

# En guide til Anonyme Alkoholikers Tolv Trin

## **Fra Dr. Bobs hjemmegruppe, AA gruppe nr. 1, Akron Ohio, 1940**

Dette er en af fem foldere som på foranledning af dr. Bob blev skrevet og udgivet af *the King School Group*. Dr. Bob var prinsen af tolvte trins arbejde: fra den dag han opnåede permanent ædruelighed, den 10. juni 1935, som er datoen for Anonyme Alkoholikers grundlæggelse, og frem til sin død, den 16. november 1950, bragte han budskabet om AA videre til flere end 5000 mandlige og kvindelige alkoholikere, og gav dem alle medicinsk hjælp uden at kræve nogen betaling for sine ydelser.

Selv om nogle af folderens informationer ikke er i overensstemmelse med AA anno 2007, er det vores håb, at de stadig kan være kilde til inspiration og eftertanke.

## *Introduktion*

En guide til Anonyme Alkoholikers Tolv Trin er tænkt som en enkel, kort og konkret forklaring af reglerne for et ædru liv, som de blev sat sammen af de tidligste medlemmer af fællesskabet. Folderen er blevet udarbejdet med stor omhu. De fleste ideer og forklaringer blev oprindeligt fremført i en række undervisningsklasser under ledelse af ældre medlemmer af AA.

De tolv trin er den logiske proces, hvorved en alkoholiker finder og vedligeholder ædruelighed og bliver rehabiliteret. Det har været historien i AA, at enhver, der har fulgt dette program uden afvigelser, er forblevet ædru. De, der har forsøgt at skære hjørner, springe trin over, er i sidste ende rendt ind i problemer. Dette har været reglen snarere end undtagelsen.

Efter at være blevet spurgt hvilket af de tolv trin, der er det vigtigste, besvarede et af de tidligste medlemmer spørgsmålet med et andet spørgsmål: ”Hvilket eger er det vigtigste i et hjul”? Hvis et hjul har tolv eger og man fjerner et, så vil hjulet sandsynligvis stadig støtte bilen, men det vil have mistet styrke. Fjernelse af yderligere et, vil svække det endnu mere, og til sidst vil hjulet kollapse. Det samme gælder AA. Fjernelse af et af trinnene vil resultere i et kollaps.

Det er vigtigt, at nytilkomne bliver introduceret for tolv trins programmet så tidligt som muligt. Hele hans helbredelse hviler på disse regler. Hvis du føler, at trinene er for komplicerede til at begynde med, kan du introducere dem for den nye i en simplificeret udgave, for senere at fremlægge programmet i sin helhed. Den enkle udgave:

1. Vi indrømmede ærligt, at vi var magtesløse over for alkohol, og at vi oprigtigt ønskede at gøre noget ved det. Med andre ord indrømmede vi, at vi var slået og havde et inderligt ønske om *helt at holde op med at drikke*.

2. Vi bad om og modtog hjælp fra en magt større end os selv og et andet menneske. (Note: I næsten alle tilfælde bliver den magt kaldet Gud, det er imidlertid Gud, *sådan som vi opfatter ham*. For at gøre det enkelt, er ordet Gud i denne folder brugt som synonym for din højere magt, uanset hvilken opfattelse af en sådan, du vælger at acceptere. For \*agnostikeren, \*ateisten og andre, der ikke tror på noget er det kun nødvendigt, at han anerkender en eller anden magt i

“A Guide to the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous”

Published by Alcoholics Anonymous in Akron (cirka 1940)

Oversat og udgivet september 2007 af AA-gruppen *Der findes en løsning* i Kolding [www.pass-it-on.dk](http://www.pass-it-on.dk)

universet, som er større end han er. Han kan kalde det Gud, Allah, Jehova, solen, en universel kraft eller hvad han nu vælger. Det er noget nær sikkert, at han vil vedgå, at vi lever i en verden, der følger en vis orden. En verden hvor nat altid følger dag, hvor forår kommer efter vinter, hvor korn modnes på et specifikt tidspunkt af året, hvor børnene bliver født efter en ufravigeligt plan, hvor planeter og andre himmellegemer holder en fastlagt kurs. Altså er det kun logisk, at der er en større kraft bag denne orden. En sådan indrømmelse er alt, hvad der behøves.)

\*Agnostiker = En der er i tvivl om, hvorvidt der findes en magt større end en selv.

\*Ateist = En der ikke tror på, at der findes en magt større end en selv.

3. Vi ryddede op i vores liv, betalte vor gæld og rettede vores fejltagelser.

4. Vi bragte vores nye livsstil ud til andre, der havde desperat behov for den. De tolv trin følger en logisk sekvens, der næsten uden undtagelse er blevet fulgt af fremgangsrige medlemmer i AA. De blev omhyggeligt udtænkt af grundlæggerne af fællesskabet og er ligeså rigtige og nødvendige for vellykket helbredelse fra alkoholisme i dag, som de var, den gang de blev skrevet.

