

Hvad er mit VIRKELIGE problem?

Hvis du har et inderligt ønske om at holde op med at drikke for altid, så er det første, du må gøre, at komme til at forstå allerinderst inde, hvorfor det endnu ikke er lykkedes for dig at opnå det mål, du ønsker dig allermost.

FØRSTE TRIN

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

Min MAGTESLØSHED overfor alkohol er et resultat af en allergisk reaktion, som alkoholikere har overfor stoffet ethanol. Det betyder simpelthen, at når jeg først har indtaget de første par drinks, så opstår der et krav om den næste drink, som er større end min vilje til at modstå den næste drink.

Min UHÅNDBERLIGHED (at jeg ikke kan klare mit eget liv) er et resultat af mit sind, som ikke kan finde ro og velbehag uden alkohol i blodet. Et sind, som kan huske følelsen af lettelse og velbehag, som kommer straks efter indtagelsen af et par drinks. Et sind, som ikke kan huske smerten og ydmygelsen fra mine tidligere drikkeepisoder. Alene er jeg forsvarsløs overfor den første drink.

Når jeg virkelig forstår, at jeg ikke længere har nogen MAGT over min krop eller mit sind, når det drejer sig om alkohol, så er jeg klar til at se på det næste trin.

Men jeg må også forstå, at den kendsgerning, at jeg ikke har nogen magt til at kontrollere mængden, jeg drikker, når jeg først er begyndt at drikke, ikke er mit VIRKELIGE problem. Mit VIRKELIGE problem er, at jeg har et SIND, som jeg ikke længere kan stole på vil holde mig fra at tage den første drink.

ANDET TRIN

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

Jeg vil opdage, at JEG VIL KOMME TIL AT TRO, at der er håb om min helbredelse, når jeg læser historierne i Store Bog, taler med helbredte alkoholikere og/eller deltager i speaker møder, hvor helbredte alkoholikere fortæller deres historie om, hvordan de var, mens de drak, hvordan de tog programmet i Anonyme Alkoholikere til sig (trin og traditioner) som en livsstil, og hvordan deres liv er nu som et resultat af at have gjort det.

NU MÅ JEG OVERVEJE MINE ALTERNATIVER

Hvis jeg virkelig kan se, at mangel på VILJESTYRKE, når det handler om alkohol, er mit VIRKELIGE problem, og jeg kan begynde at TRO, at den nødvendige MAGT findes, fordi jeg kan se DEN virke i andre håbløse, hjælpeløse alkoholikere. står jeg mellem det VIRKELIGE problem (manglen på magt) og den EGENTLIGE løsning (en Magt større end mig selv eller alkohol). Jeg står ved et vendepunkt, hvor jeg nu må træffe en beslutning.

Hvis jeg har nogen som helst idé til, hvordan jeg kan komme dette problem til livs ved egne anstrengelser eller ved andres hjælp eller et eller andet slags program, så må jeg prøve det. Jeg må udforske enhver idé, som synes at have en eller anden værdi. Der er en chance for, at det kan lykkes for mig.

**Vi kommer os som følge af de trin, vi tager.
Ikke som følge af de møder, vi deltager i.**

Hvad er mit VIRKELIGE problem?

Men hvis jeg kan se, at jeg ikke har andet valg end at prøve Anonyme Alkoholikers program, som har vist sig så effektivt for så mange, så er jeg klar til at gå i gang med det.

Overvej derfor omhyggeligt de oplysninger, vi får i Kapitel 5 "Sådan virker det." Når du kommer til side 78, får du at vide, hvad det VIRKELIGE problem er. "**Selviskhed - egocentrisme - mener vi er roden til vore problemer.**" Hvis det er sandt, så fortæller det simpelthen, at det er et spørgsmål om, hvad jeg tænker, og hvad jeg føler. Det VIRKELIGE problem findes i sindet. Og var det ikke præcis det, de skrev på side 45? "**Alkoholikerens HOVEDPROBLEM må altså søges i hans SIND - snarere end i hans legeme.**" Den eneste måde, jeg kan finde ud af, om det er sandt for mig, er ved at tage trinene og lære sandheden at kende.

TREDJE TRIN

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

Dette er bare en beslutning om at tage trinene og se, om jeg kan finde den Magt større end mig selv, som kan give mig min sunde fornuft tilbage i forhold til alkohol. Hvis jeg forsøger at gøre dette på egen hånd, vil jeg have et alkoholisk sind som min "mentor", og det er nok ikke den bedste idé, jeg nogensinde har fået. En meget bedre tilgang er at lægge din vilje og dit liv over til en helbredt alkoholikers omtanke og vejledning. Vi kalder dem "sponsorer". Du skal bare sikre dig, at den, som du vælger, har haft en åndelig oplevelse som følge af at have taget trinene og fortsætter med at praktisere dem i deres liv dag efter dag.

FJERDE TRIN

"Vi foretog en grundig og uforfærdet moralsk selvransagelse."

Dette er det første af de to diagnose trin, der skal vise, om der er nogen sandhed i udsagnet: "**Selviskhed - egocentrisme - mener vi er roden til vore problemer.**" Hvis jeg omhyggeligt følger de klare retningslinjer fra side 79 til 86, vil jeg begynde at lære SANDHEDEN at kende. Og SANDHEDEN vil sætte mig fri, men indtil den gør det, vil den slå mig ud igen og igen. Så straks jeg er færdig med denne handling, ringer jeg til min sponsor og fortæller vedkommende, at jeg er færdig med det og klar til at fortsætte.

FEMTE TRIN

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

Dette er det andet diagnose trin, som skal hjælpe os til at se, hvad det VIRKELIGE problem er. I Guds nærvær vil jeg meget åbent og ærligt gå det igennem, som jeg har lavet i mit fjerde trin, og eftersom min sponsor har taget trinene og er blevet helbredt kan han/hun hjælpe mig til at se SANDHEDEN mere tydeligt. Når jeg er færdig med min "bekendelse" overfor Gud og et andet menneske, vil jeg tydeligt se, at "**selviskhed - egocentrisme - faktisk er roden til alle mine problemer.**" Så nu kan jeg se, hvad det VIRKELIGE problem er. Når jeg har siddet i en time og gennemgået de første fem trin, er jeg så klar til at fortsætte? Er jeg virkelig villig til at GÅ HELE VEJEN FOR SEJREN OVER ALKOHOL?

Nu kan jeg se, at alkohol ikke var det VIRKELIGE problem. At selviskhed, uærlighed, den selvsøgende, frygtsomme og ubetænksomme måde, jeg har behandlet andre på, var det

**Vi kommer os som følge af de trin, vi tager.
Ikke som følge af de møder, vi deltager i.**

Hvad er mit VIRKELIGE problem?

VIRKELIGE problem. Den måde jeg tænkte, den måde jeg følte, den måde jeg handlede! HVIS JEG SKAL LEVE, MÅ JEG ÆNDRE MIG.

BEMÆRK – Hvis det er sandt, så gør dig klar til handling og se, om vores program ikke gør for dig, hvad det har gjort for alle os, som har været villige til at sætte resten af trinene på en prøve. Læs første afsnit på side 62 i Freds historie. Se, om det ikke er det, du gerne vil have skal ske i dit liv. Hvis det er, så gå i gang med trin seks til tolv.

**Vi kommer os som følge af de trin, vi tager.
Ikke som følge af de møder, vi deltager i.**