
Alkoholisme og AA-programmet

*af en
læge og alkoholiker i
Anonyme Alkoholikere*

FORMÅLSPARAGRAF

Anonyme Alkoholikere – er et fællesskab af kvinder og mænd, der deler erfaring, styrke og håb, for at kunne løse deres fælles problem, og derigennem hjælpe andre til at genvinde helbredet efter misbrug af af alkohol.

Det eneste, der kræves for at blive medlem, er et ønske om at holde op med at drikke.

Der betales intet kontingent. AA klarer sig selv gennem egne frivillige bidrag.

AA er ikke tilknyttet nogen sekt, trosretning, politisk sammenslutning eller institution.

AA tager ikke stilling til stridsspørgsmål, og vil hverken støtte eller bekæmpe nogen uvedkommende sag.

Vort eneste mål er at holde os ædru og hjælpe andre til at opnå ædruelighed.

Alkoholisme og AA-programmet

v/ lægemedlem af

ANONYME ALKOHOLIKERE

Indledning

Selskabelig anvendelse af spiritus kan personligt accepteres af tolv ud af tretten mennesker i USA, men den trettende nyder ikke længere sit drikkeri, ej heller er hans drikkeri selskabeligt acceptabelt. Drikkeriet er ødelæggende for ham selv og til skade for andre, og selvom han til fulde er klar over dette, kan han ikke standse sit drikkeri -

HAN ER ALKOHOLIKER

Jeg er en af disse »trettende« personer. I realiteten er der mange af os. Faktisk er den sygdom, jeg lider af, som hedder alkoholisme, den fjerde almindeligste lidelse i USA. Ordet lidelse har en særlig interesse for mig, for jeg er nemlig læge, og mit

arbejde er at opdage og behandle sygdomme.

Før jeg for nogle år siden kom i AA, vidste jeg meget lidt om alkoholisme, selvom jeg selv er et af ofrene. I dag anser jeg det for en specifik lidelse, ligesom American Medical Association og andre organisationer, der beskæftiger sig med sygdomme, gør. På en måde vidste jeg, at jeg ikke var syg, fordi jeg drak; men at jeg drak, fordi jeg var syg.

Dette synspunkt fik mig til at gå mere i dybden af lidelsen. Jeg måtte ligesom samarbejde med de trin, der førte til helbredelsen, udvikle det vore venner, psykiaterne, kalder indsigt.

Alkoholisme

Alkoholisme er en lidelse, der defineres som en personlig konflikt, hvis mest synlige symptom er beruselse. Denne er kombineret med en fysisk overfølsomhed overfor alkohol, som ikke er tilstede hos ikke-alkoholikere. Alkoholikeren er en person, der kan kendetegnes ved, at hans drikkeri, konstant eller periodevis, indvirker på hans tilværelses vigtigste tilpasninger og funktioner.

Årsagen til hans lidelse er ukendt, lige-

som andre lidelser som epilepsi, sindsyge, kræft osv., hvis egentlige årsag aldrig er blevet afsløret. Imidlertid ved vi, at det rammer alle grupper i samfundet og ikke kun bestemte personer eller miljøgrupper.

Selvom man har et stort kendskab til sygdommen, forudsætter dette ikke nogen garanti for modstandsdygtighed. Nogle af mine bedste venner i AA er psykiatere, hvis kendskab til alkoholisme er særdeles

dybtgående, men dog ikke hindrede sygdommen eller begrænsede denne. En ting ved man med sikkerhed, at visse karaktertræk i ens personlighed er disponeret for alkoholisme. Dette mentale særpræg benævnes »grundlaget for afhængigheden«. Dette gør, formentlig i forbindelse med alkoholikerens natur, at hans anspændthed og indre uro, kommer i form for frigjorthed, når han drikker, men denne frigjorthed skaber afhængigheden. Det ville være interessant at finde ud af, hvad vi søger i drikkeriet.

En fremtrædende psykolog har været i stand til at sammenholde dette specielle ønske ved at interviewe en stor gruppe alkoholikere og udtaler følgende: »Jeg ønsker at være mig selv, til frit og utvunget at opsøge de ting, jeg ønsker. Fred med verden og indre harmoni med mig selv«.

