de forsøger at lære den nye gruppe, hvordan den skal gøre sit arbejde? Han og alle lige, som råber "vagt i gevær" til AA's bedste, vil møde den mest bastante modstand, hvis de da ikke simpelthen bliver leet ud.

Du mener måske, at AA's hovedkvarter i New York må udgøre en undtagelse. Helt naturligt må disse mennesker have en vis autoritet. Men disse konsulenter og sekretærer fandt for længe siden ud af, af, at de ikke kunne Andet end foreslå, og det endog i meget vage vendinger. De har endda måttet opfinde et par sentenser, som stadig anvendes i brevene, der går ud: "Du har naturligvis din fulde frihed til at behandle denne sag, som du skønner bedst. Men i henhold til AA's erfaringer foreslår vi..." Man kan vel sige, at en sådan holdning ligger ret fjernt for en hovedbestyrelse, men vi har indset, at man ikke kan dirigere med en alkoholiker, hverken i grupper eller enkeltvis.

I visse tilfælde hører vi kirkens folk udbryde: "De gør en dyd af ulydigheden!" og psykiateren tilføjer: "Stædige kameler. De vil aldrig udvikle sig til solide samfundsborgere!" Manden på gaden ryster på hovedet og siger: "Jeg fatter det ikke. De må jo være lidt småtosset!" Men der er et væsentligt punkt ved Alkoholikere, som disse iagttagere har overset. Følger enhver AA'er ikke de forslåede Tolv Trin til helbredelse, så godt han formår, underskriver han faktisk sin egen dødsattest. Hans drikkeri og mismod skyldes ikke en straf idømt af mennesker med autoritet, men er resultatet af personlig ulydighed mod de åndelige principper.

De samme barske sandheder gælder for gruppen Medmindre den tilpasser sig nogenlunde til AA's Tolv Traditioner, kan også gruppen sygne hen og dø. I AA adlyder vi de åndelige principper, først og fremmest fordi vi er tvunget til det,

NIENDE TRADITION

men ikke mindst fordi vi elsker det liv, denne lydighed skænker os. Den store lidelse og den store kærlighed er AA's selvjustits, og andre behøver vi ikke.

Det står nu klart, at vi ikke har behov for bestyrelser til at regere med os, men at vi må udvælge nogle personer til at betjene os, må samtidig også stå klart. Deri ligger forskellen i ånden af en lovmæssig autoritet og ånden i at tjene. To begreber som til tider kan virke som modpoler. Det er i tjenestens ånd, vi udvælger de uformelle, cirkulerende komiteer i AA-grupper, distriktsbestyrelserne i de forskellige områder og selve hovedbestyrelsen for Anonyme Alkoholikere som helhed. Selv hovedkontoret, som engang var selvstændigt, er i dag direkte ansvarlig over for fællesskabet. Dets bestyrelse varetager og ekspederer vort verdensomspændende serviceorgan.

Ligesom målet for ethvert medlem i AA er personlig ædruelighed, således er formålet med vor service at bringe ædrueligheden inden for rækkevidde af enhver, som ønsker det. Hvis ingen varetager gruppens gøremål, hvis distriktets telefon ikke svarer, hvis vi ikke besvarer vor post, så vil AA, som vi kender det, ophøre med at eksistere. Vore forbindelseslinier til dem, der behøver hjælp, vil blive afbrudt.

AA må fungere, men må samtidig undgå de farer, der er forbundet med velstand, prestige og lokal magt, som er det, der sædvanligvis frister andre samfund. Selvom den Niende Tradition ved Første øjekast kunne synes udelukkende at behandle det praktiske så afslører den i sit grundmotiv et samfund uden organisering og udelukkende inspireret af en tjenende ånd - et sandt fællesskab.

Tiende Tradition

ANONYME ALKOHOLIKERE TAGER IKKE STILLING TIL SPØRGSMÅL UDEN FOR FÆLLESSKABET. AA-NAVNET BØR DERFOR ALDRIG INDDRAGES I OFFENTLIGE DEBATTER.

