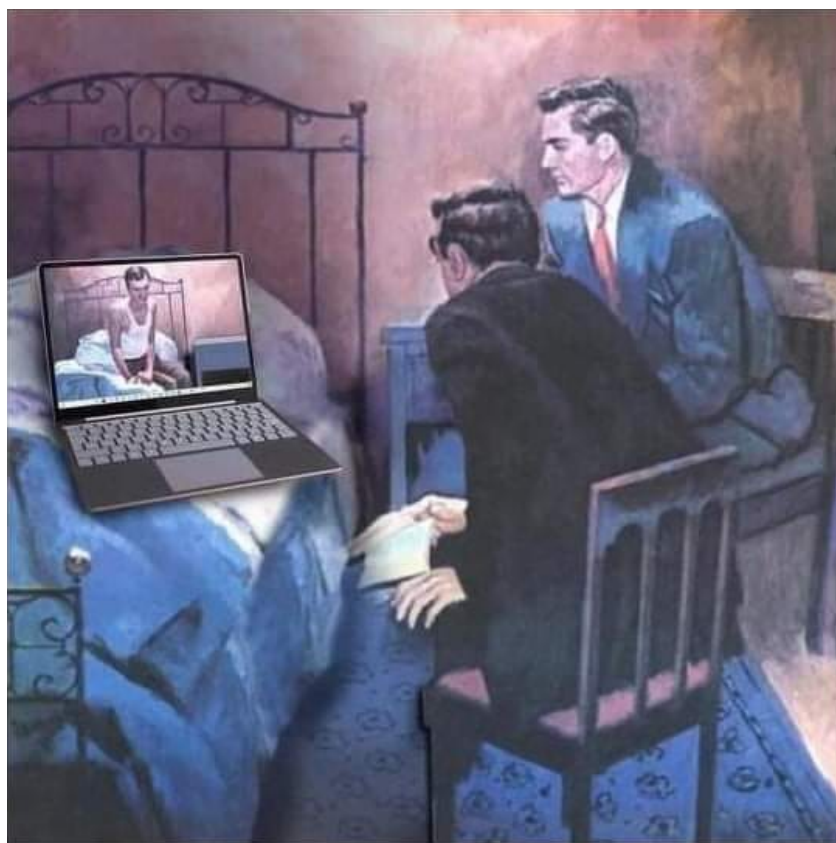


Mentorstvo po Veliki knjigi

Program dvanajstih korakov po Veliki knjigi - Vodnik



Potrebuje le en dan, da se naučite kako deluje, in celo življenje, da to vadite!

Opomba: reference iz knjige AA se nanašajo na angleško izdajo, v slovenski so citati okvirno 5 strani nazaj, npr. AA str. 97 je v slovenski izdaji na strani 92

Kazalo vsebine

Uvod.....	3
1. korak. Priznali smo, da smo pred alkoholom (<i>drogo, izživljanjem</i>) nemočni – da so naša življenja postala neobvladljiva.	4
Osnove okrevanja.....	7
2. korak. Prepričani smo, da nam lahko Moč, ki je večja od nas, povrne duševno zdravje.	9
3. korak. Odločili smo se, da svojo voljo in svoje življenje predamo skrbi Boga, kot smo mi razumeli <i>Boga</i>	10
4. korak. Naredili smo poglobljeno in neustrašno moralno samoinventuro.	12
5. korak. Bogu, sebi in drugemu človeku smo priznali natančno naravo svojih napak.	17
6. korak. Bili smo popolnoma pripravljeni, da Bog odstrani vse te značajske hibe.	19
7. korak. Ponižno smo prosili Boga, naj odstrani naše pomanjkljivosti.	20
8. korak. Naredili smo seznam vseh oseb, ki smo jim škodovali, in postali pripravljeni, da se vsem oddolžimo.	21
9. korak. Tem ljudem smo se neposredno oddolžili, kadar koli je bilo mogoče, razen kadar bi s tem škodovali njim ali drugim.	22
10. korak. Nadaljevali smo z osebno inventuro in ko smo se zmotili, smo to takoj priznali.	25
11. korak. Skozi molitev in meditacijo smo iskali izboljšanje našega zavestnega stika z Bogom kot smo <i>Ga</i> mi razumeli, molili pa samo za spoznanje <i>Njegove</i> volje za nas in za moč, da jo izvršimo.	27
12. korak. Rezultat teh korakov je bilo naše duhovno prebujenje, zato smo poskušali to sporočilo prenesti alkoholikom (<i>zasvojenim</i>) in ta načela izvajati v vsem svojem početju.	29
Povzetek.....	30
Dodatek I – Kolo nesreče.....	31
Dodatek II – Odgovornost ZA in DO.....	31
Dodatek III – Diagram odločitve v 3. koraku: duhovni tabor.....	32
Dodatek IV – Delovni list za 4. korak: zamere.....	33
Dodatek V – Delovni list za 4. korak: strahovi.....	34
Dodatek VI – Delovni list za 4. korak: povzročena škoda.....	35
Dodatek VII – Opombe, komentarji, analogije in aforizmi.....	36
Literatura.....	40

Uvod

Ta dvanajststopenjski vodnik v obliki delovnega zvezka¹ nadomešča izraze in besedne zveze, povezane z alkoholizmom, tako da vključuje KATEROKOLI izživljanje ali obsesivno-kompulzivne odvisniške vzorce, kot so droge in vse um spreminjajoče snovi, pa sladkor/hrano/prenajedanje, nikotin, igre na srečo, seks/ljubezen/fantazijo/pornografijo, prekomerno delo/naloge, elektronske medije (tj. videoigre), socialna omrežja, samopoškodovanje/pohabljanje, anoreksijo, bulimijo, prekomerno zapravljanje/zadolževanje, premalo zaslužka, nered/kopičenje, čustva, soodvisnost – in kdorkoli lahko zagotovo poveča ta seznam in vsi so dobrodošli. Naš format citira iz knjige Anonimni alkoholiki, našega osnovnega besedila o okrevanju. Naše opombe, komentarji in spremembe, ki vključujejo spol, so oblikovani v poševnem tisku. Za nadaljnje preučevanje vam priporočamo, da dobite izvod "Velike knjige" Anonimnih alkoholikov.

Postali boste mentor! (Glej Baltimore, Maryland Drug Study)²

Pomoč drugim (novincem) je temelj vašega okrevanja. Občasno prijazno dejanje ni dovolj (AA, str. 97).

Glavni namen te knjige je natančno pokazati drugim alkoholikom (*zasvojenim ljudem*), kako smo okrevali³. Upamo, da se bodo te strani zanje (*novince*) izkazale za tako prepričljive, da ne bo potrebno nobeno nadaljnje preverjanje pristnosti (AA str. xiii).

Začrtajte program dela (*recept za okrevanje*), razložite, kako ste naredili samoocenitev, kako ste uredili svojo preteklost in zakaj se sedaj trudite biti v pomoč *njim* (*novincem*). Zanje (*novince*) je pomembno, da se zavedajo, da vaš poskus, da *jim* to prenesete, igra ključno vlogo pri vašem okrevanju. Pravzaprav vam *oni* morda pomagajo bolj kot vi *njim*. Jasno jim povejte, da vam niso nič dolžni, da upate le, da bodo poskušali pomagati drugim alkoholikom (*zasvojenim*), ko bodo *ušli lastnim* težavam. Predlagajte, kako pomembno je, da dobrobit drugih ljudi postavijo pred *svojega* (AA str. 94).

Upamo, da teh osebnih razkritij nihče ne bo vzel slabonamerno. Naše upanje je, da bo veliko alkoholikov (*zasvojenih*), moških in žensk, ki obupno potrebujejo pomoč, videlo te strani, in verjamemo, da jih bo le popolno razkritje nas samih in naših težav prepričalo, da rečejo: "Ja, jaz sem tudi eden od njih; to stvar moram imeti." (*Recept za trajno ozdravitev*) (AA str. 29).

1. korak. Priznali smo, da smo pred alkoholom (drogo, izživljanjem) nemočni – da so naša življenja postala neobvladljiva. (A.A. str. 59)

Identifikacija - Kako deliti učinkovito 'vojno' zgodbo.

Sporočilo, ki lahko te alkoholike (zasvojene ljudi) pritegne in zadrži, mora imeti globino in težo (AA str. xxviii).

Povejte *jim* (novincem) dovolj o svojih navadah pri pitju (uživanju drog, izživljanju), simptomih in izkušnjah, da jih spodbudite, da spregovorijo o sebi (AA str. 91). Povejte *jim*, kako zbegani ste bili, kako ste končno izvedeli, da ste bolni. Povejte *jim* o težavah (neuspešnih strategijah), s katerimi ste poskušali prenehati. Pokažite *jim* (novincem) miselni zasuk (kako mi moj um laže), ki vodi do prve pijače (droge, obsesivno-kompulzivnega dejanja) na pijanskem pohodu (AA str. 92).

Moški in ženske pijejo (uživajo droge ali se izživljajo) v bistvu zato, ker jim je vseč učinek (fizična, telesna alergija), ki ga povzroča alkohol (droge, obsesivno-kompulzivna dejanja) (*Je to vaša izkušnja - da/ne?*). Občutek je tako neulovljiv, da čeprav priznavajo, da je škodljiv (*da/ne?*), po določenem času ne morejo razlikovati resničnega od lažnega. Njihovo alkoholno (zasvojeno) življenje se jim zdi edino normalno. So nemirni, razdražljivi in nezadovoljni (*z dolgočasni, depresivni, tesnobni*), razen če lahko spet izkusijo občutek lahkosti in udobja (telesna alergija), ki se pojavi takoj, ko zaužijejo nekaj alkohola – pijače (droge, izživljanje), ki jih, kot vidijo, drugi uživajo (izvajajo) nekaznovano. Ko ponovno podležejo močni želji, kot jih tako veliko (*Je to vaša izkušnja - da/ne?*), in se razvije pojav boleznega hlepenja (telesna alergija), gredo skozi dobro znane faze pijanskega pohoda, kjer na koncu vstanejo skesani, s trdno odločitvijo, da ne bodo več pili (uživali ali se izživljali) (*Je to vaša izkušnja - da/ne?*) To se ponavlja vedno znova⁴ (*Je to vaša izkušnja - da/ne?*) in upanja za njihovo ozdravitev je zelo malo, razen če lahko zasvojena oseba doživi celostno spremembo duševnosti (AA. str. xxviii).

Analogija, podobnost: Zasvojeni ljudje so kot utaplajoči se moški in ženske. Če ne bomo našli načina, da bi obdržali glavo nad vodo, se bomo utopili. Zato iščemo nekakšno moč, ki bi nas obdržala na površju. Opazimo, da na površini plavajo "debla, hlodi". Ti hlodi so videti, kot da bi lahko obdržali naše glave nad vodo, toda ko sežemo po enem od teh hlodov, ugotovimo, da lahko zdržimo le morda dan, teden, mesec, leto, morda dlje, toda na neki točki debela kot moč odpovedo in zdrsnemo ter se utopimo. "Plavajoča debela" je najbolje opisati kot "lažje in mehkejša načina", "srednje rešitve", "polovične ukrepe" in "človeško pomoč".

Moj seznam rešitev (stvari, ki so me držale nad gladino) - Priznanje nemoči: Obkrožite tiste strategije, ki vam niso mogle ohraniti trajne abstinence.

• moč volje	• dobiti hišnega ljubljence (psa, mačko)	• biti nenehno zaposlen
• odločitve, prisege, obljube, pogodbe	• imeti mentorja, telesnega stražarja, vodiča za okrevanje	• denar / brez denarja
• nadzorovano pitje, uživanje drog, razmišljanje ali vedenje	• 90 srečanj v 90 dneh »ustvarjalci srečanj uspejo«	• cerkev&molitev (vera brez del)
• zmanjševanje škode, nadomestni strategije	• včerajšnja duhovna izkušnja	• spominske strategije »spomni se, ko«, »pomisli, pomisli, pomisli«, »premisli do konca«
• slabo zdravje, bolezen	• knjige za samopomoč, tečaji za osebni razvoj	• zapor, pridržanje
• zlovesča opozorila s strani zdravnika, sodnika, odvetnika, policije, delodajalca	• znanje o okrevanju	• dobri razlogi za prenehanje, dovolj močni razlogi za prenehanje, posledice
• sprememba okolja, seznam sprožilcev, izogibanje ljudem, krajem, stvarem	• študij Velike knjige	• moralna&filozofska prepričanja, ugled, prilagoditev vedenja
• svetovanje, psihoterapija, skupinska terapija, kognitivna vedenjska terapija	• inteligentnost / izobrazba	• trpljenje, ponižanje
• razstrupljanje, center za zdravljenje, zdravilišče, duhovni odmik	• čustveni pozivi, intervencije, grožnje, ultimati	• pomilujoče, nedoumljivo demoralizirajoče izkušnje
• vojne zgodbe, strah, groza	• pozitivno mišljenje, potrditve, samogovor, seznam hvaležnosti	• doba treznosti
• odnosi, prijatelji, partner, otroci, družina, seks, nosečnost	• simboli okrevanja, slogani, poezija: »Yesterday, Today&Tomorrow«, »The Man In The Glass«	• telovadba, holistična medicina, akupunktura, hipnoza, zdrava prehrana, vitamini, post, čiščenje
	• krivda, sram, obžalovanje	•
	• dobri dnevi / slabi dnevi	•

Moj seznam izgub – Priznati, da je življenje neobvladljivo: Preverite, kaj ste izgubili zaradi nezmožnosti ostati ustavljeni.

