

Stegguide för de 12 stegen

*Denna guide är en bearbetad form av den engelska versionen av stegguiden tillhandahållen av bigbooksponsorship.org (ej tillhörande AA eller annan gemenskap). Guiden ersätter termer och fraser relaterade till alkoholism för att även inkludera narkomani (alla sinnesförändrande substanser). Stegguiden utgår ifrån originaltexterna i boken *Anonyma Alkoholister* (tredje svenska utgåvan utgiven 2017). Kommentarer (som inte är direkta citat ur boken) är kursiverade samt färgade. För vidare studier rekommenderas att du skaffar ett eget exemplar av "Stora Boken", *Anonyma Alkoholister* (ISBN 978-91-979396-1-4).*

/.../ = del av text har hoppats över i stycket.

Huvudsyftet med denna bok (*Anonyma Alkoholister*, även kallad *AA:s Stora Bok*) är att visa andra alkoholister (*narkomaner*) exakt hur vi har tillfrisknat. Vi hoppas att de ska finna dessa sidor så övertygande att ytterligare bevis inte kommer att vara nödvändiga.

(AA, "Förord till den första amerikanska utgåvan av 'Alcoholics Anonymous' [1939]" s. XIII)

Förord till den fjärde amerikanska utgåvan

Denna fjärde utgåva av Anonyma Alkoholister (*AA:s Stora Bok*) kom från tryckeriet i november 2001, vid början av ett nytt årtusende. Efter att tredje utgåvan publicerades 1976 har AA:s globala medlemskap nästan dubblats, till uppskattningsvis två miljoner eller mer med närmare 100 800 grupper som träffas i 150 länder världen runt.

Litteratur har spelat en stor roll i AA:s tillväxt, och ett slående fenomen från förra seklets sista fjärdedel har varit att översättningar av vår grundläggande litteratur till många språk, och dialekter formligen exploderat. I land efter land där AA-fröet såtts har det, först långsamt, slagit rot och sedan växt med stormsteg när litteraturen har gjorts tillgänglig. För närvarande har Anonyma Alkoholister översatts till fyrtyotre språk.*

När budskapet om tillfrisknande nått ett allt större antal människor har det också berört en betydligt större mångfald av lidande alkoholister. När frasen ”Vi är människor som normalt inte skulle umgås” (andra stycket i kapitel 2) skrevs 1939, hänvisade den till en Gemenskap sammansatt främst av män (och några få kvinnor) med liknande sociala, etniska och ekonomiska bakgrunder. Som så mycket av AA:s grundläggande text har de orden visat sig vara långt mer visionära än de grundande medlemmarna någonsin kunnat föreställa sig. De berättelser som lagts till i den här upplagan (*AA:s Stora Bok*) representerar ett medlemskap vars karakteristika – ifråga om ålder, kön, ras och kultur – har vidgats och fördjupats till att omfatta bokstavligen alla som de första hundra medlemmarna kunde ha hoppats nå.

Medan vår litteratur har bevarat integriteten i AA-budskapet, återspeglas genomgripande förändringar i samhället som helhet i nya seder och bruk inom Gemenskapen. Genom att till exempel använda sig av tekniska framsteg kan AA-medlemmar med datorer delta i onlinemöten och dela med sig till andra alkoholister över hela landet eller världen runt. På varje möte varsomhelst delar AA-medlemmar med sig av erfarenhet, styrka och hopp till varandra för att kunna förbli nyktra och hjälpa andra alkoholister. Från modem-till-modem eller ansikte-till-ansikte talar AA-medlemmar hjärtats språk i all dess kraft och enkelhet.

*2013 var den siffran sjuttio.

(AA, ”Förord till den fjärde amerikanska utgåvan”, s. XXII–XXIII)

Steg 1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen (*drogerna*) – att våra liv hade blivit ohanterliga.

Självdiagnos – är du alkoholist (narkoman)?

/.../ alkoholens (*drogens*) inverkan på dessa kroniska alkoholister (*narkomaner*) är ett tecken på allergi; att fenomenet alkoholsug (*drogsug*) bara finns hos denna grupp och aldrig förekommer hos den genomsnittlige måttlighetsdrickaren. Dessa allergiska individer kan aldrig utan risk använda alkohol (*droger*) i någon form över huvud taget. /.../ de kan inte börja dricka utan att utveckla det oemotståndliga begäret (*är det din erfarenhet – ja/nej?*).

(AA, "Läkarens åsikt", s. XXVI)

Män och kvinnor dricker (*använder*) i huvudsak därför att de tycker om den effekt alkohol (*droger*) ger (*är det din erfarenhet – ja/nej?*). Känslan är så svårfångad att de, även om de medger att alkoholen (*drogen*) är skadlig (*håller du med om att alkohol [droger] är skadligt – ja/nej?*), efter en tid inte kan skilja mellan vad som är sant och falskt. För dem verkar deras alkoholistiska (*användande*) liv vara det enda normala. De blir rastlösa, lättirriterade och missnöjda om de inte på nytt får uppleva denna känsla av sorglöshet och välbefinnande som infinner sig så snart de tagit några glas (*droger*) – glas (*droger*) som de ser andra ta ostraffat. Efter att mer än en gång ha gett efter för denna önskan, som så många gör, och begäret utvecklas, går de igenom en dryckesperiods (*drogperiods*) välkända stadier och kommer ut ur den ångerfulla och med ett fast beslut att inte dricka (*använda*) igen. Detta upprepas om och om igen (*är det din erfarenhet – ja/nej?*), och om inte denna person genomgår en total psykisk förändring, finns det mycket lite hopp om att han ska tillfriskna.

(AA, "Läkarens åsikt", s. XXVI-XXVII)

De flesta av oss har varit ovilliga att erkänna att vi var riktiga alkoholister (*narkomaner*). Ingen tycker om att tänka att han är kroppsligen och mentalt olik sina vänner. Det är därför inte förvånande att utvecklingen av vårt drickande (*användande*) har kännetecknats av otaliga, fåfänga försök att bevisa att vi kunde dricka (*använda*) som andra människor (*är det din erfarenhet – ja/nej?*). Var och en som dricker (*använder*) på ett onormalt vis är besatt av tanken att han en dag, på något sätt och med full kontroll, ska kunna njuta av att dricka (*använda*) (*är det din erfarenhet – ja/nej?*). Livskraften hos denna illusion är häpnadsväckande. Många håller fast vid den igenom vansinnets eller dödens portar.

(AA, "Mer om alkoholism", s. 27)

Vi alkoholister (*narkomaner*) är män och kvinnor som har förlorat förmågan att kontrollera vårt drickande (*användande*) (*är det din erfarenhet – ja/nej?*). Vi vet att ingen verklig alkoholist (*narkoman*) någonsin återfår kontrollen. Alla kunde vi tidvis uppleva att vi började återta kommandot, men sådana perioder – vanligen korta – följdes oundvikligen av ännu mindre kontroll, vilket med tiden ledde till ett ömkligt och obegripligt moraliskt förfall (*upplever du att din moral har försämrats – ja/nej?*). Varenda en av oss är övertygad om att alkoholister (*narkomaner*) av vår typ är i klorna på en progressiv sjukdom. Sett över en längre tidsperiod blir vi bara sämre, aldrig bättre (*är det din erfarenhet att ditt drickande [användande] har lett till värre och värre konsekvenser [yttre konsekvenser eller inre känslomässiga konsekvenser] – ja/nej?*).

(AA, "Mer om alkoholism", s. 27)

Faktum är att de flesta alkoholister (*narkomaner*), av ännu okända skäl, har förlorat sin valfrihet när det gäller drickande (*användande*). Vår så kallade viljestyrka är praktiskt taget obefintlig. Vi är, vid vissa tidpunkter, oförmögna att med tillräcklig kraft påminna oss om det lidande och den förödmjukelse som vi upplevde så sent som för en vecka eller en månad sedan. Vi är försvarslösa mot det första glaset (*är det din erfarenhet – ja/nej?*). (AA, "Det finns en lösning", s. 22)

Detta är inte på något sätt en uttömmande beskrivning av den verkliga alkoholisten (*narkomanen*), eftersom våra beteendemönster varierar. Men det kan tjäna som en ungefärlig identifikation av honom (*håller du med – ja/nej?*). (AA, "Det finns en lösning", s. 20)

Om du, när du uppriktigt vill, finner att du inte kan sluta helt (*vill du uppriktigt sluta och har du, baserat på din tidigare erfarenhet, lyckats sluta – ja/nej?*) eller om du, när du dricker (*använder*), har liten kontroll över den mängd du konsumerar, är du förmodligen alkoholist (*narkoman*) (*har du liten eller ingen kontroll över mängden när du dricker [använder] – ja/nej?*). Om så är fallet lider du kanske av en sjukdom som endast en andlig upplevelse kan övervinna.