-
- 1: AA tager ikke parti i nogen offentlig debat.
 - 2: Uvillighed til at bekæmpe er ikke nogen særlig dyd.
 - 3: Overlevelse og udbredelse af AA er vort hovedmotiv.
 - 4: Skræmmende erfaringer fra Washingtonbevægelsen.
-

TIENDE TRADITION

Siden Anonyme Alkoholikere blev stiftet, har man aldrig været delt af alvorlige meningsudvekslinger. Vort fællesskab har heller aldrig taget parti offentligt i noget spørgsmål, som angår vor stridende Verden. Dette er så afgjort ikke vor egen fortjeneste. Man kan næsten sige, det er medfødt, for som et af vore ældste-medlemmer nylig sagde: "Jeg har næsten aldrig overværet nogen voldsom diskussion - om religion, politik eller noget Andet - mellem vore AA-medlemmer, og så længe vi ikke diskuterer det privat, er vi aldrig vil gøre det offentligt."

Som et medfødt instinkt har vi AA'ere lige fra begyndelsen vidst, at uanset hvor meget vi bliver provokeret, så tager vi aldrig officielt parti i noget stridsspørgsmål, hvor værdifuldt dette end måtte være. Hele verdenshistorien beretter om dette stridende spil, mellem nationer og i samfundet, som ødelægger hinanden, fordi de var skabt for eller blev fristet til kævlerier. Nogle gik itu i ren og skær selvretfærdighed, fordi de forsøgte at påtvinge resten af menneskeheden et tusindårsrige efter egen opskrift. I vor tid har vi det tusinder omkomme i politiske og økonomiske krige, ofte ansporet af religiøse eller racemæssige fordomme. Vi lever i en faretruende sandsynlighed for et nyt ragnarok, for at afgøre hvorledes menneskene skal styres, og hvordan ressourcerne fra naturen og arbejdet skal fordeles. Dette er det åndelige vejrlig, under hvilket AA blev til, og ved Guds nåde ydermere har blomstret.

Lad os slå fast, at uviljen med at bekæmpe hinanden og andre ikke blev skænket os som en særlig dyd, der får os til at føle os bedre end andre. Det betyder heller ikke, at restituerede AA'ere som verdensborgere agter at undslå sig sit ansvar ved at reagere, som opfattede de retfærdigheden som tidens problem. Men drejer det sig om AA som helhed, er det straks en helt anden sag. I denne forbindelse tager vi ikke stilling i offentlige stridsspørgsmål, fordi vi ved, at vort samfund så ville gå til grunde. Vi opfatter overlevelsen og udbre-

TIENDE TRADITION

delsen af Anonyme Alkoholikere som langt vigtigere, end hvad vi samlet ville kunne opnå for noget Andet formål. Eftersom helbredelsen for alkoholisme betyder selve livet for os, er det livsvigtigt, at vi af al magt forsvarer vor mulighed for at overleve.

Det kunne lyde, som om AA's alkoholikere pludselig var blevet fredselskere og én stor lykkelig familie. Naturligvis er det ikke tilfældet. Menneskelige som vi er, kævles vi. Før den mindste smule blev vedtaget, mindede AA mere end noget Andet om et kæmpeskænderi, i alt fald på overfladen. En administrerende direktør, der lige havde godkendt administrationsomkostninger for hundredtusinder af dollars, kunne på AA-forretningsmødet tage den helt store tur på grund af et udlæg på femogtyve dollars, for frimærker til korrespondancen. Utilfredshed, fordi nogen forsøgte at styre en gruppe, kunne få halvdelen af medlemmerne til at udvandre i protest og skabe en ny gruppe efter deres ønsker. Farisæiske ældste-medlemmer kunne surmule i perioder. Man har rettet vrede angreb mod andre, som man mistænkte for at have blandede motiver. På trods af alle disse uoverensstemmelser gjorde vor uenighed aldrig AA nogen skade. Det drejede sig kun om den ufred og pine, der er forbundet med at leve og arbejde sammen. Lad det så også være nævnt, at man næsten altid kun bekymrede sig om, hvordan man fik gjort AA mere effektiv, og hvordan man fik gjort mest for flest alkoholikere.

En bevægelse blandt alkoholikere, der kaldte sig washingtonsamfundet, blev startet i Baltimore for omkring 100 år siden og fandt næsten svaret på alkoholismen. I starten bestod dette samfund udelukkende af alkoholikere, som forsøgte at hjælpe hinanden. De Første medlemmer havde indset, at de skulle stille sig selv til rådighed for dette ene formål. På mange måder var washingtonsamfundet beslægtet med AA, som det fremstår i dag. Deres medlemstal passerede de hundredtusinde. Havde de fået lov at passe sig selv,

TIENDE TRADITION

og havde de holdt fast ved deres enkle formål, så havde de måske fundet resten af svaret. Men det gjorde de ikke. De lod i stedet politikere og reformatorer, såvel alkoholikere som ikke-alkoholikere, udnytte samfundet for egen vinding. I disse dage var f.eks. ophævelsen af slaveriet et brændende spørgsmål. Måske havde samfundet overlevet striden om selve ophævelsen, men da man så besluttede at revolutionere hele Amerikas drikkevaner, havde man ikke en chance. Da medlemmerne tog beslutning om at gå ind for en afholdskampagne mistede de på få år ganske evnen til effektivt at hjælpe alkoholikere.