---

## TRIN 1

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

Uden det første trin er der ingen chance for helbredelse. Det har vist sig igen og igen, at et menneske kun bliver og forbliver ædru, når han gør det af hensyn til sig selv og sig selv alene. Han kan måske holde sig midlertidigt ædru for en andens skyld, på grund af frygt af en slags eller på grund af sit arbejde, men medmindre han ærligt og oprigtigt er opsat på at blive ædru for sin egen skyld, vil hans dage i ædruelighed være talte.

Det er et svært trin at tage. Det er et trin, hvor det ikke er muligt at få assistance fra en ydre kilde. Det kommende medlem må tage det alene. Det er ikke let at indrømme nederlag. I årevis har vi sagt, ”Jeg kan holde op med at drikke til enhver tid.” I årevis har vi troet, at ædruelighed var ”lige rundt om hjørnet,” tragisk nok rundede vi aldrig dette hjørne, og til vor store fortvivelse opdagede vi pludselig, at vi ikke kunne holde op. \*Vi er som fanatiske fodboldfans, der stadig håber på et mirakel, når hjemmeholdet er bagud med flere mål, fem minutter inden kampen fløjtes af.

\*Den originale tekst henviser til Baseball og Baseballregler, men for at fremme forståelsen er oversættelsen relateret til en sportsgren, der er almen kendt i Danmark.

Så til sidst stod vi ved en skillevej. Enten indrømmede vi ærligt, at vi havde et problem eller også fortsatte vi med at synke dybere og dybere ned i alkoholismens sump, der til sidst ville føre til sindssyge eller død. Indtil vi over for os selv har erkendt, at vores alkoholproblem er kommet ud af kontrol, har vi ingen tilskyndelse til at holde op med at drikke. Men når erkendelsen er nået, ligger vejen åben. Det er på dette tidspunkt, Anonyme Alkoholikere kan træde til og give en hjælpende hånd med resten af programmet. De resterende trin er automatisk gjort enklere.

“A Guide to the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous”

Published by Alcoholics Anonymous in Akron (cirka 1940)

Oversat og udgivet september 2007 af AA-gruppen *Der findes en løsning* i Kolding [www.pass-it-on.dk](http://www.pass-it-on.dk)

Alkoholismens symptomer er klart definerede. Der er snesevis af dem, men blandt de vigtigste er:

Den manglende evne til at kunne stoppe med at drikke efter at have drukket *en* genstand.

Behovet for at tage en genstand om morgenen for at ”reparere,” og at den genstand udvikler sig til en ny brandert.

At blive fuld på de forkerte tidspunkter, hvilket betyder, at vi bliver fulde på tidspunkter, hvor alle vores instinkter fortæller os, at det er en begivenhed, som fordrer ædruelighed.

Manglende evne til at kunne falde i søvn uden brug af alkohol.

Hukommelsestab under fuldskab og svækkelse af hukommelsen selv i ædru tilstand.

Det kommende medlem vil uden tvivl kunne genkende mange symptomer fra sit eget liv, når han hører medlemmer fra gruppen dele sine historier. Når han genkender symptomerne, er det meget vigtigt, at det gøres klart for ham, at selv hvis han ikke er subsistensløs alkoholiker, så arbejder han hårdt på at blive det, og at tiden, hvor han vil være i alvorlige problemer, ikke ligger ret langt ude i fremtiden.

Der findes ingen kendt kur mod alkoholisme. Når et menneske en gang er blevet alkoholiker, (han vil ikke opdage det, når han krydser skillelinien) er han alkoholiker resten af livet. Han kan gå år efter år uden at røre en dråbe, men i samme øjeblik han gør, vil han være fanget i den samme gamle fælde igen, og mærkeligt nok beviser erfaringen, at han vil være dårligere stillet end han var tidligere.

Så det er ikke kun vigtigt, at vi erkender, at vi er magtesløse over for alkohol, men at vi til alle tider *vedblivende* husker os selv på, at vi er alkoholikere. Kun total ædruelighed kan gøre og bevare os normale.

Hvis du som nytilkommen ærligt kan sige til din ven i AA, ”Jeg har et alkoholproblem. Jeg er sikker på, at jeg er alkoholiker. Jeg ønsker at gøre noget ved det,” er det halve slag vundet. Så er du åben for ideer. Dit sind vil være beredt til at modtage anvisninger på AAs levemåde.