Som paradoks fjerner drikkeriet vor fri-

hed (vi mister evnen til at drikke efter eget ønske). Vi oplever større psykisk smerte i den tilstand, vi flygter ind i, end i den ubehagelige verden, vi forsøger at undgå. Vi opdager til vor store forfærdelse, at vi slet ikke kan vende tilbage til denne verden, at vi er bundet og indfanget af alkoholismen, og i vort kaotiske dilemma glemmer vi, at den verden, vi fra begyndelsen ønskede at undgå, er stresset og ubehagelig.

Det er denne tilstand, vi befinder os i, for det helt overdrevne drikkeri sætter ind, og som vi må forsøge at ændre; ellers sætter vi vor ædruelighed over styr og falder tilbage til det sygelige drikkeri af nøjagtig samme årsag, som vi startede med fra begyndelsen.

Alkoholikerens personlighed

For at øge sin indsigt vil det være værdifuldt at se nærmere på den almindelig anerkendte liste over personlige karaktertræk hos alkoholikeren. Han har en del karaktertræk eller symptomer, som findes hos alle mennesker, men for ham er de overdrevne og ude af kontrol. Det er disse karaktertræk, der gør ham ude af stand til at være i harmoni med sig selv. De tvinger ham til at søge lindring. De ligger lige under overfladen, og når de arbejder, driver de ham til at drikke, skønt han ved alt om, at drikkeriet vil bringe ham i en tilstand, som vil medføre fortræd og selvødelæggelse.

Let opfarende

Synes at være et af de almindeligste træk. Det er en svigtende evne til at tåle nogen

form for ubehagelige omstændigheder eller følelser blot indenfor et begrænset tidsrum. Alkoholikeren er utålmodig.

Angst

Dette træk, som findes i alle mennesker, er særdeles overdrevent hos alkoholikeren. Han er et offer for navnløs rædsel og angst. Denne angst bringer ham til at »kæmpe eller fly«. Den betegnes til tider som en navnløs angst, og som oftest er alkoholikeren end ikke klar over, hvad han er bange for.

Storladenhed

Dette kan betegnes som »det organiserede univers omkring den lodrette linie«. Storladenheden bruges som et beskyttende panser for at skjule følelserne af manglende selvrespekt. Selvom alkoholikeren næ-

rer et overdrevent billede af sig selv, er han i virkeligheden overbevist om sin egen værdiløshed. Indeni sin frimodighed og sin skinnende rustning skælver han som et espeløv. Han føler sig utilstrækkelig, men vover ikke at vise dette.

Perfektionisme

Han sætter sig de umuligste mål med de uundgåelige fejltagelser og efterfølgende skyldkomplekser. Alkoholikeren er idealist. Denne idealisme er måske grundlaget for hans succes, når han har påbegyndt sin helbredelse. Han er særdeles dygtig til sit arbejde, når han først har fået kontrol over sin sygdom, og efter at hans perfektionisme er bragt ned på et acceptabelt plan.

Ønsketænkning

Vi alkoholikere er mestre i ønsketænkning. Ønsketænkning er en videnskab i at forberede at gøre det, vi ønsker, og så lade det tage sig ud som fornuftigt. Det er vor teknik til at få tingene til at tage sig fornuftige ud. Halve sandheder – eller ingen – præger dette karaktertræk.

Isolation

En dyb usikkerhed berøver os den virkelige ædelmodighed, som er en nødvendighed for at skabe nære og varige venskaber. Vi er af naturen ensomme.

Følsomhed

Dette træk overvurderer alle de lidt ubehagelige tildragelser vi kan komme ud for. Vi har alle oplevet den lejlighedsvis afvisning, som måske slet ikke var ment af den anden person, og vi har kælet for denne tildragelse, indtil den er blevet til en direkte fornærmelse.