• čas	• kariera, službe	• odgovornost
• družina	• dovoljenje / licenca	• zanesljivost
• partner	• izobrazba	• moč za odločanje in vplivanje
• otroci	• kvaliteta življenja	• ugled
• ljubljenci	• upanje	• svoboda
• prijatelji	• inteligenca	• moralnost
• denar	• umske zmogljivosti	• socialne veščine
• dom / prebivališče	• spoštovanje / do sebe / od drugih	• duhovnost / Bog
• zdravje	• samozavest	• notranji mir
• varnost	• zaupanje vase	• razumnost
• higiena	• osebna rast	• vera
• priložnosti	• samokontrola	• samostojnost
	• zaščita	• človečnost

Če, ko si to iskreno želite, ugotovite, da ne morete popolnoma prenehati (*Ali iskreno želite prenehati s pitjem / uživanjem / izživljanjem – da/ne? Na podlagi vašega seznama rešitev, ali vam je uspelo ostati ustavljen – da/ ne?*) ali če pri pitju (*uživanju / izživljanju*) nimate veliko nadzora nad količino, ki jo zaužijete, ste verjetno alkoholik (*zasvojenec*). (*Ali imate malo nadzora, ko pijete / uživate / se izživljate – da/ne?*) Če je temu tako, morda trpite za boleznijo, ki jo lahko premaga le duhovna izkušnja (AA str. 44).

To nikakor ni celovita slika pravega alkoholika (*zasvojenega*), saj se naši vzorci obnašanja razlikujejo. Toda ta opis bi jih moral približno identificirati. (*Ali na podlagi vašega seznama rešitev in seznama izgub ta opis alkoholika/zasvojenega opisuje vas - da/ne?*) (AA str. 22)

Navodilo za prvi korak (*samodiagnoza*): Naučili smo se, da moramo svojemu najbolj notranjemu jazu v celoti priznati, da smo alkoholiki (*zasvojeni*). (*Ali se popolnoma strinjate z dejstvom, da ste alkoholik/zasvojeni - da/ne?*) To je prvi korak pri okrevanju. Zablodo (*laž*), da smo takšni kot drugi ljudje - tudi sedaj kot trezni - je treba razbiti. (*Ali ste prepričani, da ste alkoholik/zasvojeni - da/ne?*) (AA str. 30)

Slaba novica: Smo brez obrambe pred prvo pijačo (*drogo, obsesivno-kompulzivnim dejanjem*). (*Glede na vaš seznam rešitev, je to vaša izkušnja - da/ne?*) (AA str. 24)

Zamisel (*laž*), da bodo sami nekako, nekega dne nadzirali svoje pitje (*uživanje, izživiljanje*) in v njem uživali, je velika obsedenost vsakega nenormalnega pivca (*zasvojenega, obsesivno-kompulzivnega človeka*).

V daljšem obdobju postanemo slabši, nikoli boljši. Mnogi to laž zasledujejo do vrat norosti ali smrti⁵ (AA str. 30). (*Glede na vaš seznam izgub, ali je to vaša izkušnja - da/ne?*)

Zdaj ste ustrezno oboroženi z dejstvi o sebi.

Dobra novica: Obstaja rešitev ... (A.A. str. 25). Če ste tako hudo alkoholični (*zasvojeni*) kot smo bili mi, menimo, da ni vmesne rešitve (*da/ne?*). Bili smo v položaju, ko je življenje postajalo nemogoče (*Glede na vaš seznam izgub, ali življenje postaja nemogoče - da/ne?*), in če smo prestopili mejo, preko katere ni vrnitve s človeško pomočjo (*Glede na vaš seznam rešitev, ali vam človek oz. človeška moč more pomagati - da/ne?*), smo imeli samo dve možnosti: ena je bila, da nadaljujemo do bridkega konca in po svojih najboljših močeh izbrišemo zavest o našem nevzdržnem položaju; in druga, da sprejmemo duhovno pomoč.

To smo storili, ker smo si to iskreno želeli in smo se bili pripravljeni potruditi (AA str. 25–26)

(*Ali ste pripravljeni sprejeti duhovno pomoč in ali ste se pripravljeni potruditi - da/ne?*)

In kakorkoli čudno se to morda zdi tistim, ki ne razumejo: ko se je enkrat zgodila psihična sprememba, ta ista oseba (za katero se je zdelo, da je obsojena na propad, ki je imela toliko težav, da je že obupala, da bi jih kdaj rešila) nenadoma ugotovi, da zlahka nadzoruje svojo željo po alkoholu (*drogah, izživiljanju*), edini potreben napor je slediti nekaj preprostim pravilom. (AA. str. xxix)

(Glej Dodatek I – Kolo nesreče)

Osnove okrevanja

Redkokdaj smo videli, da je spodletelo človeku, ki je temeljito sledil naši poti (*recept*). Tisti, ki ne okrevajo, so ljudje, ki se ne morejo ali nočejo povsem prepustiti temu preprostemu programu (*receptu*), običajno moški in ženske, ki že po naravi niso sposobni biti pošteni do sebe... Mislili smo, da bi lahko našli lažjo, mehkejšo pot. Ampak nismo mogli ... (*Glede na vaš seznam rešitev, so to vaše izkušnje - da/ne?*) Polovični ukrepi nam niso nič pomagali. (AA str. 58-59)

Od alkoholikov, ki so prišli v A.A. in se res potrudili, se jih je 50% takoj streznilo in takih ostalo; 25% se jih je streznilo po nekaj ponovitvah, med preostalimi pa se je pri tistih, ki so ostali z A.A. pokazalo izboljšanje. Tisoči drugih so prišli na nekaj A.A. srečanj in se sprva odločili, da programa ne želijo. Toda veliko število teh – približno dva od treh – se je sčasoma začelo vračati (AA, str. xx).

Ugotavljamo, da nihče ne potrebuje težav z duhovnostjo programa. Pripravljenost, iskrenost in odprtost so temelji za okrevanje. Ti temelji pa so nepogrešljivi.

(AA str. 568)

Kako mi razumemo delo enega zasvojenega z drugim zasvojenim:

Pripravljenost: Ali ste pripravljeni prihajati in opraviti delo? (*da/ne?*)

Iskrenost: Ali boste na vprašanja odgovorili iskreno, z enostavnim da ali ne? (*da/ne?*)

Odprtost: Ali boste postavili ob stran vse predsodke, izkusili program in sami ocenili njegove rezultate? (*da/ne?*) "Ko vem, da ne vem, potem vem, da sem pripravljen vedeti!"

Naša naloga je pojasniti naš pristop in pridobiti njihovo zaupanje.

Toda nekdanji problematični pivec (*zasvojeni*), ki je našel to rešitev (*naš recept*), ki je ustrezno oborožen z dejstvi o sebi, si lahko na splošno v nekaj urah pridobi celotno zaupanje drugega alkoholika (*zasvojenega*). Dokler takšno razumevanje ni doseženo, je mogoče doseči malo ali nič. (AA str. 18)

Da je oseba, ki pristopa, imela enake težave (*glej svoj seznam rešitev in seznam izgub*), da očitno ve, o čem govori, da njen celoten odnos kriči *novincu*, da je oseba z resničnim odgovorom, da nima odnosa »bolj svet sem od tebe« (*mi nismo svetniki, pridigarji, križarji ali misijonarji*), da nima nič drugega kot iskrene želje biti v pomoč; da ni honorarjev, ki bi jih morali plačati (*mentorstvo po Velikih knjigi je brezplačno*), nobenih nožev, ki bi jih morali brusiti (*brez napihnenih debat ali razburjenih razprav*), nobenih ljudi, ki bi jim bilo treba ugajati (*brez dobrikanja ali prilizovanja*), nobenih predavanj, ki jih je treba prenašati (*mi ne vodimo vašega življenja*) – to so pogoji, ki so se nam zdeli najbolj učinkoviti. Po takem pristopu se mnogi vzdignejo, vzamejo svoje postelje in spet hodijo. (AA str. 18-19)

Če *nočejo* prenehati s pitjem (*uživanjem, izživljanjem*), ne izgubljajte časa s tem, da bi jih prepričali. Morda boste pokvarili kasnejšo priložnost (AA str. 90). Bolj ko se *počutijo brezupne*, bolje je. Bolj verjetno *bodo* sledili vašim predlogom. (AA str. 94)

Večina alkoholikov (*zasvojenih*) mora biti treba precej pohabljenih, preden zares začnejo reševati svoje težave. (AA str. 43) Kar se nas tiče, smo iskali isti izhod z vsem obupom *utapljajočega*. (AA str. 28) (*Glede na vaš seznam izgub, ali ste obupani - da/ne?*)

Če ste se odločili, da želite to, kar imamo mi (*da/ne?*) in ste pripravljeni narediti vse, da bi to dobili (*slediti receptu: da/ne?*), potem ste pripravljeni narediti določene korake. (AA str. 58). Vprašajte jih (*novinca*), ali *želijo* za vedno odnehati (*da/ne?*) in ali bi šli v kakršno koli skrajnost, da bi to dosegli (*Ali ste pripravljeni natančno slediti navodilom v Veliki knjigi A.A. - da/ne?*). Če *rečejo* da, potem je treba *njihovo* pozornost usmeriti na vas kot na osebo, ki je okrevala (AA str. 90).

Ko so torej k nam pristopili tisti, pri katerih je bila težava rešena, nam ni preostalo drugega, kot da poberemo preprost komplet duhovnih orodij, ki nam je bil položen pred noge (A.A. str. 25). (*Ste zdaj pripravljeni vzeti v roke svoj preprost komplet duhovnih orodij – da/ne?*)

2. korak. Prepričani smo, da nam lahko Moč, ki je večja od nas, povrne duševno zdravje.

(A.A. str. 59)

Pomanjkanje moči, to je bila naša dilema (*da/ne?* - *Če ste v dvomih, si oglejte svoj seznam rešitev in seznam izgub*). Morali smo najti moč, iz katere bi lahko živeli, in to je morala biti Moč, večja od nas samih. Očitno. Toda kje in kako naj bi našli to Moč? No, točno o tem govori ta knjiga. Njen glavni namen vam je omogočiti, da najdete Moč, ki je večja od vas, ki bo rešila vaš problem (AA str. 45).

Kar se je sprva zdelo kot krhek trst (*Moč, večja od nas*), se je izkazalo za ljubečo in močno Božjo roko. Podarjeno nam je bilo novo življenje ali, če vam je ljubše, »zasnova za življenje« (*recept za okrevanje*), ki resnično deluje (AA str.28). V skoraj vseh primerih morajo biti ideali *novinca* utemeljeni v moči, ki je večja od njih samih, če želijo na novo ustvariti svoja življenja. (AA str. xxviii)

...globoko v vsakem moškem, ženski in otroku je temeljna ideja Boga⁶. Lahko jo zakrijejo nesreče, pomp, čaščenje drugih stvari, toda v takšni ali drugačni obliki je tam. Kajti vera v Moč, ki je večja od nas samih, in čudežni prikazi te moči v človeških življenjih so dejstva, stara toliko kot *človeštvo samo*. Končno smo videli, da je vera v nekakšnega boga del našega ustroja, prav tako kot občutek, ki ga gojimo do prijatelja. Včasih smo morali neustrašno iskati, vendar je *Tisto* bilo tam (*glej Zgodba o ribi*⁷). *Tisto* je bilo enako dejstvo kot mi. Globoko v sebi smo našli Veliko Resničnost. V končni analizi je *Tisto* mogoče najti le tam. Pri nas je bilo tako. Lahko le nekoliko očistimo teren. Če bo naše pričevanje pomagalo pomesti s predsodki (*glej Zgodba o psu*⁸), vam omogočilo pošteno razmišljanje, vas spodbudilo k marljivemu iskanju v sebi, potem se nam, če želite, lahko pridružite na Široki Avtocesti (*da/ne?*). S to držo vam ne more spodleteti. Zavest o vašem prepričanju bo zagotovo prišla k vam (AA, str. 55). Nekateri počasneje rastemo. Toda *Tisto* je prišlo k vsem, ki so *Tisto* pošteno iskali. Ko smo se *Tistemu* približali, se je *Tisto* razodelo nam! (*Glej Michelangelova zgodba*⁹) (AA str. 57). Z nekaj izjemami naši člani ugotovijo, da so posegli po neslutem notranjem viru, ki ga trenutno identificirajo s svojo predstavo o Moči, ki je večja od njih samih (A.A. str. 567-568).

Navodila za 2. korak:

Morali smo si zastaviti le eno kratko vprašanje. "Ali zdaj verjamem oziroma ali sem vsaj pripravljen verjeti, da obstaja Moč, večja od mene?" (*da/ne?*) Takoj ko oseba lahko reče, da *verjame* ali je pripravljena verjeti, ji odločno zagotovimo, da je na *dobri* poti. Med nami je bilo večkrat dokazano, da je na tem preprostem temeljnem kamnu mogoče zgraditi čudovito učinkovito duhovno zgradbo.

(AA str. 47)

3. korak. Odločili smo se, da svojo voljo in svoje življenje predamo skrbi Boga, kot smo mi razumeli *Boga*. (A.A. str. 59)

Raje zahtevamo duhovni napredek kot duhovno popolnost. Naš opis alkoholika (*zasvojenega*), naša osebna pustolovščina pred in po razjasni tri pomembne ideje:

A. Da smo bili alkoholiki (*zasvojeni ljudje*) in nismo znali urejati svojega življenja.

(*Glede na vaš seznam izgub, ste to vi - da/ne?*)

B. Da verjetno nobena človeška moč ne bi mogla odpraviti našega alkoholizma (*zasvojenosti*).

(*Glede na vaš seznam rešitev, ali ste onkraj človeške pomoči - da/ne?*)

C. Da bi Bog lahko in bi, če bi *Boga=Tisto* iskali.

(*Ali ste pripravljeni verjeti - da/ne?*)

Ker smo bili prepričani (*o A, B, C*), smo bili pri tretjem koraku, to je, da smo se odločili svojo voljo in svoje življenje predati Bogu, kot smo mi *Tisto* razumeli. Le kaj mislimo s tem in kaj počnemo?

Prva zahteva je, da smo prepričani, da vsako življenje, ki ga poganja samovolja, skoraj ne more biti uspešno. (*Glede na vaš seznam rešitev in izgub, ali ste prepričani, da je vaše življenje, ko ga poganja samovolja, neuspešno - da/ne?*) (AA str. 60)

Sebičnost, samozaverovanost! Menimo, da je to vzrok naših težav. Zapeljani s stoterimi oblikami strahu, samozavajanja, iskanja samega sebe in samopomilovanja stopamo na prste našim tovarišem in oni se maščujejo. Včasih nas prizadenejo, na videz brez provokacije, vendar vedno ugotovimo, da smo nekoč v preteklosti sprejeli odločitve, ki temeljijo na egu, kar nas je pozneje postavilo v položaj, da smo prizadeti.