---

## TRIN 2

### **Vi kom til at tro, at en Magt større end os selv kunne give os vor sunde fornuft tilbage.**

Efter at have taget første trin, spekulerer vi naturligvis en hel del over, hvad vi kan gøre for at modtage assistance. Ved at se tilbage finder vi ud af, at vores forsøg på at holde op med at drikke, ved brug af vores egen viljestyrke, altid er slået fejl. Det er dog en trøst at vide, at mange store tænkere er enige om, at forsøg på at blive ædru gennem viljestyrke svarer til, at du forsøger at løfte dig selv i dine snøreband. De oprigtige bestræbelser fra vores familie og venner på at hjælpe os har været mislykkede. Vi har bildt os selv ind, at vi var nogle stærke individualister. Vi har kunnet lide at tænke, ”jeg er herre over min egen skæbne; jeg er kaptajnen over min egen sjæl.” Lidt ærlig eftertanke overbeviser os om, at vi har været nogle håbløse fiaskoer som kaptajner og herrer.

“A Guide to the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous”

Published by Alcoholics Anonymous in Akron (cirka 1940)

Oversat og udgivet september 2007 af AA-gruppen *Der findes en løsning* i Kolding [www.pass-it-on.dk](http://www.pass-it-on.dk)

Mange af os søgte hjælp hos læger og hospitaler. Nogle af os prøvede religion. Vi fandt dyb sympati, men vi fandt ikke ædruelighed. Resultatet blev altid det samme - vi blev fulde igen.

Når viljestyrke, hjælp fra familie og venner, medicin og formel religion har slået fejl, er der kun et sted tilbage at søge hjælp. Det er hos Gud, sådan som vi opfatter ham. Dette er ikke så svært som det måske se ud til. Du bliver ikke bedt om at gå i kirke. Du bliver ikke bedt om at søge råd hos en præst. Du bliver kun bedt om at holde op med at forsøge at styre dit eget liv og at have et åbent sind. Du bliver bedt om at tage imod læring fra en gruppe af mænd og kvinder, der har løst det selv samme problem, som bringer dig i dybe vanskeligheder.

Den nemmeste måde, at nærme sig det andet trin, er måske at tænke tilbage til vores barndom. Når vi kom i vanskeligheder, løb vi hen til vores mor eller far velvidende, at i deres arme var der fuldstændig tryghed. Vi fortalte dem om vores kvaler, og vores hjerte blev lettet. Forestil dig nu, Gud som en universel far, parat til at lytte til dine problemer, parat til at give dig samme forståelse og beskyttelse, som dine forældre gav dig i din barndom. Hvis din tillid ikke er alt for stor til at begynde med, så prøv at løse det på denne måde: Kig på dine nye venner i AA. Programmet har virket for dem. Deres problemer var lige så store som dine. De var total nedbrudte moralsk og i mange tilfælde også fysisk. Alligevel har de fulgt disse regler og formået at holde sig ædru. Det handler kun om at følge rådene fra dine nye venner. Følg programmet de fremlægger for dig. Hav tiltro til programmet. Det har virket for dem. Det kan også virke for dig.

---

## TRIN 3

### **Vi besluttede at lægge vor vilje og vort liv over til Guds omsorg – Gud som vi opfattede Ham.**

Når først vi er kommet til at tro på, at der er en Magt større end os selv, er det ikke så svært at lægge vores liv over til denne Magt.

Det blev forklaret i det andet trin, at vi som stærke individualister var førsteklases fiaskoer. Altid skuende ind i fremtiden blev vi bestandigt skuffede, når vores planer slog fejl. Det er på dette tidspunkt, at en dag ad gangen eller 24 timers planen kommer til vores hjælp.

Vi har fundet ud af, at når vi opgiver planlægning, ved at lade hver enkelt dag tage vare på sig selv – og det gør den altid - så har vi været i stand til at forblive ædru. Vi kan ikke kontrollere fremtiden. Fortid er fortid og kan ikke komme igen. Så hvis vi kan gøre et godt stykke arbejde i dag, så gør vi det bedste, vi på nogen måde kan. Vi starter dagen med at tage en beslutning om at forblive ædru i bare 24 timer. Vi beder Gud om hjælp til at holde os ædru i denne korte periode. Og når dagen er til ende, takker vi Gud for den hjælp, Han har givet os. Og næste dag og dagen efter den, følger vi samme program.

Dette er det første skridt til at lægge vor vilje og vort liv over til Gud, sådan som vi opfatter ham. Fra denne lille begyndelse udvikles vi indtil, vi opdager, at vi ikke længere er egenrådige, vi forsøger ikke længere at styre vore egne liv med bedrøvelige resultater til følge.