(AA, "Vi agnostiker", s. 39)

/.../ ty vi har ju inte varit enbart mentalt och fysiskt sjuka, vi har varit andligt sjuka.

(AA, "Hur det fungerar", s. 56–57)

Steg 1 instruktion

Vi lärde oss att vi måste erkänna helt och fullt för vårt innersta väsen att vi var alkoholister (*narkomaner*). Detta är det första steget i tillfrisknandet. Vanföreställningen att vi är som andra människor (*icke alkoholister [narkomaner]*) eller snart kommer att bli det måste krossas.

(AA, "Mer om alkoholism", s. 27)

Har du förstått vad sjukdomen alkoholism (narkomani) innebär – ja/nej?

Tror du att du är alkoholist (narkoman) – ja/nej?

Erkänner du att du är maktlös (saknar kraft att själv lösa ditt problem) inför alkoholen (drogerna) och att ditt liv har blivit ohanterligt (yttre konsekvenser och/eller inre känslomässiga och mentala konsekvenser)– ja/nej?*

**Om svaret är ja har du tagit första steget!*

Det finns en lösning...

Om du är lika allvarligt alkoholiserad (*beroende*) som vi var, tror vi inte att det finns någon medelväg. Vi befann oss i en situation där livet började bli omöjligt, och om vi hade passerat den gräns bortom vilken det inte finns någon återvändo genom mänsklig hjälp, hade vi bara två alternativ: det ena var att fortsätta till det bittra slutet och utplåna medvetenheten om vår outhärdliga situation så gott vi kunde; det andra var att ta emot andlig hjälp (*är du öppen för att ta emot andlig hjälp – ja/nej?*). Vi valde det senare därför att vi verkligen ville och var villiga att göra ansträngningen (*är du villig att göra ansträngningen – ja/nej?*).

(AA, "Det finns en lösning", s. 23)

Nödvändigheterna för tillfrisknande i stegen

Sällan har vi sett en människa misslyckas som noggrant har följt vår väg. De som inte tillfrisknar är de som inte helhjärtat kan eller vill underkasta sig detta enkla program, oftast män och kvinnor som är så skapta att de saknar förmåga att vara ärliga mot sig själva. /.../ Vi trodde att vi kunde finna en lättare, mindre krävande väg. Men det kunde vi inte. /.../ Halvmesyren gav oss ingenting.

(AA, "Hur det fungerar", s. 51)

Vi anser att ingen behöver ha någon svårighet med programmets andlighet. *Villighet, ärlighet och ett öppet sinnelag är grunden för tillfrisknandet. Men dessa är absolut nödvändiga.*

(AA, Bilaga II "Andlig upplevelse", s. 394)

Villighet: *Är du villig att lägga ner tiden och göra arbetet som krävs i 12-stepsprogrammet – ja/nej? Är du villig att lyssna till din sponsors förslag och rekommendationer? – ja/nej?*

Ärlighet: *Kommer du att ha för avsikt att vara så ärlig du kan mot dig själv och din sponsor – ja/nej?*

Öppet sinnelag: *Kommer du att lägga dina förutfattade meningar åt sidan och i stället handla efter 12-stepsprogrammets förslag för att kunna bedöma erfarenheten för egen del – ja/nej?*

En alkoholist (narkoman) hjälper en annan

Men den alkoholist (narkoman) som har funnit denna lösning (12-stepsprogrammet) och som är ordentligt rustad med fakta om sig själv, kan vanligen vinna en annan alkoholists (narkomans) fullständiga förtroende på några timmar. Till dess att ett sådant samförstånd uppnåtts kan föga eller ingenting uträttas.

Att den som närmar sig alkoholisten (narkomanen) på detta sätt har haft samma problem, att han uppenbarligen vet vad han talar om, att hela hans uppträdande ropar till den nya tilltänkta medlemmen att han är en som har ett riktigt svar, att han inte har någon jag är heligare än du-attityd (*vi är inga helgon och inga missionärer*), överhuvudtaget ingenting utom en ärlig önskan att hjälpa till; att det inte finns några avgifter (*sponsorskap är gratis*), inga baktankar (*ingen i CA tjänar något på någon annan*), inga människor att vara till lags (*ingen i CA styr eller bestämmer över någon annan*), inga föreläsningar att genomlida (*allt deltagande i CA är frivilligt, det enda som krävs för medlemskap är en önskan att sluta dricka [använda]*) – sådana är de omständigheter vi har funnit vara effektivast. (AA, "Det finns en lösning", s. 17)

Försäkran om att det finns en önskan att sluta

Om han inte vill sluta dricka (*använda*), slösa inte tid på att försöka övertala honom. Det kan förstöra ett senare tillfälle. (AA, "Att arbeta med andra", s. 78)

Ju hopplösare han känner sig, desto bättre. Då är sannolikheten större att han följer dina förslag (*känner du att ditt tillstånd är hopplöst – ja/nej?*). (AA, "Att arbeta med andra", s. 83)

Om du har beslutat att du vill ha vad vi har och är villig att gå hur långt som helst för att uppnå det – då är du mogen att ta vissa steg. (AA, "Hur det fungerar", s. 51)

Fråga honom om han vill sluta för gott (*har du en önskan att sluta dricka [använda] – ja/nej?*) och om han skulle kunna gå hur långt som helst för att göra det (*är du villig att efter bästa förmåga följa förslagen i AA:s Stora Bok – ja/nej?*). Säger han ja, bör han göras uppmärksam på dig som en person som har tillfrisknat. (AA, "Att arbeta med andra", s. 79)

Sponsorn berättar sin historia

Berätta för honom tillräckligt mycket om dina dryckesvanor (*drogvanor*), symptom och erfarenheter för att uppmuntra honom att tala om sig själv. /.../ Berätta för honom hur förvirrad du var, hur du slutligen blev varse att du var sjuk. Ge honom en redogörelse för dina

ansträngningar att sluta. Utveckla för honom den mentala störning som leder till det första glaset (*drogen*) i en dryckesomgång (*drogomgång*).

(AA, "Att arbeta med andra", s. 80)

Redogör för handlingsprogrammet (*12-stepsprogrammet*) och förklara hur du gjorde din rannsakan, hur du redde upp ditt förflutna och varför du nu anstränger dig för att hjälpa honom. Det är viktigt att han förstår att ditt försök att föra detta vidare till honom spelar en avgörande roll i ditt eget tillfrisknande. I själva verket kanske han hjälper dig mer än du hjälper honom. Gör klart för honom att han inte har någon skyldighet mot dig, att du bara hoppas att han vill försöka hjälpa andra alkoholister (*narkomaner*) när han väl kommer ifrån sina egna problem (*är du villig att hjälpa andra alkoholister [narkomaner] när du väl börjar att tillfriskna - ja/nej?*). Låt honom förstå hur viktigt det är att han sätter andras väl före sitt eget.

(AA, "Att arbeta med andra", s. 82)

/.../ en gemenskap har växt fram mellan oss som det är underbart att känna sig som en del av. Vi känner verkligen livsglädje, även under press och svårigheter. */.../* Det finns knappast något slags bekymmer och elände som inte har övervunnits ibland oss. */.../* Vi träffas ofta så att nykomlingar kan finna den gemenskap de söker (*är du villig att bidra till CA och hjälpa andra alkoholister [narkomaner] genom att göra service och delta på möten så att nykomlingar kan finna gemenskapen och ta del av budskapet om tillfrisknande - ja/nej?*).

(AA, "Bills berättelse", s. 14)

Steg 2. Kom till tro att en Kraft större än vi själva kunde återge oss mental hälsa.

Brist på kraft – det var vårt dilemma (*håller du med – ja/nej?*). Vi var tvugna att hitta en kraft med vars hjälp vi kunde leva, och det måste vara en *Kraft större än oss själva*. Uppenbarligen. Men var skulle vi finna denna Kraft?

Ja, det är exakt vad denna bok (*AA:s Stora Bok*) handlar om. Dess främsta syfte är att göra det möjligt för dig att finna en Kraft större än dig själv, som kommer att lösa ditt problem.

(AA, "Vi agnostiker", s. 40)

/.../ vi kommer att tala om Gud. Här uppstår svårigheter för agnostiker.

