

Stora Boken Studie Guide

En studie av grundtexten av boken

Anonyma Alkoholister

Detta är en översättning av:

THE
PRIMARY PURPOSE GROUP
Dallas, Texas, USA

BIG

BOOK STUDY GUIDE

A Study of the Basic Text for
Alcoholics Anonymous

v4

Anpassad till den svenska
3:e utgåvan 2017
ANONYMA ALKOHOLISTER

FÖRORD

Det finns bevis för att alkoholismen har funnits sedan historien började dokumenterades. Noah visade tydliga tecken på att eventuellt ha problem med alkoholen efter Syndafloden. Han drack enligt vad som påstods av vinet och svimmade av naken i sitt tält. Men bara två gånger i mänsklighetens historia har det funnits en grupp av grava drinkare som har kommit på ett sätt att hålla sig fysiskt nyktra.

Den första av dessa var "The Washingtonians". De avhöll sig från att dricka genom att ha möten och berätta sina historier. De hade inget program att leva efter, inte heller hade de några riktlinjer för att förvalta deras gemenskap. Som ett resultat av dessa brister, så varade de bara en kort tid. Livslängden av den gemenskapen varade ungefär tio år, från 1840 till någon gång omkring 1850.

Den andra gruppen av alkoholister, framgångsrika i nykterhet, är kända som Anonyma Alkoholister. Genom Guds nåd och förbarmande, fick grundarna av denna gemenskap ett mycket praktiskt handlingsprogram, som försäkrar en permanent känslomässig nykterhet. De lärde sig också, genom framgångar och motgångar, hur man bevarar gemenskapen, som är vital för de lidande alkoholister som ännu inte har nåtts.

Våra grundare lärde sig av "The Washingtonians" misstag och av de alkoholister som hade dött, som hade ignorerat misstagen av andra som misslyckats. Denna bok, Anonyma Alkoholister, skrevs för att förse varenda en av oss med en möjlighet att lära oss hur man lever och njuter av livet och hur vi i framtiden kan skydda denna gemenskap.

I denna lärobok för permanent nykterhet, finner vi Anonyma Alkoholisters Tolv Steg, som försäkrar en metod för att undkomma döden, som en följd av drickandet eller permanent vansinne för kroniska alkoholister. Vi har också fått Anonyma Alkoholisters Tolv Traditioner, som försäkrar gemenskapen, överlevnaden och tillväxten av gemenskapen, så nödvändiga för de flesta alkoholister som söker en lösning för deras problem.

FÖRORD TILL DENNA STUDIE GUIDE

Syftet med denna Studie Guide är att möjliggöra för den studerande att förstå informationen, som författarna av boken Anonyma Alkoholister avsåg att berätta för oss, baserat på deras erfarenhet och kunskap av alkoholism och deras program för tillfrisknande. Den kan användas av den enskilde individen eller av en grupp. Denna guide är avsedd att undersöka innehållet av bokstavligen varje mening av grundtexten i Stora Boken.

Början av ett stycke är identifierat med bokstaven (S) föregående numret av den första frågan av det stycket. Några meningar innehåller mer än en viktig del av information som vi vill reflektera över. För att indikera dessa meningar, så markeras de med numret på frågan följt med en gemen bokstav (t.ex. 8-a, 8-b, 8-c, etc.). Numret på frågan repeteras för att indikera att vi fortfarande är i samma mening.

"Grundtexten" innehåller för varje ämne författarnas erfarenhet och kunskap, så att den studerande kan etablera en grundläggande förståelse för och om ämnet. Författarna till denna lärobok, Anonyma Alkoholister, presenterar deras erfarenhet och kunskap av problemet - Alkoholism, Lösningen - Gud, sådan vi uppfattade Honom, och det praktiska handlingsprogrammet som de följde, som åstadkommer tillfrisknande från alkoholism (Anonyma Alkoholisters Tolv Steg). De gjorde ett så perfekt arbete att medlemmar av Anonyma Alkoholisters gemenskap inte har kunnat förbättra effektiviteten i denna bok i andra och tredje upplagan -- en anmärkningsvärd sanning beaktandet att den första huvudförfattaren bara hade fyra års nykterhet och den andre huvudförfattaren hade tre och ett halvt år. Resten av författarna hade ännu mindre.

Denna bok innehåller också de Tolv Traditionerna, så oerhört viktiga för gemenskapens överlevnad. Så länge som våra individuella grupper håller sig inom de Tolv Traditionernas gränser, kommer Anonyma Alkoholisters gemenskap att blomstra.

Eftersom de studerande och utövarna av denna grundtext ytterst sällan, om någonsin, återvänder till drickandet, så måste det sanna författarskapet härstamma från en Högre Kraft. Den har bevisats åstadkomma en lösning på alla våra problem. Detta faktum demonstreras genom ett stort antal gemenskaper som har lånat och tagit till sig våra Tolv Steg och Tolv Traditioner för att hitta en lösning för deras särskilda problem, som inte har någonting med drickande att göra.

Det är inte tillräckligt att bara ha en tro. Vi måste göra ett bra arbete också, för att bevisa att vi har en tro. Tro som inte visar sig självt genom goda handlingar är ingen tro alls; den är död och värdelös. Denna bok (Stora Boken) åstadkommer entydig vägledning på vad vi måste göra för att få denna tro. Den misslyckas inte.

TACK TILL!

Erkännandet för den här Studie Guiden måste börja med Bill W. och Dr. Bob. Deras beslutsamhet att hålla sig nyktra ledde dem till att söka upp och gå till alkoholister som led av alkoholism. Från deras ansträngningar och ansträngningarna från de som de hjälpte, kom de första nyktra etthundra män och kvinnor. Från den gemenskapen kom programmet som skulle bli känt som: "Alcoholics Anonymous".

Med anledning av det två "Arkansas Travelers", Joe McQ. och Charlie P. och deras möten "The Big Book Comes Alive" och deras fyra dagars "Big Book Seminars" där de delade med sig av deras kunskap och erfarenhet av programmet, kom vår första förståelse för innehållet i grundtexten i boken "Anonyma Alkoholister". Detta skapade en törst för ännu en större kunskap av den vitala informationen innehållet i Stora Boken. Denna önskan gav födelsen av The Primary Purpose Group of Alcoholic Anonymous of Dallas, Texas i Januari 1988. Så därför tack till alla nuvarande och tidigare medlemmar av denna grupp för deras intresse och deltagande.

Vi måste också ge ett stort tack till en suverän kvinna, Londa, som har tagit sig tid från sitt jobb och familj för att korrigera en del fel som har gjorts av de alkoholister, som har färdigställt denna Studie Guide.

Men mest av allt, tackar vi vår Himmelske Fader för avslöjandet, till de Första Etthundra, om programmets hemlighet, som lovar alkoholister och många andra hur man har ett huvudsyfte och lära sig hur man njuter av ett liv som är lyckligt, glatt och fritt!

Förord till den första amerikanska upplagan av "Alcoholics Anonymous" (1939)

Sidan XIII

- (S) 1-a. Vilka har författat denna bok?
- 1-b. Hur många var de?
- 1-c. Vad hade hänt med dem?
- 4. Varför gjorde de sig besväret att skriva denna bok?
- 5. Om vi har alkoholproblem och studerar denna bok, vad mer behöver vi?
- 6. Vad tror vi kan åstadkommas genom att läsa denna bok?
- 7. Vad är det som många inte förstår?
- 8. Tror vi att denna bok är endast till för alkoholister?
- (S) 9. Varför var det viktigt för författarna av den här boken, att förbli anonyma?
- 10. Var författarna av denna bok s.k. "A-lagare"?
- 11. Vad vill vi gärna framhålla angående vårt arbete med alkoholister?
- (S) 12-a. Vad är vi ombedda att göra när vi talar eller skriver offentligt?
- 12-b. Hur är vi ombedda att presentera oss?
- 14. Menar vi allvar med anonymiteten i förhållandet till pressen?
- (S) 15. Är vi en organisation?
- 16. Vad kostar medlemskap i AA?
- 17. Vilket är det enda kravet för medlemskap?
- 18-a. Med vilka har vi anknytning till?
- 18-b. Vem eller vilka är vi motståndare till?
- 20. Vilken är vår enda enkla önskan?

Sidan XIV

- (S) 1. Vilka av dem som läser denna bok, vill vi höra ifrån?
- 2. Vad är det vi verkligen vill göra?
- (S) 3. Vilka andra vill vi höra ifrån?

Förord till den andra amerikanska upplagan (1955)

Förordet till den andra upplagan tillhandahåller en kort historia av de första 20 åren av skapandet av Anonyma Alkoholister. I detta förord talar Bill W. om hur, genom Dr. Silkworth och Oxford Gruppen, han fann en lösning på hans alkoholism. Han berättar hur han kunde hålla sig nykter genom att försöka hjälpa andra alkoholister. Han berättar hur hans affärsresa till Akron misslyckades och varför han så förtvivlat kände behovet av att hitta en annan alkoholist att tala med. Det här behovet ledde till hans möte med Dr. Bob, som hade försökt att hitta ett sätt att hålla sig nykter på, men misslyckats totalt. Deras möte ledde till att de båda två av dem, trodde att de kunde hålla sig nyktra om de arbetade tillsammans. Från deras kombinerade ansträngningar för att skydda sin nykterhet, genom att leta efter och uppsöka lidande alkoholister, kom en gemenskap av nyktra alkoholister till. Och från dem det livräddande programmet av Anonyma Alkoholister, vilket är innehållet i denna bok.

De berättar hur de fick erkännande och stöd av några av USA:s ledande medborgare. Vi erfor av en del av den positiva publiciteten om denna lilla grupp av alkoholister, som de mottog från några mycket inflytelserika nyhetskällor och som ledde till en snabb tillväxt av gemenskapen.

Vi får en glimt av erkännandet av några av de problem som våra grundare ställdes inför och hur de framgångsrikt utvecklade en samling riktlinjer för vårt beteende inom våra respektive grupper och inom gemenskapen självt -- Anonyma Alkoholisters Tolv Traditioner.

Vi lärde oss hur framgångsrika de var som sökte hjälp, när den enda guiden vi hade var Stora Boken, grundtexten för vår gemenskap. Det är mycket tydligt och uppenbart att vi inte tillnärmelsevis gör det bra idag, därför att "mötena" betonas mycket mer, istället för "Programmet" - (Här följer de steg vi tog, vilka vi föreslår som ett program för tillfrisknande).

De drar slutsatsen genom att berätta för oss, om hoppet bakom skrivandet av denna bok.

- (S) 1. Vad har hänt, från den första upplagan till publikationen av denna upplaga?
2. Vilken var förhoppningen i den första upplagan?
3. Hade denna förhoppning blivit en realitet 1955?
- (S) 4. Hur många år förflöt till den andra upplagan publicerades?
- 5-a. Hur många AA-grupper bildades under den tiden?
- 5-b. Hur många alkoholister hade tillfrisknat?
7. Hur långt hade AA spridit sig under dessa sexton år? (4 meningar)
8. Vad såg många av våra vänner framför sig, för vår gemenskap?

- (S). 9-a. Var bildades den första gruppen?
- 9-b. När bildades den första gruppen?
- 9-c. Vilka var de huvudansvariga i den första gruppen?

Kommentar: Börsmäklaren var Bill W. och läkaren var Dr. Bob S.

- 12-a. Hur länge hade Bill W. varit tillfrisknad?
- 12-b. Hur hade Bill W. blivit befriad från sitt alkoholberoende?
- 12-c. Med vilka hade vännen Ebby T. varit i kontakt med?
- 15-a. Vem mer hade varit till stor hjälp för Bills tillfrisknande?
- 15-b. Vilken var Dr. Silkworths specialité?