“A Guide to the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous”

Published by Alcoholics Anonymous in Akron (cirka 1940)

Oversat og udgivet september 2007 af AA-gruppen *Der findes en løsning* i Kolding [www.pass-it-on.dk](http://www.pass-it-on.dk)

---

## TRIN 4

### **Vi lavede en dybtgående og frygtløs moralsk opgørelse over, hvad vi indeholdt.**

Igen kommer vi til et trin, der kræver mod. En af hovedårsagerne til at vi drak, var for at flygte fra os selv. Vi var bange for vores egne tanker, og vidste at vi kunne flygte fra dem igennem alkohol. Vi var bange for at stå ansigt til ansigt med realiteterne. Vi var bange for vores arbejde, bange for vores familie, bange for ansvar. Og vi var bange for at tænke på dem.

Så efter at have styrket os selv ved at få hold på de største hurdler, der ligger indbygget i de tre første trin, finder vi, at tiden er inde til faktisk at gøre noget konkret ved vores problem. Så meget lig en vinterbader, der springer i en tilfrosset sø, kaster vi os ud i en ransagelse af os selv.

Og hvad finder vi så ud af? Vi har været uærlige. Vi har løjet. Vi har bedraget. Vi har knust hjerter. Vi har stjålet. Vi har bagtalt andre. Vi har svælget i udenomsægteskabelige aktiviteter. Vi har forbandet Gud og hver mand. Vi har brudt tillid. Vi har smadret de fleste love af Gud og menneske. Alt i alt, finder vi ud af, at vi er nogle temmelig sølle, miserable individer, og at hver eneste en af disse kendsgerninger kan føres tilbage til alkohol.

For at fortsætte vores selvransagelse, kigger vi på vores fysiske selv: vores helbred er skrantende, hukommelsen fejler, den personlige fremtoning bliver mere lemfældig og sløset, der er lavvande i finanserne. Og når vi ærligt har skilt det hele ad, forundres vi over, hvordan i alverden folk har kunnet holde os ud i al den tid.

Det er en modig handling at dissekere os selv på denne måde. Men vi bliver fuldt ud kompenseret af den uforlignelige følelse af tilfredshed, vi oplever ved endelig at have erkendt et problem uden omsvøb. Intet menneske, ved sine fulde fem, vil ønske at fortsætte på denne måde, når han finder ud af, hvad der er galt med ham, så logisk nok er vi kommet til det femte trin.

---

## TRIN 5

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

Her ser vi atter en logisk rækkefølge. Efter at have analyseret os selv, finder vi ud af, at det giver mening at gøre noget for at få rettet de fejl, vi har fundet. Hvis vi har taget fjerde trin, har vi allerede fuldført første og anden del af det, som femte trin fordrer. En rolig diagnosticering af os selv, afslører nemlig vore defekter. Så vi kommer til en af de ældste sandheder i verden - at berette om et problem er at halvere et problem.

“A Guide to the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous”

Published by Alcoholics Anonymous in Akron (cirka 1940)

Oversat og udgivet september 2007 af AA-gruppen *Der findes en løsning* i Kolding [www.pass-it-on.dk](http://www.pass-it-on.dk)

At indrømme vores karakterbrister overfor en anden person lyder måske som en uoverstigelig forhindring, men det er faktisk meget let, hvis vi griber det an på den rigtige måde. Enhver god AA'er kan vise dig vejen. Det betyder ikke, at vi formelt sætter os ned med nogen og siger; "Jeg har gjort uret på følgende måder: Punkt et, jeg har været, etc., etc." Hvis det var metoden, ville AA ikke være det store fællesskab, det er i dag.

AA medlemmet vil bane vej ved først at fortælle sin historie. Den nytilkomne vil blive forbavset over hans ligefremhed og af den lethed, hvormed han fortæller om almindeligvis ufortalte eskapader. Han vil fortælle om, hvor råddent han har opført sig overfor sin familie, eller hvordan han tilbragte uger af sit liv i fængsel eller andre institutioner; om uærlighed, løgne og bedrag; hele den sørgelige historie.

En eller to samtaler som denne og den nytilkomne vil begynde at lette sit hjerte. Ting, han troede, han aldrig ville fortælle en levende sjæl, begynder at komme ud. Og som han deler sine hemmeligheder, bliver hans sind lettet for den frygtelige byrde, han har båret rundt på.

Han får i bogstaveligste forstand løftet problemerne af sine skuldre, og en grund til at drikke - at drikke for at glemme - forsvinder med det samme. Det er ved dette punkt, at ægte ædruelighed starter. En alkoholiker kan heller ikke føle sig sikker, før han har lettet sit hjerte. Han begynder at føle, at han "hører til". Og senere, når han har stået frem og ledet sit første møde, så vil han føle sig som et fuldbyrdet medlem.

Den nytilkomne gør absolut fremskridt og er klar til de to næste trin, der af hensyn til anskueliggørelse og forklaring er sat sammen.