Erfaringerne, man havde fra washingtonsamfundet, blev ikke overset af Anonyme Alkoholikere. Da vi tog et overblik over de sørgelige rester af bevægelsen, vedtog de Første AA-medlemmer, at vort samfund skulle holdes totalt ude af alle offentlige stridsspørgsmål. På denne måde lagdes hjørnестenen til den Tiende Tradition. "Anonyme Alkoholikere tager ikke stilling til spørgsmål uden for fællesskabet. AA-navnet bør aldrig inddrages i offentlige debatter."

Elvte Tradition

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.

- 1: Reklame er vigtig for AA.
 - 2: En god reklame sparer menneskeliv.
 - 3: Vi bestræber os på at gøre reklame for AA's principper- ikke for de enkelte medlemmer.
 - 4: Samarbejde med pressen.
 - 5: Den personlige anonymitet på offentligt niveau er en hjørnesteen i vor reklamepolitik.
 - 6: Den 11. Tradition skal minde os om, at personlige ambitioner ikke høre hjemme i AA.
 - 7: Ethvert medlem må være aktiv beskytter af vort fællesskab.
-

ELVTE TRADITION

AA ville aldrig have haft den udbredelse, det har, havde det ikke været for sine mange venner. Over den ganske Verden har vi fået en enorm og velvillig omtale fra samtlige medier, og dette ingen har været direkte årsag til, at alkoholikere er blevet opmærksomme på vort fællesskab. Overalt på AA-kontorer, på mødestederne og i AA-hjemmene ringer telefonerne uafbrudt. En stemme siger: "Jeg læste i avisen at...", en anden: "... det hørte vi i radioen...", en Tredje: "...på film så vi, at...", eller: "...vi så noget om AA i fjernsynet...". Vi overdriver ikke, når vi påstår, at halvdelen af AA-medlemmerne har fundet os på denne måde.

Ikke alle spørgende stemmer tilhører alkoholikere eller deres pårørende. I lægetidsskrifterne læser læger om Anonyme Alkoholikere og beder om yderligere informationer. Præster ser artikler i deres præsteblande og vil gerne høre nærmere. Ansatte erfarer, at større koncerner har sat lid til os og ønsker nu at finde ud af, hvad der kan gøres for drikkeriet på deres arbejdsplads.

Det er derfor et tungt ansvar, der hviler på vore skuldre i spørgsmålet om at bygge den bedste reklamepolitik op om Anonyme Alkoholikere. Vi mener gennem mange dyrekøbte erfaringer at have taget et standpunkt om, hvordan vor reklamepolitik bør være. På mange måder får det imod den almindelige reklamepraksis. Vor erfaring har lært os, at vi må have tillid til princippet om attraktivitet frem for opreklamering.

Lad os betragte disse modsigende ideer - attraktivitet og opreklamering- og undersøge udfaldet. Et politisk parti ønsker at vinde valget. Man fremhæver derfor ledernes fortrin for derved at tiltrække flest mulige stemmer. En velgørende institution skal foretage en indsamling, og man sætter straks navnene på alle de indflydelsesrige personer, hvis støtte man kan regne med, på institutionens brevpapir. Så godt som enhver politisk, økonomisk eller religiøs sag Verden over er afhængig af de opreklamerede foregangsmænd. Mennesker,

ELVTE TRADITION

der symboliserer tanker og ideer, udfylder et dybt menneskeligt behov. AA betvivler ikke dette faktum.

Men som ædru må vi indse, at dette at være en offentlig personlighed indebærer en stor risiko, ikke mindst for os. Af natur har næsten enhver af os været ivrige fortalere, men udsigten til et samfund udelukkende bestående af fortalere kan virke særdeles skræmmende. Når vi overvejede disse farlige kendsgerninger, var vi klar over, at vi måtte opøve selvkontrol.