(AA, "Vi agnostiker", s. 40)

Vi upptäckte att så snart vi kunde lägga fördomar åt sidan och uttrycka åtminstone en villighet att tro på en Kraft större än oss själva, började vi nå resultat, även om det var omöjligt för någon av oss att riktigt förklara eller förstå den Kraften, som är Gud.

Till vår stora lättnad upptäckte vi att vi inte behövde ta hänsyn till någon annans uppfattning om Gud. Vår egen uppfattning, hur begränsad den än var, räckte för att närma sig och få kontakt med Honom. /.../ När vi talar med dig om Gud, menar vi därför din egen uppfattning om Gud. Detta gäller även om andra andliga uttryck som du finner i denna bok (*AA:s Stora Bok*). Låt inte någon fördom som du eventuellt har mot andliga ordalag avskräcka dig från att ärligt fråga dig själv vad de betyder för dig.

(AA, "Vi agnostiker", s. 41)

Med få undantag finner våra medlemmar att de har utnyttjat en oanad inre resurs som de senare känner igen som sin egen uppfattning om en Kraft större än de själva. De flesta av oss anser att denna medvetenhet om en Kraft större än oss själva är den andliga upplevelsens kärna. Våra mer religiösa vänner kallar den Gudsmedvetande.

Vi vill uttryckligen framhålla att varje alkoholist (*narkoman*) som är i stånd att ärligt betrakta sina problem i ljuset av vår erfarenhet kan tillfriskna, förutsatt att han inte stänger sitt sinne för alla andliga begrepp. Han kan endast besegras av en intolerant attityd eller en stridslysten förnekelse.

(AA, Bilaga II, "Andlig upplevelse", s. 393–394)

När vi blev alkoholister (*narkomaner*), tillintetgjorda av en självförvållad kris vi inte kunde skjuta upp eller undvika, tvingades vi att oförfärat ta ställning till påståendet att antingen är Gud allting eller också är Han ingenting. Antingen finns Gud eller så finns Han inte. Vilket skulle vi välja?

(AA, "Vi agnostiker", s. 47)

/.../ djupt inom varje man, kvinna och barn finns en grundläggande föreställning om Gud.

Den kan skymmas av olycka, prakt, dyrkan av andra saker, men i en eller annan form finns den där. För en tro på en Kraft som är större än oss själva och mirakulösa bevis på denna Kraft i människors liv är sanningar lika gamla som människan själv.

Vi insåg till sist att en tro på något slags Gud var en del av vår natur precis lika mycket som den känsla vi hyser för en vän. Ibland var vi tvugna att oförskräckt söka, men Han fanns där. Han var en realitet lika mycket som vi. Vi upptäckte den Stora Verkligheten djupast i vårt inre. När det kommer till kritan är det bara där som Han kan upplevas. Så var det för oss.

Vi kan bara röja marken en smula. Om vår vittnesbörd hjälper till att sopa undan fördomar, hjälper dig att tänka ärligt, uppmuntrar dig att söka ihärdigt inom dig, så kan du ansluta dig till oss på den Breda Vägen, om du vill. Med den här inställningen kan du inte misslyckas. Du kommer med all säkerhet till medvetenhet om din tro. (AA, "Vi agnostiker", s. 48-49)

En del av oss växer långsammare in i den. Men Han har kommit till alla som ärligt har sökt Honom.

När vi närmade oss Honom, visade Han sig för oss!

(AA, "Vi agnostiker", s. 50)

Steg 2 instruktion

Vi behövde bara ställa oss en enda kort fråga: "Tror jag nu, eller är jag åtminstone villig att tro, att det finns en Kraft som är större än mig själv?" (AA, s. "Vi agnostiker", 41)

Är du villig att tro på en kraft större än dig själv – ja/nej?

Om svaret är ja har du tagit andra steget!

Så snart en människa kan säga att han tror eller är villig att tro, försäkras vi honom med eftertryck, att han är på rätt väg. Det har gång på gång bevisats för oss att en förunderligt verkningfull andlig struktur kan byggas på denna enkla hörnsten. (AA, s. "Vi agnostiker", 41-42)

Steg 3. Beslöt att överlämna vår vilja och våra liv till Guds omsorg, *sådan vi uppfattade Honom*.

Vi eftersträvar andliga framsteg snarare än andlig fullkomlighet.

Vår beskrivning av alkoholisten (*narkomanen*), kapitlet till agnostikern och våra personliga äventyr före och efter klargör tre väsentliga idéer:

- a) att vi var alkoholister (*narkomaner*) och inte kunde hantera våra egna liv (*är detta du - ja/nej?*),
- b) att förmodligen ingen mänsklig kraft kunde ha lindrat vår alkoholism (*narkomani*) (*tror du att du är bortom mänsklig hjälp [sjukvård, institutioner, mediciner, egna lösningar osv.] - ja/nej?*),
- c) att Gud kunde och skulle göra det – om vi sökte Honom (*är du fortfarande villig att tro - ja/nej?*).

Överbevisade (*övertygade om a, b, c*) var vi vid *tredje steget*, vilket betyder att vi beslöt att överlämna vår vilja och vårt liv till Gud, *sådan vi uppfattade Honom*. Exakt vad menar vi med detta och vad gör vi egentligen?

Det första kravet är att vi övertygas om att ett liv styrt av egenvilja knappast kan bli framgångsrikt. På den grunden är vi nästan alltid på kollisionskurs med någonting eller någon, även om våra motiv är bra. De flesta människor försöker leva av sin egen kraft. Var och en är som skådespelare som vill styra hela föreställningen själv; som hela tiden på sitt eget sätt försöker sköta belysningen, baletten, dekoren och de andra aktörerna. Om bara hans arrangemang fick vara kvar, om folk bara gjorde som han ville, skulle föreställningen bli strålande (*känner du igen dig - ja/nej?*). /.../ Vad händer oftast? Föreställningen blir inte vidare lyckad. Han börjar tänka att livet inte behandlar honom rättvist. Han beslutar sig för att anstränga sig mer. Vid nästa tillfälle blir han ännu mer fordrande eller ännu älskvärdare, alltefter omständigheterna. Ändå är han inte nöjd med föreställningen. Även om han erkänner att också han kanske har lite fel, är han säker på att andra bär största skulden (*känner du igen dig - ja/nej?*). Han blir arg, sårad och självömkande. /.../ Är det inte så att de flesta av oss, trots våra försäkringar om motsatsen, är upptagna av oss själva, vår harm eller vår självömkkan (*håller du med - ja/nej?*)?

(AA, "Hur det fungerar", s. 53)

Själviskhet – självcentrering! Det tror vi är roten till våra problem. Drivna av hundratals former av rädsla, självbedrägeri, egennytta och självömkkan trampar vi våra medmänniskor på tårna och de ger igen. Ibland sårar de oss, till synes utan anledning, men vi upptäcker alltid att vi någon gång i det förflutna har fattat själviska beslut som senare gjort oss sårbara.

Vi tror därför att våra problem i grund och botten är något vi själva skapat. De har sin

upprinnelse i oss själva och alkoholisten (*narkomanen*) är ett extremt exempel på skenande egenvilja, även om han för det mesta inte anser det själv. Vi alkoholister (*narkomaner*) måste framförallt bli kvitt denna vår själviskhet. Vi måste – annars tar den livet av oss! Gud gör detta möjligt. Och det ser oftast inte ut att finnas något sätt att fullständigt bli kvitt jaget utan Hans hjälp. Många av oss hade massor av moraliska och filosofiska övertygelser, men vi kunde inte leva upp till dem även om vi hade velat (*är det din erfarenhet – ja/nej?*). Inte heller kunde vi minska vår självcentrering så värst mycket genom att önska eller försöka av egen kraft. Vi var tvugna att få Guds hjälp.