- 1-a. Hur betraktar vi, som en gemenskap, Dr. Silkworth?
- 1-b. Var finner vi hans berättelse?
- 3. Vilken livsviktig information fick Bill W. av doktorn?
- 4-a. Kunde Bill acceptera Oxford Gruppens trossatser?
- 4-b. Vilka trossatser kunde han acceptera?
- (S). 6-a. Vad hade Bill gjort innan han åkte till Akron?
- 6-b. Med vilken teori hade han gjort detta?
- 6-c. Vilket var resultatet av hans ansträngningar?
- 9-a. Vad hände med hans affärsresa i Akron?
- 9-b. Hur påverkades han?
- 11. Vad insåg han?
- 12. Vem fann han, som ett resultat av hans ansträngningar?
- (S). 13-a. Vad hade doktorn gjort för att försöka betvinga sitt alkoholberoende?
- 13-b. Hade det fungerat?
- 15-a. Vad berättade Bill för Dr. Bob?
- 15-b. Visade det sig att den informationen var till hjälp för Dr. Bob?
- 17. Hur framgångsrik var Dr. Bob när han gjorde vad Bill berättade vad han hade gjort?
- 18. Vad blev bevisat?
- 19. Vilken annan viktig information blev också bevisad?
- (S) 20. Vad gjorde de två männen sedan?
- 21. Vad hände med deras första fall? (2 meningar)
- 22. Slutade de efter den här framgången?
- 23. Var de extremt framgångsrika med andra?

- 1-a. När återvände Bill hem?
- 1-b. Vad hade hänt som han och Dr. Bob var omedvetna om?

Kommentar: I en del exemplar av Stora Boken, så är följande stycke delat i två stycken. Där fallet är så, börjar det första stycket som följer:

"Mot slutet av 1937 var antalet medlemmar med en tid av stabil nykterhet bakom sig tillräckligt för att övertyga medlemmarna i gemenskapen om att ett nytt ljus hade tänts i alkoholists mörka värld."

Det andra stycket lyder:

"En andra liten grupp bildades inom kort i New York. Förutom dessa fanns det alkoholister här och var som hade tillägnat sig de grundläggande idéerna i Akron eller New York och försökte bilda grupper i andra städer."

- (S) 3-a. Var bildades den andra AA-gruppen?
- 3-b. När och var bildades den tredje AA-gruppen?
- 5. Bildades det grupper lite varstans?
- 6. När insåg de nyktra alkoholisterna att de hade något som verkligen var värt något?
- (S) 7. Vad trodde de att det var dags att göra?
- 8. Vad producerade deras beslutsamhet?
- 9. Hur många nyktra alkoholister fanns det vid den här tiden?
- 10. Var kom namnet på gemenskapen ifrån?
- 11. Insåg de att de hade en ny tid framför sig?
- (S) 12. Vad hände när den här Boken kom ut?
- 13-a. Vilken känd präst recenserade Boken?
- 13-b. Vad tänkte den kände prästen om denna Bok?
- 15. Vad hände på hösten 1939?
- 16-a. Vilka resultat frambringades av detta?
- 16-b. Var hade Anonyma Alkoholister etablerat ett kontor?
- 18. Hur många förfrågningar blev besvarade?
- 19. Hur blev de besvarade?
- 20. På vilka andra sätt besvarades förfrågningarna?
- 21. Vad blev AA:arna förvånade över?
- 22. Hur många alkoholister var på väg att tillfriskna i slutet av 1939?
- (S) 23. Vad hände på våren 1940?

1. Vad blev resultat av denna middag?
2. Hur stort var det ungefärliga medlemsantalet i mars 1941?
- 3-a. Vem skrev en artikel om AA i mars 1941?
- 3-b. Vad blev resultat av denna artikel?
5. Hur många medlemmar var det i slutet på 1941?
6. Var Anonyma Alkoholister nu en känd enhet? (2 meningar)
- (S) 7. Vad för någon tid gick vi sedan in i?
8. Vilket prov stod vi inför?
9. Vilken var den andra frågan?
10. Vilken var den tredje frågan?
11. Vilken var den fjärde frågan?
12. Var dessa farhågor giltiga?
13. Vilken övertygelse kom från den här perioden?
14. Vad insåg de att de måste göra?
- (S) 15. Vad gjorde principerna, som de sökte efter?
(Svaret på den här frågan inkluderar hela stycket.)

- (S) 1. Var i den här boken hittar vi de livräddande principerna?
- 2-a. Visade det sig att dessa var lagar?
- 2-b. Godkände gemenskapen dem?
4. Vad är en av våra största tillgångar?
- (S) 5-a. Vad hände när vi lärde oss hur vi skulle övervinna våra interna svårigheter?
- 5-b. Vilka var de två huvudskälen till allmänhetens erkännande?
7. Blev folk imponerade?
8. Som ett generellt uttalande, vilken procentsats av de alkoholister som var villiga att följa programmet, fann nykterheten?
- FRÅGA:** Ser vi den nivå på framgång idag? Varför inte?
9. Vad gjorde tusentals alkoholister?
10. Vad gjorde slutligen ett stort antal av dessa?
- (S) 11. Vilket annat skäl var det för erkännandet av AA?
12. Var detta stöd viktigt för AA:s tidiga tillväxt?
13. Var kan vi hitta några av de rekommendationer gjorda av tidiga vänner till AA?
- (S) 14. Är Anonyma Alkoholister en religiös rörelse?
- 15-a. Har AA någon särskild ståndpunkt?
- 15-b. Med vilka två professionella områden har AA samarbete med?
- (S) 17. Är alkoholismen mer förekommande i vissa delar av samhället?
18. Vilka religiösa anslutningar fann AA acceptabelt?

1. Utgör kvinnor en tillfredsställande procent av AA-medlemskap?

(S) 2. Med vilken takt ökar AA?

Kommentar: Vi finner här skillnader mellan 7-20%.

3. Har AA gjort ett betydande intryck på många alkoholister i världen?

4. Hoppas AA, att en dag lösa alkoholproblemet totalt?

5. Hävdar AA att de har den enda lösningen för alkoholism?

6-a. Vad är AA:s stora förhoppning?

6-b. Var hittar man denna förhoppning?

6-c. Vad gör de sedan?

Förord till den tredje amerikanska upplagan (1976)

- (S) 1-a. När först trycktes den tredje upplagan?
- 1-b. Uppskattningen av antalet medlemmar var?
- 1-c. Uppskattningen av antalet grupper var?
- (S) 4. Nådde AA fram till fler kategorier av alkoholister?
- 5. Ökade antalet kvinnliga medlemmar?
- 6. Nådde AA yngre alkoholister?
- (S) 7. Fann AA att programmet var effektivt för alla alkoholister, oavsett alla omständigheter?
- 8. Har AA:s program funnit vägen till andra länder och blivit översatt till olika språk?
- (S) 9. Har tillväxten av gemenskapen ändrat programmets enkelhet?
- 10. Vad handlar AA:s program egentligen om?

LÄKARENS ÅSIKT

"Läkarens åsikt" var skriven av William D. Silkworth, M.D. För många tillfrisknade alkoholister är denna delen av Stora Boken ansedd som den mest viktiga, eftersom den beskriver alkoholismen i termer som är vettiga för den riktiga alkoholisten. Av denna beskrivning, lär sig alkoholisten den exakta naturen av sjukdomen alkoholism och hur hopplöst detta själsliga och kroppsliga tillstånd verkar vara. Vi får reda på varför vi är oförmögna att kontrollera mängden vi dricker när vi väl har tagit de första få glasen. Men mer viktigt är att vi får veta varför vi inte kan hantera vårt beslut att inte ta det första glaset, när vi hade tagit ett fast beslut, utfästelse, högtidligt löfte, etc. för att aldrig dricka igen.

Han uttrycker också sin övertygelse, baserad på hans observationer, om effektiviteten av Anonyma Alkoholisters program, som en metod för att försäkra den nödvändiga totala psykiska förändringen, som han trodde var den enda lösningen för ett till synes hopplöst själsligt och kroppsligt tillstånd.

Dr. Silkworth var utbildad i neurologi och förlorade sin praktik på grund av börskraschen 1929. Han mötte Charlie Townes som sökte en läkare för att leda hans sjukhus, Townes Hospital, som specialiserat sig på behandling av alkoholister och drogmissbrukare. Dr. Silkworth accepterade tjänsten för en lön på 40 dollar i veckan. Hans plan var att öppna en privat praktik igen, när han hade råd att göra det, men den tiden kom aldrig. Han ägnade hela sin karriär till att hjälpa alkoholister. Tusentals alkoholister blev hänvisade till Anonyma Alkoholister, därför att han trodde på vårt sätt att leva.

Utan Dr. Silkworths åsikt om alkoholism, skulle inte Anonyma Alkoholister ha kommit till. Det är bara när vi klart och tydligt förstår ett problem, som vi kan vara i stånd till att finna en lösning. Bill W. förstod hopplösheten av hans alkoholism ifrån Dr. Silkworths åsikt. Dr. Bob förstod hopplösheten av hans alkoholism efter att Bill W. förklarade Dr. Silkworths åsikt för honom.

Om en alkoholist verkligen vill sluta att dricka en gång för alla, måste han till fullo medge till hans innersta jag, att han har ett hopplöst tillstånd till själen, kroppen och anden. Detta är det första steget i tillfrisknandet och kapitlet "Läkarens åsikt" ger oss den nödvändiga kunskapen till att kapitulera till den sanningen.

Mycket enkelt, från den här delen av Stora Boken, lär vi oss varför det är så att den riktiga alkoholisten har en kropp som aldrig kan få tillräckligt med alkohol och en själ som aldrig lämnar alkoholisten ifred för den.

- (S) 1. Vad tror vi Anonyma Alkoholister om denna bok?
2. Vilken är källan till de övertygande vittnesmålen i denna bok?
- 3-a. Vem gav Anonyma Alkoholister denna "åsikt" om alkoholism?
- 3-b. Var arbetade han och med vad?
- (S) 5. Vilken var Dr. Silkworths specialité?
- (S) 6. Hur beskrev Dr. Silkworth patienten (Bill W.), som han behandlade 1934?
- (S) 7. Vad hände under Bills tredje behandling?
8. Som en del av Bills tillfrisknande, vad försökte han att inskräpa hos de andra alkoholisterna?
9. Vad blev grunden för hans arbete?
10. Hur många, enligt Dr. Silkworth, hade tillfrisknat 1939?
- (S) 11. Hur många fall kände Dr. Silkworth till, av egen erfarenhet?
- Kommentar:** I Stora Bokens originalutkast, säger Dr. Silkworth, "Jag känner personligen 30 av dessa fall, som var av den typen där andra metoder hade misslyckats totalt." Han var villig att riskera sitt rykte baserat på dessa 30 hopplösa fall, som han såg tillfriskna, som Bill gjort på Towns Hospital. De andra 60 plus alkoholisterna som tillfrisknat var i Akron eller i Cleveland.
- (S) 12-a. Av vilken betydelse verkar dessa fakta att vara?
- 12-b. Varför?
14. Trodde Dr. Silkworth att detta program kunde fungera för många andra?
- (S) 15. Hade Dr. Silkworth fullt förtroende för alkoholister som tillfrisknat? (resten av sidan)

- (S) 1. Vad begärde bokens författare av Dr. Silkworth?
2. I Dr. Silkworths utökade uttalande, vilka fakta bekräftar han att den lidande alkoholisten måste tro på?
3. Vad blev vi inte tillfredsställda med?
4. Fanns det någon sanning i dem?
5. Vad är vi övertygade om?
6. Vad måste inkluderas för att bilden av alkoholismen ska bli komplett?
- (S) 7. Vilken del av läkarens teori är av intresse för alkoholister?
8. Är vår uppfattning av något värde?
9. Som före detta problemdrinkare, vilken av hans teori intresserar oss?
10. Vad gör den för oss?
- (S) 11. Förordar vi sjukhusvård för den mycket sjuka alkoholisten?
12. Vad är ofta nödvändigt innan vi kan börja arbeta med en person?
- (S) 13. Vem bör vara intresserad av innehållet i denna bok?
- (S) 14-a. Vilken var Dr. Silkworths befattning?
- 14-b. Vilka specialiteter hade hans sjukhus?
- (S) 16. Trodde Dr. Silkworth att materialet i denna bok hade tillräckligt med substans för att berättiga hans medverkan?
- (S) 17. Vad sa Dr. Silkworth att läkare trodde var av stor betydelse för alkoholister?
18. Vad var läkarna inte utrustade med?

FRÅGA: Trodde han att den medicinska professionen hade möjligheten att verkligen hjälpa alkoholisten?

Kommentar: Din iakttagelse av de två föregående styckena.

- (S) 1. Vad var det som en av de ledande medarbetarna av denna bok (Bill W.), ville göra med de idéer han hade förvärvat?
- (S) 2-a. Vilket tillstånd bad Bill Dr. Silkworth om?
- 2-b. Bejakade verkligen Dr. Silkworth denna begäran?
4. Vad kände han efteråt för de fall som Bill hade pratat med?
5. Hur såg Dr. Silkworth på alkoholister som tillfrisknat? (2 meningar)
6. Vad tror tillfrisknade alkoholister på?