Mislimo torej, da so naše težave v bistvu naš lastni proizvod. Izhajajo iz nas samih in alkoholik (*zasvojenec*) je skrajni primer samovolje, čeprav *sam* običajno *ne misli* tako. Predvsem pa se moramo alkoholiki (*zasvojeni*) znebiti te sebičnosti. Moramo, sicer nas ubije! Bog to omogoča. In pogosto se zdi, da ni možnosti, da bi se popolnoma znebili ega brez pomoči *Tistega*. Mnogi od nas smo imeli številna moralna in filozofska prepričanja, vendar nismo mogli živeti po njih, čeprav bi si želeli. Tudi svoje osredotočenosti nase nismo mogli kaj dosti zmanjšati z željo ali poskušanjem z lastno močjo. Imeti smo morali božjo pomoč.

Tu je kako in zakaj. Najprej smo se morali nehati igrati Boga. Ni šlo. *(Bi se strinjali – da/ne?)* Nato smo se odločili, da bo v nadaljevanju te življenjske drame Bog naš režiser *(da/ne?)*. Bog je glavni; mi smo *Njegovi* agenti. Večina dobrih idej je preprostih in ta koncept je bil temeljni kamen novega in zmagoslavnega oboka, skozi katerega smo prešli na svobodo. (AA str. 61-62)

Obljube 3. koraka

Ko smo iskreno zavzeli takšno stališče, je sledilo marsikaj izjemnega. Imeli smo novega Delodajalca. Ker je *Tisto* vsemogočno, nam *je* priskrbelo, kar potrebujemo, če smo se zadrževali blizu *Tistega* in dobro opravljali *Njegovo* delo. Tako postavljeni smo postajali vedno manj zainteresirani zase, za lastne male načrte in naklepe. Vedno bolj nas je zanimalo, kaj lahko prispevamo k življenju. Ko smo začutili pritok nove moči, ko smo uživali duševni mir, ko smo ugotovili, da se lahko uspešno soočimo z življenjem, ko smo se zavedli prisotnosti *Tistega*, smo začeli izgubljati strah pred današnjim dnem, jutrišnjim ali onstranstvom.

Bili smo prerojeni (AA str. 63).

Preden smo naredili ta korak, smo dobro premislili in se prepričali, da smo pripravljeni; da bi se lahko končno popolnoma prepustili Bogu *(da/ne?)* (AA str. 63) (Glej dodatek III).

Zdaj smo bili pri tretjem koraku. Mnogi od nas smo svojemu Stvarniku, kot smo *Tisto* razumeli, rekli: »Bog, ponujam se ti -- da z menoj gradiš in z menoj storiš, kar želiš. Osvobodi me vezi ega, da bom lahko bolje opravljala tvojo voljo. Odstrani moje težave, da bo lahko zmaga nad njimi pričevala tistim, ki bi jim pomagala s Tvojo močjo, s Tvojo ljubeznijo in s Tvojim načinom življenja. Naj vedno izpolnjujem Tvojo voljo!" *(Potem premišluj o tem, kaj je zate Božja volja danes?)*

Navodilo za 3. korak *(Vsako jutro – Ali ste to pripravljeni narediti – da/ne?)*

Če lahko odgovorite pritrdilno, potem skupaj zmolimo to molitev in naredili bomo tretji korak.

4. korak. Naredili smo poglobljeno in neustrašno moralno samoinventuro. (A.A. str. 59)

(Poravnava se s seboj) ... Nato smo se lotili odločnega ukrepanja, kjer je prvi korak počistiti po lastni hiši, kar mnogi od nas še nikoli niso poskusili. Čeprav je bila naša odločitev (Korak 3) življenjskega in ključnega pomena, bi lahko imela malo trajnega učinka, če ji takoj ne bi sledil naporen trud, da se soočimo s stvarmi v sebi, ki so nas blokirale, in se jih znebimo. Naša alkoholna pijača (*droge, izzivljanje*) je bila le simptom. Zato smo morali priti do vzrokov in prizadetih področij. Torej smo začeli z osebno inventuro. To je bil četrti korak ... Iskreno smo naredili pregled. Najprej smo poiskali napake v našem ustroju, ki so povzročile naš neuspeh. Ker smo bili prepričani, da nas je ego, izražen na različne načine, premagal, smo razmišljali o njegovih običajnih manifestacijah. (AA str. 63-64)

Zamera je storilec "številka ena" (glej Dodatek II). Uniči več alkoholikov (*zasvojenih*) kot karkoli drugega. Iz nje izvirajo vse oblike duhovnih bolezni... (*vzroki in prizadeta področja, značajske hibe, pomanjkljivosti, napake v našem ustroju, korenina naših težav, citirano v AA, str. xxv - 164*).

☐ ponos	☐ nepoštenost	☐ sovraštvo	☐ obrekovanje	☐ neodgovornost
☐ nečimrnost	☐ laganje	☐ nenaklonjenost	☐ opravljanje	☐ nepreviden
☐ egoističen	☐ pretiravanje	☐ otopelost	☐ predsodki	☐ nerazumnost
☐ samopomilovanje	☐ samoprevara	☐ nepotrpežljivost	☐ kritizerstvo	☐ brezvoljnost
☐ boleznost	☐ osredotočenost nase	☐ strah	☐ posmeh	☐ mučeništvo
☐ ljubosumje	☐ samoopravičevanje	☐ skrbi	☐ cinizem	☐ zapravljanje
☐ zavist	☐ brezčutnost	☐ strahopetnost	☐ plašnost	☐ trmoglavost
☐ sum	☐ krutost	☐ nestrpnost	☐ (sramežljivost)	☐ jokav
☐ sebičnost	☐ jeza	☐ poželenje	☐ hlapčevstvo	☐ (samopomilovalen,
☐ preračunljiv	☐ mržnja	☐ nezvestoba	☐ (klečeplazenje)	☐ jokajoče čustven)
☐ brez razmišljanja	☐ razdražljivost	☐ nepremišljenost	☐ drobnjakarstvo	
☐ neiskrenost	☐ grenkoba	☐ nedružaben	☐ (prepirljiv)	

Alkoholiki (*zasvojeni*) smo občutljivi ljudje. Nekateri od nas potrebujejo veliko časa, da prerastejo to resno prizadetost (*slabost*) (AA, str. 125) ... kajti nismo bili le duševno in fizično bolni, bili smo duhovno bolni. (*Bi se strinjali – da/ne?*) Ko je duhovna bolezen premagana, se psihično in fizično zravnamo. Pri soočanju z zamerami te postavimo na papir. Našteli smo ljudi, institucije ali načela, na katere smo jezni (*stolpec 1*). Vprašali smo se, zakaj smo jezni (*stolpec 2*). V večini primerov je bilo ugotovljeno, da so bili prizadeti ali ogroženi naša samozavest, naše finance, naše ambicije, naši osebni odnosi - vključno s spolnostjo (*stolpec 3*). Torej smo bili bolni. Bili smo "izgoreli". Na našem seznamu zamer smo nasproti vsakega imena postavili naše poškodbe. Ali je bilo poseženo v naše samospoštovanje, našo varnost, naše ambicije, naše osebne ali spolne odnose (*stolpec 3*) (AA str. 64-65)? Pregledali smo naše življenje. Štelo ni nič razen temeljitosti in poštenosti. Ko smo končali, smo ugotovitve natančno preučili (AA, str. 65).

Odmislili smo krivice, ki so jih storili drugi (*stolpec 2*), in odločno iskali lastne napake (*stolpec 4*). Kje smo bili sebični, nepošteni, preračunljivi in prestrašeni (*stolpec 4*)? Čeprav situacija ni bila v celoti naša krivda, smo poskušali v celoti zanemariti drugo vpleteno osebo (*stolpec 1*). Kje smo bili mi krivi (*stolpec 4*)? Inventura je bila naša, ne tuja. Ko smo videli svoje napake, smo jih našteali (*stolpec 4*). Postavili smo jih pred seboj črno na belo. Iskreno smo priznali svoje napake (*stolpec 4*) in bili pripravljeni te zadeve popraviti (*stolpec 5*). (AA str. 67)

Svoje strahove smo temeljito pregledali (*5 stolpcev*). Spravili smo jih na papir, čeprav v zvezi z njimi nismo imeli nobenih zamer. Vprašali smo se, zakaj jih imamo (*stolpec 2*). Ali ni bilo to zato, ker nas je zanašanje nase pustilo na cedilu? (*Stolpec 4*) (AA str. 68)

Pregledali smo svoje vedenje (*vso škodo drugim, vključno s spolnim vedenjem*) v preteklih letih. Kje smo bili sebični, nepošteni ali brezobzirni (*stolpec 4*)? Koga smo prizadeli (*stolpec 1*)? Ali smo neupravičeno vzbudili ljubosumje, sum ali zagrenjenost (*stolpec 2*)? Kje smo bili mi krivi (*stolpec 4*), kaj bi morali storiti namesto tega (*stolpec 5*)? Vse to smo zapisali na papir in si ogledali. (AA str. 69)

Navodilo za 4. korak: Če smo temeljito opravili svojo osebno inventuro, smo veliko zapisali. Našteli in analizirali smo naše zamere (*5 stolpcev*). Začeli smo dojemati njihovo (*stolpec 4*) nesmiselnost in usodnost. Začeli smo spoznavati njihovo (*stolpec 4*) strašno destruktivnost. Našteli smo ljudi (*stolpec 1*), ki smo jih s svojim ravnanjem prizadeli (*stolpec 4*), in smo sedaj pripravljeni popraviti preteklost, kolikor lahko (*stolpec 5*) ... Če ste že naredili odločitev (*3. korak*) in opravili inventuro (*4. korak*) svojih večjih pomanjkljivosti, ste naredili dober začetek. Ker ste tako pogoltnili in prebavili nekaj velikih kosov resnice o sebi. (AA str. 70-71)

Opomba: Ni nujno, da novinci spregovorijo o vsaki zameri ali sebičnem dejanju ali o vsaki osebi, ki so ji kdaj lagali ali škodovali, da bo popis temeljit. Cilj je priti do "vzrokov in prizadetih področij". Včasih je potrebnih le nekaj incidentov, da postane jasno, katere pomanjkljivosti so novinca blokirale pred intimnim, dvosmernim odnosom z "Njim, ki ima vso moč." (Wally P. *Back to Basics*)

ZAMERE: Običajno smo bili tako očitni kot ta primer (str. 65, 4. izdaja AA)

Stolpec 1	Stolpec 2	Stolpec 3	Stolpec 4 (blokada)	Stolpec 5 (Moč)
Ljudje, institucije in načela Na koga sem jezen?	Vzrok Zakaj sem jezen?	To vpliva, ogroža, prizadene ali ovira moje... Samospoštovanje, Varnost, Ambicije, Finance, Odnosi (vključno s spolnostjo)	Kje sem jaz kriv? Kje sem jaz odgovoren? Katere so moje napake? Prepoznavajte značajske hibe, odgovornost, pomanjkljivosti, blokade, tj. lažni ponos, poželenje, ljubosumje, nepoštenost, zavist, pohlep, strah, lenobo, sebičnost, nepotrpežljivost, neodgovornost, sovraštvo	Kako lahko poravnam škodo? Prepoznavajte prednosti, za katere si morate prizadevati, npr. ponižnost, zaupanje, intimnost, poštenost, zadovoljstvo, velikodušnost, ljubezen, vera, pogum, gorečnost, odpuščanje, nesebičnost, potrpežljivost, odgovornost
G. Brown (zamera)	Njegova pozornost do moje žene. Ženi sem povedal za mojo ljubico. Brown bo morda dobil mojo službo v pisarni.	Spolnost Samopodoba Ambicije Finance Varnost	Jeza/zamera Nepoštenost in nezvestoba Poželenje Lažni ponos, sebičnost Preračunljivost Ljubosumje in sum Neodgovornost Strah pred ločitvijo, izgubo službe itd.	Sprejemanje, Odpuščanje, ljubezen Poštenost in zvestoba Intimnost, ponižnost, Nesebičnost Ustrežljivost do drugih Zaupanje Biti odgovoren Vera, pogum
Ga. Jones (zamera)	Nora je - zamerila mi je. Dala je zapreti svojega moža zaradi pitja. On je moj prijatelj. Ona je opravljalnica.	Osební odnosi Samopodoba	Jeza/zamera Lažni ponos Ljubosumje in sum Nestrpnost, sebičnost Neodgovornost Strah pred ...	Sprejemanje, Odpuščanje, ljubezen Ponižnost Zaupanje, strpnost, Nesebičnost Biti odgovoren Vera, pogum
Moj delodajalec (zamera)	Nerazumen - Nepravičen - Prepotenten - Grozi, da me bo odpustil zaradi mojega popivanja in zvišanja mojih službenih stroškov.	Samopodoba Varnost Finance Ambicije	Jeza/zamera Lažni ponos Nepoštenost, kraja Pohlep, lenoba, površnost Sebičnost Preračunljivost Neodgovornost Strah pred izgubo službe	Sprejemanje, Odpuščanje, ljubezen Ponižnost Poštenost in povračilo škode Velikodušnost, akcija, Gorečnost, Nesebičnost Pomoč drugim Biti odgovoren Vera, pogum
Moja žena (zamera)	Ne razume in se pritožuje. Všeč ji je Brown. Hoče hišo na svoje ime.	Osební odnosi Spolní odnosi Varnost	Jeza/zamera Lažni ponos Ljubosumje, sum Nepoštenost, nezvestoba Neodgovornost Strah pred ločitvijo, biti brez denarja, biti nevreden	Sprejemanje, Odpuščanje, ljubezen Skromnost, Zaupanje Iskrenost, Zvestoba Biti odgovoren Vera, pogum