Resultatet af denne selvkontrol var forbløffende. Det medførte en mere velvillig reklame for Anonyme Alkoholikere, end vi ville have opnået ved samtlige talenter og tricks, udtænkt af AA's bedste presseagenter. Naturligvis måtte AA have reklame, men vi valgte en løsning, der viste sig at være langt bedre: at lade vore venner gøre det for os. Og det var præcis, hvad der skete, endog i overvældende grad. Barkede journalister, tvivlere som de er, har gjort deres yderste for at udbrede AA-budskabet. For dem er vi mere end blot kilden til en god historie. Inden for næsten ethvert medieprogram har pressens folk knyttet sig til os som vore virkelige venner.

I begyndelsen kunne pressens folk ikke fatte vor vægring mod personlige reklame. De var virkelig forbløffede over, at vi insisterede på anonymitet. Men så fandt de ud af grunden. Her var virkelig noget nyt i denne Verden, et samfund der ønskede at publicere sine principper og sit arbejde, men ikke de enkelte medlemmer. Pressen var begejstret for denne indstilling. Lige siden har disse vore venner skrevet om AA med en entusiasme, som selv det ivrigste medlem ville få svært ved at gøre dem efter.

I en periode var den amerikanske presse faktisk mere indstillet på, at anonymiteten var det bedste for os, end mange af vore egne medlemmer. På ét punkt brød et hundredtal af medlemmerne dog anonymiteten på offentligt niveau. De erklærede i den bedste mening, at princippet med anonymiteten var en slags hest-og-vogn princip, som hørte

ELVTE TRADITION

sammen med AA's pionerdage. De følte sig overbevist om, at AA ville udvikle sig langt hurtigere og vinde langt større udbredelse, hvis vi tilegnede os de moderne reklamemetoder. De påpegede, at AA talte mange medlemmer med såvel lokalt som nationalt og internationalt ry. Hvis disse var villige, og det var adskillige, hvorfor så ikke offentliggøre deres medlemskab og derved tilskynde andre til at opsøge os? Det var vægtige motiver, men til alt held gik de ikke medhold fra vore venner ved pressen.

Hovedkontoret sendte brev til næsten enhver nyhedsformidler i Nordamerika og slog fast, at vor reklamepolitik var attraktivitet frem for opreklamering, og at den personlige anonymitet måtte anses for AA's bedste beskyttelse. Lige siden har redaktører og journalister atter og atter fjernet navne og billeder fra AA-medlemmers indlæg. De er ofte gået i rette med ambitiøse individualister om AA's princip om anonymitet. De har sågar ofret gode historier for at beskytte princippet. Fordelen ved dette samarbejde har virkelig nyttet. Der er kun ganske få AA-medlemmer tilbage, som bevidst bryder anonymiteten på offentligt plan.

Dette er i korte træk de overvejelser, der fandt sted, da AA's 11. Tradition blev til. For os selv repræsenterede den imidlertid langt mere end blot sund reklamepolitik. Det er mere end en selvfornægtelse. Denne Tradition er en tilbagevendende og praktisk påmindelse om, at de personlige ambitioner ikke hører hjemme i AA. Med denne Tradition bliver hvert medlem en aktiv forsvarer af vort fællesskab.

Tolvte Tradition

ANONYMITET ER DET ÅNDELIGE GRUNDLAG FOR ALLE VORE TRADITIONER, DER TIL STADIGHED MINDER OS OM, AT PRINCIPPET GÅR FORUD FOR PERSONEN.

- 1: Det åndelige grundlag for anonymiteten er selvopofrelse.
 - 2: De personlige ambitioner tilsidesættes til fordel for fællesskabet, dette er det gennemgående træk i de Tolv Traditioner.
 - 3: Hvorfor AA ikke kunne forblive et hemmeligt samfund.
 - 4: Princippet går forud for personen.
 - 5: Hundrede procents anonymitet på offentligt niveau.
 - 6: Anonymitet er sand ydmyghed.
-

TOLVTE TRADITION

Anonymitetens åndelige grundlag er selvopofrelse. Da AA's Tolv Traditioner atter og atter gentager, at vi må opgive vore personlige ønsker til fordel for fællesskabet, kan vi indse, at ånden i selvopofrelse - symboliseret ved anonymiteten - er grundlaget for dem alle. Det er AA's bevidste villighed til at bringe dette offer, som giver mennesker tillid til os og vor fremtid.