Kommentar: På denna sida nämner Dr. Silkworth "moralisk psykologi", följt av "krafter i det godas tjänst" och slutligen "Kraft". Han inser vårt behov av en Högre Makt och uttrycker sin acceptans för detta faktum på det föregående viset.

- (S) 7. Trodde Dr. Silkworth att sjukhusvård var lämpligt?
- (S) 8-a. Vad trodde Dr. Silkworth att orsaken till alkoholisters oförmåga att sluta dricka berodde på? (*kontrollförlust*)
- 8-b. Existerar detta fenomen hos normala alkoholkonsumenter?
10. Hur mycket alkohol kan en riktig alkoholist använda utan risk?
11. Vad händer när alkoholisten väl har kommit in i det hopplösa stadiet?
- (S) 12. Kan känslomässiga vädjanden hjälpa alkoholisten att se sanningen?
13. Vilken typ av budskap kan hjälpa en alkoholist?
14. På vad måste alkoholisten grunda ett nytt sätt att leva på?
- (S) 15. Vad skulle få psykiatriker att acceptera och rekommendera AA:s program? (2 meningar)
16. Vad trodde Dr. Silkworth kunde göras mer effektivt för att hjälpa alkoholister? (2 meningar)
- (S) 17. Varför dricker alkoholistiska män och kvinnor?

Kommentar: Om du går till sidan 104 och sätter orden "När jag har druckit några glas" framför Nionde Stegs löftena, kanske du kan vara i stånd till att inse effekten alkoholisten får av de första få glasen.

- 18-a. Förstår alkoholisten varför han dricker?
- 18-b. Orsakar drickandet problem eller skador enligt Dr. Silkworth?
- 18-c. Vad är det verkliga problemet med alkoholisten?

1. Vad är normalt för alkoholisten?
- 2-a. I avsaknad av några glas, hur känner sig alkoholisten då?
- 2-b. Vad kan de uppleva genom att ta ett par glas?
- 2-c. Vilken effekt upplever alkoholister när de ser andra ta ett par glas?
- 5-a. Vad händer när alkoholisten ger efter för sin längtan efter ett par glas?
- 5-b. Vad är resultatet av de första få glasen?
- 5-c. Hur känner sig alkoholisten efteråt?
- 5-d. Vilken är varje alkoholists "nationalsång" (beslut)?
- 9-a. Hur bra hanterar alkoholisten beslutet att aldrig dricka igen?
- 9-b. För att bli framgångsrik i nykterheten, vad måste alkoholisten göra?
- (S) 11. Vad händer när en alkoholist har upplevt en "själslig förändring"?
12. Vad krävs för att detta ska hända?
- Notera:** Kan "några enkla regler" vara AA:s tolv steg?
- (S) 13. Vad vädjade männen förtvivlat om, till Dr. Silkworth? (hela stycket)
- (S) 14. Känner läkare sig, om de är ärliga mot sig själva, tillräckliga när han har med alkoholister att göra?
15. Räcker det när läkaren ger allt han har?
16. Vad kan den mänskliga kraften inte åstadkomma?
- 17-a. Kan psykiatriska ansträngningar hjälpa en allvarlig storkonsument?
- 17-b. Har det medicinska och psykiatriska gjort stora framsteg när det gäller behandling av alkoholister?
19. Är riktiga (kroniska) alkoholister mottagliga för vanliga psykologiska metoder?
- (S) 20. Trodde Dr. Silkworth att en riktig alkoholist kunde tillfriskna med mental kontroll eller viljestyrka?
- Notera:** Detta är följt av "ohanterlighet" och "kraftlöshet".
21. Hade alkoholisten en dålig period, i det här exemplet?
- 22-a. Vilken vansinnig handling gjorde de?
- Notera:** Demonstrerar detta "ohanterligheten"?
- 22-b. Vad blev resultatet av den drinken, vad hände?
- Notera:** Demonstrerar detta "kraftlösheten"?
24. Dricker riktiga alkoholister för att fly?
- (S) 25. Vad gör många alkoholister för att sluta dricka?
- (S) 26. Är det lätt att kvalificera alkoholister?
- FRÅGA:** Hur många olika typer nämner Dr. Silkworth? Identifiera dem.
27. Typ Ett? (resten av stycket)

- (S) 1. Typ Två? (3 meningar)
2. Typ Tre?
3. Typ Fyra?

- (S) 4. Typ Fem? (2 meningar)

Notera: Är inte det här den vanligaste typen?

- (S) 5-a. Finns det ännu fler?
- 5-b. Vilken är den gemensamma nämnare för alla typer?
7. Vad är det som skiljer ut oss ifrån alla andra människor?
8. Vilket behandlingsprogram har varit framgångsrikt gällande alkoholister?
9. Vilken är den enda lindringen från alkoholism?

Notera: Om alkoholisten aldrig tar det första glaset, så kan han aldrig kräva det andra, sedan det tredje, sedan det fjärde, sedan det femte, och sen det femte, och det tredje, sedan det fjärde, sedan det femte, och sen det femte, och sen det femte, och sen det femte, och sen det...

- (S) 10. Trots all uppmärksamhet angående alkoholismen, vilken är läkarnas allmänna uppfattningen angående alkoholister? (hela stycket)
- (S) 11. Hur demonstrerar Dr. Silkworth lösningen för kronisk alkoholism? (hela stycket)
- (S) 12. Vilken var lösningen för den första alkoholists dilemma? (hela stycket)
- (S) 13. Vilken var lösningen för den andra alkoholists dilemma? (hela stycket)

Kommentar: Alkoholisten som beskrivs i de här styckena skrev Kapitlet Tio, "Till arbetsgivare".

- (S) 1. Vilken var lösningen för den andre mannens alkoholism? (hela stycket)
- (S) 2. Fungerade det för honom? (hela stycket)
- (S) 3-a. Vad råder Dr. Silkworth varje alkoholist att göra?
- 3-b. Om en alkoholist noga studerar denna bok, vad kanske han stannar upp och gör?

BILLS BERÄTTELSE

Översikt

Huvudsyftet med kapitlet "Bills berättelse" är för identifikation, likaväl som de andra berättelserna i denna lärobok. I "Läkarens åsikt", lärde vi oss den exakta naturen av alkoholismen. Vi lärde oss att vi är maktlösa på grund av den allergiska reaktionen alkoholisten har på alkohol (begäret som kommer med de första få glasen) och av den ohanterlighet som resulteras från ett sinne som inte kan komma ihåg den allergiska reaktionen (vi börjar dricka igen, trots att vi har uppriktigt lovat att aldrig göra det igen.)

I "Bills berättelse" så kommer vi att bli "tolvstegade" av Bill W. själv. Vi kommer att se fortskridandet av sjukdomen i hans liv. När vi studerar hans berättelse, bör vi titta på effekten på Bill av hans drickande, som du också har erfarit. Vi kan se vad som hände med honom och säga till oss själva, "Ja det hände mig också" eller "Nej, det har inte hänt mig, ÄNNU".

När vi studerar hans berättelse, bortse ifrån olikheterna, som att han var från Vermont, han var börsmäklare, han var med i första världskriget, etc. Leta bara efter likheterna som resulteras av erfarenheten av drickandet. En del av dessa kommer att noteras efter hand i vår studie av Kapitel Ett.

Vi får också veta hur Bill fann hopp, som ett resultat av ett besök av hans vän sedan länge, Ebby T., som blev Bills sponsor. Under tiden på Townes Hospital, hälsade Ebby på Bill och hjälpte honom att göra de Tolv Stegen -- som resulterade i att Bill fick en andlig upplevelse. Bill berättar för oss hur hans liv blev efter att ha skridit till handling och levde 36 år utan att någonsin dricka igen.

Om vi gör vad Bill gjorde, så får vi vad Bill fick!

(S) 1-a. Var var Bill när han fick sin första erfarenhet av alkohol?

1-b. Av vilka blev de unga officerarna smickrade av?

3. Vad fann han i de här hemmen?

4. Hur var hans sinnesstämning?

5. Vad glömde han?

Hoppa över nästa mening.

6. När Bill var ensam och drack, gjorde han det för att ändra på hur han tänkte och kände sig?

(S) 7. När Bill besökte Winchester Cathedral, vilken haltande vers fångade hans uppmärksamhet? (hela stycket)

(S) 8. Hur blev han påverkad?

(S) 9. Hur gammal var Bill vid 1:a världskrigets slut?

10-a. Hade Bill höga tankar om sig själv?

10-b. Hur kom han på den idén?

12. Var hans idé lite grandios?

- (S) 1. Var Bill villig att betala priset för framgång? (2 meningar)
2. Vad ville han bevisa?
3. Vad blev han intresserad av?

Hoppa över de nästa två meningarna.

4. Vad studerade han mer än juridik?
5. Störde drickandet hans studier? (2 meningar)
6. Vad tyckte hans fru Lois, om hans drickande?

Notera: Hände det att någon bråkade med dig, när du drack?

7. Vad sa han till Lois?

Notera: Trodde du att du tänkte klarare efter ett par glas?

- (S) 8. Trots att han studerade juridik, vad var han verkligen intresserad av? (2 meningar)
9. Vilka var hans hjältar?
10. Vad gjorde blandningen av dryckenskap och spekulation med Bill?

Hoppa över de nästa tre meningarna.

- 11-a. Var Bills mäklarvänner villiga att hjälpa honom?
- 11-b. Var Bill förslagen, självrådig och bestämd?
13. Vilken var Bills teori? (resten av stycket)

- (S) 14. Vad gjorde han och Lois som verkade vansinnigt?
15. Vad tyckte deras vänner om deras idé?

Hoppa över de nästa tre meningarna.

1. Hur länge håll Bill och Lois på med sin motorcykelresa?
2. Blev deras undersökning av företagen på östkusten framgångsrikt?
3. Hur var deras finanser i slutet på året?
- (S) 4. Ledde det här äventyret till stor framgång för Bill? (2 meningar)
5. Blev folk imponerade av Bills analyser?
6. Vilken tidsperiod omfattar detta?
7. Hur passade drickandet in i Bills liv?

Hoppa över de nästa tre meningarna

8. Var Bill framgångsrik i att få vänner?
- (S) 9. Hur ofta drack Bill?
10. Vad tyckte Bills vänner om hans drickande?

Notera: Drack du på det viset?

11. Fungerade relationen med Lois bra?

Notera: Drack du på grund av något missnöje i familjen?

12. Var Bill trogen Lois?
- (S) 13. Vilken sportaktivitet blev Bill intresserad av? (2 meningar)
14. Blev han bättre på golf eller på att dricka?
15. Hur kände sig Bill på på mornarna? (2 meningar)

Notera: Har du någonsin känt på det viset?

16. Blev Bill finansiellt framgångsrik? (2 meningar)

1. Verkade det som om Bill hade förmågan att få saker och ting gjorda i sitt liv?

(S) 2. Vad hände 1929, som hade stor inverkan på många människor?

Hoppa över de nästa fem meningarna.

3. Hade det någon påverkan på Bill?

4. Hur reagerade en del över sina stora förluster?

5. Vad tyckte Bill om vad de hade gjort?

6. Vilken var hans lösning på hans förlust? (2 meningar)

Notera: Vad gjorde du efter dina stora förluster?

7. Vilken var hans attityd till den stora tragedin? (2 meningar)

8. Medan han drack, ändrades hans sätt att tänka och känna?

(S) 9. Vem vände han sig till för ännu ett försök? (2 meningar)

10. Blev han framgångsrik där?

11. Vem kände han sig som? (2 meningar)

12. Hans första stora misslyckande berodde på börskraschen. Vilket var orsaken till hans misslyckande, den här gången? (resten av stycket)

(S) 13. Vart flyttade han och Lois?

14. Hur förlorade han jobbet?

15-a. Hur länge gick han utan en riktig anställning?

15-b. Hur gick det med hans drickande?

17-a. Vem försörjde familjen?

17-b. Vilken belöning fick Lois efter en dags hårt arbete?

19. Var Bills affärsbekanta glada över att se honom?

(S) 20. Vad hade alkoholen blivit för Bill? (2 meningar)

Notera: Tror du att han gömde sin alkohol? Kanske ljög om sitt drickande? Smygsöp? Har du någonsin gjort något av det här? Gör måttlighetsdrinkare något av det här?