---

## TRIN 6

**Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse fejl i vores karakter.**

## TRIN 7

**Vi bad Ham ydmygt fjerne vores fejl.**

Det er meget sandsynligt, at vi vil være villige at tage det sjette trin. Når vi ser ansigterne hos vores nye venner i AA, ser vi noget, vi selv gerne vil have. Vi ser frihed fra frygt, og vi ser tilfredshed, glæde, sindsro og fred. Vi har været forfulgt af frygt for at miste vores arbejde, frygt for skilsmisse, frygt for kreditorer, i realiteten frygt uden en ende. Vi ønsker at have det som vores nye venner. Så når vi kigger tilbage og husker, at ingen menneskelig magt har kunnet hjælpe os før, er vi villige til at lade Gud fjerne alle brister i vores karakter.

Men hvordan beder vi Ham om at gøre det?

Først og fremmest skal vi altid huske, at vi ikke kan købslå med Gud. I vores drikkedage ville vi rode os ud i problemer, og så bad vi noget i denne stil" Åh Gud, hvis du vil hjælpe mig ud af denne misere, vil jeg aldrig rode mig ud i problemer igen."

"A Guide to the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous"

Published by Alcoholics Anonymous in Akron (cirka 1940)

Oversat og udgivet september 2007 af AA-gruppen *Der findes en løsning* i Kolding [www.pass-it-on.dk](http://www.pass-it-on.dk)

Men uanset om vi kom ud af den specifikke knibe eller ej, befandt vi os hurtigt i en anden. I stedet for at spørge om direkte hjælp, spørg efter vejledning. Spørg kun om at få vist vejen, så du kan gøre din del af arbejdet. Som vi sagde tidligere i denne folder, spørg efter vejledning en dag ad gangen. Dagene vil blive til uger, uger til måneder og måneder til år. Alligevel har det kun været en dag ad gangen.

Gør dette ydmygt. Ydmyghed er nogle gange svært at opnå. I vores verden var vi nogle store kanoner. Alle var ude af trit, undtagen mig. Forsøg at minde dig selv om, at uanset hvem du er, så er du kun et lille tandhjul i det store univers. Kig på en fjern stjerne om aftenen. Husk på, at det har taget lyset fra stjernen hundrede år eller mere at nå jorden. Husk også på, at stjernen, du kigger på, højst sandsynligt kunne opsluge solen uden at bemærke det. Tænk på, at jorden er en af de mindre planeter. Og tænk så på din egen fysiske ubetydelighed. Det vil få dig til at føle dig lille og ydmyg. Og det er med den indstilling, du bør bede Gud om at fjerne dine fejl.

At være ydmyg betyder ikke at krybe for mennesker. Ej heller at blive en dørmåtte i samfundet.

Skønt vi kropsligt kun er ubetydelige fnug, så husk altid på, at selve essensen af den kristne tro er, at menneskets sjæl er evig. Den er det dyrebareste i verden. I den ringeste af os, er der en lille gnist af det guddommelige. Det er den guddommelighed, der gør, at vi rangerer højere end dyrene.

Ydmyghed er baseret på anerkendelsen af, at vi er børn af Gud. Det er bevidstheden om behovet for en magt større end vor egen og villigheden til at lade denne kraft styre vores liv.

For at sige det enkelt, ydmyghed er indlæringsvillighed, et åbent sind for sandheden.

Og når vi kan bringe os selv i den tilstand, er vor helbredelse godt på vej.

---

## TRIN 8

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

## TRIN 9

**Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen,  
hvor det var muligt, undtagen hvor dette ville skade dem eller andre.**

Disse to trin er i så direkte relation til hinanden, at det er enklere at diskutere dem som et.

Det er ved dette punkt, vi begynder den fysiske del af vores rehabilitering. Her er noget fysisk, vi kan gøre. Det er punktet, hvor vi vasker vores livs tavle ren og starter på et helt nyt kapitel. Vores skyld er delt i to, den fysiske og den moralske. En god måde, at gøre gælden op på, er, at tage et stykke papir og skrive alle dine gældsposter ned på en liste.

“A Guide to the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous”

Published by Alcoholics Anonymous in Akron (cirka 1940)

Oversat og udgivet september 2007 af AA-gruppen *Der findes en løsning* i Kolding [www.pass-it-on.dk](http://www.pass-it-on.dk)

Efterhånden som du får betalt gælden, krydser du de enkelte poster af. Det er en behagelig proces at se listen blive mindre og mindre, indtil den helt er forsvundet. Dette er ikke et let trin. Vi ville foretrække at glemme fortiden og dens gæld. Men så længe vi skylder dem, er de umulige at glemme. De rider os som en mare. Og en alkoholiker har ikke råd til at lade sig hemsøge af fortiden.