Här följer hur och varför. Först och främst var vi tvugna att sluta leka Gud. Det fungerade inte (*håller du med om detta – ja/nej?*). Sedan beslöt vi att Gud hädanefter skulle bli vår Regissör i detta livets drama (*är du villig att låta Gud styra – ja/nej?*). Han är Chefen, vi är hans ombud. Han är Fadern och vi är Hans barn. De flesta bra idéer är enkla, och detta begrepp blev slutstenen i den nya triumfbåge genom vilken vi vandrade ut i friheten. (AA, "Hur det fungerar", s. 54–55)

Tredjestegslöften

När vi uppriktigt intog denna hållning, inträffade alla möjliga anmärkningsvärda saker. Vi hade en ny Arbetsgivare. Eftersom Han är allsmäktig, sörjde Han för att vi fick vad vi behövde om vi höll oss nära Honom och utförde Hans arbete väl. Trygga i en så säker ställning blev vi mindre och mindre intresserade av oss själva och våra små planer och uträkningar. Vi blev i stället mer och mer intresserade av att förstå vad vi kunde bidra med till livet. När vi kände ny kraft strömma in, när vi kunde njuta av lugn och ro, när vi upptäckte att vi framgångsrikt kunde möta livet, när vi blev medvetna om Hans närvaro, började vi bli kvitt vår rädsla för i dag, i morgon eller framtiden. Vi var pånyttfödda. (AA, "Hur det fungerar", s. 55)

Steg 3 instruktion; tredjestegsbönen

Vi var nu vid det *tredje steget*. Många av oss sade till vår Skapare, *sådan vi uppfattade Honom*: "Gud, jag överlämnar mig till Dig – för att Du ska forma mig och göra med mig enligt Din vilja. Befria mig från mitt egos slaveri så att jag bättre kan utföra Din vilja. Befria mig från mina svårigheter, så att segern över dem kan bära vittnesbörd till dem jag vill hjälpa – om Din kraft, Din kärlek och Ditt sätt att leva. Må jag alltid handla enligt Din vilja!"

Innan vi tog detta steg tänkte vi efter noga, för att vara säkra på att vi var beredda; att vi till sist skulle kunna överlämna oss till Honom helt och hållet. Vi fann det högst önskvärt att ta detta andliga steg tillsammans med en förstående person, till exempel vår hustru, bästa vän eller andliga rådgivare.

(AA, "Hur det fungerar", s. 55-56)

Ta en stund att tänka efter – överlämnar du dig till Gud – ja/nej?

Om svaret är ja, föreslår jag att vi ber tredjestegsbönen tillsammans.

Du har tagit tredje steget!

Steg 4. Gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.

Därnäst tog vi itu med ett energiskt handlingsprogram, där det första steget utgörs av en personlig storstädning, något som många av oss aldrig hade försökt oss på. Även om vårt beslut^(Steg 3) var ett väsentligt avgörande steg, skulle det inte haft någon bestående verkan om det inte omgående följts av en energisk ansträngning att skärskåda och bli kvitt de saker hos oss själva som hade blockerat oss. Spriten (*drogerna*) var bara ett symptom. Så vi måste ta itu med bakomliggande orsaker och omständigheter. Därför satte vi igång med en personlig inventering. *Detta var fjärde steget. /.../ Vi gjorde en ärlig inventering. Först identifierade vi de skavanker i vår karaktär som orsakade vårt misslyckande. Eftersom vi var övertygade om att det var jaget, uppenbarat på olika sätt, som hade fått oss på fall, funderade vi över dess vanliga yttringar (*är du villig att göra detta – ja/nej?*).* (AA, "Hur det fungerar", s. 56)

Harm (lista A)

Harm är vår värsta fiende. Den förstör fler alkoholister än någonting annat. Från den härstammar alla former av andlig sjukdom (*t ex. falsk stolthet, självömkan, svartsjuka, misstänksamhet, avund, själviskhet, egennyttan, självcentrering, oärlighet, ilska, otålighet, rädsla, intolerans, otrohet, hänsynslöshet, baktalande, fördomar osv.*), ty vi har ju inte varit enbart mentalt och fysiskt sjuka, vi har varit andligt sjuka (*håller du med – ja/nej?*). När den andliga sjukdomen är övervunnen får vi ordning på våra sinnen och vår fysik. För att hantera våra ständigt återkommande negativa tankar och känslor satte vi dem på pränt. Vi gjorde upp en lista över de personer, myndigheter eller principer vi var arga på (*kolumn 1*). Vi frågade oss varför vi var arga (*kolumn 2*). I de flesta fall visade det sig att vår självkänsla, vår ekonomi, våra ambitioner eller våra personliga (inklusive sexuella) relationer var sårade eller hotade (*kolumn 3*). Därför var det smärtsamt. Vi var uppretade.

På vår harmlista antecknade vi efter varje namn våra oförätter. Var det vår självkänsla, vår trygghet, våra ambitioner, våra personliga eller sexuella relationer som blivit störda (*kolumn 3*)?

(AA, "Hur det fungerar", s. 56–57)

Vi såg tillbaka på våra liv. Ingenting räknades utom grundlighet och ärlighet. När vi var färdiga tänkte vi noga igenom det.

(AA, "Hur det fungerar", s. 58)

Vi lägger de oförrätter andra har gjort mot oss (*kolumn 2*) åt sidan och söker resolut efter våra egna misstag (*kolumn 4*). Var hade vi varit själviska, oärliga, egennyttiga och rädda (*kolumn 4*)? Även om en situation inte hade varit helt och hållet vårt fel försökte vi att fullständigt bortse från den andra inblandade personen (*kolumn 1*). Var låg vår skuld (*kolumn 4*)? Det var vår inventering, inte den andra personens. När vi såg våra brister skrev vi upp dem på en lista (*kolumn 4*). Vi lade dem framför oss i svart på vitt. Vi erkände ärligt de oförrätter (*kolumn 4*) vi hade begått och var villiga att rätta till dessa förhållanden (*kolumn 5*). (AA, "Hur det fungerar", s. 59)

Harmbönen

Detta var vår väg: vi insåg att människor (*kolumn 1*) som gjorde oss orätt kanske var själsligen sjuka (*håller du med - ja/nej?*). Fastän vi inte tyckte om deras symptom (*kolumn 2*) och det sätt på vilket dessa störde oss (*kolumn 3*), var de liksom vi sjuka (*håller du med - ja/nej?*). Vi bad Gud hjälpa oss att visa dem samma tolerans, medlidande och tålamod (*kolumn 5*) som vi med glädje skulle visa en sjuk vän. När någon sårade oss sade vi till oss själva: "Detta är en sjuk människa. På vilket sätt kan jag hjälpa honom? Gud, hjälp mig att inte bli arg. Ske Din vilja".

(AA, "Hur det fungerar", s. 58-59)

Rädsla (lista B)

"Rädsla" /.../ Detta korta ord berör på något sätt varje sida av våra liv. Det var en ond och frätande tråd; vår existens väv var sammanflätad med den. /.../ Vi gick grundligt igenom våra rädslor. Vi skrev ner dem på papper, även om ingen harm hos oss var knuten till dem. Vi frågade oss varför vi hade dem (*kolumn 2*). Var det inte för att självtilliten inte fungerade (*kolumn 4*)?

(AA, "Hur det fungerar", s. 59)

Rädslöbönen

I stället låter vi Honom genom oss (*kolumn 5*) visa vad Han kan göra. Vi ber Honom att befria oss från vår fruktan och styra vår uppmärksamhet till hur Han vill att vi ska vara (*kolumn 5*). Genast börjar vi växa ifrån vår fruktan.

(AA, "Hur det fungerar", s. 60)

Sexuella relationer och skadligt beteende mot andra (lista C+D)

Vi gick igenom vårt eget uppförande under gångna år. Var hade vi varit själviska, oärliga eller hänsynslösa (*kolumn 2*)? Vem hade vi sårat (*kolumn 1*)? Väckte vi svartsjuka, misstankar eller bitterhet på ett oförsvarligt sätt (*kolumn 2*)? Var hade vi gjort fel (*kolumn 4*), vad skulle vi ha gjort i stället (*kolumn 5*)? Vi skrev ned allt detta på papper och tittade på det.

(AA, "Hur det fungerar", s. 60-61)

***Tips!** Det är bra att tänka igenom våra liv från barndom till nu och skriva våra listor i den ordningen så långt det är möjligt. Det viktigaste är inte att lista ALLT, det viktigaste är att lista det som orsakat mest harm, de rädslor som är starkast och alla de personer vi kan komma ihåg att vi har skadat. Det är också viktigt att vara fullständigt ärlig och inte utelämna något pga rädsla eller själviskhet.*

lista A – HARM

Exempellista att fylla i tillsammans med sponsor. Observera att de förtryckta exemplen bara är just exempel.