Impulsivitet

»Jeg vil ha' det, jeg vil ha' – og når jeg vil ha' det«! Dette er sikkert nært forbundet

med opfarethed, som vi alle synes at lide under. På en måde føler alkoholikeren sig stolt over denne impulsivitet, som var det et værdifuldt klenodie. Alkoholikeren synes ikke at kunne nyde et stykke arbejde eller en opgave, men er kun opsat på at få det færdigt. Det meste af hvad han gør, gør han med en intensitet, som efterlader ham i en følelsesmæssig ophidset tilstand. Langsommelige og trættende opgaver er ikke hans bord; hans speciale er overdrevne anstrengelser, indtil det sjove er overstået, så mister han interessen. Han er kendt som en »tre-trins-raket-mand«.

Trods

Trods er karakteristisk og formentlig resultatet af nogle uoverstigelige konflikter og angst. Den afslører sig selv, når han modsætter sig samfundet som helhed, såvel fuld som ædru. Det er nært forbundet med en følelse af, ikke at passe helt ind i samfundet.

Afhængighed

Dette, at være afhængig af en anden person, er tilstede i en eller anden form i enhver alkoholiker.

Disse personlige karaktertræk er alle medvirkende til den mentale maske, som alkoholikeren bærer. Det er de samme mentale træk, der er medvirkende til, at alkoholikeren drikker. Eftersom det er disse træk ved alkoholikeren, der gør, at han ikke kan modstå at drikke og heller ikke holde sig fra den første drink, står det til troende, at hans ædruelighed må afhænge af, om han gør noget ved disse karaktertræk. Lad os imidlertid, før vi overvejer helbredelsen, se lidt på de fysiske aspekter i denne lidelse.

Fysiske aspekter i forbindelse med alkoholisme

Alkoholisme, som i det væsentligste er en mental sygdom, har nogle fysiske aspekter. Der er ingen kendte fysiske forskelle mellem alkoholikeren og ikke-alkoholikeren. Det er kun, når komplikationerne af overdreven indtagelse af alkohol finder sted, at de fysiske tegn viser sig. Kendetegnene i sig selv er imidlertid ikke fysiske symptomer for alkoholikere, men de organiske legemsændringer, som opstår som følge af længere tids indtagelse af alkohol. Det betyder, at hvis alkoholikeren standser sit drikkeri, før disse relativt sene komplikationer indtræffer, vil han være i god fysisk kondition og absolut uigenkendelig fra ikke-alkoholikeren.

Selvom alkoholismen er den fjerde almindeligste lidelse i USA, placerer dens dødelighed sig på tredjepladsen. Dødsårsagen kan skyldes overindtagelse af alkohol, skrumpelever, selvmord, uheld i trafikken under beruselse og akutte abstinensforekomster i forbindelse med delirium tremens. I nogle tilfælde er kroniske handicaps, som organiske hjerneændringer, et resultat af drikkeriet og bringer alkoholikeren i en tilstand af kronisk psykisk invaliditet.

Som en begyndelse til helbredelse er det en god regel at iagttage nogle enkle regler for fysisk hygiejne, samt fremhæve tilstrækkelig hvile, motion og diæt. Selvom alkoholikeren måske har udviklet en skrumpelever, vil hans liv, med den fornødne lægelige bistand, i de fleste tilfælde kunne leves nogenlunde ubesværet af denne komplikation. Under alle omstændigheder må indstillingen til al helbredelse af alkoholikere være en dyb respekt for et godt fysisk helbred. Ethvert menneskes mentale livssyn influerer så afgjort på hans følelse af fysisk velbefindende. Alkoholikeren må have for øje, at træthed, især i forbindelse med mindreværds-komplekser, kan forårsage en irriteret og depressiv tilstand.

Når et AA-medlem bliver ældre, vil regelmæssig fysiske undersøgelser være anbefalelsesværdige. En alkoholiker, hvis sygdom er blevet bragt til standsning, må indse, at et godt fysisk helbred bidrager til glæden over hans helbredelse.