Så vi påbegynder tilbagebetalingen af vores fysiske gæld. Der er de længe ignorerede bar regninger, der har drevet os væk fra nogle af vores favorit steder. Der er lægen, og slagteren, og bageren, og vennen, som lånte os penge. Der er vasen, vi kom til at ødelægge ved en drukfest i en vens hjem. Måske tillader vore økonomiske situation os ikke at betale hele vor gæld med det samme. Men undlad ikke at betale en krone her og en krone der. Det er bemærkelsesværdigt, hvor hurtigt gælden forsvinder, og vi vil opdage, at vi har vundet nye venner. Eller måske vil en bank eller en anden finansiel institution yde dig et lån og betale de øvrige kreditorer, så du kun skylder penge et sted. Betal endelig det lån af så hurtigt som overhovedet muligt.

Det er ikke så let med den moralske skyld. Nogle af disse kan vi aldrig godtgøre. Der er din arbejdsgiver, der har givet dig chance på chance - langt flere end du faktisk fortjente. Det vil være klogt at lade ham vide, ikke kun gennem ord, men gennem handling, at du nu gør noget for at løse dit alkoholproblem. Måske vil han være skeptisk til en start, men han vil respektere dig mere og mere som tiden går.

Der er dine venner, du har svigtet, nogle få undskyldninger er på sin plads her. Der er dem, du har begået karaktermord på, gjort nar af eller bagtalt. Efterhånden som du gør afbigt, vil du opdage, at dit omdømme og din status tiltager. Endelig er der dine allerkæreste, der forsøgte så hårdt at elske og hjælpe dig. Hvor mange gange har du knust deres hjerter? Hvor mange gange har du skuffet dem? Hvor mange gange har du lovet dem at holde op med at drikke, blot for at bryde løftet efter nogle få timer eller dage? Hvor mange gange har du trukket dem ind i umulige situationer? Og alligevel stod de ved din side. De har plejet dig til du blev rask, når det eneste du fejlede var, at du havde en slem gang tømmermænd. De har betalt jeres gæld. De har beskyttet jeres navn og rygte. De har kæmpet for dig, når du var ude af stand til at kæmpe for dig selv. De har fundet sig i dine løgne, dine bortforklaringer, din utroskab, din uærlighed, din nederdrægtige opførsel dagen derpå. Og de elsker dig stadig.

Her er en gæld, der ikke kan betales tilbage med ord, om så du undskylder indtil du drager dit sidste åndedrag. Denne moralske gæld kan ikke engang tilbagebetales fuldt ud gennem handling. Men den kan reduceres til et minimum. Der er talrige beretninger i AA om familier, der er blevet genforenet og lever lykkeligt. Men forvent ikke at dette mirakel sker på en enkelt nat. Husk altid på, at det tog dig år at blive alkoholiker. Fuldstændig rehabilitering kan ikke forventes i løbet af en dag, en uge eller en måned. Vejen til rehabilitering er ikke lige så lang som vejen til alkoholisme og heller ikke så hård. Hvis du har udført et vellykket sjette og syvende trin, vil du forstå dette fuldt ud. Husk altid sloganet: Tag det roligt. Vi må tage livet og dets problemer et ad gangen. Selv den længste rejse starter altid med det et enkelt skridt.

Minimer ikke vigtigheden af det ottende og niende trin. Uden at have lavet dem vil du aldrig stå på fast grund. Har du udført dem med omhyggelighed, er din fremtid mere sikker.

---

“A Guide to the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous”

Published by Alcoholics Anonymous in Akron (cirka 1940)

Oversat og udgivet september 2007 af AA-gruppen *Der findes en løsning* i Kolding [www.pass-it-on.dk](http://www.pass-it-on.dk)

Side 8 af 11



## TRIN 10

### **Vi fortsatte vor personlige opgørelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.**

Efter nogle få måneders ædruelighed i AA, når alkoholen er helt ude af vores system, opdager vi, at vores problemer er mere mentale end fysiske. Det er meget sandsynligt, at en psykisk ejendommelighed oprindeligt var det, der skræmte os ud i vores drukkarriere. I AA har det været reglen snarere end undtagelsen, at så længe en person tænker klart, forbliver han ædru. Når han vender tilbage til den gamle alkoholiske tankegang, bliver han fuld.

Der er visse ekstravagancer, der er gængse blandt almindelige mennesker, som en alkoholiker ikke har råd til. Han har hverken råd til nag (resentments) eller selvmedlidenhed. Han har ikke råd til misundelse eller grådighed. Han har ikke råd til uærlighed af nogen art. Han har ikke råd til sendrægtighed, at udsætte noget til i morgen, der burde gøres i dag. Han har ikke råd til at gøre noget, der senere vil få ham til at fortryde eller forstyrre hans sindsro. Så vi bliver nød til at holde vores tankegang hæderlig og klar. Vi skal være på det rene med, at vores fjende er alkohol, og at vores fjende ligger på lur for at slå os ihjel ved det mindste påskud eller den mindste åbning.