21-a. Hur mycket drack Bill?

21-b. Vad drack Bill?

Hoppa över nästa mening.

23. Hur vaknade Bill?

Notera: Har du någonsin vaknat upp på samma sätt?

24. Vad var Bill tvungen att göra?

Notera: Har du någonsin varit tvungen att göra på samma sätt?

1. Trodde Bill att han hade problem vid den här tidpunkten?

Notera: Har du haft en släng av otur och tänkt att det var någon annans fel?

2. Vad ingav Lois nya hopp?

(S) 3. Blev saker och ting bättre för Bill? (hela stycket)

Notera: Blev saker och ting bättre för dig?

(S) 4. Fick Bill ytterligare en chans i affärsvärlden?

5. Vad för sorts affär fick Bill ihop?

6. Vilket var hans motivation för den här affären?

7. Varför blev den inte framgångsrik?

(S) 8. Som ett resultat av denna episod, vad kom Bill fram till? (4 meningar)

9. Vad hade han gjort innan den här episoden?

10. Menade Bill verkligen allvar den här gången?

Notera: Har du verkligen menat allvar med att aldrig dricka mer?

(S) 11. Hur bra klarade Bill att utföra sitt beslut? (4 meningar)

Notera: Hur bra har du klarat ditt beslut?

12. Hade han tagit ett medvetet beslut att börja dricka?

Notera: Har du någonsin funnit dig själv berusad och inte kunde komma ihåg när du tog det första glaset?

13. Vad fick hans skrämmande avsaknad av perspektiv, honom att undra? (resten av stycket)

(S) 14. Vilket var hans nästa beslut?

15. Vad hände med Bill när han blev självsäker? (3 meningar)

16. Varför gick Bill in på kaféet?

17. Var han medveten om att han hade tagit det första glaset?

18. När han kände effekten av whiskyn, vad sa han till sig själv? (resten av stycket)

Notera: Är det här något som du har varit med om?

(S) 19. Hur kände han sig nästa morgon?

Notera: Har du någonsin känt så här någon morgon?

20. Var han i stånd att kämpa?

Notera: Har du någonsin känt dig besegrad?

21. Vad gjorde hans hjärna?

Notera: Har du någonsin känt dig så här?

1. Varför var han rädd för att korsa gatan?

Notera: Har du någonsin känt dig så här?

2. Vad behövdes för att stilla hans nerver? (2 meningar)

Notera: Har du någonsin behövt stilla nerverna på ett liknande sätt?

3. Vad insåg Bill när han läste att marknaden hade kraschat igen? (4 meningar)

Notera: Har du haft samma tunga tankar?

4. Vad övervägde Bill att göra, för en kort stund? (2 meningar)

Notera: Under ditt drickande, passerade denna tanke dig?

5. Vad gjorde Bill för att förtränga denna tanke? (resten av stycket)

Notera: Har du någonsin sökt glömska, som Bill gjorde?

(S) 6. Hur mycket längre led Bill av alkoholismens plågor?

7. Stal Bill pengar för att dricka?

Notera: Har du någonsin stulit pengar för att köpa alkohol?

8. Övervägde Bill självmord?

Notera: Har du någonsin övervägt självmord?

9. Åkte Bill från ett ställe till ett annat i hopp om att det skulle bli bättre?

Notera: Har du någonsin trott att du skulle få det bättre på ett annat ställe?

10. Fruktade Bill för sitt eget liv?

Notera: Har du någonsin fruktat för ditt liv?

11-a. Vad gjorde Bill med sin madrass och varför?

Notera: Har du någonsin fruktat för ditt liv?

11-b. Övervägde Bill självmord?

Notera: Har du någonsin upplevt en sådan desperation?

13. Vad kom en läkare med?

Notera: Har någon läkare skrivit ut lugnande medel till dig?

14. Vad gjorde Bill nästa dag?

Notera: Har du någonsin druckit och tagit lugnande medel?

15-a. Vad hände med Bill?

15-b. Vad var bekymret angående Bill? (1.5 mening)

Notera: Har folk varit rädda för ditt förstånd Har du någonsin varit rädd för ditt förstånd?

17. Hade Bills alkoholism utvecklats till att han inte kunde äta?

Notera: Har din alkoholism utvecklats så, att du inte kunde äta?

Kommentar: Bills undervikt på nästan tjugo kilo, indikerar att han led av undernäring och i ett allvarligt stadiet av sviktande hälsa. Han var bokstavligen döende vid den här tiden.

(S) 18. Vad gjorde hans svåger och hans mor för Bill?

Notera: Sjukhuset var Townes Hospital.

19. Vilken behandling fick Bill? (2 meningar)

20-a. Vad var det bästa som hände Bill på sjukhuset?

20-b. Vad förklarade läkaren för Bill?

Notera: Läkaren var Dr. Silkworth, författaren av "Läkarens åsikt".

Notera: Har din sponsor förklarat det här för dig?

(S) 22. Vad kände sig Bill lättat över att få veta?

Notera: Blir du lättad av vetskapen att du är normal bortsett från effekten alkohol har på dig?

1. Hjälpte Dr. Silkworth Bill att förstå varför han var oförmögen att sluta?
2. När Bill trodde att han förstod problemet, hur kände han sig då?
3. Hur länge håll den kunskapen honom nykter?
4. Vad var han även kapabel till att göra?
5. Håller kunskapen om vad som är fel på oss, nyktra?

Notera: Om en person vet att de har cancer, håller det canceren ifrån att fortskrida?

- (S)
6. Hur bra fungerade självkänndomen för Bill?
 7. Försämrades Bills moraliska och kroppsliga hälsa snabbt?
 8. Vad gjorde Bill?
 9. Vad trodde Bill att denna resa skulle vara?
 10. Vad fick Lois veta av Dr. Silkworth?
 11. Vilka var de två alternativen som Dr. Silkworth gav Lois?
- (S)
12. Behövde de tala om det för Bill?
 13. Såg han nästan fram emot slutet?
 14. Vad gjorde detta faktumet för hans ego?
 15. Hade Bill bevisat att han kunde uträtta saker i livet?
 16. Kunde han se vart han var på väg?
 17. Vem tänkte Bill på? (2 meningar)
 18. Vad ville han verkligen göra?
 19. Hade han något hopp kvar?
- (S)
20. Hur kände sig Bill?

Notera: Har du känt på det här viset?

Kommentar: Det är här Bill tog Steg Ett, som vi uppfattar det idag.

21. Vad kapitulerade Bill inför? (resten av stycket)

Kommentar: Har du kapitulerat totalt inför alkoholen?

- (S)
22. Hur lämnade Bill Townes Hospital den andra gången?
 23. Vad håll honom nykter en tid?
 - 24-a. Vad fick Bill att börja dricka igen?

Notera: Känner du igen det smygande vansinnet att ta det första glasets? Det är detta som definierar "alkoholistsjälen" och är källan till "ohanterligheten" hos kronisk alkoholism.

- 24-b. När gick det snett för honom?
26. Vilken prognos hade alla för Bill?
27. Vad skulle den här fyllan i verkligheten bli för Bill? (2 meningar)

1. Vad skulle snart hända med Bill?

2. Vad var det han skulle få veta?

Kommentar: Studera noggrant detta stycke. Se hur den börjar -- hopplöshet. Se hur den slutar -- lycklig, glad och fri. Detta stycke exemplifierar enkelheten av Programmet; AA:s Tolv Steg.

(S) 3. Vad gjorde Bill i slutet av november 1934?

4. Vad var orsaken till att Bill kände en viss tillfredsställelse?

Notera: Kände du dig säker, när du hade gömt alkohol?

5. Varför tänkte Bill gömma en flaska? (2 meningar)

Notera: Har du någonsin gömt en flaska nära eller under din säng?
Gömmer måttlighetsdrinkarna alkohol?

6. Varför kände han det nödvändigt att gömma en flaska under sängen?

Notera: Har du någonsin varit tvungen att ta några glas under natten också, för att förhoppningsvis kunna sova igen?

(S) 7. Vad avbröt Bills dagdrömmar?

8-a. Vems röst hörde Bill?

Kommentar: Rösten var Ebby T:s, en gammal vän till Bill, som var känd för sitt allvarliga alkoholproblem.

8-b. Vad ville Ebby göra?

10. I vilket tillstånd befann sig Ebby i? (2 meningar)

11. Hur påverkades Bill?

12. Vilket rykte hade Bill hört om Ebby?

13. Vad undrade Bill över?

14. Vilken plan hade Bill?

Hoppa över resten av stycket.

(S) 15. Vad såg Bill när han välkomnade Ebby vid dörren? (3 meningar)

16. Vad undrade Bill över?

(S) 17. Vad gjorde Bill?

18. Vad gjorde Ebby?

19. Hur påverkades Bill? (resten av stycket)

(S) 20. Vad frågade Bill Ebby om?

(S) 21. Vilket var Ebbys svar och på vilket sätt gav han Bill svaret? (resten av stycket)

(S) 22. Hur reagerade Bill?

23. Vad misstänkte Bill angående sin gamle vän?

24. Vad noterade Bill angående Ebby? (2 meningar)

1. Vad bestämde sig Bill för att göra?
2. Varför hade han inget emot om Ebby ville predika lite?
- (S) 3. Vad berättade Ebby för Bill? (2 meningar)
4. Vad hade dessa två män berättat för Ebby?
5. Hur länge hade Ebby varit nykter?

Kommentar: Vi måste fundera på var idén kommer ifrån att en alkoholist måste vara nykter ett antal månader eller år, innan de kan göra 12-steps arbete. Det finns garanterat inget stöd för det någonstans i Stora Boken.

6. Vad bevisade Ebbys två månader för Bill?

Kommentar: Om Bill inte hade vetat hur illa Ebbys dryckesproblem hade varit, hade Bill ägnat någon allvarlig tanke på vad Ebby hade att säga?

- (S) 7. Varför hade Ebby kommit till Bill?
8. Var Bill intresserad av vad Ebby hade att säga? (2 meningar)
9. Varför var Bill intresserad?
- (S) 10. Hade Ebby bara några ord att säga till Bill?
11. Hur påverkades Bill av det som Ebby hade att säga? (resten av stycket)

Notera: Svaret på den här frågan, är resten av stycket.

Kommentar: Notera ordet "förnekande" i stycket och hur det används. Detta är det enda stället i grundtexten, som det används. Däremot kommer du att finna orden "vansinne" och "smygande vansinnet" användas ett flertal gånger.

- (S) 12. Bortsett från barndomen, vad blev Bill påmind om?
- (S) 13. Vad hade Bill alltid trott? (2 meningar)
14. Var Bill ateist?

Hoppa över de nästa två meningarna.

15. Trots motsatta tecken, vad trodde Bill på?

1. Vad frågade han sig själv?
2. Var Bill agnostiker? (2 meningar)

Kommentar: En ateist är definierad som en person som förnekar Guds existens.
En agnostiker är definierad som en person som accepterar Guds begreppet,
men förnekar Hans inblandning i mänskliga angelägenheter.