Helbredelse af alkoholisme

Helbredelse - i forbindelse med alkoholisme - har ikke den samme betydning som for andre lidelser. Helbredelse betyder normalt, at lidelsen er bekæmpet, og at patienten er blevet rask. Når vi anvender ordet »helbredt« i forbindelse med alkoholisme, betyder det, at symptomerne er blevet standset på et dag-til-dag grundlag. Alkoholisme er uhelbredelig, men drikkeriet kan standses totalt, og de øde-

lagte personlige karaktertræk, som forårsagede den, kan lattes betydeligt.

Helbredelse af alkoholisme er utvivlsomt sket ned gennem tiderne. Der er fire former for helbredelse. Der er denne særlige og ualmindelige måde, hvor en spontan og pludselig ændring i personligheden sker i forbindelse med en slags åndelig opvågning. Der er også dem, der omsider be-

slutter at gå på »vandvognen«. Afholdenhed fra alkohol kan eventuelt suppleres med medicin, sådan at patienten bliver syg, hvis han drikker.

Da denne særlige form for helbredelse kun består i at fjerne ét symptom - nemlig alkoholismen, vil ædrueligheden ikke alene være ubehagelig, men også negativ og i reglen af kortere varighed. Der er også den fremgangsmåde, at patienten samarbejder i en psykiatrisk behandling, hvorved han udvikler en indsigt i sin egen sygdom og følger nogle forslag til helbredelse. Antallet af helbredte ved denne metode er relativt lille, da den travle psykiater har svært ved at afse den fornødne tid til den enkelte alkoholiker. Desuden er alkoholikerer som oftest uærlig overfor læge og psykiater.

Den mest vellykkede behandling af alkoholikere er sket igennem Anonyme Alkoholikere. Anonyme Alkoholikere har været årsagen til rehabilitering af psykisk helse, og har forårsaget vedvarende standsning af drikkeriet for mere end halvdelen af de alkoholikere, der har underkastet sig denne behandling.

Før nogen form for terapi kan sættes ind overfor alkoholikerer, må han holde op med at drikke. Hans største aktiv i begyndelsen må være et inderligt ønske om at stoppe sit drikkeri og forblive ædru. Helbredelsen ved AA indebærer et fuldstændigt løfte til et program på tolv trin. Disse trin har et åndeligt grundlag; de gør brug af psykoterapiens værktøj, og de arbejder i omgivelser, hvor alkoholikerer har en stærk følelse af at være accepteret.

Anonyme Alkoholikere, med dets åndelige grundlag, forudsætter, at Gud (sådan som du opfatter ham), spiller en væsentlig rolle i helbredelsen. En slags forbindelse med Gud bliver knyttet i de første trin. De følgende trin indeholder en enkel vejledning til at udvikle de nødvendige ænd-

ringer i alkoholikerens karakter - det psykoterapeutiske værktøj, vi omtalte. Hele programmet arbejder i en venlig atmosfære af at være accepteret. Denne atmosfære er en særdeles nyttig faktor i behandlingen af alkoholikere, som i reglen er særdeles ensomme. I henhold til en psykiater, en af AA's gode venner er det nødvendigt, at der i starten sker to ting, før en helbredelse af alkoholikerer kan finde sted.

Det første er alkoholikerens betingelsesløse overgivelse. Han må opgave sine urimelige ønsker om at dirigere alt, at dominere andre mennesker og at have indflydelse på begivenhederne.

For det andet må han undergå en dyb indre forandring, som kan identificeres ved en åndelig styrke. Derfor er overgivelsen en uhyre væsentlig del af helbredelsen, og hvis han skal komme sig, må denne overgivelse ske i dybet af alkoholikerens indre. Denne overgivelse adskiller sig fra underkastelse, for hvis alkoholikerens ønske om at få det bedre er så stærk, at hans reaktion til dette ønske er baseret på underkastelse, så er han ikke parat til at blive helbredt.

I henhold til visse lærde kilder sker overgivelsen i realiteten i underbevidstheden; det er ikke noget, der kan besluttet eller fremmes udelukkende af det, der sker. Psykologen dr. William James fra Yale Universitet skriver i sin bog »Forskellige religiøse oplevelser«, at overgivelsen og den åndelige opvågnen er nogenlunde den samme, eftersom det i mange tilfælde sker i dyb fortvivlelse.