Derfor er det vigtigt, at vi fortsætter med vores personlige ransagelse. Måske opdager vi, at vi kritiserer andre medlemmers måde at holde sig ædru på. I stedet for at kritisere, så respekter ham for veludført arbejde, uanset hvilken metode han bruger. Måske er du harm over noget en taler har sagt. Glem det, det vil snart blive din tur til at lede et møde, og du vil sandsynligvis selv fornærme en eller anden. Måske synes du ikke, at din chef forfremmer dig hurtigt nok. Hvor længe er det lige, du har fortjent at blive forfremmet?

Denne liste kunne forlænges med tusindvis af ord. Men på nuværende tidspunkt har du bevæget dig længe nok i den nye livsstil til at vide, hvad der godt og hvad der er skadeligt for dig.

Så sæt lejlighedsvis tid af til status. Gør jeg mit bedste? Hvis du gør, så tag det roligt. Du gør fremskridt.

---

## TRIN 11

### **Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vor bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Ham, idet vi alene bad om at få at vide, hvad der var Hans vilje med os og om styrken til at udføre den.**

Hvad har jeg at meditere over? Det vil blive besvaret inden for få dage efter, du er blevet tilknyttet AA. For første gang i dit liv giver du af dig selv, og for første gang vil du opdage, at godhed bliver belønnet med godhed. Du vil vågne om morgenen med et klart hoved og friske øjne. Du vil ikke blive tortureret af frygt for, hvad du foretog dig aftenen før. Mennesker vil strække sig langt for at være venlige, imødekommende og hjælpsomme. Glæden vil lyse ud af ansigtet på dine kærester. Du vil være fri af frygt, hver dag vil øge din tilfredshed, du vil ikke længere springe ind i gyder eller

“A Guide to the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous”

Published by Alcoholics Anonymous in Akron (cirka 1940)

Oversat og udgivet september 2007 af AA-gruppen *Der findes en løsning* i Kolding [www.pass-it-on.dk](http://www.pass-it-on.dk)

krydse gader for at undgå moralske eller fysiske kreditorer, du begynder at få evnen til at hjælpe andre. Så du har med sikkerhed meget at meditere over.

Når du mediterer over din nye livsstil, vil du uundgåeligt mærke, at der er en Gud, der guider dig gennem hver eneste vellykkede dag og nat. Efterhånden som du bliver mere bevidst om det, vil du få en bedre forståelse af denne Vejledende Kraft. Inden længe vil du finde ud af, at det er let at bede. Men hvis det ikke kommer let, så lad det ikke gøre dig urolig.

Selv kirkens mænd vil indrømme, at bøn, som vi ofte hører den, er fraser i et sprog, der er opstillet og gammeldags. Udtrykkene \*vorde og thi er blevet brugt siden Kong James dage, da den nuværende version af Bibelen blev skrevet (år 1611). Hvis du ikke kan lide det, så lad vær at bruge det. Det er ikke så svært at sige: ”Tak Gud, fordi du holdt mig ædru i dag”, inden man går til ro om aftenen. Det er heller ikke svært at begynde dagen med at sige: ”Kære Gud, før mig ind på ædruelighedens, ærlighedens og brugbarhedens vej i dag.” Gør dine samtaler med din Vejledende Kraft personlige. Sig tak for hjælp og bed om assistance som om du talte til din jordiske far. Din oprigtighed er det, der betyder noget, ikke hvilket sprogbrug du bruger. Og vær forvisset om, at den Gud, du beder til, vil gøre det lettere for dig, at arbejde på din egen redning.

\*Blive og for. Originaltekst: Thee and Thou

---

## TRIN 12

**Når vi som følge af disse trin havde haft en åndelig opvågnen, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholikere og at efterleve disse principper i alt, hvad vi gjorde.**

Nu står du på egne ben. Dine venner i AA har givet dig dine værktøjer og vist dig, hvordan du skal bruge dem. Fra nu af er det dit arbejde at forme dit liv.

Først af alt, lad dig ikke forvirre af udtrykket ”åndelig oplevelse.” Det kan føre tanker hen mod noget overnaturligt - noget i retning af lynets lys og tordenens buldren. Eller som for \*Saul fra Tarsus, et blændende lyn af lys. En pludselig åndelig oplevelse eller opvågen er ekstremt usædvanlig. Der er måske en snes ud af tusinder i AA, der har oplevet det, men almindeligvis er det en længerevarende proces. Vi er tilbøjelige til at forveksle åndelighed med teologi, dogmer, religioner og ritualer. Husk blot på, at de fleste af os er temmelig uvante med denne nyttige og anstændige måde at leve på, så vi bliver nødt til at lære den åndelige del af det hele langsomt og enkelt.