Anonymiteten blev ikke opfundet for tilliden, men var en følge af vor tidligere frygt. Den Første navnløse gruppe alkoholikere var et hemmeligt samfund. Den mindste antydning af offentliggørelse, endog fra vort virke, skræmte os fra vid og sans. Skønt vi var "tidligere" alkoholikere, mente vi alligevel, vi måtte skjule os for den offentlige mistro og foragt.

Da den Store Bogs Førsteudgave udkom i 1939, gav vi den titlen "Anonyme Alkoholikere". Forordet var en manende appel: "Det er vigtigt, at vi forbliver anonyme, fordi vi på nuværende tidspunkt er for få til at varetage det overvældende antal personlige henvendelser, som kan blive resultatet af en offentliggørelse. Da vi for det meste er forretningsfolk, eller engageret Andetsteds, ville vi dårligt kunne forsætte vort arbejde under disse omstændigheder." Vor frygt er tydelig at læse mellem linierne, at vi mener, et større antal medlemmer ville bringe vor anonymitet i fare. Men med AA-gruppernes vækst voksede også problemerne omkring anonymiteten. I vor begejstring over en mirakuløs helbredelse af en alkoholisk broder diskuterede vi ofte de fantastiske - men fortrolige - detaljer i hans tilfælde, hvor disse egentlige burde være forbeholdt hans sponsor alene. Det forurettede offer ville med rette kunne påstå, at vi havde misbrugt hans tillid. Når sådanne beretninger kom i omløb uden for AA, rejste der sig en storm af mistillid til vore løfter om anonymitet, og ofte vendte det menneske fra os. Det måtte stå klart, at ethvert AA-medlems navn - samt

TOLVTE TRADITION

hans beretning - måtte behandles fortroligt, hvis dette var hans ønske. Dette var vor Første praktiske lektion af anonymiteten i anvendelse.

Men med alkoholikerens karakteristiske mangel på mådehold tog nogle af vore nykommere ikke denne fortrolighed særlig alvorligt. De ønskede at råbe AA's navn ud over alle tage - og gjorde det.

Knap tørlagte alkoholikere styrtede omkring med lysende øjne og overfaldt enhver, der gad lægge øre til deres beretninger. Andre styrtede ud foran mikrofoner og kameraer. Nogle gange drak de sig fra sans og samling og svigtede derved deres gruppe og dens ry eftertrykkeligt. De havde skiftet deres AA-medlemsskab ud til AA-mannequin.

Disse eksempler gav os noget at tænke over. Foran os stod det flammende spørgsmål: "Hvor anonymt skulle et AA-medlem være?" Udviklingen gjorde det klart, at vi ikke kunne være et hemmeligt samfund, men lige så klart stod det, at vi ikke kunne være et omrejsende cirkus. Planlægning af en sikker rute mellem disse yderpunkter tog en rum tid.

Gennemsnits-nykommeren ønskede som regel straks at orientere familien om, hvad han havde givet sig i kast med. Han ønskede også at informere andre, som havde ydet ham hjælp: hans læge, præsten i hans menighed, hans nærmeste venner. Eftersom tilliden voksede, følte han det også rigtigst at fortælle det til sin arbejdsgiver og sine forretningsforbindelser. Når lejligheden bød sig, følte han, at han kunne tale åbent om AA til næsten enhver. Disse harmløse afsløringer hjalp ham over frygten for det alkoholiske stempel og var med til at udbrede kendskabet til AA i hans nærmeste omgangskreds. AA har erhvervet mangan et nyt medlem på grund af disse samtaler. Skønt det ikke var strengt efter reglerne om anonymitet, lå disse samtaler absolut inden for det tilladelige af anonymitetens ånd.

Men snart stod det klart, at denne mund-til-mund metode var for begrænset. Vort arbejde havde behov for offent-

TOLVTE TRADITION

liggørelse. AA-grupperne måtte så hurtigt som muligt nå ud til så mange fortvivlede alkoholikere som muligt. Mange grupper tog konsekvensen og begyndte at holde åbne møder for interesserede venner og for offentligheden, så gennemsnitsborgeren ved selvsyn kunne erfare, hvad AA egentlig stod for. Disse møder blev mødt med stor velvilje og interesse, og snart begyndte grupperne at modtage forespørgsler på AA-foredragsholdere, som kunne give informationer i borgerlige organisationer, kirkelige forsamlings og medicinske sammenslutninger. Forudsat man holdt anonymiteten i hævd fra disse talerstole, og de tilstedeværende journalister var advaret med at bringe billeder og navne, var resultatet udmærket.