Den egentlige overgivelse finder formentlig sted, når alkoholikerer indser, at hans tilstand er håbløs, og en sådan indsigt er sikkert nødvendig for, at en virkelig helbredelse kan ske. Vi begynder at indse, at vore liv er udenfor kontrol. Vi kan ikke lade være at tage den første genstand. Vi

er magtesløse. Vi må virkelig være overbeviste om dette. Denne indrømmelse må være absolut klar. Hver enkelts personlige erfaring har overbevist os om, at vi ikke ejer noget forsvar mod denne lidelse. Hvis vi erkender disse tanker som sandheden om os selv, så har vi overgivet os.

Når vi siger, at vi kommer til at tro på, at en magt større end os selv kan give os vor sunde fornuft tilbage, så erkender vi, at vi ikke kan bringe os selv til fornuft. Vi erkender også, at vort vanvid ikke skyldes drikkeriet, selvom vores opførsel mange gange er vanvittig, men at vanviddet også er tilstede, når vi ikke er berusede. Det er vanviddet eller den abnorme psykiske konflikt i vort indre, der får os til at tage denne første drink. Det er denne abnorme psykiske tilstand, lad os bare kalde det vanvid, vi kommer til at tro, en Højere Magt kan fjerne.

Ved vort første skridt i AA forsøger vi, efter bedste evne, at forandre vort liv til det, vi mener Gud skulle ønske, vi skal gøre/være. Det kan være vanskeligt at forstå, men vi alkoholikere erkender os villige til at tage dette særlige skridt, og det er tilsyneladende tilstrækkeligt, at vi er villige.

Indsigten i, hvad der er Hans vilje med os, udvikler sig gradvist, efterhånden som vort sind klares op. For mange alkoholikere giver dette skridt en følelse af befrielse, fordi de blot »lader stå til«. Det er ikke længere påkrævet, at de skal være »administrerende ledere af universet«. Nu er de underlagt en ledelse, som har almagt, og som vejleder dem på samvittighedens plan.

Når vi først har skabt et fællesskab, som indebærer afhængighed af en Højere Magt, sigter vi mod nogle mål, som er anvendt af den lægevidenskabelige profession – en virkningsfuld terapi til genopretelse af det mentale velbefindende. Vi må

have smidt dette beskyttende panser, krybe ud af vort sneglehus og modigt med papir og blyant lave en liste over vore defekter. Vi må bestræbe os på at indse, hvordan intolerance, ønsketænkning, stolthed, angst, impulsivitet, isolation og trods vælder op i vor dagligdag som uærlighed, frygt, navlebeskuelse og krænkelse. Hvis Gud havde ønsket at helbrede os blot ved at vifte med hånden, så ville denne selvansagelse ikke være nødvendig. Men Han forlanger, at vi arbejder sammen mod vor helbredelse ved at gøre brug af de naturlige psykologiske midler.

Selvansagelsen tager tid, men er en lille pris at betale for at få standset denne uheldige sygdom. For at kunne virke, er det nødvendigt med en dybtgående selvansagelse foretaget over nogle uger eller mere og nedskrevet på papir. Den dybtgående helbredelse er målet. Ædruelighed over en periode – selv flere år – kan iagttages hos de alkoholikere, der ikke tager dette første skridt fuldt ud, men hans ædruelighed er usikker og vaklende, han undertrykker symptomerne. Han har kamoufleret sig bag en maske af fornuft, og hans ædruelighed er kunstig.

Alkoholisme er ikke drikkeri. Drikkeriet er kun et af symptomerne på alkoholisme. En fremtrædende psykiater påstår, at han kan udskille de medlemmer, der virkelig har tilegnet sig programmet fra dem, der bare holder sig ædru. De medlemmer, der virkelig er blevet helbredt i dybden, er afslappede og ejer en indre harmoni. Dette sker i den forandring, der finder sted under hans mentale genrejsning og når han i trinene ærligt indser, afslører og nedskriver de defekter, som udgør alkoholikerens personlige karaktertræk.