Uporabi Dodatek IV – ZAMERE

STRAHOVI: Običajno smo bili tako očitni kot ta primer

Stolpec 1	Stolpec 2	Stolpec 3	Stolpec 4 (blokada)	Stolpec 5 (Moč)
Ljudje, institucije in načela Koga ali česa se bojim? Kaj me je strah izgubiti ali ne dobiti?	Vzrok Zakaj me je strah?	To vpliva, ogroža, prizadene ali ovira moje... Samospoštovanje, Varnost, Ambicije, Finance, Odnosi (vključno s spolnostjo)	Kje sem jaz kriv? Kje sem jaz odgovoren? Katere so moje napake? Prepoznajte značajske hibe, odgovornost, pomanjkljivosti, blokade, tj. lažni ponos, poželenje, ljubosumje, nepoštenost, zavist, pohlep, strah, lenobo, sebičnost, nepotrpežljivost, neodgovornost, sovraštvo	Kaj naj bi storil namesto tega? Prepoznajte prednosti, za katere si morate prizadevati, npr. ponižnost, zaupanje, intimnost, poštenost, zadovoljstvo, velikodušnost, ljubezen, vera, pogum, gorečnost, odpuščanje, nesebičnost, potrpežljivost, odgovornost
Strah biti brez kontrole	Drugi delajo napake in so nesposobni – če hočem, da je karkoli narejeno prav, moram storiti sam!	Samopodoba Varnost Ambicije Finance Posel Odnosi	Aroganca Nestrpnost Nepremišljenost Ustrahovanje, žaljenje Sebičnost Preračunljivost Ljubosumje, sum Neodgovornost Strah pred ...	Ponižnost Strpnost, Sprejemanje Upoštevanje drugih Prijaznost in vljudnost Nesebičnost Biti v pomoč drugim Zaupanje Biti odgovoren Vera in pogum
Strah pred zavrnitvijo	Mojih staršev ni bilo nikoli ob meni, ko sem jih potreboval. Žena me je zapustila. Boli, ko me ljudje zavrnejo. Zdi se, da me ljudje ne marajo.	Samopodoba Varnost Ambicije Finance Odnosi Spolnost	Lažni ponos - samoprezir Sebičnost Preračunljivi nameni: biti v središču pozornosti, priznavanje, potrjevanje Neodgovoren – ugajanje ljudem in mučeništvu Nepoštenost Sumničavost Strah, da bi bil nevreden, neviden, nesprejemljiv	Ponižnost Nesebičnost Biti v pomoč drugim: prepoznati in potrditi druge Biti odgovoren in zanesljiv Skladnost in poštenost Zaupanje Vera in pogum

Uporabi Dodatek V – STRAHOVI

ŠKODLJIVO VEDENJE (vključno s SPOLNOSTJO): Običajno smo bili tako očitni kot ta primer

Stolpec 1	Stolpec 2	Stolpec 3	Stolpec 4 (blokada)	Stolpec 5 (Moč)
Ljudje, institucije in načela Koga sem prizadel?	Kako sem jih (p)oškodoval? Kaj sem neupravičeno vzbudil v njih: Ljubosumje? Sum? Grenkobo?	Na kaj sem vplival, ogrozil, prizadel ali se vmešal? (GLEDAM NJIH) Samospoštovanje, Varnost, Ambicije, Finance, Odnosi (vključno s spolnostjo)	Kje sem jaz kriv? Kje sem jaz odgovoren? Katere so moje napake? (GLEDAM SEBE) Prepoznavajte značajske hibe, odgovornost, pomanjkljivosti, blokade, tj. lažni ponos, poželenje, ljubosumje, nepoštenost, zavist, pohlep, strah, lenobo, sebičnost, nepotrpežljivost, neodgovornost, sovraštvo	Kaj naj bi storil namesto tega? Kako lahko uredim zadeve? Prepoznavajte prednosti, za katere si morate prizadevati, npr. ponižnost, zaupanje, intimnost, poštenost, zadovoljstvo, velikodušnost, ljubezen, gorečnost, odpuščanje, nesebičnost, potrpežljivost
Zakonec (škodljivo spolno vedenje)	Imel afero. Neupravičeno sem vzbudil ljubosumje, zamere, nezaupanje. Imela je občutek manjvrednosti.	Samopodoba Spolnost Varnost Ambicije Finance	Lažni ponos Poželenje Nezvestoba, nepoštenost Sebičnost Iskanje sebe Nepremišljenost Neodgovornost Strah pred ...	Ponižnost Intimnost Zvestoba, poštenost Nesebičnost Biti v pomoč drugim Obzirnost Odgovornost Vera, pogum
Delodajalec (škodljivo ravnanje)	Zvišal službene stroške. Blatil njegovo ime. Neupravičeno sem vzbudil jezo, zamero in izgubo denarja.	Finance Samopodoba Posel Odnosi	Nepoštenost, kraja Sebičnost Preračunljivost Obrekovanje Neodgovornost Krivda Jeza/zamera Pohlep Strah pred revščino, neplačevanjem računov, ne vrednostjo itd.	Poštenost Povračilo škode Nesebičnost Biti v korist drugim Dobro govoriti o drugih Odgovornost Zanesljivost Odpuščanje Velikodušnost Vera, pogum

Uporabi Dodatek VI – POVZROČENA ŠKODA

5. korak. Bogu, sebi in drugemu človeku smo priznali natančno naravo svojih napak. (Stolpec 4) (AA str. 59)

(Poravnava s seboj) ... Po opravljeni osebni inventuri - kaj bomo storili glede tega? Poskušali smo pridobiti novo držo, nov odnos z našim Stvarnikom in odkriti ovire na naši poti (*stolpec 4*). Priznali smo določene pomanjkljivosti (*stolpec 4*); v grobem smo ugotovili, v čem je težava; prst smo usmerili na slabe stvari v naši osebni inventuri (*stolpec 4*). Zdaj bodo te izgnane. To zahteva ukrepanje z naše strani, kar bo po zaključku pomenilo, da smo Bogu, sebi in drugemu človeku priznali natančno naravo naših pomanjkljivosti (*4. stolpec*). To nas pripelje do petega koraka v programu okrevanja.

To je morda težko, še posebej razpravljanje o naših napakah (*stolpec 4*) z drugo osebo.... Če preskočimo ta ključni korak, morda ne bomo premagali pitja (*uživanja, izživljanja*) (AA str.72). Če pričakujemo, da bomo dolgo ali srečno živeli na tem svetu, moramo biti do nekoga popolnoma iskreni. Upravičeno in logično je, da dobro premislimo, preden izberemo osebo ali osebe, s katerimi bomo naredili ta intimen in zaupen korak ... če zahteva priznanje, mora in bo seveda želel iti k ustrezno pristojnem organu, katerega dolžnost je, da ga sprejme. Takšne dele naše zgodbe povemo nekomu, ki bo razumel, a ne bo prizadet (AA str.74). (*kazenske zadeve – obiščite odvetnika; mentalno-čustvene težave – obiščite terapevta; zdravstvene težave – obiščite zdravnika; finančne zadeve – obiščite računovodjo, davčnega odvetnika, svetovalca za dolgove; moralne zadeve – obiščite duhovnega svetovalca/mentorja*)

Navodilo za 5. korak

... pogovorite se s pravo osebo. Pomembno je, da *te osebe* lahko ohranijo zaupanje; da razumejo in odobravajo to, k čemur stremimo; da *te osebe* ne bodo poskušale spremeniti našega načrta. Ko se odločimo, kdo bo slišal našo zgodbo, ne izgubljam časa. Imamo napisano inventuro in pripravljeni smo na dolge pogovore ... Svoj ponos pospravimo v žep in se lotimo dela, osvetlimo vsako značajsko potezo (*stolpec 4*), vsako temno špranjo preteklosti (*Ali ste pripravljeni to storiti - da/ne?*). (AA str.74-75)

Obljube 5. koraka

Ko naredimo ta korak in ničesar ne zadržimo zase, smo navdušeni. Svetu lahko pogledamo v oči. Lahko smo sami v popolnem miru in sproščenosti. Naši strahovi odpadejo od nas. Začnemo čutiti bližino svojega Stvarnika. Morda smo imeli določena duhovna prepričanja, zdaj pa začenjamo doživljati duhovno izkušnjo (*glej Pridigarjeva zgodba¹⁰*). Občutek, da je težava s pijačo (*uživanjem, izživljanjem*) izginila, bo pogosto močan. Čutimo, da smo na široki avtocesti in hodimo z roko v roki z Duhom veselja. (AA stran 75)

Moj seznam moralne inventure

SAMOVOLJNOST (stolpec 4) **4. in 5. korak**

(NI MOČI) Suženjstvo sebi

Moje šibkosti, blokade, značajske napake ...

- ☐ Lažni ponos, aroganca, samoprezir
- ☐ Ozkoglednost, sovražnost do žensk/moških, osornost
- ☐ Ljubosumje, nezaupanje, sum
- ☐ Zavist, poželenje
- ☐ Sebičnost
- ☐ Preračunljivost (egocentrični motivi ...)
- ☐ Nepoštenost, kraja, laganje, pretiravanje
- ☐ Nestrpnost, brezobzirnost
- ☐ Pohlep
- ☐ Poželenje, nezvestoba, prevara
- ☐ Sovraštvo, jeza, zamera
- ☐ Lenoba, lenost, odlašanje
- ☐ Nepotrpežljivost
- ☐ Strah pred ... (zavrnitvijo, biti brez nadzora, avtoriteto itd.)
- ☐ Neodgovoren, obtožujoč, išče izgovore za druge, mučeniški
- ☐ Vulgarno govorjenje, nemoralno razmišljanje
- ☐ Ogovarjanje, obrekovanje
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

BOŽJA VOLJA (stolpec 5)

8. in 9. korak

(MOČ!) Naj vedno izpolnjujem tvojo voljo

Duhovna načela, za katera si je treba prizadevati ...

- ☐ Ponižnost
- ☐ Spoštljivost, olika, vljudnost
- ☐ Zaupanje
- ☐ Zadovoljstvo, Hvaležnost
- ☐ Nesebičnost
- ☐ Ustrežljivost
- ☐ Poštenost, integriteta/celostnost, povračilo škode
- ☐ Strpnost, sprejemanje, taktnost
- ☐ Velikodušnost
- ☐ Intimnost, zvestoba, čistost
- ☐ Odpuščanje, ljubezen
- ☐ Dejavnost, vnema, ažurnost
- ☐ Potrpežljivost
- ☐ Vera, pogum
- ☐ Zanesljiv, odgovoren
- ☐ Čistost, prijaznost
- ☐ Hvaliti dobro v drugih
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Moj življenjepis kot nezdravljenega zasvojenca

Opis mojega dela v službi Boga

6. korak. Bili smo popolnoma pripravljeni, da Bog odstrani vse te značajske hibe (stolpec 4). (AA str. 59)

(Spraviti se z Bogom) ... najdemo prostor, kjer smo lahko eno uro tiho in skrbno pregledamo (meditiramo in premišljujemo), kaj smo storili (vseh 5 stolpcev). (AA str. 75)

Je naše dosedanje delo dobro? *(da/ne?)* Ali so kamni *(koraki 1–5)* pravilno položeni? *(da/ne?)* Ali smo varčevali s cementom, vloženim v temelje? *(da/ne?)* Ali smo poskusili narediti malto brez peska? *(da/ne?)* Če lahko z zadovoljstvom pritrdilno odgovorimo, potem pogledamo šesti korak. (AA str. 75)

Navodila za 6. korak

Poudarili smo, da je pripravljenost/voljnost nepogrešljiva. Ali smo zdaj pripravljeni/voljni dovoliti, da Bog odstrani od nas vse stvari *(stolpec 4)*, za katere smo priznali, da so sporne? (AA str. 76)
(Ali vidite, kako jalov, usoden in uničujoč je stolpec 4 v vašem življenju – da/ne?)

Ali jih Bog zdaj lahko vzame vse *(stolpec 4)* – vsako posebej? (AA str. 76)
(Ste zdaj pripravljeni/voljni, da Bog odstrani vse vaše značajske hibe – da/ne?)

Ko se pogajam za svoje značajske pomanjkljivosti, čestitke, jih obdržim!

Če se še vedno nečesa oklepamo *(stolpec 4)*, česar ne bomo izpustili, prosimo Boga, naj nam pomaga biti voljni. (AA str. 76)

Ko lahko odgovorite pritrdilno, ste naredili šesti korak.

7. korak. Ponižno smo prosili Boga, naj odstrani naše pomanjkljivosti (stolpec 4).
(AA str. 59)

(Spraviti se z Bogom) ... Ko smo pripravljeni, rečemo nekaj takega:

»Moj Stvarnik, zdaj sem pripravljena, da me imaš vso, dobro in slabo.

Prosim, da zdaj iz mene odstraniš vsako posamezno značajsko hibo ... *"Bog, prosim odstrani mojo ..."* (naštej pomanjkljivosti v značaju, ki si jih identificiral v 4. stolpcu svoje inventure) ... ki stoji na poti moje koristnosti tebi in mojim tovarišem.

Podari mi moč ... *"Bog, okrepi mojo ..."* (naštej duhovna načela, za katera naj si prizadevaš, ki si jih identificiral v 5. stolpcu svoje inventure) ... ko grem od tod, da izpolnjujem tvojo voljo. Amen.

Navodilo za 7. korak (Vsak večer – Ste pripravljeni to storiti – da/ne?)

S tem smo naredili sedmi korak. (AA str. 76)

8. korak. Naredili smo seznam vseh oseb, ki smo jim škodovali, in postali pripravljeni, da se vsem oddolžimo. (AA str. 59)

(Poravnava z drugimi) ... Zdaj potrebujemo več akcije, brez katere ugotovimo, da je "vera brez del mrtva." Poglejmo osmi in deveti korak. Imamo seznam vseh oseb, ki smo jih oškodovali in katerim (stolpec 1) smo se pripravljeni oddolžiti (da/ne?). Naredili smo ga ob inventuri (da/ne?) (AA str. 76).