- (S) 3. Var drog Bill gränsen när det kom till religion?
4. Vilken attityd hade Bill när någon ville tala om Gud?
- (S) 5. Vilken attityd hade Bill angående Kristus?
6. Hur kände han för Kristus undervisning?
7. Var han en anhängare? (2 meningar)
- (S) 8. Vad gjorde Bill tvivlande? (agnostisk)
9. Vilken var Bills attityd till organiserade religioner?
10. Av döma av det Bill hade sett, vad trodde Bill?
11. Vem trodde Bill var chef över universum?
- (S) 12. Vad påstod Ebby?
13. Hur bra hade Ebbys mänskliga vilja gjort för honom?
14. Vilket hopp hade läkarna gett Ebby?
15. Vad var det som skulle ske med Ebby?
16. Vad hade de båda gjort?
17. Vad hade sedan hänt Ebby? (resten av stycket)
- (S) 18. Hade Ebby åstadkommit det här miraklet med sin egen viljestyrka? (2 meningar)
19. Hade Ebby delat samma nivå av kraftlöshet som Bill erfor?
- (S) 20. Hur påverkades Bill?
21. Hur tyckte Bill att det började se ut som? (2 meningar)

1. Vad hände med Bills föreställningar?
 2. Vad började Ebby likna i Bills ögon, i den stunden?
 3. Hur upplevde Bill detta?
 - (S) 4. Vad såg Bill på Ebby?
 5. Såg Bill en verklig förändring i Ebby? (resten av stycket)
 - (S) 6. Genom att se detta mirakel, ändrade det Bills föreställning om Gud?
 7. Vilket ord var det som Bill verkligen inte gillade?
 8. Hur påverkades Bill av idén om en personlig Gud? (2 meningar)
 9. Klamrade sig Bill fast vid agnostikerns syn?
 10. Har Bill efterhand träffat andra, som kände som honom angående Gud?
 - (S) 11. När Ebby insåg Bills svåra belägenhet, vad föreslog Ebby att Bill skulle göra? (hela stycket)
 - (S) 12. Hur påverkades Bill av förslaget?
 13. Vad smälte?
 14. Var stod Bill sedan?
 - (S) 15. Vad måste vi bli villiga att tro?
 16. Vad mer krävs för att komma igång?
 17. När börjar andlig tillväxt?
 18. Vilken är grunden för framgång i Anonyma Alkoholisters program?
- Notera:** Tror du att du har den absoluta villigheten som krävs för att bli framgångsrik i detta program?
19. Bestämde sig Bill för att han ville ha det? (resten av stycket)
 - (S) 20. Vad blev Bill sedan övertygad om?
 21. Vad kunde Bill äntligen göra?
 22. Vad föll från hans ögon?
 23. Vad var det han sedan kunde se?
- Kommentar:** Det är här Bill tog Steg Två, som vi nu uppfattar det.
- (S) 24. Vad stod sedan klart för Bill, angående upplevelsen i Winchester Cathedral?
 25. För ett kort ögonblick hade Bill behövt och sökt vad?

1. När Bill var villig att komma till Gud, vad hände?

Notera: Har du själv funnit dig själv i stora svårigheter och försökt att förhandla med Gud, som du uppfattar honom? Svek Gud dig? Höll du din del av överenskommelsen?

2. Vad fick Bills känsla av Guds närvaro, att förblekna?

3. Hur länge och vad höll Bill ifrån att känna den närheten igen? (resten av stycket)

(S) 4. Vad hände på Townes Hospital?

5. Varför tyckte Bill att det var en bra idé att gå till sjukhuset?

Kommentar: Bill kom till sjukhuset den 11 december 1934, i åminnelse att Dr. Silkworth förespått att Bill skulle dö av en hjärtattack i ett delirium tremens tillstånd.

(S) 6. Vad gjorde han först på sjukhuset? (3 meningar)

Notera: Steg Tre?

7. Vad gjorde han obarmhärtigt och blev villig till vad?

Notera: Steg 6 & 7?

Kommentar: Bill tog det här beslutet, på eftermiddagen 14 december 1934.

8. Genom att göra stegen, som vi nu känner till dem, blev Bill framgångsrik i sin nykterhet?

Kommentar: Bill levde i ytterligare 36 år och drack aldrig igen.

(S) 9. Vad delade Bill med sig till Ebby?

Notera: Steg Fem?

10. Vad för slags lista gjorde Bill med Ebbys hjälp?

Notera: Steg Fyra & Åtta?

11. Var Bill villig att gottgöra?

Notera: Steg Åtta?

12. Hade Bill för avsikt att gottgöra?

Notera: Steg Nio?

(S) 13. Vad gjorde Bill för att pröva sitt tänkande?

Notera: Steg Tio?

14. Vilket resultat skulle det bli av det tänkande, sa Ebby till Bill?

15. Vad skulle Bill göra om han var i tvivel?

Notera: Steg Elva?

16-a. Hur ofta kunde Bill be för sin egen del, enligt Ebby?

16-b. Finns det något undantag för "aldrig"?

18. Sa Ebby till Bill att bön och meditation kunde vara praktiskt och produktivt? (resten av stycket)

(S) 19. Ebby lovade Bill att när han hade tagit stegen, som vi nu känner dem, så skulle Bill veta två saker. Vilka var dessa?

20. Vilka var de nödvändiga kraven för verklig framgång i nykterheten, sa Ebby till Bill?

- (S) 1-a. Är programmet enkelt?
1-b. Är programmet lätt?
1-c. Är denna dyrbara sak, en "gåva"?
4. Vad måste utplånas?
5. Vem måste jag låta ta hand om allting i mitt liv?

Notera: Menas det att Han kommer att ta hand om allt i mitt liv?

- (S) 6-a. Var detta vanliga förslag?
6-b. Vad hände med Bill när han väl accepterade dem? (resten av stycket)

Kommentar: Så här beskriver Bill sin andliga plötsliga upplevelse.

- (S) 8. Vad oroade sig Bill för efteråt?
9. Lyssnade Dr. Silkworth verkligen på Bill?
(S) 10. Vad sa läkaren? (3 meningar)
11. Var Bills andliga upplevelse den enda som Dr. Silkworth bevitnat?
12. Vilken syn hade Dr. Silkworth på andliga upplevelser?

- (S) 13. Vilken tanke fick Bill, när han låg på sjukhuset? (hela stycket)

Kommentar: Var hade vi varit om Bill inte hade fått sin tanke och handlat efter den?

- (S) 14. Vad sa Ebby till Bill som var absolut nödvändigt?
15. Vad var speciellt nödvändigt?
16. Vad var det som Ebby sa till Bill, att tro måste följa?
17. Är detta speciellt sant för alkoholisten?
18-a. Hur gör en alkoholist för att utveckla sitt andliga liv?
18-b. Varför är det så viktigt för en tillfrisknad alkoholist att ägna en del av sin tid till att försöka hjälpa andra?

1. Om en tillfrisknad alkoholist inte arbetar med andra, vad kommer då att hända?
 2. Var skulle vår tro vara då?
 3. Är det verkligen på det här sättet?
 - (S) 4. Vad gjorde Bill och Lois?
 - 5-a. Kom detta ivägen för Bills affärsverksamhet?
 - 5-b. Hur länge gick Bill utan arbete?
 7. Vad plågades Bill av?
 - 8-a. Vad drev Bill till att nästan börja dricka?
 - 8-b. Vad fann Bill att lösningen på hans problem var?
 10. Vad gjorde Bill många gånger och hur kände han sig?
 11. Vad hände när han hade talat med en annan alkoholist?
 12. Vad är Anonyma Alkoholisters program för något?
- Kommentar:** Det är inte så mycket om att inte dricka, utan om livskvalitén som lovas, när vi lär oss ta och leva efter stegen.
- (S) 13. Vad hände Bill och Lois?
 14. Vad fann de vara sant även under press och svårigheter?
 15. Vad såg de hända med familjer?
 16. Vad hände med en del som kom ut från sjukhus och anstalter?
 17. Vad hände med affärsmän och akademiker?
 18. Vilken form av problem och misär kommer vi inte över när vi praktiserar programmet?
- Hoppa över nästa mening.**
19. Varför hade de möten?
- Hoppa över de nästa två meningarna.**

- (S) 1. Vad är en alkoholist som dricker?
2. Hur beskriver Bill vår kamp med de aktiva alkoholisterna?
3. Vad gjorde en alkoholist i Bills och Lois hem?
4. Varför gjorde han det?
- (S) 5. Vad är det vi har?
6. Är några människor chockade över vår attityd?
7. Vad är det som ligger under ytan för vårt syfte?
- 8-a. Vad måste verka i och genom oss?
- 8-b. Hur länge måste det verka?
- 8-c. Om vi inte lever på tron, vad kommer då att hända oss?
- (S) 11. Vad känner de flesta av oss?
12. När upplever vi programmets verkliga välsignelse?
13. Vad är det pågående resultatet av att Ebby gjorde sig besväret att lokalisera Bill och sedan för att träffa honom och berätta om hans lösning på alkoholismen?

Kommentar: Var hade du och jag varit om Ebby inte hade besvärat sig själv, genom att lokalisera Bill, och gått och berättat om hans budskap om hopp?

DET FINNS EN LÖSNING

När vi studerar Kapitel 2, "Det finns en lösning", kommer vi att få veta vad Lösningen är till det synes hopplösa själsliga och kroppsliga tillståndet. Vi kommer att få veta vem som gav oss denna information. Vi kommer att få veta var vi kan finna den tydliga beskrivningen för vad vi måste göra, för att bli försäkrade om att vi blir förenade med de Första Etthundra, som tillfrisknade alkoholister.

Vi kommer att få veta skillnaden mellan gemenskapen och programmet. Vi kommer att få veta, att fastän vi delar ett gemensamt problem, att det i sig självt inte åstadkommer Lösningen. Vi kommer att lära oss några verkliga sanningar om alkoholism. Vi kommer att få veta att fastän en alkoholist inte kan kontrollera mängden han dricker, när han väl har tagit de första glasen (på grund av den fysiska känsligheten för alkohol), att det inte är det verkliga problemet. Den fysiska allergin är inte det som driver oss till Anonyma Alkoholister för hjälp. Det verkliga problemet centreras till sinnet, därför att den riktiga alkoholisten är oförmögen att hantera hans mest uppriktiga beslut, att aldrig mera ta ett glas.

Men drickandet är inte huvudproblemet för den kroniska alkoholisten. Alkoholister dricker -- och gör så bättre än nästan alla andra. Att sluta är inte problemet. Varje alkoholist har slutat många gånger. Den kroniska alkoholists verkliga problem är att han inte har den tillräckliga viljestyrkan att hantera beslutet att förbli nykter, som framkallar "det smygande vansinnet", som leder till det första glaset. Avsaknad av viljekraft att hantera ett beslut att inte ta det första glaset, bemyndigar att den hopplösa alkoholisten hittar en Högre Kraft som avlägsnar behovet av att försöka hantera ett beslut att aldrig mera dricka igen.

Vi kommer också att få lära oss något om de tre typerna av drinkare. Där är den moderate drinkaren som aldrig skulle tänka på att komma till Anonyma Alkoholister; de kan dricka eller låta bli. Sedan är det storkonsumenten; de kanske behöver komma till Anonyma Alkoholister för att få veta att de inte är alkoholister. Givna en god anledning, så kan de dricka som moderata drinkare eller avhålla sig helt, om de så väljer.

Men den riktiga eller kroniska alkoholisten är totalt maktlös över alkohol. Vi kan varken kontrollera mängden vi dricker, inte heller har vi kraften att hantera ett beslut att aldrig dricka igen. Anonyma Alkoholister är endast till för den riktiga alkoholisten. Vi kommer att lära oss mer om detta, när vi studerar Anonyma Alkoholisters Tolv Traditioner.

Så, finns det en Lösning? Låt oss ta reda på det.

- (S) 1. Vad är det vi vet?
- 2. Vad har de gjort? (resten av stycket)
- (S) 3. Vilka är vi? (2 meningar)
- 4. Utan AA, skulle vi ha känt varandra då?
- 5. Vad delar tillfrisknade alkoholister?
- 6. Vilka liknar vi?
- 7. Hur är vi olika dem?
- 8. Vilken känsla har vi delat?
- 9. Kommer det gemensamma problemet att hålla oss samman?
- (S) 10. Vilket storartat faktum håller oss tillsammans?
- 11-a. På vad kan vi absolut vara överens om?
- 11-b. Vad kan vi samverka om?
- 13. Var finner vi denna mycket viktiga information?
- (S) 14. Är effekten av vår sjukdom endast begränsad till alkoholister?
- 15. Vilka är våra känslor för en cancerpatient?
- 16. Vad följer med sjukdomen alkoholism?

1. Vem påverkar det?
2. Vad för den med sig till dem som är påverkade av alkoholismen?

Notera: Hur är det jämfört med hur det var med dig och de dina?

- (S) 3. Vilket är vårt hopp?
4. Är detta bara till för några?
- (S) 5. Är vi villiga att diskutera vår situation med professionella eller även de som står oss nära? (hela stycket)
- (S) 6. Vad kan den tillfrisknade alkoholisten göra?
7. När kan några framsteg göras med den lidande alkoholisten?
- (S) 8. Vad är det som den tillfrisknade alkoholisten ger till den lidande alkoholisten? (nästan hela stycket)

Kommentar: Är detta beskrivningen av kvalifikationerna av en Sponsor?

9. Vad händer efter att den tillfrisknade alkoholisten har berättat sin historia för den lidande alkoholisten?
- (S) 10. Hur många av oss lever på att tolvstega alkoholister?
11. Att sluta dricka är vad?
12. Vad är mer viktigt än att bara inte dricka?
13. Hur många av författarna jobbade med lidande alkoholister?
14. Vad är vissa av oss lyckliga nog att kunna göra?