Når et medlem, måske efter års afholdenhed fra alkohol, pludselig finder sig selv i et tomrum, der – om ikke så skræmmende som tidligere – dog stadig er fyldt med

ængstelse, er dette almindeligt, selv for normale mennesker. Men et AA-medlem kan repetere det fjerde og femte trin og derved opnå en endnu større og behageligere tilstand af mentalt velbefindende. Når vi erkender symptomerne på vore indre konflikter for os selv - for Gud - og for et andet menneske, har vi med fornuften ændret vor egen skæbne. En sådan handling piller ved vort ego; den er som regel vanskelig og til tider ydmygende, men skænker os en ubetalelig belønning i en spirende frihed - en frihed fra symptomerne af de psykiske konflikter, der som ædru gjorde vort liv ansændt og ubehageligt, og som når vi var berusede destruerede os.

Når vi har taget det fjerde og femte trin, er vi ikke befriet for defekterne i vor karakter, men nu de er i det åbne, hvor vi kan overse dem, virker de ikke nær så formidable. Vi er ikke længere slaver af dem; de har mistet deres magt, for husk - vi var ikke syge, fordi vi drak - vi drak, fordi vi var syge. Når vi sådan »lufter« vore defekter - vore problemer og bekymringer - »synger vi« størstedelen af symptomernes skadelige effekt »ud«, og vi fortsætter bestandig med at få det bedre og bedre.

Iblandt kommer der medlemmer i AA der mener, at yderligere psykiatrisk bistand er påkrævet for at komme dybtliggende, skræmmende konflikter til livs, og at de ikke kan hente hjælpen alene i de tolv trin i AA's program. Psykiaterne har været velvillige og hjælpsomme overfor AA lige fra begyndelsen, og ethvert medlem, som føler, at han kan drage nytte af denne vej som en ekstra hjælp til at leve programmet, bør gøre det.

Når vi er nået til dette punkt i vore bestræbelser, har vi overskuet og indset det meste af vor indre uro. Vi har noteret og afsløret denne del af os selv, for Gud og

for et andet menneske. Selvom dette er nødvendigt for vor helbredelse, og som læge tror jeg ikke nogen alkoholiker virkelig bliver helbredt, medmindre han tager disse forholdsregler alvorligt, så må der ske noget mere for at give alkoholikeren hans sunde fornuft tilbage. Han må bede Gud (sådan som han opfatter Ham), fjerne disse defekter - eller udslag af vanvid. Guds svar på denne bøn i ydmyghed fra den håbløse alkoholiker er afgørende for, om en helbredelse finder sted.

Gud må være særlig gavmild overfor alkoholikere. Derom vidner tusinder og atter tusinder af helbrede AA-medlemmer, der lever deres daglige 24 timer med deres genvundne fornuft.

Alligevel har erfaringen lært os, at vi aldrig når det punkt af helbredelse, hvor vi kan deltage i almindelig selskabeligt drikkeri. Måske er det på grund af de særlige kombinationer i vor karakter, som sammensætter alkoholikerens personlighed. I resten af vort liv er »grundlaget for afhængighed tilstede i vor personlighed.

Som dagene passerer og livet går sin gang, vokser vort fællesskab med Gud, først på et følelsesmæssigt, varmt og venligt plan, som gradvis ændrer sig til en åndelig vished, mindre glødende rent følelsesmæssigt, men langt mere virkeligt. Ethvert medlem, der kommer sig (og den, der forsøger og beder om, at det må lykkes - vil komme sig), erfarer et personligt møde med Gud - sådan som han opfatter Ham. På en eller anden måde ved hvert enkelt medlem, at hans forbindelse med Gud, sådan som han opfatter Ham, er selve grundlaget for hans helbredelse, og at denne forbindelse kan brydes ved bevidst overtrædelse af Guds vilje med ham. Et brud på denne forbindelse til Gud medfører en tilstand af dyb indre splid. Alkoholikeren kan ikke udholde denne splid ret længe.