(8. korak) Seznam oseb in institucij (stolpec 1), ki sem jih oškodoval in komu se moram neposredno oddolžiti? Kaj je moje ravnanje (stolpec 4) vzbudilo (stolpec 2)? Kako sem vplival nanje? (stolpec 3)	(9. korak) Kaj bi moral storiti namesto tega (stolpec 5)? Kaj moram storiti, da popravim preteklost? Kakšno vedenje jih bo bolj prepričalo kot moje besede?
(Primer) Zakonec (Odnosi) (stolpec 1) Nezvestoba, nepoštenost, malomarnost, sebičnost, preračunljivost. (stolpec 4) Vplival sem na njegovo/no samozavest in spolne odnose. (stolpec 3) Zbudil sem zagrenjenost, ljubosumje, zamero in občutki nezadostnosti. (stolpec 2 – škoda, storjena drugim)	Svojemu zakoncu izkaži hvaležnost in spoštovanje tako, da si zvest, pošten, nesebičen in ustrežljiv. Vadil bom intimnost in upošteval potrebe in želje svojega zakonca. Več časa bom preživel s svojim zakoncem. Pomagal bom pri gospodinjskih opravilih in stroških. Ta načela bom izvajal sproti. To osebo bom vprašal, kaj še lahko storim, da popravim napako, ki sem jo storil.
(Primer) Nekdanji delodajalec (stolpec 1) Bil sem jezen in zamerljiv ter verbalno žaljiv. Bil sem nepošten. Njegovo ime sem blatil pred drugimi. Tej osebi sem kradel. (stolpec 4) Prizadel sem njegove finance, odnose in varnost. (stolpec 3) Vzbudil sem občutke zamere in izgubo denarja. (stolpec 2 - škoda, storjena drugim)	Tej osebi bom odpustil. Priznal bom vsa svoja napačna dejanja in povrnil ukradeno. Nehal bom blatiti njegovo ime in o njem govoril dobro. To osebo bom vprašal, kaj še lahko storim, da popravim škodo, ki sem jo storil.

9. korak. Tem ljudem smo se neposredno oddolžili, kadar koli je bilo mogoče, razen kadar bi s tem škodovali njim ali drugim. (AA str. 59)

(Spraviti se z drugimi) ... Včasih slišimo alkoholika (zasvojenega) reči, da je edina stvar, ki jo mora narediti to, da ostane trezen (čist). Vsekakor morajo ostati trezni ali čisti, saj brez tega ne bo domače hiše. Vendar so še daleč od tega, da bi naredili dobro tistim, s katerimi so leta tako šokantno ravnali (AA str. 82). Pravilo je, da moramo biti strogi do sebe, vendar vedno obzirni do drugih. (AA str. 74)

Podvrgli smo se drastičnemu samoocenjevanju (korak 4) (da/ne?) Zdaj gremo ven k svojim kolegom in popravljamo škodo, storjeno v preteklosti. Poskušamo pomesti razbitine (storjeno škodo), ki so se nabrale zaradi našega truda, da bi živeli samovoljno in sami vodili predstavo. Če nimamo volje za to, prosimo, dokler ne pride. Ne pozabite, da je bilo na začetku dogovorjeno, da bomo šli na vse (da/ne?) za zmago nad alkoholom (drogami, obsesivno-kompulzivnim vedenjem). (AA str. 76)

Točka 1 – Zamere

Verjetno je še vedno nekaj pomislekov (da/ne?)... Postavljalo se bo vprašanje, kako pristopiti do osebe, ki smo jo sovražili. Morda so nam naredili več škode kot mi njim, in čeprav smo morda izboljšali odnos do njih, še vedno nismo preveč navdušeni nad priznavanjem svojih napak (stolpec 4). Kljub temu pri osebi, ki nam ni všeč, stisnemo zobe. K njim se odpravimo v ustrežljivem in prizanesljivem duhu (stolpec 5), priznamo svoje prejšnje slabe občutke in izrazimo obžalovanje (stolpec 4). Pod nobenim pogojem ne kritiziramo takšne osebe ali se prepiramo ... Tam smo, da pometemo svojo stran ulice ... O njihovih napakah (stolpec 2) se ne razpravlja. Ostajamo pri svojem (stolpec 4). (AA str. 76-78)

Molitev proti jezi/zameri/za odpuščanje

To je bilo naše ravnanje: Spoznali smo, da so ljudje (*stolpec 1*), ki so nam storili krivico, morda duhovno bolni. (*Bi se strinjali – da/ne?*) Čeprav nam niso bili všeč njihovi simptomi (*stolpec 2*) in način, kako so nas motili (*stolpec 3*), so bili tudi oni, tako kot mi sami, bolni. (*Bi se strinjali – da/ne?*) Prosili smo Boga, naj nam pomaga, da jim izkažemo enako strpnost, sočutje in potrpežljivost (*stolpec 5*), kot bi jih z veseljem naklonili bolnemu prijatelju. Ko je bila oseba užaljena, smo si rekli: "To je bolna oseba. Kako lahko pomagam (*stolpec 5*) tej osebi? Bog obvaruj me jeze. Zgodi se tvoja volja." (AA str. 66-67)

Točka 2 – Denar (*Obiščite računovodjo, svetovalca za dolgove*)

Večina alkoholikov (*zasvojenih*) dolguje denar (*da/ne?*). Ne izmikamo se svojim upnikom ... Izgubiti moramo strah pred upniki, ne glede na to, kako daleč moramo iti, saj bomo verjetno pili (*uživali, se izživljali*), če se bojimo soočiti z njimi. (AA str. 78)

Točka 3 - Kazniva dejanja (*Obiščite odvetnika*)

Morda smo zagrešili kaznivo dejanje, zaradi katerega bi lahko prišli v zapor, če bi zanj vedele oblasti (*da/ne?*) ... Čeprav imajo te odškodnine nešteto oblik (*stolpec 5*), obstaja nekaj splošnih načel, ki se nam zdijo kot vodilo. Ko se spomnimo, da smo se odločili storiti vse (*da/ne?*) (*slediti receptu*), da bi našli duhovno izkušnjo, prosimo, da nam je dana moč in usmeritev, da naredimo pravo stvar (*stolpec 5*), ne glede na možne osebne posledice. Lahko izgubimo svoj položaj ali ugled ali se soočimo z zaporom, vendar smo pripravljeni. Moramo biti. Pred ničemer ne smemo popuščati. (AA str. 78-79)

Molitev za odstranitev strahu

Namesto tega pustimo *Bogu*, da skozi nas pokaže (*stolpec 5*), kaj lahko *On* naredi. Prosimo *Boga*, da odstrani naš strah in usmeri našo pozornost na to, kar *On* želi, da bi bili (*stolpec 5*). Naenkrat začnemo preraščati strah. (AA str. 68)

Točka 4 – Intimni odnosi

Možnosti so, da imamo težave doma (*da/ne?*). Morda smo zapleteni z ženskami (*drugimi*) na način, ki ga ne bi marali oglaševati. (AA str. 80-81)

Molitev za oddolžitve na področju intimnih odnosov

Prosili smo *Boga*, naj oblikuje naše ideale (*stolpec 5*) in nam pomaga živeti v skladu z njimi ... V meditaciji vprašamo *Boga*, kaj naj storimo glede vsake posamezne zadeve. Pravi odgovor bo prišel, če ga želimo ... Iskreno molimo za pravi ideal (*stolpec 5*), za vodstvo v vsaki vprašljivi situaciji, za razum in za moč, da storimo pravo stvar. Če je spolnost zelo težavna, se še toliko bolj vržemo v pomoč drugim. Mislimo na njihove potrebe in delamo zanje. To nas popelje iz nas samih. Utiša gospodovalni nagon, ko bi popuščanje pomenilo srčno bolečino. (AA str. 69-70)

Navodilo za 9. korak

Preden posežemo po drastičnem dejanju, ki bi lahko vplivalo na druge ljudi, pridobimo njihovo privolitev. Če smo pridobili dovoljenje, če smo se posvetovali z drugimi (*kazenske zadeve – obiščite odvetnika; duševno-čustvene težave – obiščite terapevta; zdravstvene težave – obiščite zdravnika; finančne zadeve – obiščite računovodjo, davčnega odvetnika, svetovalca za dolgove; moralne zadeve – obiščite duhovnega svetovalca/mentorja*), prosili Boga za pomoč in če se je nakazal drastičen korak, ne smemo popuščati. (AA str. 80)

Da, pred nami je dolgo obdobje obnove. Moramo prevzeti vodstvo. Obžalujoče mrmranje, da nam je žal, sploh ne bo poravnalo računa ... Duhovno življenje ni teorija. To moramo živeti ... Naše vedenje (*stolpec 5*) jih bo prepričalo bolj kot naše besede. Ne smemo pozabiti, da lahko deset ali dvajset let pijančevanja (*zasvojenosti*) iz vsakega naredi skeptika.

Morda obstajajo nekatere napake, ki jih nikoli ne moremo popolnoma popraviti (*da/ne?*). Ni nam treba skrbeti, v kolikor si lahko iskreno rečemo, da bi jih poravnali, če bi lahko (*da/ne?*). Nekaterih ljudi ni mogoče videti - poslali smo jim iskreno pismo. In v nekaterih primerih lahko obstaja utemeljen razlog za odlog. Vendar ne odlašamo, če se temu lahko izognemo. Mogli bi biti razumni, taktni, obzirni in ponižni (*stolpec 5*), ne da bi bili hlapčevski (*klečeplazni*) ali drobnjakarski (*prepirljivi*) (*stolpec 4*). Kot Božje ljudstvo stojimo na nogah; ne plazimo se pred nikomer. (AA str. 83)

Obljube 9. koraka

Če smo temeljiti v tej fazi (*8., 9. korak*) našega razvoja, bomo presenečeni, preden bomo prišli na polovico poti. Spoznali bomo novo svobodo in novo srečo. Ne bomo obžalovali preteklosti in ji ne bomo želeli zapreti vrat. Doumeli bomo besedo spokojnost in poznali bomo mir. Ne glede na to, kako globoko smo zašli, bomo videli, kako lahko naše izkušnje koristijo drugim. Tisti občutek nekoristnosti in samopomilovanja bo izginil. Izgubili bomo zanimanje za sebične stvari in pridobili zanimanje za bližnje. Preračunljivost bo zdrsnila z nas. Naš celoten odnos in pogled na življenje se bo spremenil. Strah pred ljudmi in finančno negotovostjo nas bo zapustil. Intuitivno bomo vedeli, kako ravnati v situacijah, ki so nas nekoč begale. Nenadoma bomo spoznali, da Bog dela za nas tisto, česar sami nismo mogli. (AA str. 83-84) (*Ali si želite to izkušnjo v svojem življenju – da/ne?*)

10. korak. Nadaljevali smo z osebno inventuro in ko smo se zmotili, smo to takoj priznali. (AA str. 59)

Deseti korak predlaga, da vsak dan opravljamo osebno inventuro (*4. korak*) in sproti popravljamo morebitne nove napake (*8., 9. korak*) (*Ali ste to pripravljeni delati – da/ne?*). Odločno smo začeli s tem načinom življenja, ko smo očistili preteklost (*9. korak*) (*Ali ste to pripravljeni storiti – da/ne?*). Vstopili smo v svet Duha. Naša naslednja naloga je rast v razumevanju in učinkovitosti. To ni stvar enega dne. To bi moralo trajati vse naše življenje. Še naprej pazite na sebičnost, nepoštenost, zamere in strah (*4. korak*). Ko se ti pojavijo, takoj prosimo Boga, da jih odstrani (*3., 7. korak*). O njih se z nekom takoj pogovorimo (*5. korak*) in se hitro oddolžimo (*8., 9. korak*), če smo koga prizadeli. Nato misli odločno usmerimo k nekomu, ki mu lahko pomagamo (*12. korak*). Ljubezen in strpnost (*stolpec 5*) do drugih je naš kodeks. (AA str. 84)

Obljube 10. koraka (opis ozdravljenega alkoholika/zasvojenega)

In nehali smo se boriti proti čemurkoli in komurkoli, tudi alkoholu (*drogam, obsesivno-kompulzivnem vedenju*). Kajti v tem času se nam bo vrnil razum. Alkohol (*droge, izživljanje*) nas bo redko zanimal. Če smo v skušnjavi, odskočimo kot pred vročim plamenom. Odzovemo se razumno in normalno in ugotovili bomo, da se je to zgodilo samodejno. Videli bomo, da nam je bil naš novi odnos do alkohola (*drog, obsesivno-kompulzivnega vedenja*) dan brez kakršnega koli razmišljanja ali truda z naše strani. Zgodi se samo od sebe! To je pravi čudež. Ne borimo se proti temu, niti se ne izogibamo skušnjavi. Počutimo se, kot da smo bili postavljeni v položaj nevtralnosti, varni in zaščiteni. Niti odrekli se nismo. Namesto tega je bila težava odstranjena. Za nas ne obstaja. Nismo niti domišljavi niti nas ni strah. Tako se odzivamo, dokler smo v dobri duhovni kondiciji. (AA str. 84-85)

Ves dan bodite pozorni in se sprašujte: Ali živim v stolpcu 4 (samovolja - brez moči) ali v stolpcu 5 (Božja volja - moč)? Ne pozabite popraviti svoje smeri (glej Zgodbo o poletu¹¹).