Kolumn 1	Kolumn 2	Kolumn 3						Kolumn 4					Kolumn 5	
På vem eller vad är jag arg?	Varför är jag arg?	Vad har varit/hotat hos mig?	Självkänsla	Trygghet	Ambitioner	Ekonomi	Personliga relationer	Sexuella relationer	Självsk	Oärlig	Egennyttig	Rädd	Vad är min del?	Vad borde jag ha gjort/göra?
	Anledning samt egenskaper/beteenden hos den/det jag är arg på.								(brister/egenskaper/beteenden)				Viika karaktärsdefekter har drivit/driver mig?	Viika andliga principer är bättre att eftersträva och tillämpa? (egenskaper/beteenden)
<i>Min chef</i>	<ul style="list-style-type: none"> Gav mig sparken Var nedlåtande och sa att jag var opålitlig 		X	X	X	X	X		X	X	X	X		ansvarstagande pålitlighet uppriktighet gottgörelse
<i>Min mamma</i>	<ul style="list-style-type: none"> Brydde sig inte om mig när jag var liten Var alltid full 		X	X	X	X		X		X				acceptans förlåtelse kärlek tacksamhet
<i>Barnens pappa</i>	<ul style="list-style-type: none"> Försöker styra mitt liv Lämnade mig för en annan Hotar med att ta barnen 		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		acceptans förlåtelse lugn tolerans ärlighet ansvarstagande

EXEMPEL

EXEMPEL

EXEMPEL

lista B – RÄDSLÅ

Exempellista att fylla i tillsammans med sponsor. Observera att de förtryckta exemplen bara är just exempel.

Kolumn 1	Kolumn 2	Kolumn 3	Kolumn 4 (KRAFTLÖSHET, BLOCKERINGAR)	Kolumn 5 (KRAFT, ANDLIGHET)
Vem eller vad är jag rädd för? • Verkliga eller fiktiva händelser. • Människor (djur), myndigheter/företag, principer. • Vad är jag rädd för att förlora? Vad är jag rädd för att jag inte kan få?	Varför är jag rädd? Vad bottnar sig rädslan i (tidigare erfarenheter, min uppfattning av något osv.)?	Vad har varit/hotat hos mig? Självkänsla Trygghet Ambitioner Ekonomi Personliga relationer Sexuella relationer	Vad är min del? Vilka karaktärsdefekter har drivit/driver mig? (brister/egenskaper/beteenden)	Vad borde jag ha gjort/göra? Vilka andliga principer är bättre att eftersträva och tillämpa? (egenskaper/beteenden)
Att något ska hända mina barn	– För att jag inte kan skydda dem från allt – För att min son förvann och var borta i flera timmar när han var liten	X X X X X	Bristande självförtroende kontrollerande misstror självömande X	tro tillit tacksamhet acceptans förlåta mig själv
Att jag inte ska få ett nytt jobb	– Har inte råd att försörja mig själv och barnen	X X X X X	självömande uppgiven misstror ovillig X	tillit strävsamhet villighet flexibilitet
Att mina vänner tycker att jag är misslyckad	– För att jag har betett mig illa och för att jag inte vill förlora dem	X X X X X	självömande manipulativ skvallrar ljuger X	gottgörelse oppriktighet lojalitet hjälpsamhet ödmjukhet

EXEMPEL

EXEMPEL

EXEMPEL

lista C – SEXUELLA RELATIONER (SKADLIGT BETEENDE)

Exempellista att fylla i tillsammans med sponsor. Observera att de förtryckta exemplen bara är just exempel.

Kolumn 1	Kolumn 2	Kolumn 3						Kolumn 4				Kolumn 5		
Vem?	Vad har jag gjort?	Självkänsla	Trygghet	Ambitioner	Ekonomi	Personliga relationer	Sexuella relationer	Självsk	Örlig	Hänsynlös	Gätt emot sex. ideal	Vad är min del?	(KRAFTLÖSHET, BLOCKERINGAR)	(KRAFT, ANDLIGHET)
		Partner	Mig själv	Partner	Mig själv	Partner	Mig själv	Partner	Mig själv	Partner	Mig själv	Partner	Mig själv	Partner
	<p>Vad har jag gjort?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vilka handlingar har jag begått som hos mig själv eller andra väckt svartsjuka, misstankar eller bitterhet? • Vilka handlingar har jag begått som har varit själviska, oärliga eller hänsynslösa? • Vilka handlingar har jag begått som hos mig själv eller andra väckt rädsla, avsky, skuld, skam eller självbrakt? • Vilka handlingar har jag begått som har gått emot mina sexuella ideal? 													
Kalle	<p>– Otrogen</p>	Partner	X	X	X	X	X	X	X	X	X	ljuger sviker rättfärdigande bekräftelsesökande hänsynlös	ärlighet lojalitet respekt	
Anna	<p>– Slutade höra av mig och lät det rinna ut i sanden</p>	Partner	X	X	X	X	X	X	X	X	X	undvikande ansvarslös utnyttjar hänsynlös	ärlighet hänsyn	
Man på krogen	<p>– Hade sex när jag var full och blev äcklad efteråt</p>	Partner	X	X	X	X	X	X	X	X	X	självförakt bekräftelsesökande lustdriven skam	självrespekt integritet älska mig själv	
		Partner												
		Partner												
		Partner												
		Partner												

EXEMPEL

EXEMPEL

EXEMPEL

lista D – SKADLIGT BETEENDE MOT ANDRA

Exempellista att fylla i tillsammans med sponsor. Observera att de förtryckta exemplen bara är just exempel.

Kolumn 1	Kolumn 2	Kolumn 3	Kolumn 4	Kolumn 5
Vem eller vad har jag gjort illa? Människor (djur), myndigheter/företag och principer.	Vad har jag gjort? • Vilka handlingar har jag begått som har varit själviska, oärliga eller hänsynslösa? • Vilka handlingar har jag begått som har väckt rädsla, avsky, skuld, skam eller självförakt? • Vilka handlingar har jag begått som väckt svartsjuka, misstankar eller bitterhet? • Vilka handlingar har jag begått som har gått emot mina ideal?	Vad tror jag att jag har hotat hos denne? Självkänsla Trygghet Ambitioner Ekonomi Personliga relationer Sexuella relationer	Vad är min del? Vilka karaktärsdefekter har drivit/driver mig? (brister/egenskaper/beteenden)	Vad borde jag ha gjort/göra? Vilka andliga principer är bättre att eftersträva och tillämpa? (egenskaper/beteenden)
Skatteverket	– Fifflat med bokföringen	X X X X	Självisk Örlig Egenytlig Harmen Rädd	hederlighet ansvarstagande
EXEMPEL Mina barn	– Skrikit åt dem – Lovat saker och inte hållt det – Inte prioriterat – Sett mig full	X X X X	ifrånskyltande ansvarslös utåtagerande skam skuld svikande	kärlek ansvarstagande förlåta mig själv pålitlighet
EXEMPEL Min kollega	– Missat deadline – Ljugit om "måndagmorgnar" – Satt honom i skiten när jag inte dykt upp	X X X X	ansvarslös ljuger hänsynslös	uppriktighet pålitlighet hänsyn ansvarstagande gottgörelse

Steg 4 instruktion

Om vi har varit grundliga i vår personliga inventering, har vi en hel del nedskrivet. Vi har gjort en förteckning över och noggrant undersökt vår harm (*lista A*). Vi har börjat förstå dess meningslöshet och dess dödlighet. Vi har börjat inse dess fruktansvärda destruktivitet. /.../ Vi har gjort upp en lista över människor (*kolumn 1*) vi har sårat genom vårt uppförande (*kolumn 4*) och är villiga att reda upp det förflutna (*kolumn 5*), om vi kan. /.../ Om du redan har fattat ett beslut^(Steg 3) och gjort en inventering^(Steg 4) av dina grövre handikapp, så har du gjort en bra början. Om så är fallet har du svält och smält några rejäla tuggor sanning om dig själv.

(AA, "Hur det fungerar", s. 62)

När listorna är klara har du fullgjort fjärde steget!

Steg 5. Erkände inför Gud, oss själva och en annan medmänniska den exakta innebörden av våra fel.