- (S) 1. Kommer AA att göra slut på alkoholismens härjningar?
2. Vad överväldigas vi med, om vi lever i en större stad som t.ex. Malmö?
3. Många alkoholister skulle kunna tillfriskna om de fick vad?
4. Vilken fråga ställdes de Första Etthundra inför?
- (S) 5. Till vilken slutsats kom de Första Etthundra till, som ett svar på den frågan?
6. Vad ska vi lösa uppgiften med?
7. Vilka kan ha nytta av den samlade erfarenheten och kunskapen?
- (S) 8. Vad blir nödvändigt att diskutera?
9. Vad är författarna medvetna om?
10. Vad skulle verkligen tillfredsställa författarna?
11. Vad försökte bokens författare åstadkomma?

FRÅGA: Var de framgångsrika i deras försök att undvika strid?

SVAR: Svaret är demonstrerat genom det vida accepterande av vårt program.

12. Vad känner de flesta av oss?
13. Vad är det som våra egna liv hänger på?
- (S) 14. Vad har du kanske redan frågat dig?
15. Vad är du förmodligen nyfiken på?
16. Vad frågar du om du är en alkoholist som vill tillfriskna?
- (S) 17. Vad är det specifika syftet med denna bok?
18. Vad kommer de Första Etthundra att berätta för oss i denna Bok?
19. Innan de besvarar dessa frågor, vad gjorde författarna?

(S) 1. Vad har folk många gånger sagt till den lidande alkoholisten? (hela stycket)

(S) 2. Är detta vanliga iakttagelser?

3. Vad ligger bakom dem?

4. Kommer sådana kommentarer från alkoholister?

(S) 5. Vad är en måttlighetsdrinkare?

6. Vad kan de göra som alkoholister inte kan göra?

(S) 7. Vilken typ av drinkare nämns härnäst?

8. Kan hans vana bli allvarlig?

9. Vad kan den göra med honom?

10-a. Kan storkonsumenten sluta eller dra ner på konsumtionen, om ett tillräckligt gott skäl dyker upp?

10-b. Kan han dra fördel av behandling?

(S) 12. Ser storkonsumenten och alkoholisten lika ut på ytan? (hela stycket)

FRÅGA: Vilken är den specifika skillnaden mellan storkonsumenten och alkoholisten?

SVAR: Storkonsumenten kan sluta dricka om han vill. Alkoholisten skulle sluta om han kunde. En mycket viktig skillnad.

(S) 13. Vad är särskilt förbryllande angående alkoholisten?

14. Vad gör han när han dricker?

15. Upplever den riktiga alkoholisten en personlighetsförändring när han dricker?

Kommentar: Robert Louis Stevenson, författaren av "Dr. Jekyll and Mr. Hyde", dog av alkoholism. Det tros att detta var hans story.

16. Är den riktiga alkoholisten vanligen lätt berusad?

1. Han är nästan alltid i vilket tillstånd?
2. Är många alkoholister fina människor när de är nyktra? (2 meningar)
3. Vad händer när de dricker?
4. På vad är han ett geni?
- 5-a. Är den riktiga alkoholisten en normal person på alla sätt och vis utom ett?
- 5-b. Med respekt till detta, vad är han påtagligt?

Kommentar: Här gör författarna ett påstående om sanningen angående alkoholister. Vi är otroligt själviska och oärliga. När vi gör och erfar Stegen, så blir det mycket tydligt.

7. Är de flesta alkoholister begåvade och kapabla?
8. Hur använder den riktiga alkoholisten sina talanger?
9. Vad gör alkoholisten för att rasera sin framgång?
10. Bör en berusad alkoholist sova dygnet om?
11. Av vilken anledning avbryts alkoholists sömn?

Notera: Har du någonsin behövt att leta efter en flaska för att kunna starta din dag?

- 12-a. Om alkoholisten har råd, vad gör han då?
- 12-b. Varför gör han så?
- 14-a. När alkoholen slutar verka, vad lägger många alkoholister till sitt drickande?
- 14-b. Vad hoppas de på att åstadkomma?
16. Vad följer på denna ansträngning?
17. Vilket är nästa steg för att kunna fortsätta att fungera?
18. Var börjar alkoholisterna sedan att dyka upp?
- (S) 19. Är det föregående en uttömmande beskrivning av den riktiga alkoholisten?
20. Kommer den nära?
- (S) 21. Om hundratals dryckeserfarenheter har slutat i sammanbrott, vilka är då frågorna? (hela stycket)

- (S) 1. Har vi någon förståelse för detta idag? (3 meningar)
2. Har vi något svar?
- (S) 3. Vad är vi säkra på?
- 4-a. På vad är vi säkra på och vad händer?
- 4-b. Vad blir resultat när en alkoholist får alkohol i kroppen?
6. Vad gör det föregående påståendet synnerligen klart?

Kommentar: Från den här punkten i Boken, kommer vi att behandla de verkliga problemen med den (riktiga) alkoholisten -- det själsliga problemet: alkoholistens oförmåga att hantera beslutet att inte börja dricka igen baserat på självkännedom, självrådighet eller alkoholistens viljestyrka. Vi får lära oss behovet av en andlig erfarenhet/uppvaknande för att överleva alkoholismen -- anledningen till att alkoholisten måste få tillgång till en Högre Kraft.

- (S) 7. Vad sätter igång det förskräckliga kretsloppet?
8. Var sitter det verkliga problemet för den riktiga alkoholisten?

FRÅGA: Är det verkliga problemet fysiskt (allergin) eller mentalt (vansinnet)?

9. Om du frågar en alkoholist varför han dricker, kan han ge dig ett ärligt svar? (2 meningar)
10. Vilken jämförelse ger författarna oss?
11. Om du gör en alkoholist uppmärksam på detta, vilken blir hans reaktion?
- (S) 12. Talar alkoholisten någon gång sanning?
13. Vad är sanningen?
14. Även med rimliga ursäkter, vet de svaret då?
15. Vilken är den riktiga sanningen?
16. Vilken är deras mentala status, när de väl har passerat gränsen?
17. Vilken besatthet har alla alkoholister?
18. Vad misstänker de?
- (S) 19. Inser många människor detta?
20. Vad hoppas familjemedlemmar och vänner på?

- (S) 1. Vilken är den tragiska sanningen?
2. Vad har alkoholisten förlorat?
3. Vad händer vid en viss tidpunkt i alkoholists drickande?
4. Vilket är det tragiska tillståndet?

- (S) 5. Vad är det som alkoholisten har förlorat?

Notera: Tror du att du har kraften att kontrollera ditt drickande när du har börjat dricka? Tror du att du har kraften att inte börja dricka? Har du förlorat kraften att välja hur mycket du dricker och mera viktigt, har du förlorat kraften att välja om du ska dricka eller inte? Är ditt liv ohanterligt när det gäller drickandet?

6. Vad händer med vår viljestyrka?
7. Hur länge kan vi förlita oss på vår medvetenhet för att hålla misären från den senaste fyllan färskt?

Notera: Hur länge kunde du hålla upp innan du kom till Anonyma Alkoholister för hjälp? Varför skulle vi be en nykomling att gå på 90 möten på 90 dagar, om de har en uppriktig önskan att sluta dricka?

8. Vad är vi utan, som ett resultat av detta fenomen?

FRÅGA: Om vi, på egen hand, är utan försvar mot att ta det första glaset, vad måste då vårt öde bli?

SVAR: Utan hjälp av en Kraft större än oss själva (Steg 2), död eller permanent vansinne (Steg 1)?

- (S) 9. Med bara ett glas öl, vad tränger inte in i våra medvetande?
10. Om det finns en liten misstanke, vad gör vårt medvetande då?
11. Vilken jämförelse ger de oss här, angående oförmågan att välja?

- (S) 12. Vad säger kanske alkoholisten till sig själv?
13. Tänker alkoholister alltid på att dricka?
14. Börjar en del alkoholister att dricka utan att inse vad de gör?

Notera: Har du någonsin funnit dig själv drickande och inte komma ihåg hur du började?

15. När de inser att de dricker, vilken tanke eller tankar har de då? (resten av stycket)

- (S) 16-a. När en alkoholist når det här stadiet av alkoholism, var befinner de sig då?

- 16-b. Vad händer om de inte låses in?

1. Är detta fakta eller dikt?
2. Vad har hindrat många sådana demonstrationer?
3. Vad är så många oförmögna att göra?
- (S) 4. Finns det en lösning?
- 5-a. Tycker alkoholisten om lösningen?
- 5-b. Vad tycker de inte om?
- 5-c. Är dessa handlingar nödvändiga för framgång i nykterheten?
8. Vad gav oss hopp?
9. Vad insåg vi när vi konfronterades med tillfrisknade alkoholister?
10. För de av oss som hade accepterat de enkla andliga verktyg, som ett sätt att leva, vad har vi erfarit?
- (S) 11. Vilken är den verkliga sanningen för oss?

Kommentar: Notera asterisken* efter "själsliga förändringar". Läs fotnoten.

12. Vilken är den centrala vissheten i våra liv idag?
13. Vad har Han börjat göra?

Notera: Är detta ett självhjälpssystem?

- (S) 14. Finns det någon medelvägs lösning för riktiga alkoholister?
15. Hur var våra liv?
16. Vilket valde vi och varför?

Kommentar: Verkar dessa två alternativ vara Steg Ett och Steg Två?

Kommentar: Innan vi fortsätter, låt oss gå till Bilaga II.

Bilaga II. Andlig upplevelse

- (S) 1. Vid noggrann läsning, vad lär vi oss att produkten av "andlig upplevelse" och "andligt uppvaknande" är?

Kommentar: Var vänlig och notera orden, "noggrann läsning". En del alkoholister tillfrisknar inte därför att de inte vill "läsa noggrant" denna grundtext för Anonyma Alkoholister.

- (S) 2. Vilket intryck fick läsarna av första upplagan?

Kommentar: Den enda betydelsefulla ändringen som har gjorts i grundtexten (de första 177 sidorna plus "Läkarens åsikt") i Stora Boken är den som producerade behovet av Bilaga II. I tolfte steget i första upplagan står det, "När vi hade haft en andlig erfarenhet som ett resultat av denna handlings riktning...". Vid läsningen av "Bills berättelse", läser vi var han hade en plötslig andlig erfarenhet som ett resultat av dessa steg. Dr. Bob å andra sidan, hade en mycket långsam utvecklad "andligt uppvaknande". Många av de som läste den första upplagan av Stora Boken, erfor inte Bills "plötsliga erfarenhet" ("hot flash") och kände att de missade någonting. För att korrigera den missuppfattningen, ändrade Bill orden i tolfte steget till vad som det står nu och lade till "Bilaga II", som en förklaring.

3. Vad är denna slutsats?

- (S) 4. Berättelserna i de första kapitlen beskriver vilken andlig händelse?

5. Trodde de flesta alkoholisterna att de också måste få en andlig erfarenhet?

- (S) 6. Är sådana plötsliga förändringar vanligt förekommande?

- 7-a. Vad erfor de flesta av våra medlemmar?

- 7-b. Varför kallade William James dem så?

9. Vilka noterar väldigt ofta, först förändringen som har skett?

- 10-a. Vad inser slutligen alkoholisten?

- 10-b. Hade han själv kunnat åstadkomma den?

12. Vad hade sällan kunnat bli uppnått genom självdisciplin?

- 13-a. Vad upptäcker, med några få undantag, våra medlemmar?

- 13-b. Vad identifierar de att det är?

- (S) 15. Vad anser de flesta av oss?

1. Vad kallar de religiösa människorna det för?
- (S) 2-a. Vad önskar vi säga alldeles särskilt till varje alkoholist?
- 2-b. Vilken förutsättning måste alkoholisten möta?
4. Vad är det som besegrar en alkoholist?
- (S) 5. Vad är det som ingen bör ha svårigheter med?
6. Vilka är grundförutsättningarna för tillfrisknandet?
7. Hur viktiga är de?
- (S) 8. Vad håller en människa kvar i okunnighet för alltid?

- (S) 1. Hur beskrivs den amerikanske affärsmannen Rowland H.?
2. Var hade han sökt hjälp? (2 meningar)
3. Vem åkte han slutligen till?
4. Hade han någon tillförsikt efter sin behandling?
5. Hur var hans fysiska och psykiska tillstånd efter behandlingen?
6. Vad trodde han framför allt?
7. Icke desto mindre, vad hände?
8. Hur förklarade han det?