Moja dnevna osebna inventura (10. korak)

1) ignorirajte - spustite

2) ustavite se in molite

3) zapišite na papir

Pozorna sem na HIBE: vsak dan pogledam za SAMOVOLJO (stolpec 4) <i>BREZ MOČI</i>	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1. Zamera							
2. Lažni ponos, aroganca, samo-prezir							
3. Zavist							
4. Ljubosumje, nezaupanje, sumničenje							
5. Nepoštenost, laganje, pretiravanje, kraja							
6. Sebičnost, preračunljivost, samo-zaverovanost							
7. Lenoba, lenost, odlašanje							
8. Brezobzirnost, nestrpnost							
9. Poželenje, nezvestoba, ljubimkanje							
10. Nemoralno razmišljanje, vulgarno govorjenje							
11. Sovraštvo, bes, jeza, razdražljivost							
12. Pohlep (denar) ali požrešnost (hrana)							
13. Klevetanje, opravljanje, širiti govorice							
14. Nepotrpežljivost							
15. Strah pred ...							
Prizadevam si za VRLINE: vsak dan pogledam za BOŽJO VOLJO (stolpec 5) <i>MOČ</i>	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1. Odpuščanje							
2. Ponižnost							
3. Zadovoljstvo							
4. Zaupanje							
5. Odkritost, poštenost							
6. Nesebičnost (skupno dobro)							
7. Aktivnost, vnema, točnost							
8. Strpnost, sprejemanje							
9. Intimnost, zvestoba, čednost							
10. Čistost							
11. Ljubezen, prijaznost							
12. Radodarnost							
13. Izrekati pohvale drugim, opaziti dobro v drugih							
14. Potrpežljivost							
15. Vera, pogum							

11. korak. Skozi molitev in meditacijo smo iskali izboljšanje našega zavestnega stika z Bogom kot smo Ga mi razumeli, molili pa samo za spoznanje Njegove volje za nas in za moč, da jo izvršimo. (AA str. 59)

Enajsti korak predlaga molitev (*govorjenje Bogu*) in meditacijo (*poslušanje Boga*). (AA str. 85)
(*Ali ste to pripravljeni storiti – da/ne?*)

Navodila 11. koraka

Popoldan

Ko se zvečer spravljamo k počitku, konstruktivno pregledamo svoj dan. Ali smo bili zamerljivi, sebični, nepošteni ali prestrašeni? (*10. korak*) Ali dolgujemo opravičilo? (*8., 9. korak*) Ali smo nekaj zadržali zase, o čemer bi se morali takoj pogovoriti z drugo osebo? (*5. korak*) Ali smo bili prijazni in ljubeči do vseh? Kaj bi lahko naredili bolje? Ali smo večino časa mislili nase? Ali pa smo razmišljali, kaj bi lahko storili za druge, kaj bi lahko prispevali v tok življenja? (*12. korak*) Vendar moramo biti previdni, da ne zaplavamo v skrbi, obžalovanje ali bolešno razmišljanje (*stolpec 4*), saj bi to zmanjšalo našo koristnost za druge. (*12. korak*) Po pregledu prosimo Boga za odpuščanje (*7. korak*) in se pozanimamo, katere popravne ukrepe (*8., 9. korak*) je treba izvesti. (AA str. 86)

Dopoldan

Ko se zbudimo, pomislimo na naslednjih 24 ur. Pretehtamo načrte za ta dan. (*Stolpec 5*) Preden začnemo, prosimo Boga, naj usmeri naše razmišljanje (*3. korak*), še posebej prosimo, da je ločeno od samopomilovanja, nepoštenih ali preračunljivih namenov (*stolpec 4*) (*10. korak*). Pod temi pogoji lahko uporabimo svoje umske sposobnosti z gotovostjo, kajti navsezadnje nam je Bog dal možgane za uporabo. Naše miselno življenje bo postavljeno na veliko višjo raven (*stolpec 5*), ko bo naše mišljenje očiščeno napačnih namenov (*stolpec 4*). (AA str. 86)

Tekom dneva

Ko razmišljamo o našem dnevu, se lahko soočimo z neodločnostjo. Morda ne bomo mogli ugotoviti, katero stvar izbrati. Tukaj prosimo Boga za navdih, intuitivno misel ali odločitev. Sprostimo se in umirimo. Ne borimo se. Pogosto smo presenečeni, kako pravi odgovori pridejo potem, ko to nekaj časa poskušamo. (AA str. 86)

Ne pozabite preveriti svojih namenov

Test samovolje: Ali je nepošteno, zamerljivo, sebično ali prestrašeno? (potrebuje samo 1 hibo - stolpec 4)

Test Božje volje: Ali je pošteno, čisto, nesebično in ljubeče? (imeti mora vsa 4 načela - stolpec 5)

Meditacijo običajno zaključimo z molitvijo, naj se nam skozi ves dan razkriva, kaj je naš naslednji korak (stolpec 5), naj nam bo dano vse, kar potrebujemo za reševanje določenih problemov. Posebej prosimo za svobodo od samovolje (stolpec 4) in pazimo, da ne zahtevamo ničesar samo zase. Lahko pa prosimo zase, če bo to v pomoč tudi drugim. Pazimo, da nikoli ne molimo za lastne sebične cilje. Mnogi od nas smo s tem izgubili veliko časa in ne deluje. (AA str. 87)

Obljube 11. koraka

Ko gremo skozi dan, se ustavimo, ko smo vznemirjeni ali v dvomu, in prosimo za pravo misel ali dejanje. Nenehno se opominjamo, da ne vodimo več predstave, in si večkrat vsak dan ponižno rečemo: "Zgodi se tvoja volja" (stolpec 5). Takrat smo v veliko manjši nevarnosti pred vznemirjenjem, strahom, jezo, skrbmi, samopomilovanjem ali nespametnimi odločitvami (stolpec 4). Postanemo veliko bolj učinkoviti. Ne utrudimo se tako hitro, saj energije ne kurimo nespametno, kot smo to počeli, ko smo si poskušali življenje urediti po svojih željah. Deluje - res deluje. (AA str. 87 - 88)

12. korak. Rezultat teh korakov je bilo naše duhovno prebujenje, zato smo poskušali to sporočilo prenesti alkoholikom (*zasvojenim*) in ta načela izvajati v vsem svojem početju. (AA str. 60)

Praktične izkušnje kažejo, da nič ne bo tako močno zagotovilo imunosti na pitje (*uživanje, izživiljanje*) kot intenzivno delo z drugimi alkoholiki (*zasvojenimi*). Deluje, ko druge dejavnosti ne uspejo. To je naš dvanajsti predlog: Prenesite to sporočilo drugim alkoholikom (*zasvojenim*)! (*Ali ste to pripravljeni storiti - da/ne?*) Lahko pomagate, ko ne more nihče drug. Lahko si zagotovite njihovo zaupanje, ko drugim spodletijo. Ne pozabite, da so zelo bolni. (AA str. 89)

Zdelo se je, da to dokazuje, da lahko en alkoholik (*zasvojeni*) vpliva na drugega kot noben nealkoholik (*nezasvojeni*) ne more. Prav tako se je pokazalo, da je naporno delo enega alkoholika (*zasvojenega*) z drugim bistveno za trajno ozdravitev. (str. xvi - xvii, 4. izd.)

... Kmalu sem ugotovil, da kadar vsi drugi ukrepi spodletijo, delo z drugim alkoholikom (*zasvojenim*) reši situacijo. (AA str.15)

...posrednik (*Bill W. in prvi veterani*) je z mnogimi alkoholiki (*zasvojenimi*) trdo delal na teoriji, da samo alkoholik (*zasvojeni*) lahko pomaga alkoholiku (*zasvojenemu*), vendar jim je trezne (*čiste*) uspelo ohraniti le sebe. Nenadoma so ugotovili, da morajo *svoje* sporočilo prenesti drugemu alkoholiku (*zasvojenemu*), da bi rešili sebe.

(AA str.xvi, 4. izdaja)

Okrevali smo in dobili smo moč, da pomagamo drugim (Glej Zgodbo morske zvezde¹²). (AA str. 132)

Če pa ste negotovi, raje delajte z drugim alkoholikom (*zasvojenim*) (AA str. 102).

Obljube 12. koraka

Življenje bo dobilo nov smisel. Gledati ljudi kako okrevajo, jih videti, kako pomagajo drugim, gledati, kako osamljenost izginja, videti, kako okoli vas raste skupnost, imeti množico prijateljev - to je izkušnja, ki je ne smete zamuditi. Vemo, da je ne boste želeli zamuditi. Pogosti stiki z novinci in med seboj so svetla točka našega življenja. (AA str. 89)

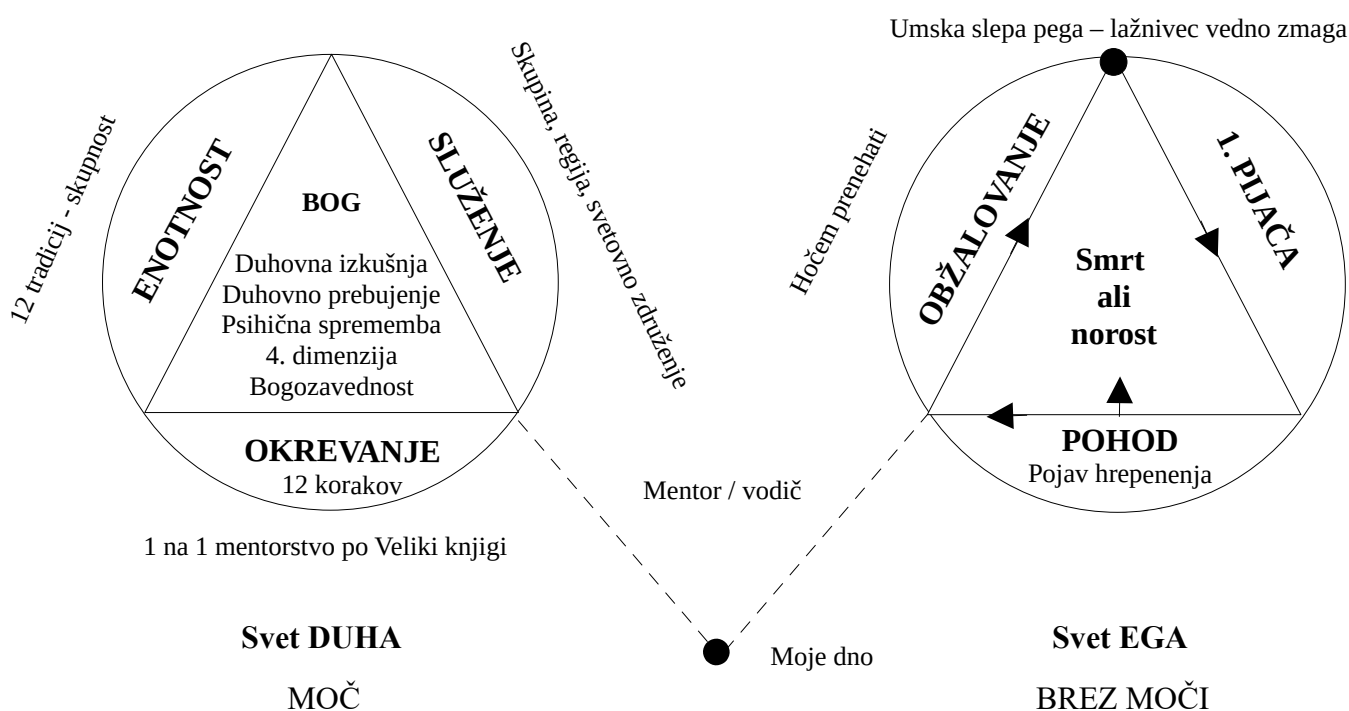
Podoba prihodnosti za vas

Preprosto je opustiti duhovni program akcije in počivati na lovorikah. Če to storimo, nas čakajo težave, saj je alkohol (*droge, obsesivno-kompulzivno vedenje*) subtilen sovražnik. Od alkoholizma (*zasvojenosti*) nismo ozdravljeni. V resnici imamo dnevni odlog, ki je odvisen od vzdrževanja našega duhovnega stanja. Vsak dan je dan, ko moramo v vse svoje dejavnosti prenesti vizijo Božje volje (*stolpec 5*). "Kako naj Ti najbolje služim, Tvoja volja (ne moja) naj se zgodi." To so misli (*stolpec 5*), ki nas morajo nenehno spremljati. V tej smeri lahko izvajamo moč svoje volje kolikor želimo. To je pravilna uporaba volje. (AA str. 85)

Slutimo, da je odprava našega pitja (*uživanja, izživljanja*) le začetek. Veliko pomembnejši prikaz naših načel je pred nami v naših domovih, poklicih in situacijah (AA str. 19). Tako rastemo. In tudi vi lahko, četudi ste le ena oseba s to knjigo (A.A. Big Book) v roki. Verjamemo in upamo, da vsebuje vse, kar potrebujete za začetek. Vemo, kaj razmišljate. Govorite si: "Nervozen sem in sam. Tega ne bi mogel storiti." Lahko pa (*da/ne?*). Pozabljate, da ste se pravkar dotaknili vira moči, ki je veliko večja od vas samih. Naj ponovimo, da je s takšno podporo to, kar smo dosegli, le stvar volje, potrpežljivosti in dela (AA, str. 162-163).

Ne pozabite, da je okrevanje iz navidezno brezupnega stanja duha in telesa možno z vsakodnevnim izvajanjem dvanajstih korakov kot je navedeno v Veliki knjigi anonimnih alkoholikov. Pred nami je še veliko dela, to je šele začetek. Ne postanite domišljavi ali leni, zapomnite si to. Zaupajte Bogu, počistite pred svojim pragom, pomagajte drugim.

Dodatek I – Kolo nesreče



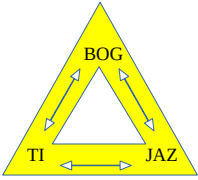
Dodatek II – Odgovornost ZA in DO

NAČELA ODGOVORNOSTI ZA / DO NEKOGA

	ZA SEBE	DO DRUGIH
ODGOVORNA iniciativna osredotočena vodja funkcionalna ljubeča neodvisna / medsebojno odvisna	Jaz sem odgovorna ZA sebe: MOJE misli / razmišljanje MOJI občutki / čustva MOJE obnašanje / dejanja	Odgovorna sem DO drugih: Biti učinkovit sponzor, mentor, vodja, učitelj, starš, zakonec, delodajalec, prijatelj, partner, zaupanja vreden služabnik.
NEODGOVORNA nezanesljiv reaktivna raztresen žrtev nefunkcionalna prestrašena odvisna	Krivic druge za to, kako jaz mislim, občutim in se vedem: »TI« si me pripravila, da tako mislim! »TI« si prizadela moja čustva! »TI« si me spravila v zadrego! »TI« si povzročila, da tako ravnam!	Prevzemam odgovornost za druge: Trudim se spremeniti misli, občutke, dejanja drugih ljudi z: ugajanjem, potuho, zaščitništvom, mikroupravljanjem, manipulacijo, kontroliranjem, mučeništvom in ustrahovanjem.