Helbredelsen bygger altså på et åndeligt grundlag, selvom psykiatrien blev anvendt og var nødvendig for helbredelse af de dybereliggende konflikter, sådan som vi gør brug af den i fjerde og femte trin, men det er ikke i sig selv tilstrækkeligt. Udviklingen af et åndeligt liv indebærer det, vi forstår ved at »leve AA-programmet«.

Ædruelighed på lang sigt er et dag-for-dag job. Selv et menneske, der har levet AA-principperne i mange år, må sørge for, at den bliver plejet. En vedvarende agtsomhed for muligheden af et tilbagefald til drikkeriet må bestandig være i tankerne. Ingen alkoholiker opnår en sådan grad af helbredelse, at hans destruktive træk er borte. Man kan sammenligne disse træk med en slange, der ligger gemt langt tilbage i det fjerneste hjørne af hans sind, men som fra tid til anden åbner det ene øje, for at se om alkoholikeren stadig er på vagt.

Dette, at være på vagt, består i at opretholde en livslang tilknytning til AA. Alt for ofte ser man medlemmer, der efter femten-tyve års ædruelighed falder tilbage til drikkeriet. Sådanne mennesker glider uvægerligt gradvist bort fra AA-aktiviteterne. Drikkeriet bliver snart endnu mere destruktivt, end da han første gang opsøgte AA. Ofte synes han ude af stand til at genoptage sin tidligere AA-holdning, og slutningen bliver alkohol-døden.

For en stor del af de medlemmer, som vedbliver at være taknemlige for deres ædruelighed, og som opretholder en livslang tilknytning til AA, dukker der gradvist nye holdninger op. Selvom de fra tid til anden kan føle sig deprimerede, frygter de ikke længere denne depression. Erfaringen har lært dem, at tilstanden går over. Et afslappet liv i frihed uden de store udsving indfinder sig, som tiden går. Den mulighed, der fra starten synes umulig – med mellemrum at more sig over sig selv – vil blive et særkende for de ældre medlemmer.

Tilfredsheden ved at udføre et godt stykke arbejde, følelsen af tilfredshed over at mennesker opfatter os som ansvarsfulde, den vidunderlige fornemmelse vi føler, når vore børn med kærlighed betragter os – alle disse ting erstatter til fulde den tidligere rus, vi fik fra vore drinks.

Naturligvis er livet ikke bare henrykkelse dag ud og dag ind for den helbredte alkoholiker. Som alle andre møder han vanskeligheder, men han ser fornuftigt på dem. Han kan se sine problemer i øjnene og vælger ikke længere at flygte fra dem. Uro raser omkring ham, sorgen slår ned, men i hans indre er en kilde af fred. Hans tilflugt er AA-programmet – hans tillid til Gud, sådan som han opfatter Ham.

Oversat og trykt med tilladelse af udgiveren: AA-gruppen i Chicago, U.S.A.

Bønnen om sindsro

*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.*

I dag vil jeg forsøge:

- at være* så harmonisk, at intet kan forstyrre min indre ro
- at tale* positivt og med optimisme og glæde til enhver, som krydser min vej
- at få* andre til at føle deres eget værd
- at se* kun de lyse sider ved alt, og lade dette præge hele min adfærd
- at tro* på det gode – gøre det gode - kun forvente det gode
- at blive* ligeså glad for andres fremgang og succes, som for min egen
- at glemme* fortidens fejltagelser, og kun stile mod at gøre det bedre i fremtiden
- at udvise* tolerance overfor enhver, og møde alle med smil
- at have* en indre ro mod bekymringer og vrede, styrke mod frygt og møde uro med glæde
- at tænke* det bedste om mig selv og bære dette til skue, ikke i ord – men i gerning
- at leve* i tryghed og tillid til at Verden er på mit parti, så længe jeg forbliver tro mod det bedste i mig selv.

Jeg er ansvarlig

Når nogen – nogetsteds – rækker efter hjælp
ønsker jeg AA's hånd altid skal være tilstede
og for dette er jeg ansvarlig

(Bill W.)

Oversat og udgivet af Anonyme Alkoholikere i Danmark



Anonyme Alkoholikere
Thorsgade 59, 3. tv.
2200 København N
Telefon 70 10 12 24