Hur ska vi använda vår personliga inventering, nu när den är genomförd? Vi har försökt skaffa oss en ny inställning, ett nytt förhållande till vår Skapare och även försökt upptäcka hindren på vår väg (*kolumn 4*). Vi har erkänt vissa defekter (*kolumn 4*); vi har i stora drag bekräftat vad problemet är (*kolumn 4*); vi har satt fingret på de svaga punkterna i vår personliga inventering (*kolumn 4*). Nu ska dessa rensas ut. Detta fordrar handling från vår sida som, när den är avslutad, kommer att betyda att vi har erkänt inför Gud, oss själva och en annan människa den exakta innebörden av våra fel (*kolumn 4*). Detta för oss till *femte steget*. (AA, "Till verket", s. 63)

Detta är kanske svårt – i synnerhet att diskutera våra brister (*allt vi har skrivit ner i våra listor*) med en annan människa. /.../ Hoppas vi över detta livsviktiga steg, så besegrar vi kanske inte drickandet (*användandet*). (AA, "Till verket", s. 63)

Vi måste vara fullständigt ärliga med någon om vi förväntar oss att leva länge eller lyckligt i denna värld. Med rätta och begripligt nog tänker vi oss noga för innan vi väljer den eller dem med vilka vi tar detta djupt personliga och förtroliga steg. (AA, "Till verket", s. 64)

Steg 5 instruktion

/.../ samtala med rätt person. Det är viktigt att han kan behålla ett förtroende; att han till fullo förstår och är positiv till vårt syfte och att han inte försöker ändra vårt handlingsprogram. /.../ När vi beslutat vem som ska lyssna till vår historia, slösar vi inte bort någon tid. Vi har en skriven inventering, och vi är förberedda för ett långt samtal. /.../ Vi sväljer vår stolthet och sätter igång, belyser varje egenhet i vår karaktär (*kolumn 4*), varje dunkel vrå i vårt förflutna (*allt vi har skrivit ner i våra listor + annat ev. utelämnat*) (*är du villig att göra detta – ja/nej?*). (AA, "Till verket", s. 65)

Femtestegslöften

När vi väl har tagit detta steg och inte undanhållit någonting, är vi tillfreds. Vi kan se världen i ögonen. Vi klarar av att vara ensamma i verklig frid och ro. Våra rädslor lämnar oss. Vi börjar känna närheten till vår Skapare. Vi har kanske tidigare haft vissa andliga övertygelser, men nu börjar vi få en andlig upplevelse. En känsla av att vårt alkoholproblem (*drogproblem*) försvunnit kommer ofta starkt över oss. Vi känner att vi nu är på den Breda Vägen, i harmoni med Universums Ande.

(AA, "Till verket", s. 65–66)

lista E – KARAKTÄRSDEFEKTER

Exempellista att fylla i tillsammans med sponsor. Observera att de förtryckta exemplen bara är just exempel.

Vilka brister, negativa egenskaper och beteenden har jag? (Kolumn 4)	Vilka egenskaper, beteenden och andliga principer ska jag eftersträva? (Kolumn 5)	Hur och i vilka situationer ska jag handla annorlunda?
<p>ohederlig snattar girig</p>	<p>hederlighet hänsyn generositet tacksamhet</p>	<p>– Jag ska betala för allt jag behöver – Jag ska avstå från allt jag inte har råd att köpa – Jag ska vara generös mot andra</p>
<p>otrogen hänsynslös fiolal opålitlig</p>	<p>trohet hänsyn lojalitet pålitlighet</p>	<p>– Jag ska vara trogen i framtida relationer – Jag ska välja en partner som jag kan ha en sund relation med och vara uppriktig och ärlig mot</p>
<p>nedlåtande måste ha rätt kritisk intolerant dömande trångsynt</p>	<p>öppenhet ödmjukhet tolerans</p>	<p>– Jag ska lyssna när andra pratar och låta dem prata till punkt – Jag ska vara öppen för att jag kan ha fel – Jag måste inte alltid framföra min åsikt – Jag ska behandla de som tycker annorlunda med respekt och kärlek</p>

EXEMPEL

EXEMPEL

EXEMPEL

Steg 6. Var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.

När vi kommit tillbaka hem, söker vi upp en plats där vi kan vara i stillhet en timme och noggrant gå igenom det vi gjort (*alla våra listor och allt vi berättat för en annan medmänniska*).

(AA, "Till verket", s. 66)

Är vårt arbete gediget så här långt? Ligger stenarna ordentligt på plats? Har vi snålat med cementen i grunden? Har vi försökt tillverka murbruk utan sand? (*har du gjort steg 1-5 grundligt - ja/nej?*) Kan vi svara tillfredställande, fortsätter vi sen till *sjätte steget*. (AA, "Till verket", s. 66)

Steg 6 instruktion

Vi har betonat villighet som absolut nödvändig. Är vi nu beredda att låta Gud befria oss från alla de saker (*kolumn 4*) vi har erkänt som förkastliga (*vill du fortsätta att vara den person du varit, nu när du fått insikt om vem det är - ja/nej?*)? Kan Han nu befria oss (*kolumn 5*) från dem alla (*kolumn 4*) - vartenda ett?

(AA, "Till verket", s. 66)

Om vi fortfarande håller fast vid någonting (*kolumn 4*) vi inte vill släppa taget om, ber vi Gud hjälpa oss att bli villiga.

(AA, "Till verket", s. 66)

Är du villig att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter?

När svaret är ja har du tagit sjätte steget!

Steg 7. Bad Honom ödmjukt att avlägsna våra brister.

När vi är färdiga, säger vi ungefär så här:

”Min Skapare, jag är nu villig att överlämna mig helt till Dig, gott såväl som ont. Jag ber att Du nu avlägsnar varenda karaktärsdefekt (*kolumn 4: t ex. Gud, avlägsna min oärlighet, min rädsla, min själviskhet/.../ osv.*) som hindrar mig från att vara till nytta för Dig och mina medmänniskor. Ge mig styrka (*kolumn 5: andliga principer att sträva efter, t ex. Gud, ge mig styrka att vara ärlig, förlåtande, osjälvisk och kärleksfull/.../ osv.*) att utföra Dina befallningar, när jag går ut härifrån. Amen.”

Därmed har vi fullgjort *sjunde steget*.

(AA, ”Till verket”, s. 66)

När du har bett bönen har du tagit sjunde steget!

Steg 8. Gjorde upp en lista över alla personer vi hade gjort illa och blev villiga att gottgöra dem alla.

Nu behöver vi mer handling, annars kommer vi att finna att ”tro utan handlingar är död”. Låt oss titta på *åttonde* och *nionde stegen*. Vi har en lista på alla de personer vi har gjort illa och som vi är villiga att gottgöra. Vi gjorde den i samband med vår inventering. (AA, ”Till verket”, s. 66)

Flytta över de namn du bör gottgöra från listorna till lista F för gottgörelse.

När listan (endast namn och ”vad”, inte ”hur” och ”när”) är klar har du tagit åttonde steget!

lista F – GOTTGÖRELSE (flytta över från tidigare listor)

Exempellista att fylla i tillsammans med sponsor. Observera att de förtryckta exemplen bara är just exempel.

Vem eller vad ska jag gottgöra? Människor (djur), myndigheter/företag och principer.	Vad ska jag gottgöra för? Vilka handlingar och beteenden?	Hur ska jag gottgöra? Vad ska jag göra för att ställa till rätta det jag gjort?	När ska jag gottgöra?			
			Genast	Senare	Kanske	Aldrig
Arne	- För att jag stal hans bil och krockade den	- Jag ska be om att få träffa honom och säga förlåt för mitt beteende och visa att jag förstår att jag har gjort fel - Jag ska betala de kostnader han fick stå för		X		
Min bästa vän Sara	- För att jag gjort henne orolig när jag drack och knarkade - För att jag bara tänkte på mig själv - För att jag bara hörde av mig när jag ville ha något	- Jag ska be om att få träffa henne och säga förlåt för mitt beteende och visa att jag förstår att jag har gjort fel - Jag ska höra av mig återkommande för att höra hur hon mår och intressera mig för hennes liv - Jag ska erbjuda mig att hjälpa henne om hon behöver hjälp med något	X			
Mitt ex	- För att jag skrek fula ord till honom - För att jag var otrogen - För att jag repade hans bil och ljög om det	- Ovillig/kan inte gottgöra eftersom han är hotfull, våldsam och sjuk				X

Steg 9. Gottgjorde så långt möjligt dessa människor personligen, utom då detta kunde skada dem eller andra.