Ko sem neodgovorna bodisi zase bodisi do drugih, je rezultat vedno zamera!

Dodatek III – Duhovni tabor

MOČ: Morala sem najti Moč, večjo od mene, ki je rešila moj problem.				
Ti, jaz & Bog			Oddolžitve 9. koraka & duhovna načela za življenje...	
	Agape – brezpogojna / duhovna ljubezen Philia – bratska / sestrsko ljubezen Eros – erotična / fizična ljubezen	Fizično – sproščena Čustveno – mirna Umsko – spokojna Duhovno - osredščena	potrpežljiva odgovorna aktivna/zagnana intimna velikodušna zadovoljna zaupljiva ponižna pomoč drugim nesebična odpuščajoča poštena / neiskrena	Bogu in svojim bližnjim sem v največjo korist. Duhovno napredujem. Opomogla sem si od navidezno brezupnega stanja duha in telesa.
Božja volja	▲	▲	▲	▲
Odločitev 3. koraka	Moje razmišljanje	Moji občutki	Moje vedenje / dejanja	Moje stanje
Samovolja	▼	▼	▼	▼
JAZ JAZ JAZ JAZ	Strah Vedno me je strah, da bom izgubila tisto, kar imam, ali da ne bom dobila tistega, kar si želim.	Prizadeta & ogrožena Samozavest Finance Varnost Ambicije Odnosi Spolnost	Nepoštena / neiskrena zamerljiva / jezna / sovražna sebična preračunljiva arrogantna / samozaničujoča ljubosumna / sumničava nevoščljiva zavistna poželenje lenoba neodgovorna nepotrpežljiva	Škodim drugim. Škodim sebi. Pijem, uživam ali se izživljam.
Suženjstvo sebi			4. in 5. korak: moralna inventura značajskih pomanjkljivosti	
BREZ MOČI: Pomanjkanje Moči je bila moja zagata.				

Dodatek IV – ZAMERE: Uporabite en list za vsako zamero.

Pripravljeni smo priznati Bogu, sebi in drugemu človeku natančno naravo naših napak.

Stolpec 1: Na koga sem jezen? Na osebo? Institucijo? Ali načelo?

Stolpec 2: Zakaj sem jezen?

Stolpec 3: To vpliva, ogroža, prizadene ali moti **mojo**... (Označite vse, kar velja)

☐ Samozavest ☐ Varnost ☐ Ambicije ☐ Finance ☐ Odnosi ☐ Intimni odnosi

Stolpec 4: Kje sem jaz kriv? Kje sem jaz odgovoren? Katere so moje napake?

Prepoznajte vzroke in prizadeta področja, značajske hibe, pomanjkljivosti, napake v našem ustroju, korenino naših težav, suženjstvo sebi.

☐ **Sebičen in preračunljiv:** Kaj je bil moj motiv? Kaj sem hotel? Kaj me drži vezanega na to zamero?

☐ **Strah:** Česa se bojim izgubiti ali ne dobiti?

☐ Naštej in pojasni druge značajske pomanjkljivosti? (tj. lažni ponos, aroganca, samoprezir, nepotrpežljivost, pohlep, lenoba, poželenje, nepoštenost, neodgovornost, obtoževanje, potuha itd.)

Stolpec 5: Kaj bi moral storiti namesto tega? Kako naj te zadeve uredim? Kaj je božja volja zame danes?

Prezrcalite značajske pomanjkljivosti v duhovna načela. Sebično postane nesebično. Sovraštvo postane ljubezen in odpuščanje, strah postane vera in pogum, aroganca/samopomilovanje postane ponižnost.

Dodatek V – STRAHOVI: Uporabite en list za vsak strah.

Pripravljeni smo priznati Bogu, sebi in drugemu človeku natančno naravo naših napak.

Stolpec 1: Koga ali česa se bojim? (zavrnitve, neuspeha, avtoritete, brez nadzora, revščine, uspeha itd.)

Stolpec 2: Zakaj me je strah?

Stolpec 3: Strah vpliva, ogroža, prizadene ali moti **mojo**... (Označite vse, kar velja)

☐ Samozavest ☐ Varnost ☐ Ambicije ☐ Finance ☐ Odnosi ☐ Intimni odnosi

Stolpec 4: Ali se ni zgodilo zato, ker nas je zanašanje nase pustilo na cedilu?

Prepoznajte vzroke in prizadeta področja, značajske hibe, pomanjkljivosti, napake v našem ustroju, korenino naših težav, suženjstvo sebi.

☐ **Sebičen in preračunljiv:** Kaj je bil moj motiv? Kaj sem hotel? Česa se bojim izgubiti ali ne dobiti? (priznanje, potrditev, uspeh, denar, ugled itd.)

☐ Kateri drugi strahovi izhajajo iz tega strahu? (Bojim se zavrnitve, ker se bojim, da nisem vreden ljubezni.)

☐ Naštej in pojasni druge značajske pomanjkljivosti? (tj. lažni ponos, aroganca, samoprezir, nepotrpežljivost, pohlep, lenoba, poželenje, nepoštenost, neodgovornost, obtoževanje, potuha itd.)

Stolpec 5: Kaj bi moral storiti namesto tega? Kako naj te zadeve uredim? Kaj je božja volja zame danes?

Prezrcalite značajske pomanjkljivosti v duhovna načela. Sebično postane nesebično. Sovraštvo postane ljubezen in odpuščanje, strah postane vera in pogum, aroganca/samopomilovanje postane ponižnost.

Dodatek VI – VSA ŠKODA, VKLJUČNO NA PODROČJU SPOLNOSTI: Uporabite en list za vsako storjeno škodo.

Pripravljene smo priznati Bogu, sebi in drugemu človeku natančno naravo naših napak.

Stolpec 1: Koga sem prizadel?

Stolpec 2: Kaj sem neupravičeno vzbudil? (*ljubosumje, sum, zagrenjenost, zaskrbljenost, strah itd.*)

Stolpec 3: Kako sem vplival, ogrozil, poškodoval ali motil **njihovo** ... (Označite vse, kar velja):

☐ Samozavest ☐ Varnost ☐ Ambicije ☐ Finance ☐ Odnosi ☐ Intimni odnosi

Stolpec 4: Kje sem jaz kriv? Kje sem jaz odgovoren? Katere so moje napake?

Prepoznajte vzroke in prizadeta področja, značajske hibe, pomanjkljivosti, napake v našem ustroju, korenino naših težav, suženjstvo sebi.

☐ **Sebičen in preračunljiv:** Kaj je bil moj motiv? Kaj sem hotel?

☐ **Strah:** Česa se bojim izgubiti ali ne dobiti?

☐ Naštej in pojasni druge značajske pomanjkljivosti? (tj. lažni ponos, aroganca, samoprezir, nepotrpežljivost, pohlep, lenoba, poželenje, nepoštenost, neodgovornost, obtoževanje, potuha itd.)

Stolpec 5: Kaj bi moral storiti namesto tega? Kako naj te zadeve uredim? Kaj je božja volja zame danes?

Prezrcalite značajske pomanjkljivosti v duhovna načela. Sebično postane nesebično. Sovrašтво postane ljubezen in odpuščanje, strah postane vera in pogum, aroganca/samopomilovanje postane ponižnost.

Dodatek VII – Opombe, komentarji, analogije in aforizmi

1 Od maja 2007 je bil ta angleški delovni zvezek preveden v 10 različnih jezikov: francoščino, španščino, nizozemščino, švedščino, ruščino, ukrajinščino, pandžabi, jidiš, arabščino, portugalščino in slovenščino.

2 Študija o drogah v Baltimore, Maryland: Razmerje med mentorstvom in abstinenco, študija je ocenila mentorstvo NA/AA v enoletnem obdobju v longitudinalni študiji 500 nekdanjih in sedanjih uživalcev drog z injiciranjem v središču mesta Baltimore, Maryland ZDA. Med letom je abstinenco vzdrževalo 44,7 % tistih, ki niso bili MENTORIRANI, in 39,1 % tistih, ki so bili. 75 % mentorjev je ostalo treznih (str. 296). V enoletnem študijskem obdobju prisotnost mentorja v NA/AA ni bila povezana s trajno abstinenco. Med tistimi člani NA/AA brez mentorja in tistimi z mentorjem ni bilo statističnih niti bistvenih razlik v stopnjah trajne abstinence ... prejemanje podpore in navodil s strani mentorja se zdi neučinkovito (str. 298). V multivariatni logistični regresijski analizi je bilo biti mentor zelo močno povezano s trajno abstinenco (Crape et al., 2022, str. 298).

3 The Big Book (Velika knjiga) uporablja besedo "recovered" (okrevan) 16-krat.

1. View BB p.xxv ... recovered. BB The Doctor's Opinion, p.xxv This man and over one hundred others appear to have recovered.
2. View BB p.17 ... recovered. BB There Is A Solution, p.17 Nearly all have recovered.
3. View BB p.29 ... recovered. BB There Is A Solution, p.29 Further on, clear-cut directions are given showing how we recovered.
4. View BB p.90 ... recovered. BB Working With Others, p.90 If he says yes, then his attention should be drawn to you as a person who has recovered.
5. View BB p.113 ... recovered. BB To Wives, p.113 He knows that thousands of men, much like himself, have recovered.
6. View BB p.xv ... recovered alcoholics. BB Foreword to Second Edition, p.xv In that brief space, Alcoholics Anonymous has mushroomed into nearly 6,000 groups whose membership is far above 150,000 recovered alcoholics.
7. View BB p.132 ... recovered, and have been given the power ... BB The Family Afterward, p.132 We have recovered, and have been given the power to help others.
8. View BB p.146 ... recovered, but holds a relatively unimportant job, ... BB To Employers, p.146 An alcoholic who has recovered, but holds a relatively unimportant job, can talk to a man with a better position.
9. View BB p.xxxi ... recovered from a gastric hemorrhage and seemed ... BB The Doctor's Opinion, p.xxxi He had but partially recovered from a gastric hemorrhage and seemed to be a case of pathological mental deterioration.
10. View BB p.20 ... recovered from a hopeless condition of mind ... BB There Is A Solution, p.20 Doubtless you are curious to discover how and why, in the face of expert opinion to the contrary, we have recovered from a hopeless condition of mind and body.
11. View BB p.xiii ... recovered from a seemingly hopeless state of ... BB Foreword to First Edition, p.xiii We, of Alcoholics Anonymous, are more than one hundred men and women who have recovered from a seemingly hopeless state of mind and body.
12. View BB p.133 ... recovered from serious drinking, are miracles of ... BB The Family Afterward, p.133 We, who have recovered from serious drinking, are miracles of mental health.
13. View BB p.xvii ... recovered immediately and became A.A. number three. BB Foreword to Second Edition, p.xvii Their very first case, a desperate one, recovered immediately and became A.A. number three.
14. View BB p.xiii ... recovered is the main purpose of this ... BB Foreword to First Edition, p.xiii To show other alcoholics precisely how we have recovered is the main purpose of this book.
15. View BB pp.44-45 ... recovered long ago. BB We Agnostics, pp.44-45 If a mere code of morals or a better philosophy of life were sufficient to overcome alcoholism, many of us would have recovered long ago.
16. View BB p.96 ... recovered, of their chance. BB Working With Others, p.96 He often says that if he had continued to work on them, he might have deprived many others, who have since recovered, of their chance.

Na splošno obstajata dva žanra ozdravitve: Pripoved okrevanega zasvojenca proti pripovedi okrevajočega zasvojenca. Zgodbe o okrevanju so pomembne za posameznikovo izkušnjo okrevanja, saj se zdi, da je lahko pripovedovanje in ponovno pripovedovanje opolnomočene pripovedi o »okrevanosti« - z jasnimi začetki, prelomnicami in uspešnimi, institucionalno dopuščenimi zaključki - ključnega pomena za to, da okrevanje ostane stabilno stanje v življenju. Druga možnost je, da pripovedovanje in ponovno pripovedovanje dvoumnih pripovedi o »večnem okrevanju«, v katerih protagonisti dvomijo o prejeti modrosti, premišlujejo o hipotetičnih življenjskih poteh, ki jim dejansko niso sledili, in si abstinenco predstavljajo kot hkrati dobro in slabo, lahko ohranja ciklično življenjsko pot, v kateri se recidiv ponavlja in se trajno okrevanje izmika pripovedovalcu kot protagonistu (Shohet, Merav 2007). *Thus, A.A. alcoholic drinking stories (Cain 1991), such narration articulates, but also facilitates, the teller's consistent affiliation with and appropriation of institutional master narratives.*

Osrednji del kulture okrevanja v 12 korakih je osebna zgodba ozdravljenega zasvojenega – »Naše zgodbe na splošno razkrivajo, kakšni smo bili včasih, kaj se je zgodilo in kakšni smo zdaj« (A.A. 2001:58). Osebna zgodba krepi figurativni svet okrevanja po 12 korakih. Te pripovedi ohranjajo meje, ki strukturirajo in krepijo kulturo okrevanja po 12 korakih. Z deljenjem svojih osebnih zgodb o tem, »kakšni so bili nekoč«, se člani identificirajo kot zasvojeni. Njihove »vojne zgodbe« prenašajo pomembne kriterije za morebitne člane, da se lahko identificirajo in označijo kot zasvojeni (Holland 2001:71). Poleg tega so osebna pričevanja pomembna za novince, ker zgodbe ozdravljenih zasvojenih objektivizirajo osrednje kulturne elemente sveta 12 korakov, kot je pomembnost obiskovanja srečanj, iskanja mentorja, pomoči drugim trpečim zasvojenim, opravljanja služiteljskega dela za skupino 12. korakov. S poslušanjem pripovedi ozdravljenih članov se novinci učijo kulture o okrevanju po 12 korakih. Novinec se nauči modela pričevanja po načinu 12 korakov s poslušanjem drugih članov. S pripovedovanjem lastne zgodbe novinec razume svoje življenje kot član programa 12 korakov (Holland 2001:71). Retorični jezik 12 korakov zagotavlja močan opiat, ki prišleka poveže s kulturo 12 korakov in ga prepriča, da je njihov problem pitja/uživanja/izživljanja mogoče rešiti – kar ima za posledico vedenjske transformacije novincev (Waldram 1997:74).