Så kom vore Første fremstillinger i den egnsdækkende presse, og dette tog næsten pusten fra os. Clevelands "Plain Dealer"-artikel øgede medlemstallet i byen fra nogle få til flere hundrede på en enkelt dag. Beretningen om Rockefellers middag for Anonyme Alkoholikere fordoblede medlemstallet på et års tid. Jack Alexanders berømte artikel i "Saturday Evening Post" gjorde AA til en national institution. Andre aviser og blade ønskede AA-beretninger, filmselskaberne ønskede at lave film om os, radioen - og omsider fjernsynet - plagede os for at deltage i udsendelser. Hvad skulle vi stille op.

Da denne bølge af tilbud om største offentlige godkendelse skyllede ind over os, indså vi, at det kunne gavne os enormt eller forvolde os ubodelig skade. Alt afhang af, hvordan vi greb det an. Vi kunne simpelthen ikke tillade os at tage chancen og lade selvbestaltede medlemmer præsentere sig som "Messiasser" og repræsentere AA for det ganske land. Lederinstinkterne i os kunne blive vor ruin. Hvis en eneste af os blev fremstillet beruset for offentligheden eller faldt for fristelsen til at bruge AA-navnet til egen vinding, kunne skaden blive uoprettelig. På dette niveau (aviser, radio, fjernsyn og film) betød anonymiteten hundrede pro-

TOLVTE TRADITION

cents anonymitet, dette var den eneste løsning. Princippet måtte gå forud for personen - uden undtagelse.

Disse erfaringer lærte os, at anonymiteten er den sande ydmyghed i vort virke. Det er denne kvalitet af åndeligt særpræg, som i dag kendetegner AA's holdning overalt. Motiveret i ånden af anonymiteten forsøger vi at opgive vore naturlige menneskelige ønsker om personlig anseelse som AA-medlemmer, såvel blandt vore alkoholiske brødre som over for den almene offentlighed. Som vi afkaster denne meget menneskelige ærgerrighed, føler enhver af os sig med til at væve dette beskyttende dækken, som breder sig over hele vort samfund, og under hvilket vi vil vokse og virke i enighed.

Vi føler os overbeviste om, at ydmygheden, fastholdt i anonymiteten, er den bedste beskyttelse Anonyme Alkoholikere overhovedet kan få.

De Tolv Traditioner (Den lange form)

Vores AA-erfaring har lært os at:

- 1 Hvert medlem af Anonyme Alkoholikere er kun en lille del af en stor helhed. AA må holdes i live, ellers vil de fleste af os med sikkerhed dø. Derfor kommer vor fælles velfærd først. Men den enkeltes velfærd følger tæt herefter.
- 2 Hvad angår gruppens formål er der kun én afgørende myndighed - en kærlig Gud, sådan som Han kommer til udtryk i vor gruppebevidsthed.
- 3 Vort medlemsskab bør omfatte alle, der lider af alkoholisme. Derfor kan vi ikke afvise nogen, der ønsker at genvinde helbredet. AA-medlemsskabet bør heller aldrig afhænge af penge eller regelbundethed. Blot to eller tre alkoholikere, der er samlet for at opnå ædruelighed, kan kalde sig en AA-gruppe, forudsat at de som gruppe ikke har noget Andet tilhørsforhold.
- 4 Hvad angår egne anliggender bør enhver AA-gruppe ikke være ansvarlig over for nogen anden autoritet end sin egen samvittighed. Men når planerne også vedrører nabogruppens velfærd, bør disse grupper spørges til råds. Og ingen gruppe, regional bestyrelse, eller enkelt-medlem bør nogen sinde foretage sig noget, der i en eller anden grad påvirker AA som helhed, uden at forespørge tillidsfolkene i General Service Board. I sådanne spørgsmål er vor fælles velfærd altoverskyggende.
- 5 Hver AA-gruppe bør være en åndelig helhed *med det ene formål* , at bringe budskabet videre til alkoholikeren, som stadig lider.
- 6 Spørgsmål om penge, ejendom og prestige kan let aflede os fra vort egentlige, åndelige sigte. Vi mener derfor, at enhver ting, der er til virkelig gavn for AA bør indlemmes særskilt og styres således, at det materielle holdes adskilt fra det åndelige. En AA-gruppe bør som sådan