\*Saul fra Tarsus forfulgte Jesus disciple efter Jesus død, men blev blændet af et lyn og fik en åndelig oplevelse. Han blev overbevist om, at Jesus var Guds søn og blev under et andet navn (Paulus), en de største fortalere for kristendommen og senere leder af den første kristne menighed.

Kom denne enkle ting i hu: Hele strukturen i den kristne religion er bygget på Kærlighed. Ordet har mange synonymer som: Velgørenhed, Nåde, Ømhed, Generøsitet, Imødekommenhed, Tolerance, Sympati, Barmhjertighed og mange flere. Når vi hjælper et medmenneske, når vi er venlige overfor hinanden, så udfører vi en komplet åndelig handling. Åndelighed er simpelthen uegennyttig hjælpsomhed. Hvis du starter med denne enkle forklaring, vil du opdage, at det grønne lys er blevet

“A Guide to the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous”

Published by Alcoholics Anonymous in Akron (cirka 1940)

Oversat og udgivet september 2007 af AA-gruppen *Der findes en løsning* i Kolding [www.pass-it-on.dk](http://www.pass-it-on.dk)

tændt. Kristus lærte os, at der er to bud, som er de væsentligste: at elske Gud, og at elske din næste som dig selv. Hvis du kan følge dem, vil du ikke have problemer.

Lad ikke det, som du ikke kan forstå, bekymre dig. I løbet af kort tid vil det blive klart for dig. Hvis der er noget, der forvirrer dig, så snak med et ældre medlem af gruppen. Med få ord vil han sandsynligvis kunne bringe rede i din tankegang.

Hvis du har gennemarbejdet de første elleve trin, er du kommet langt. Det er nu tiden, at du viderefører arbejdet. Du skylder din sponsor og din gruppe en ting - at bringe AAs budskab videre til en anden alkoholiker i nød. Du vil måske blive bedt om at opsøge et kommende medlem. Tøv ikke med at gøre det. Fortæl ham din historie. Fortæl ham, hvad du prøver at gøre. Fortæl ham, hvad AA har gjort for andre. Hvis du synes, du er for ny, så husk på, at han er endnu nyere, og om du så kun har været ædru en dag, så vil du være en veteran i hans øjne.

Inden længe vil du have din egen sponsee. Så vil du virkelig have noget at leve for. Du vil bekymre dig for ham, du vil forsøge at være ædru for ham, du vil vejlede ham efter bedste evne, du vil næsten lide med ham, mens han kommer ud af sine alkoholtåger. Ved at gøre dette giver du af dig selv, og du vil finde ny glæde i livet.

Hold dig altid for øje, at jo mere du lægger i dette arbejde, jo mere vil du få ud af det. Jo hårdere du arbejder, jo flere aktiviteter du deltager i, desto lettere bliver din vej til et ædru liv. Der er ingen undskyldning for at glippe et møde. Der er ingen undskyldning for ikke at hjælpe et andet menneske, når du bliver spurgt. Hav i stadig erindring, at dit alkoholiske problem er det vigtigste i dit liv. Det kommer før alt andet. For uden ædruelighed vil du ikke have noget, ingen familie, intet job, ingen venner. Og inden længe vil du heller ikke have din forstand - og vil miste selve livet. Del det nye liv med andre. Du vil få tusindfold tilbage.

Slutteligt, praktiser disse trin i alt hvad du foretager dig. De tolv trin er ikke noget, der skal gennemarbejdes en gang og så glemmes. De er et sæt leveregler, som skal praktiseres altid og aldrig glemmes. Husk at du er alkoholiker og kun en genstand fra at blive fuld igen.

Husk, at du er fuldstændig afhængig af Gud, som du opfatter ham.

Husk, at holde din tankegang hæderlig og klar.

Husk, at en forkert handling vil tære på dit sind indtil du enten gør noget for at rette op på det eller bliver fuld.

Husk, at defekter vil komme kravlende ind i dit liv, hvis du giver dem bare en halv chance.

Husk, om det så kun er af taknemlighed, bliver vi nødt til at hjælpe andre, for at kunne hjælpe os selv.

Og føler du dig nogensinde usikker på dig selv, så læs omhyggeligt de tolv trin. Ved at anvende dem på dig selv, vil du finde et svar på dit problem.

Hvis svaret ikke er der, vil et telefonopkald til eller et besøg hos et andet medlem i AA give dig svaret.

“A Guide to the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous”

Published by Alcoholics Anonymous in Akron (cirka 1940)

Oversat og udgivet september 2007 af AA-gruppen *Der findes en løsning* i Kolding [www.pass-it-on.dk](http://www.pass-it-on.dk)