4 Nezdravljen odvisnik je podoben psu, ki se vrne k svojemu bruhanju. To je različica Pregovorov 26:11 — »Kot pes, ki se vrne k svojemu bruhanju, je norec, ki ponavlja svojo neumnost.«

5 Pri alkoholikih in bolnikih, odvisnih od drog, obstaja velika verjetnost samomora. V 5-letnem spremljanju zasvojenih je bilo ugotovljeno, da je pojav samomorov pri njih 80-krat večji od splošne populacije (Gelder et al., 1983:402). Po svojih izkušnjah pri delu z drugimi sem ugotovil, da nekateri alkoholiki in zasvojeni vstopijo v stanje, ki ga imenujem "SO-SUHOST", kjer ne morejo živeti z alkoholom ali drogami ali svojim obsesivno kompulzivnim vedenjem, vendar nimajo pojma, kako živeti brez tega. Tako vstopijo v so-suhost in nikoli ne izvajajo programa 12 korakov, le abstinirajo ter sčasoma postajajo vedno bolj nemirni, razdražljivi, nezadovoljni, zdolgočaseni, depresivni in zaskrbljeni, dokler bolečina ni tako huda, da bodisi recidivirajo ali pa si vzamejo življenje.

6 Analogija za intuicijo: Človeška evolucija nam je dala pet čutil, s pomočjo katerih razločujemo realnost, to nam je omogočilo, da smo prevladujoča vrsta na planetu. Vendar pa obstaja tudi ta šesti čut – intuicija, občutek v drobju, tisti »droben glas«, ki subtilno govori z nami. Ali ste kdaj imeli intuitivno misel ali občutek in ko ste ji prisluhili, ste za nazaj ugotovili, da je bilo točno to, kar ste morali storiti? Nasprotno, ali ste imeli intuitivno misel ali občutek in mu niste prisluhili ter ste za nazaj rekli: »Zakaj nisem prisluhnil tistemu »prijateljskemu občutku« globoko v sebi? Ali ni to glas Božanstva, ki me poskuša varno voditi po moji življenjski poti? In kar je super pri našem programu dvanajstih korakov, je, da ponujamo tri druga duhovna orodja: 1) koncept Moči, ki je večja od nas; 2) molitev, s katero komuniciramo s to resničnostjo globoko v sebi; in 3) meditacijo, s katero lahko poslušam in slišim vodstvo Višje Zavesti od znotraj.

7 Zgodba o ribi: Ta zgodba govori o spanju in budnosti in je bila prilagojena po knjigi Chucka C. »Nov par očal«, str. 111. Ribi sta plavali v oceanu, ko je mimo priplavala tretja riba in rekla: "Hej fantje, ali ni voda super!" in odplavala. Prva riba je rekla drugi ribi: "Kaj je voda?" Druga riba je odgovorila: "Ne vem, nikoli nisem slišala za vodo." "No, pojdimo ugotoviti!" je rekla druga riba. Tako sta ribi preplavali sedem morij in spraševali vsakogar, na katerega sta naleteli: "Ali veš, kaj je voda?" Odgovor je bil vedno enak: "Ne, nikoli nisem slišal za vodo, kaj je to?" Zakaj ribe ne vedo, kaj je voda? Plavajo v njej! Je vsenaokrog njih, vendar se ne zavedajo vode. Analogija velja za naš drugi korak: Začeli smo verjeti v Moč, večjo od nas, ki bi nam lahko povrnila razum. Večina nezdravljenih zasvojenih pride na srečanja kot komaj »vzgojene opice«, jedo, opravljajo potrebo in nečistujejo in to je skoraj vse, kar lahko storijo. V bistvu živijo v svojih nižjih plazilskih možganih – zasledujejo svoje nizke želje, z roko v ustih med begom in bojem. Ne zavedajo se prisotnosti Višje Moči. Tako kot ribe, ki se ne zavedajo, kaj je voda, je tudi večina nezdravljenih zasvojenih ujetih v iskanju sreče in preganjanju svojih muh, kar pogosto vodi v hedonistično življenje ali še huje v zasvojenost. Večina nezdravljenih zasvojenih je nezavedno nesposobnih, ne zavedajo se globlje resničnosti in se nikoli ne prebudijo do tistega šestega čuta, tistega intuitivnega znanja, ki je sposobno rešiti najbolj zmedene situacije ali težave. Kar je najbolj osupljivo pri programu dvanajstih korakov, je to, da gre za proces prebujanja, dvigovanja človekovega miselnega življenja na višjo raven zavesti – božje zavesti, s katero se zasvojeni lahko poveže z močjo, ki zlahka nadzoruje njihovo željo po pitju, uživanju ali izživljanju z izpolnjevanjem novega življenjskega smisla – služiti Bogu in sočloveku.

8 Zgodba o psu: Gre za pričevanje o Višji Moči na delu. Mark Houston (Teksas) in AA mentor, ki je umrl 9. februarja 2010 v starosti 63 let, je pripovedoval zgodbo o fantu, ki gre s prijateljem na lov na race. S seboj vzame svojega psa in ko ustrelji raco, ki pade v sredino ribnika, njegov pes vstane in hodi po vodi, pobere raco in se vrne z njo. Njegov prijatelj ne reče niti besede. Ustrelji še eno raco, ki pade na sredo ribnika in spet njegov pes vstane, hodi po vodi, pobere raco in jo prinese, njegov prijatelj pa še vedno ne reče ničesar. Tako končno reče svojemu prijatelju: "Hej, ali opaziš, da je kaj narobe z mojim psom?" In njegov prijatelj reče: "Ja, ta pes ne zna plavati!" — Zgreši čudež, da pes hodi po vodi. Ko na srečanjih spoznamo ljudi, ki so sami priznali svojo zasvojenost, ki so bili nemočni nad svojimi odvisnostmi, zdaj pa se zdi, da zlahka nadzorujejo svojo željo po pitju, uživanju ali izživljanju in so to počeli že vrsto let - TO JE HOJA PSA PO VODI! Naj pričevanje drugih na srečanjih pričuje o tem, da Bog zanje dela tisto, česar sami ne bi mogli. Tako torej skupaj z zmožnostjo iskrenega razmišljanja in neutrudnega iskanja v sebi začnemo ta proces verovanja v Višjo Moč na delu.



9 Michelangelova zgodba: Vsi smo že videli to sliko – Michelangelovo »Stvarjenje Adama« je freska italijanskega umetnika Michelangela, ki je del stropa Sikstinske kapele, naslikana v letih 1508–1512. Ta podoba označuje Boga, ki sega proti Adamu in se trudi, da bi se dotaknil človeštva. Vidite lahko, da sta Božja roka in prst napeta. Po drugi strani pa Adam sedi na zemlji kot na ležalniku z brezskrbno iztegnjeno roko z mlahavim zapestjem in prsti. Lahko bi rekli, da Michelangelo prikazuje LENOBO človeških bitij v svojih prizadevanjih, da bi se povezali z Božanskim.

M.Scott Peck, M.D. (1936 - 2005), ameriški psihiater in avtor knjige *The Road Less Traveled* (1978) trdi, da je lenoba izvorni greh (Peck M. Scott. 1978:272). Kot človeška bitja smo preleni, da bi začeli prizadevanja za zavesten stik z Bogom. Ko pa pozorno pogledate Michelangelovo sliko, lahko vidite, da je razdalja med Božjim in Adamovim prstom le en centimeter stran, kar pomeni, da je Božansko zelo blizu. In s programom Dvanajstih korakov - programom »Vera z deli«, programom »V akcijo« - lahko zasvojeni doseže in se dotakne Boga in ima neposredno izkušnjo z božansko zavestjo.

10 Pridigarjeva zgodba: Pridigar hodi sredi svoje cerkve s klopmi na obeh straneh in pride do klopi, kjer sedita mož in žena ter več otrok na sredi med njima. Pridigar vpraša moža: "So to tvoji otroci?" Moški odgovori: "Verjamem, da so." Pridigar nato vpraša ženo: "So to tvoji otroci?" Žena odgovori: "VEM, da so!" Je kakšna razlika? Seveda brez DNK testa mož samo verjame, da so otroci njegovi, toda žena je te otroke rodila in na podlagi empiričnega dejstva ve, da so njeni otroci. Pridigarjeva zgodba ponazarja razliko med vero, da je na delu nekakšna Višja Moč v drugem koraku, toda po zaključku petega koraka se zasvojeni približa tej Moči skozi duhovno in moralno inventuro in pričjenja imeti neposredno izkušnjo.

11 Zgodba o poletu: Ali ste vedeli, da letala v 90 odstotkih svojega časa letenja zaidejo s smeri zaradi turbulence in drugih pogojev, kljub temu pa večina letov prispe na pravi cilj ob predvidenem času prihoda? Razlog za ta pojav je povsem preprost — s pomočjo kontrole zračnega prometa in inercialnega sistema vodenja piloti in kopiloti nenehno popravljajo smer. To je odlična analogija za deseti korak: preverite se, preden se uničite. Ko dan začnem z molitvijo in meditacijo tretjega koraka, se samo za ta dan odločim, da bom izpolnjeval Božjo voljo v vseh svojih zadevah – v družini, poslu, v sobah za okrevanje in ko sem v javnosti. Ko svoj dan preživim pod Božjim vodstvom, je pomembno, da se zavedam svojih motivov in vedenja. Ali izpolnjujem Božjo voljo? Sprašujem se, ali prispevam k življenju ALI 90 odstotkov časa razmišljam o sebi. Kadar ne, popravim svoja dejanja z molitvijo, meditacijo, pogovorom z drugimi, popisovanjem, popravkom in prenašanjem sporočila tistim, ki še vedno trpijo. Če sem marljiv in ne uporabljam polovičnih ukrepov, običajno končam svoj dan po Božjih standardih in dan zaključim z molitvijo in meditacijo sedmega koraka, ki ji sledi sproščujoč spanec, saj vem, da moja Višja Mila deluje v meni in mi omogoča, da zlahka nadzorujem svojo željo po pitju, uživanju ali izživiljanju.

12 Zgodba o morski zvezdi: Ker smo okrevali in imamo moč pomagati drugim, ni izvedljivo, da bi lahko rešili vse. Na tisoče jih vsak dan pade v prepad. Mnogi bi si lahko opomogli, če bi imeli priložnost, ki smo jo imeli mi. Kako naj potem predstavimo to, kar nam je bilo tako zastoj dano? (A.A. str. 19). Zgodba o morski zvezdi ponuja odgovor. Kolegici se sprehajata ob obali med oseko. Dan je zelo vroč in na tisoče izpostavljenih morskih zvezd trpi pod žgočimi sončnimi žarki, ki jih izsušijo in na tisoče ubijejo. Ena izmed njiju je med hojo večkrat pobrala morsko zvezdo in jo vrgla v ocean. Druga vpraša: "Kaj delaš?" ona pa odgovori: "Rešujem morsko zvezdo." Kolegica reče: »Reševanje morske zvezde? Poglej okoli sebe, tam je na tisoče mrtvih morskih zvezd in še veliko več jih bo umrlo pod tem vročim soncem, ne delaš nobene razlike, zakaj bi se torej trudila?« Na kar je druga odgovorila, medtem ko je pobirala drugo morsko zvezdo: "Predvidevam, da imaš prav v tem, vendar mislim, da vso razliko pomeni tej morski zvezdi, ki jo imam tukaj" in vrgla morsko zvezdo nazaj v ocean. Ne moremo rešiti vseh zasvojenih, lahko pa naredimo razliko tako, da pridobimo zaupanje drugega zasvojenega, tako da delimo našo zgodbo o ozdravitvi in pridobimo njegovo zaupanje ter popeljemo skozi čudež programa Dvanajstih korakov ENEGA PO ENEGA.

Literatura

Alcoholics Anonymous (A.A.) 2001. Alcoholics Anonymous, 4th Edition. Alcoholics Anonymous World Services Inc. New York.

Cain, Carol 1991. Personal Stories: Identity Acquisition and Self-Understanding in Alcoholics Anonymous. *Ethos* 19(2):210-253.

Chamberlain, Chuck 1984. A New Pair of Glasses & Alcoholics Anonymous. New-Look Publishing Company Irvine, CA. p. 146

Crape, Byron L., Latkin, Carl A., Laris, Alexandra S., Knowlton, Amy R. 2002. "The effects of sponsorship in 12-step treatment of injection drug users." *Drug and Alcohol Dependence* 65 (2002) p. 291-301.

Gelder, Michael, Gath, Dennis, and Mayou, Richard 1983. "Suicide and deliberate self-harm." *Oxford Textbook of Psychiatry*. pp. 398 - 421.

Holland, Dorothy C. 2001. Personal Stories in Alcoholics Anonymous. Identity and Agency in Cultural Worlds. Cambridge, Mass.: Harvard University Press. pp. 66-97

Peck, M. Scott 1978. "Entropy and Original Sin" *The Road Less Travelled*. Simon & Schuster. pp. 271 - 276.

Shohet, Merav 2007. Narrating Anorexia: "Full" and "Struggling" Genres of Recovery Ethos: *Journal of the Society for Psychological Anthropology* 35 (3):344-382

Waldram, J.B. 1997. Aboriginal spirituality and symbolic healing. In *The Way of the Pipe: Aboriginal Spirituality and Symbolic Healing in Canadian Prisons*. Canada: Broadview Press, pp. 71-98.