Vi underkastade oss en drastisk bedömning av oss själva^(Steg 4). Nu ger vi oss iväg till våra medmänniskor och reparerar den skada vi förorsakat i det förflutna. Vi försöker röja undan den bråte som har samlats på hög på grund av vår ansträngning att leva av egenvilja och själva styra föreställningen. Om vi inte har lust att göra detta, ber vi, tills lusten infinner sig. Kom ihåg överenskommelsen i början att *vi var beredda att gå hur långt som helst för att besegra alkoholen (drogerna)*. (AA, "Till verket", s. 66-67)

Troligen finns det fortfarande en del betänkligheter (*är du tveksam inför några av namnen på listan - ja/nej?*). (AA, "Till verket", s. 67)

Harm

Frågan kommer att uppstå om hur vi ska närma oss den människa vi hatade. Det kan vara så att hon tillfogat oss större skada än vi henne, och även om vi kommit fram till en försonligare inställning gentemot henne, är vi fortfarande inte alltför angelägna att erkänna våra fel (*kolumn 4*). Inte desto mindre biter vi i det sura äpplet, när det gäller någon vi tycker illa om. Det är svårare att gå till en ovän än till en vän, men vi har upptäckt att det är mycket mer välgörande för oss. Vi går till honom i en hjälpsam och förlåtande (*kolumn 5*) sinnesstämning, erkänner vårt tidigare agg och uttrycker vår ånger (*kolumn 4*). Under inga omständigheter kritiserar vi eller diskuterar med en sådan person. /.../ vi försöker aldrig säga åt honom vad han borde göra. Hans fel (*kolumn 2*) diskuteras inte. Vi håller oss till våra egna (*kolumn 4*). (AA, "Till verket", s. 67-68)

Skulder

De flesta alkoholister (*narkomaner*) är skyldiga pengar. Vi smiter inte undan våra fordringsägare. /.../ Vi måste bli kvitt vår rädsla för fordringsägare, till vilket pris som helst, för vi kan börja dricka (*använda*) om vi är rädda att möta dem. (AA, "Till verket", s. 68)

Brottslighet

Kanske har vi begått ett brott som vi skulle kunna hamna i fängelse för om myndigheterna fick reda på det. /.../ Även om dessa gottgörelser tar sig oräkneliga former, finns det några allmänna principer som vi anser ger vägledning. Medan vi påminner oss att vi har beslutat att gå hur långt som helst (*efter bästa förmåga följa förslagen i AA:s Stora Bok*) för att få ett andligt uppvaknande,

ber vi om styrka och vägledning så att vi kan göra det rätta (*kolumn 5*), oavsett vilka de personliga konsekvenserna blir. Vi kanske förlorar vårt arbete eller goda rykte eller riskerar fängelse, men vi är villiga. Det måste vi vara. Vi får inte rygga tillbaka för någonting.

(AA, "Till verket", s. 69)

Otrohet

Sannolikt har vi problem hemma. Kanske är vi insyltade med kvinnor på ett sätt som vi inte skulle vilja ha utbasunerat.

(AA, "Till verket", s. 70)

Vi bad Gud forma våra ideal (*kolumn 5*) och hjälpa oss leva upp till dem. /.../ Under meditation ber vi Gud om råd om vad vi bör göra i varje särskilt fall. Det rätta svaret kommer om vi önskar det. /.../ vi ber innerligt om det rätta idealet (*kolumn 5*), om vägledning i varje tveksam situation, om mental hälsa och om styrka att göra det rätta (*kolumn 5*). Om sex är mycket besvärligt, kastar vi oss desto ihärdigare in i att hjälpa andra. Vi tänker på deras behov och arbetar för dem. Detta för oss ut ur oss själva. Det dämpar den påträngande driften, när att ge efter skulle betyda hjärtesorg.

(AA, "Till verket", s. 61-62)

Steg 9 instruktion

För ögonblicket är det våra liv vi försöker få ordning på. Men detta är inte ett självändamål. Vårt verkliga syfte är att förbereda oss för att vara till största möjliga nytta för Gud och människorna omkring oss.

(AA, "Till verket", s. 67)

Vanligen är emellertid andra människor inblandade. Därför får vi inte bli den överilade och dåraktige martyren, som i onödan skulle offra andra för att rädda sig själv från alkoholens (*drogernas*) avgrund.

(AA, "Till verket", s. 69)

Ja, det är en lång återuppbyggnadsperiod som väntar. Vi måste ta initiativet. Ett ångerfullt mumlande att vi är ledsna duger inte. /.../ Det andliga livet är inte en teori. *Vi måste leva det.* /.../ Vårt uppförande (*kolumn 5*) kommer att övertyga dem mer än våra ord. Vi måste komma ihåg att tio eller tjugo års dryckenskap (*användande*) skulle göra vem som helst skeptisk.

(AA, "Till verket", s. 72)

Innan vi vidtar drastiska åtgärder som kan ha konsekvenser för andra, försäkras vi oss om deras samtycke. Om vi har fått deras tillåtelse, har rådgjort med andra, bett Gud om hjälp och allt pekar på det drastiska steget, får vi inte rygga tillbaka.

(AA, "Till verket", s. 69-70)

Det kan finnas vissa oförätter som vi aldrig helt kan rätta till. Vi bekymrar oss inte om dem, om vi ärligt kan säga till oss själva att vi skulle rätta till dem om vi kunde. Somliga människor går inte att besöka – vi skickar dem ett uppriktigt brev. Och det kan i vissa fall finnas ett giltigt skäl för att skjuta upp ett besök. Men vi väntar inte om det inte är nödvändigt. Vi bör vara förnuftiga, taktfulla, omtänksamma och ödmjuka (*kolumn 5*) utan att vara underdåniga eller snåla (*kolumn 4*). Som Guds folk står vi på egna ben, vi kryper inte för någon. (AA, "Till verket", s. 73)

Niondestegslöften

Om vi är noggranna i denna fas i vår utveckling, kommer vi att bli överraskade innan vi är halvvägs igenom den. Vi kommer att uppleva en ny frihet och en ny lycka. Vi kommer inte att ångra det förflutna eller vilja stänga dörren om det. Vi kommer att förstå ordet sinnesro och vi kommer att uppleva frid. Oavsett hur djupt vi har sjunkit, kommer vi att upptäcka att vår erfarenhet kan vara till nytta för andra. Den där känslan av värdelöshet och självömkan kommer att försvinna. Vi kommer att förlora intresset för själviska ting och vinna intresse för våra medmänniskor. Självisheten kommer att tyna bort. Hela vår livsinställning och livssyn kommer att förändras. Rädslan för människor och för ekonomisk otrygghet kommer att lämna oss. Vi kommer att intuitivt veta hur vi ska handskas med situationer som tidigare gjorde oss förvirrade. Vi kommer plötsligt att inse att Gud gör för oss det vi inte kunde göra för oss själva (*vill du uppleva detta – ja/nej?*). (AA, "Till verket", s. 73)

Nionde steget är ett steg som vi fortsätter med tills vi gjort alla våra gottgörelser. Vi fortsätter med steg 10, 11 och 12 samtidigt.

Steg 10. Fortsatte att göra personlig inventering och erkände genast när vi hade fel.

/.../ *tionde steget*, som föreslår att vi fortsätter vår självrannsakan^(steg 4) och fortsätter rätta till alla nya misstag efter hand^(steg 8,9) (*är du villig att göra detta – ja/nej?*). Vi påbörjade energiskt detta sätt att leva när vi rensade upp i vårt förflutna. Vi har trätt in i Andens värld. Vår nästa uppgift är att växa i insikt och effektivitet. Det är ingenting som sker över en natt. Det bör fortgå under hela vårt liv. Fortsätt att se upp med själviskhet, oärlighet, harm och rädsla^(steg 4). När de dyker upp ber vi Gud att genast avlägsna dem^(steg 3,7). Vi diskuterar dem omedelbart med någon^(steg 5) och gottgör snabbt^(steg 8,9), ifall vi har sårat någon. Sedan riktar vi resolut våra tankar mot någon vi kan hjälpa^(steg 12). Kärlek och tolerans (*kolumn 5*) är nyckelord i våra levnadsregler.

(AA, "Till verket", s. 73–74)

Tiondestegslöften

Och vi har slutat kämpa mot allt och alla – till och med mot alkoholen (*drogerna*). För vid det här laget kommer den mentala hälsan att ha återvänt. Vi kommer sällan att vara intresserade av sprit (*droger*). Om vi frestas, ryggar vi tillbaka som för en eldsflamma. Vi reagerar sunt och normalt, och vi märker att detta har hänt automatiskt. Vi kommer att upptäcka att vi har fått vår nya inställning till alkohol (*droger*) utan något tänkande eller någon ansträngning från vår sida. Den bara kommer! Det är det som är miraklet. Vi kämpar inte emot den, inte heller undviker vi frestelsen. Vi upplever det som om vi hade tillåtits inta en neutral ställning – trygga och skyddade. Vi har inte ens avgett ett nykterhetslöfte. I stället har problemet avlägsnats. Det existerar inte för oss. Vi är varken kaxiga eller rädda. Detta är vår erfarenhet. Det är så vi reagerar så länge vi behåller vår andliga spänst.

(AA, "Till verket", s. 74)

Tionde steget är ett steg som vi fortsätter att leva i.

Steg 11. Sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, sådan vi uppfattade Honom, varvid vi endast bad att få kunskap om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.

Elfte steget föreslår bön (*tala till Gud*) och meditation (*lyssna på Gud*) (*är du villig att dagligen göra detta – ja/nej?*).