aldrig drive forretning. Sekundær hjælp for AA, som for eksempel klubber eller hospitaler, som kræver ejendom eller megen administration, bør indlemmes og adskilles således, at de - om nødvendigt - frit kan kasseres af grupperne. Derfor bør sådanne faciliteter ikke anvende AA-navnet. Deres ledelse bør kun have ansvar over for de personer, der støtter dem økonomisk. Til klubber foretrækkes AA-bestyrere sædvanligvis. Men hospitaler og andre helbredende institutioner bør holdes helt uden for AA og ledes af læger. Selv om en AA-gruppe udmærket kan samarbejde med enhver, bør samarbejdet aldrig nå så vidt som til et tilhørsforhold eller støtte, hverken direkte eller indirekte. En AA-gruppe kan ikke binde dig til nogen eller noget.

7 Selve AA-grupperne bør hvile fuldstændigt på frivillige bidrag fra deres egne medlemmer. Vi mener, at hver gruppe hurtigst muligt må tilegne sig dette ideal: at enhver general anmodning om midler i Anonyme Alkoholikers navn er særdeles farlig, ligegyldigt om den kommer fra grupper, klubber, hospitaler eller udenforstående bureauer: at modtagelse af store gaver eller bidrag, der indebærer nogen som helst forpligtelser, er uklogt. Vi ser også med stor bekymring på de AA-formuer, som ud over fornuftige reserver, bliver ved med at hobe sig op uden egentligt fastsatte formål hermed. Erfaringen har gang på gang vist os, at intet kan med så stor sikkerhed ødelægge vores åndelige arv, som unyttige diskussioner om ejendom, penge eller magt.

8 Anonyme Alkoholikere bør altid forblive ikke-professionelle. Vi definerer professionalisme som beskæftigelse med rådgivning for alkoholikere for honorar eller løn. Men vi kan ansætte alkoholikere til at udføre tjenester, som vi ellers måtte engagere ikke-alkoholikere til. Sådanne særlige tjenester bør lønnes ordentligt. Men vort almindelige>>Tolvte-Trins arbejde<< bør aldrig betales.

9 Hver AA-gruppe bør organiseres mindst muligt. Skif-

tende ledelse er bedst. Den lille gruppe kan vælge sin sekretær, den store gruppe sin skiftende bestyrelse, og grupperne i de store byområder kan have centrale eller inter-gruppe-bestyrelser, som ofte beskæftiger en fuldtids sekretær. Tillidsfolkene i General Service Board er i virkeligheden vores AA-bestyrelse. De passer på vore AA-Traditioner, og de modtager frivillige AA-bidrag, for hvilke vi opretholder AA General Service Office i New York. De er bemyndigede af grupperne til at forestå al PR-virksomhed, og de sikrer integriteten af vores vigtigste blad, AA Grapevine. Alle disse repræsentanter må ledes af tjenestens ånd, for sande ledere i AA er blot betroede og erfarne tjenere for helheden. De kan ikke udlede nogen prestige af deres titler; de regere ikke. Universal respekt er nøglen til de tjenester, de udfører.

- 10 Ingen AA-gruppe eller noget medlem bør nogen sinde på en måde, der implicerer AA, blande sig i kontroversielle spørgsmål uden for fællesskabet - især ikke spørgsmål vedrørende politik, alkoholreformer eller religion på embedsplan. AA-grupper opponere ikke mod nogen eller noget.

I de nævnte spørgsmål bør de ikke udtrykke nogen som helst mening.

- 11 Vort forhold til offentligheden bør udmærke sig ved personlig anonymitet. Vi mener, AA bør undgå opsigtsvækkende reklame. Vore navne og billeder som AA-medlemmer bør ikke komme frem i radio, TV eller på offentligt tryk. Vor PR-virksomhed bør ledes af princippet om tiltrækning i stedet for agitation. Der er aldrig behov for at rose os selv. Vi er bedre tjent med at lade venner anbefale os.
- 12 Og til slut, vi i Anonyme Alkoholikere mener, at anonymitetsprincippet har en umådelig åndelig betydning. Det minder os om, at vi må sætte principper før personer; at vi er i en situation, hvor vi må praktisere ægte ydmyghed. At vi aldrig nogen sinde må lade vores store velsignelse ødelægge os; at vi altid må leve i taknemmelig meditation med Ham, der leder over os alle.