- (S) 9-a. Vad gjorde han?
9-b. Respekterade han verkligen läkaren?
9-c. Vad frågade han läkaren om?
12. Vad önskade han mest av allt?
13. Verkade han att vara en vanlig normal människa?
14. Vad var det han inte hade kontroll över?
15. Vilken var hans fråga?

- (S) 16. Vad var det han ville veta?
17. Vilken var sanningen?
18-a. Vad var han tvungen att göra, för att leva?
18-b. Vad skulle han vara tvungen att göra?
20. Vem sa så?

- (S) 21. Dog han av drickandet?
22. Behövde han bli skyddad ifrån sig själv?
23-a. Var han fri att komma och gå som han ville?
23-b. Vad måste han göra för att bibehålla sin frihet från alkohol?

Kommentar: Kan det här vara att acceptera andlig hjälp?

- (S) 25. Tror en del alkoholister att de kan klara sig utan andlig hjälp?
26. Vad berättar författarna för oss?

- (S) 27. Vad sa läkaren till Rowland att hans problem var?
28. Hur många alkoholister, som Rowland, hade Dr. Jung sett tillfriskna?

1. Hur kände sig Rowland efter att fått höra prognosen?
- (S) 2. Vilken var hans fråga till läkaren?
- (S) 3. Vad var läkarens svar?
4. Kände läkaren till några undantag?
5. Var de vanligt förekommande?
6. Förstod Dr. Jung de här händelserna?
7. Vad verkade dessa livsviktiga upplevelserna vara för Dr. Jung?

Kommentar: Kom ihåg att Dr. Silkworth trodde att det enda hoppet för en kronisk alkoholist var en total psykisk förändring -- en komplett förändring i sättet att tänka och känna. Dr. Jung sa till Rowland samma sak. Våra gamla idéer och uppfattningar måste bytas ut med nya idéer och uppfattningar. Att göra Anonyma Alkoholister Tolv Steg kommer att åstadkomma den livsviktiga psykiska förändring eller "Andliga Uppvaknande/Upplevelse", en komplett förändring i sättet att tänka och känna.

8. Vad var resultatet av dessa händelser?
9. Vad hade Dr. Jung försökt att göra med Rowland?
- 10-a. Hade Dr. Jung varit framgångsrik med storkonsumenter?
- 10-b. Hade han någonsin lyckats med riktiga alkoholister?

Kommentar: Vi ombeds att läsa "Bilaga II", igen. Eftersom vi redan har gjort det, så tar vi oss inte tid att göra det nu.

- (S) 12-a. Blev Rowland lättad när han hörde Dr. Jungs förmodade lösning?
- 12-b. Varför hade han hopp?
14. Vad gjorde Dr. Jung med Rowlands hopp?
- (S) 15. Vad gjorde Rowland till en fri man?

Kommentar: Rowland fortsatte sin anslutning till Oxford Gruppen och till The Calvary Church i New York City. Han blev aldrig involverad med Anonyma Alkoholister, men levde resten av sitt liv nykter.

- (S) 16. Vad gör vi som Rowland gjorde?
17. Vad har den bräckliga början visat sig vara?
- 18-a. Vad ger Anonyma Alkoholisters program den lidande alkoholisten?
- 18-b. Eller vilket annat sätt att se på det som vi har fått?
- (S) 20. Med vad bidrog William James till AA?

1. Vad vill vi inte göra?
 - 2-a. Vad innebär erfarenheten av de Första Etthundra?
 - 2-b. När kommer detta att hända?
 4. Kommer programmet, som det beskrivs i Stora Boken, att störa någon religiös syn?
 5. Argumenterar vi religiösa synsätt?
 - (S) 6. Bryr vi oss om vilken eller vilka religiösa grupper som en medlem tillhör?
 7. Hur ser vi på detta ämne?
 - 8-a. Ansluter sig alla av oss till en religiös grupp?
 - 8-b. Är det någon som gör det?
 - (S) 10-a. Vad kommer vi att lära oss i nästa kapitel?
 - 10-b. Vad handlar det följande kapitlet om?
 12. Har vi många agnostiker i AA?
 13. Är det ett stort hinder att vara agnostiker för att tillfriskna?
 - (S) 14. Vad får vi längre fram?
- Kommentar:** [Stora Boken är det enda stället för instruktionerna om hur man gör Anonyma Alkoholisters Tolv Steg och tillfrisknandet som ett resultat, kan hittas!](#)
15. Vad följer de tydliga beskrivningarna i grundtexten?
 - (S) 16. Vad gör varje person genom att berätta sin historia?
 17. Vad åstadkommer berättelserna?
 - (S) 18. Vad hoppas vi att de som läser berättelserna inte ska tycka?
 19. Vad hoppas vi att berättelserna kan göra för den lidande alkoholisten?

MER OM ALKOHOLISM

När vi studerar Kapitel 3, "Mer om alkoholism", kommer vi verkligen att lära oss mer om alkoholism. Vi kommer att lära oss varför det är så livsviktigt att vi tydligt förstår den exakta naturen av sjukdomen och det som vi vet i det innersta av våra hjärtan att vi är offer för ett tillstånd till sinne, kropp och själ, som kommer att förgöra oss.

Detta kapitel inkluderar fyra berättelser: tre av dem är sanna och en är påhittad. Dessa berättelser demonstrerar de två delarna av första steget, "Maktlösa inför alkoholen" och "inte längre kunde hantera". De kommer också att visa fyra sanningar till om denna dödliga sjukdom; (1) att alkoholism är ett permanent tillstånd, (2) att det är en progressiv sjukdom, (3) att det är en mycket tålmodig sjukdom; "det smygande vansinnet" och (4) utan hjälp så är den dödlig.

När vi absorberar informationen och kunskapen av detta kapitel, så börjar vi att inse att vi inte har att göra med sådana idéer som "förnekande" och/eller "accepterande". Vi börjar förstå varför det är absolut nödvändigt att vi kapitulerar, ovillkorligen, inför sanningen. Att veta, utan några reservationer, att vi är alkoholister av den hopplösa typen.

På sidorna 33 och 34 fastslår de Första Etthundra klart om huruvida vi har en alkoholists sinne -- sinnet som berövar oss möjligheten att hantera beslutet att aldrig mer ta ett glas, även efter att vi har bestämt tagit det livsviktiga beslutet. Sinnet som producerar det smygande vansinnet som får oss att dricka mot vår egen vilja.

Med början av det sista stycket på sidan 37, berättar Fred för oss vad det här programmet visats sig vara för honom. Det ger oss en god anledning att försöka med programmet och se om det fungerar för oss som det fungerade för honom.

Vi har betalat ett enormt pris för att komma hit. Låt oss bli villiga att göra vad de gjorde för att stanna här.

- (S) 1. Vad är alkoholister mest ovilliga att erkänna?
2. Vad vill ingen människa uppfatta sig som?
3. Vad demonstrerar vår dryckeskarriär?
4. Vilken är varje alkoholists stora besatthet?
5. Vad är förvånande i alkoholists liv?
6. Var tar besattheten eller illusionen oss till, för de flesta av oss ?
- (S) 7. Vad lärde vi oss som är absolut nödvändigt för framgång i nykterheten?
8. Varför är detta så viktigt?

Kommentar: Fram till att problemet är fullt förstått, så är lösning utom räckhåll.

9. Som med besattheten och illusionen, vad måste hända med vanföreställningen?
- (S) 10. Än en gång, vad är alkoholists problem?
11. Vad vet vi?
- 12-a. Vad har alla av oss trott vid vissa tidpunkter?
- 12-b. Var ledde detta oss till?

Kommentar: När vi talar om en "botten", är det en samling externa händelser eller bara en känslomässig inre händelse i oss?

14. Av vad är vi övertygade om?
15. Kommer det att bli bättre?
- (S) 16-a. Vem blir vi jämförda med?
- 16-b. Varför?
18. Vilken behandling kan få oss att bli som andra människor, angående att dricka?
19. Hur många botemedel har vi prövat?
- 20-a. Har några av oss funnit vad vi trott varit tillfrisknande?
- 20-b. Vad har alltid följt det nyfunna hoppet?

1. Vad håller läkare, som har erfarenhet av alkoholister, med om?
2. Har vetenskapen kunnat producera ett piller, som fixar oss?
- (S) 3. Trots allt vi kan säga, vad kommer inte att hända?
4. Vad är det vi försöker bevisa och hur försöker vi bevisa det?
5. Vad gör vi till den alkoholist som har lärt sig dricka på ett ansvarsfullt sätt?
6. Vad ska s. k. "Gudarna veta"?
- (S) 7. Vad försöker alkoholister att göra för att kontrollera sitt drickande? (hela stycket)

Notera: Gör en lista över de saker du har försökt att göra för ändra resultatet av ditt drickande. Sätt upp det där du kan se det ofta.

FRÅGA: Täcktes alla smarta idéer i stycket som beskrevs?

- (S) 8-a. Vad vill vi inte göra?
- 8-b. Men vad kan en person göra?
10. Vilket är det första testet han föreslås göra?
11. Vad menar de med kontrollerat drickande?
12. Hur många gånger bör han pröva testet?
13. Hur snart tar det för den riktige alkoholisten att få veta, om han är en av oss?
14. Vilket pris måste kanske betalas för att få veta sanningen?
- (S) 15. Vad tror de flesta alkoholister, även om det inte går att bevisa?
16. Vad saknar dessa alkoholister, som är nödvändigt för framgång i nykterhet?

1. Är en del människor framgångsrika i sin abstinens, genom sin egen viljestyrka?

Kommentar: Läs noga berättelsen om "En man runt trettio" och lär dig sex viktiga fakta om alkoholism.

- (S)
2. Vilken typ av drinkare var han?
 - 3-a. I vilken tillstånd var han på mornarna?
 - 3-b. Vad gjorde han för att ta hand om det tillståndet?

Notera: Har du funnit det nödvändigt med ett par drinkar på morgonen?

- 5-a. Vilket var hans mål?
- 5-b. Vad besegrade honom?
7. Varför var det så?

Kommentar: Om han inte hade någon kontroll efter han börjat, var han maktlös inför alkohol?

Notera: Hittar du någon likhet här?

- 8-a. Vad bestämde han att han verkligen ville göra?
- 8-b. Vad bestämde han sig att inte göra?

Notera: Har du någonsin bestämt dig för att aldrig ta en enda droppe mer?

- 10-a. Vilken sorts man var han?
- 10-b. Varför var han så exceptionell?

Notera: Hur länge har du kunnat hantera ditt beslut att vara spiknykter, efter att du har bestämt dig för att aldrig dricka igen?

Kommentar: Var hans liv ohanterligt mellan han var 30 till 55?

- 12-a. Betalade hans 25-åriga period av nykterhet, av sig?
- 12-b. Vad trodde han när han drog sig tillbaka?
14. Så vad gjorde han?

Kommentar: Är kronisk alkoholism en tålmodig sjukdom -- "det smygande vansinnet"?

FRÅGA: Var alkoholismen fortfarande närvarande efter 25 års avhållsamhet?

Kommentar: Vi har fått veta att alkoholismen är en permanent sjukdom.

15. Efter två månaders drickande, var hans tillstånd bättre eller sämre, än vid hans 30-års ålder?

Kommentar: Vi har fått veta att alkoholismen är en progressiv sjukdom, oavsett om vi dricker eller inte.

- 16-a. Försökte han kontrollera sitt drickande?
- 16-b. Hur bra blev det?
- 18-a. Vilka åtgärder vidtog han?
- 18-b. Bestämde han sig för att göra som han hade gjort så framgångsrikt vid 30-års åldern?
- 18-c. Var han framgångsrik i hanteringen av det beslutet?

Kommentar: Tålmodig, permanent och progressiv!!! Den kommer alltid att vara där bara väntande och det blir bara värre, aldrig bättre.

- 21. På hur många sätt försökte han verkligen att sluta?
 - 22. Hur många försök var framgångsrika?
 - 23-a. Var han i god kondition vid 55-års ålder?
 - 23-b. Trots detta vad hände?
 - (S) 25. Finns det en eller flera läxor i den här historien?
 - 26. Vad tror de flesta av oss, som även han trodde?
 - 27. Vad fann han, när han började dricka igen?
 - 28. Vilken sanning har vi sett upprepa sig om och om igen?
 - 29. Om vi klarar av att vara nykter för en tid, blir det bättre när vi börjar igen?
- Notera:** Om du var kapabel att förbli nykter för en tid, var det bättre eller sämre när du började dricka igen?
- 30. Om vi verkligen vill sluta en gång för alla, vilka villkor måste uppfyllas då?