(AA, "Till verket", s. 75)

Steg 11 instruktion

Morgon – elftestegsbönen

När vi vaknar, låt oss tänka igenom de tjugofyra timmar vi har framför oss. Vi tänker igenom våra planer för dagen. Innan vi börjar, ber vi Gud styra våra tankar^(steg 3) (*kolumn 5*) och särskilt ber vi om att självömkan och oärliga eller egennyttiga motiv (*kolumn 4*) sällas bort från dem. Under dessa omständigheter kan vi lugnt utnyttja vår intellektuella kapacitet, för när allt kommer omkring har Gud gett oss en hjärna att använda. Vår tankeverksamhet kommer att ske på ett mycket högre plan (*kolumn 5*) när vårt tänkande är befriat från felaktiga motiv (*kolumn 4*).

(AA, "Till verket", s. 75)

Under dagen

När vi tänker på vår dag, kanske vi känner obeslutsamhet. Vi kanske inte kan bestämma oss för vilken väg vi ska ta. Då ber vi Gud om inspiration, en intuitiv tanke eller ett beslut. Vi slappnar av och tar det lugnt. Vi kämpar inte. Vi blir ofta förvånade över hur de rätta svaren kommer efter det att vi provat detta en tid.

(AA, "Till verket", s. 75)

Under dagens lopp stannar vi upp när vi är upprörda eller tveksamma, och vi ber om ledning att tänka och handla rätt. Vi påminner oss hela tiden att vi inte längre styr föreställningen och säger ödmjukt till oss själva många gånger om dagen: "Ske Din vilja" (*kolumn 5*). Faran är då mycket mindre att vi ska bli upphetsade, rädda, arga, oroliga, att vi ska tycka synd om oss själva eller fatta dåliga beslut (*kolumn 4*). Vi blir mycket effektivare. Vi blir inte trötta så lätt, för vi förbrukar inte energi på samma dåraktiga sätt som vi gjorde när vi försökte ordna livet så att det passade oss själva. Det fungerar – det gör det faktiskt.

(AA, "Till verket", s. 76–77)

Kväll – inventering

När vi drar oss tillbaka på kvällen, gör vi en tillbakablick på vår dag i en konstruktiv anda. Har vi ältat vår harm, varit själviska, oärliga eller rädda?^(steg 10) Är vi skyldiga någon en ursäkt?^(steg 8,9) Har

vi behållit någonting för oss själva som vi genast borde ha diskuterat med någon annan?^(steg 5) Har vi varit vänliga och kärleksfulla mot alla *(kolumn 5)*? Vad kunde vi ha gjort bättre? Tänkte vi på oss själva största delen av tiden? Eller tänkte vi på vad vi kunde göra för andra, på hur vi kunde bidra till livets flöde?^(steg 12) Men vi måste vara nogga med att inte glida in i oro, samvetsqual eller sjukligt dystra funderingar *(kolumn 4)*, för det skulle minska vår förmåga att vara till nytta för andra.^(steg 12) När vi är färdiga med vår tillbakablick, ber vi om Guds förlåtelse^(steg 7) och frågar vad vi bör vidta för åtgärder^(steg 8,9) *(kolumn 5)* för att bättra oss. (AA, "Till verket", s. 75)

Vi avslutar vanligen meditationsstunden med en bön om att vi hela dagen ska bli visade vilket steg *(kolumn 5)* vi ska ta härnäst, om att få vad det än är vi behöver för att ta hand om problem som dyker upp. Vi ber särskilt om att slippa vår självrådighet *(kolumn 4)* och är nogga med att inte be om någonting enbart för egen del. Dock får vi be för oss själva, om andra därigenom blir hjälpta. Vi är nogga med att aldrig be om något för våra egna själviska syften. Många av oss har slösat mycket tid på att göra det, och det fungerar inte. (AA, "Till verket", s. 76)

Elfte steget är ett steg som vi fortsätter att leva i.

Steg 12. När vi, som resultat av dessa steg, hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Praktisk erfarenhet visar att ingenting ger lika god immunitet mot att dricka (*använda*) som intensivt arbete med andra alkoholister (*narkomaner*). Det fungerar när andra aktiviteter misslyckas. Detta är vårt *tolfte förslag*: För det här budskapet vidare till andra alkoholister (*narkomaner*) (*är du villig att göra detta – ja/nej?*)! Du kan hjälpa när ingen annan kan. Du kan vinna deras förtroende när andra misslyckas. Kom ihåg att de är mycket sjuka.

(AA, "Att arbeta med andra", s. 78)

Detta tycktes bevisa att en alkoholist (*narkoman*) kunde påverka en annan alkoholist (*narkoman*) på ett sätt som ingen icke-alkoholist kunde. Det tydde också på att en alkoholists (*narkomans*) intensiva arbete med en annan alkoholist (*narkoman*) var livsviktigt för permanent tillfrisknande.

(AA, "Förord till den andra amerikanska utgåvan", s. XVI)

/.../ jag upptäckte snart att när alla andra åtgärder slog slint, brukade arbete med en annan alkoholist (*narkoman*) rädda dagen.

(AA, "Bills berättelse", s. 15)

/.../ (*han hade*) arbetat hårt med många alkoholister (*narkomaner*) enligt teorin att bara en alkoholist (*narkoman*) kan hjälpa en alkoholist (*narkoman*), men han hade endast lyckats med att hålla sig själv nykter. /.../ Han insåg plötsligt, att han måste föra budskapet vidare till en annan alkoholist (*narkoman*) för att kunna rädda sig själv.

(AA, "Förord till den andra amerikanska utgåvan", s. XVI)

Vi har tillfrisknat och fått kraft att hjälpa andra.

(AA, "Familjen efteråt", s. 116)

Det är viktigt att han förstår att ditt försök att föra detta (*12-stepsprogrammet*) vidare till honom spelar en avgörande roll i ditt eget tillfrisknande. I själva verket kanske han hjälper dig mer än du hjälper honom.

(AA, "Att arbeta med andra", s. 82)

Att hjälpa andra är grundstenen i ditt eget tillfrisknande. Det räcker inte med en vänlig handling då och då.

(AA, "Att arbeta med andra", s. 85)

Tolftestegslöften

Livet kommer att få en ny mening. Att se människor tillfriskna, att se dem hjälpa andra, att se ensamheten försvinna, att se en gemenskap växa fram omkring dig, att ha en massa vänner – det är en erfarenhet du inte får missa. Vi vet att du inte kommer att vilja gå miste om den. Täta kontakter med nykomlingar och med varandra är ljuspunkten i våra liv.

(AA, "Att arbeta med andra", s. 78)

Summering

Det är lätt att minska ner på det andliga handlingsprogrammet och vila på lagarna. Vi är på väg mot bekymmer, om vi gör det, för alkoholen (*drogerna*) är en förslagen fiende. Vi är inte botade från vår alkoholism (*narkomani*). Vad vi egentligen har fått är ett dagligt anstånd, på villkor att vi håller oss i andlig form. Varje dag är en dag då vi måste omsätta vår förståelse av Guds vilja (*kolumn 5*) i alla våra handlingar. "Hur kan jag bäst tjäna Dig – ske Din vilja (inte min)". Det här är tankar (*kolumn 5*) som måste följa oss hela tiden. Vi kan utöva vår viljekraft i denna riktning så mycket vi vill. Det är det rätta sättet att använda sig av viljan.

(AA, "Till verket", s. 74)

Jag förmodar att en del skulle bli chockerade över vår skenbara världslighet och sorglöshet. Men alldeles under ytan vilar ett dödligt allvar. Tron måste verka tjugofyra timmar om dygnet i och genom oss, annars går vi under.

(AA, "Bills berättelse", s. 15)

Vi växer alltså. Och det kan du också göra, även om du är ensam med denna bok (*AA:s Stora Bok*) i din hand. Vi tror och hoppas att den innehåller allt som du kommer att behöva för att sätta igång. Vi vet vad du tänker. Du säger till dig själv: "Jag är orolig och ensam. Jag skulle inte kunna göra det". Men det kan du. Du glömmer att du just nu har fått tillgång till en kraftkälla mycket större än dig själv. Att med det stödet kopiera vad vi har gjort är endast en fråga om villighet, tålmod och arbete.

(AA, "En vision för dig", s. 142)

Tolfte steget är ett steg som vi fortsätter att leva i.

Kom ihåg, tillfrisknande från en till synes hopplös sjukdom som alkoholism (narkomani) är möjligt genom dagligt arbete i stegen, såsom beskrivet i AA:s Stora Bok. Du har mycket arbete framför dig, detta är bara början. Se upp med att bli kaxig eller lat. Lita på Gud, gör rent i ditt eget hus och hjälp andra!