- (S) 1. Är unga människor benägna att tro, som han gjorde vid 30 års åldern?
- 2-a. Kommer många av de unga människorna att bli framgångsrika i sin självpåtagna nykterhet?
- 2-b. Vill unga människor verkligen sluta för gott?
- 4-a. Varför är de oförmögna att sluta, även om de vill?
- 4-b. Vad upptäckte många unga människor?
- (S) 6-a. Betyder tiden något angående hur man blir drabbad?
- 6-b. Behöver en person dricka mycket och länge för att bli en hopplös alkoholist?
8. Behandlar alkoholismen kvinnor annorlunda?
9. Vad sägs om potentiella kvinnliga alkoholister?
10. Vad blir vissa drinkare förvånade över att lära?
11. Vad kommer de av oss, som känner till symptomen, att se?
- Hoppa över nästa mening.**
- (S) 12. När vi ser tillbaka, vad inser vi?
13. Vilket är det andra testet för att lära sanningen om alkoholism?
14. Kommer riktiga alkoholister att lyckas?
- 15-a. Kan vi lyckas i början av vår tid av drickande?
- 15-b. Vad händer med oss sedan?
17. Även om en person kan hålla upp under en period, vad kan du ändå vara?
18. Hur länge kan de som boken vänder sig till, hålla sig nyktra?
19. Även om en riktig alkoholist beslutar sig för att vara nykter ett år, hur snart återvänder de flesta till drickandet?

- (S) 1. Om en person inte kan dricka måttligt, vilken är då frågan?
2. Vad förutsätter vi?
3. Vad bestämmer om en person kan sluta för gott eller inte, på en icke andlig grund?
4. Vad upplevde många av oss, att vi hade?
5. Vad längtade vi mycket starkt efter?
6. Hur framgångsrika var vi?
7-a. Vad är oförklarligt med alkoholismen?
7-b. Oavsett hur nödvändigt?

- (S) 9-a. Vilken fråga ställs vid den här tidpunkten?
9-b. Vad kan vara till stor hjälp?
11. Tror vi att vi kan vara till bättre hjälp för läsaren av boken, för att bestämma om de är kroniska alkoholister?
12-a. Vad beskriver vi?
12-b. Varför beskriva det mentala tillståndet?

- (S) 14. Vilket är frågan vid denna tidpunkt?

Kommentar: Referera till första stycket på sidan 27: " Var och en som dricker på ett..."

15. I vilket tillstånd är alkoholistens vänner och varför? (resten av stycket)

Kommentar: För svaren till "varför" och "vilket", referera igen till det första stycket på sidan 27, samma som fråga (S) 14.

Kommentar: När vi studerar Jim's berättelse, leta efter likheter mellan honom och dig.

- (S) 16. Hur såg hans familj ut? (2 meningar)
17. Vad hade han ärvt?
18. Hur var hans tjänstgöring under världskriget?
19. Var han skicklig i sitt yrke?
20. Var han omtyckt?
21-a. Var han dum?
21-b. Var han normal eller onormal?
21-c. Med undantag för vad?
24. När började han att dricka?
25. Tog det lång tid för honom att hamna i problem p.g.a. av sitt drickande?
26. Vad hände med honom när han lämnade sjukhuset?

- (S) 27. Vilka två saker berättade AA:arna för honom?
28. Vad hände i början?
29. Vad hände som ett resultat av den ansträngningen?
30. Vad gjorde han inte?

Kommentar: Hur utvecklar vi vårt andliga liv i Anonyma Alkoholister?

1. Hur många gånger blev han berusad?
- 2-a. Hur många gånger arbetade de tillfrisknade alkoholisterna med honom?
- 2-b. Vad gjorde AA:arna?
4. Vad gick han med på tillsammans med AA:arna?
5. Vad visste han skulle hända om han drack igen?
6. Även än mer viktigt, vad mer visste han skulle hända?
- (S) 7. Vad gjorde han likväl?
8. Vad gjorde AA:arna?
9. Vad gjorde Jim på tisdagsmorgonen?

Kommentar: Undrar du var han var på måndagen? Många alkoholister är inte till sin fördel på måndagar.

10. Vilken var anledningen till hans irritation?
11. Talade han med chefen?
12. Vad beslöt han att göra?
- 13-a. Vad hände på vägen?
- 13-b. Vad gjorde Jim?
15. Stannade han för att dricka?
16. Vad tänkte han göra?
- 17-a. Vad mer hoppades han att han kanske skulle hitta?
- 17-b. Var stället okänt för honom?
19. Utsatte han sig för ett återfall genom att stanna där?
20. Vad gjorde han efter att ha satt sig ner?
21. Hade han någon tanke på att dricka?
22. Han var uppenbarligen hungrig, så vad gjorde han?
- (S) 23. Vilken vansinnig tanke for plötsligen genom hans huvud?
24. Agerade han vettigt på den vansinniga tanken?

Notera: Det är EN!

- 25-a. Vad kände han?
- 25-b. Vilken tanke föregick hans beslut att ta det första glaset?

27. Så, vad gjorde han?

Notera: Det är TVÅ!!

28. Och vad gjorde han sedan?

Notera: Det är TRE!!!

Kommentar: Producerade dessa tre drinkar någon allergisk reaktion (sug efter mera drinkar), som en alkoholist har till alkohol? Låt oss se efter!!!

(S) 29. Vart förde dessa tre drinkar honom till?

30-a. Vad riskerade han genom att ta de tre drinkarna?

30-b. Vad mer skulle han erfara som ett resultat av denna fylla?

32. Visste han att han var alkoholist?

1. Vad hände med alla de skäl som han hade för att inte dricka?
 - (S) 2. Vad skulle vi eller någon annan kalla detta för?
 3. Kan man kalla detta för något annat?
 - (S) 4. Är sådant här långsökt för oss? (2 meningar)
 5. Har någon av oss reflekterat mer över konsekvenserna än vad Jim gjorde?
 - 6-a. Vad är egendomligt med alkoholists tankande?
 - 6-b. Vad ursäktade vårt sunda tankande?
 8. Kan sunt resonerande avhålla oss från den första drinken?
 9. Vad segrar alltid till sist?
 10. Vad frågar vi oss uppriktigt och på fullt allvar dagen efter?
 - (S) 11-a. Bestämmer vi oss ibland för att bli berusade?
 - 11-b. Och vilka ursäkter har vi för detta?
 13. Vad är vi tvungna att erkänna efter ett sådant fylleslag?
 - 14-a. Vad kom vi att inse när vi avsiktligt började dricka?
 - 14-b. Kunde vi förutse konsekvenserna vid detta stadiet av sjukdomen, när vi började?
- Kommentar:** När vi studerar historien om personen som älskar att hoppa ut i gatan framför bilar, titta efter likheterna mellan den galne dåren och oss; den kroniska alkoholisten...
- (S) 16. Med vem jämför de Första Etthundra vårt beteende med?
 17. Vad fick den här mannen att uppleva spänning?
 - 18-a. Hade han roligt?
 - 18-b. Störde hans beteende hans vänner?
- Notera:** Bekymrade dina vänner sig över ditt drickande?
20. Hur karakteriserade folk honom?
 21. Vad hände med honom när hans tur övergav honom?
 22. Om han hade varit normal, vad hade han gjort vid det här tillfället?
- Notera:** Om du var en normal person, vad hade du gjort när ditt drickande började förorsaka dig problem?
23. Eftersom han uppenbarligen inte var normal, vad hände honom sedan?

1. Inom en vecka, vad hände då?

2-a. Med den oturen, vad beslutade han att göra?

Notera: Efter en del tragiska konsekvenser som följde av ditt drickande, vad bestämde du dig för att göra?

2-b. Vad blev konsekvensen av hans oförmåga att inte kunna hålla sig till sitt beslut att sluta en gång för alla?

Notera: Vilka konsekvenser har du fått av att inte kunna hålla dig till ditt beslut att sluta en gång för alla?

(S) 4. Fortsatte han att försöka sluta?

Notera: Fortsatte du att försöka sluta?

5-a. Kostade hans problem honom sitt jobb?

Notera: Har ditt drickande kostat dig jobbet?

5-b. Kostade hans problem honom sin fru?

Notera: Har ditt drickande orsakat förlust av någon eller några familjemedlemmar?

5-c. Blev han till ett åtlöje?

Notera: Gjorde ditt problem dig till ett åtlöje?

8. Provade han allt han kunde komma på för att sluta?

9. Hur långt gick han för att försöka sluta?

Notera: Hur långt har du gått för att bli nykter?

10. Vad hände samma dag som han lämnade sjukhuset?

Notera: Visar den här parallellen något som du kanske har upplevt?

11. Vilken beteckning skulle du och alla andra sätta på honom?

Notera: Vilken beteckning skulle folk som känner dig, sätta på dig?

(S) 12. Är detta exempel löjligt? (2 meningar)

13. Vad erkänner vi riktiga alkoholister?

14. Hur smarta och intelligenta som vi än är, vad måste vi ärligt erkänna?

15. Är det sant eller falskt?

(S) 16. Vad tänker en del alkoholister?

17. Eftersom vi har gjort ett bra jobb med att förklara alkoholismen och de är fulla av självkännedom, är de säkra på att de kan utföra beslutet att förbli nyktra? (resten av stycket)

(S) 18. Vilka kan förbli nyktra, baserat på självkännedom?

19. Hur länge kan den verkliga eller potentiella alkoholisten hålla sig borta från att dricka, baserat på självkännedom?

1. Vad är det vi vill understryka om och om igen för alkoholisten? (resten av stycket)

Kommentar: När vi studerar Freds berättelse, titta efter likheterna igen.

- (S) 2. Vilket yrke hade Fred?
 - 3-a. Hade han det bra materiellt?
 - 3-b. Hur var hans familjeliv?
5. Hur var hans personlighet?
6. Hur var hans affärliv?
7. Verkade han vara en normal människa, som hade det bra på alla sätt och vis?
8. Vilket var hans ända lilla problem?
 - 9-a. När hade AA:arna träffat Fred första gången?
 - 9-b. Var träffade de honom?
 - 9-c. Hur förklarade han varför han var där?
- 12-a. Hade han varit med om detta tidigare?
 - 12-b. Hur kände han sig för det?
- 14-a. Kunde han erkänna att han var alkoholist?
 - 14-b. Vilken rationalisering kom han med?
16. Vad försökte läkaren att tala om för honom?
17. Hur var hans sinnestillstånd?
18. Vilket beslut tog han?
 - 19-a. Hade han några tvivel på att han kunde sluta?
 - 19-b. Var han uppenbarligen framgångsrik på alla andra områden i sitt liv?

Kommentar: Var Bill W. framgångsrik på alla andra områden i hans liv? Var du framgångsrik?

- 21-a. Vad var det Fred inte ville göra?
 - 21-b. Vad ville Fred inte acceptera?
23. Vad talade AA:arna om för honom?
 - 24-a. Uttryckte han något intresse?
 - 24-b. Till vad medgav han?
 - 24-c. Men vad var han långt ifrån?
27. Med den förödmjukelsen han erfarit och kunskapen AA:arna hade gett honom, vad var han säker på att han kunde göra?
28. Vad trodde Fred skulle fixa honom?
- (S) 29. Vad hörde AA:arna ett år senare? (2 meningar)
30. I vilken kondition var han?
31. Vem var det han indikerade att han ville träffa?

Kommentar: Indikerade detta att han hade betalat priset för inträdet; att han hade utvecklat en önskan att sluta dricka?

32. Vilken var hans ursäkt för att dricka?

- (S) 1-a. Vad var han imponerad av?
- 1-b. Vad trodde han inte?
- 3-a. Vilka idéer imponerade mest på honom?

Kommentar: Kom ihåg att AA:arna bara berättade för honom om sjukdomen alkoholism och om det subtila vansinnet som föregår det första glaset; det alkoholistiska sinnet. De nämnde inte Lösningen, som de hade funnit.

- 3-b. Vad hade han tillförsikt om?
- 5. Hur resonerade han?
- 6. Varför kände han sig självsäker på, att han kunde hantera sitt beslut om att aldrig dricka igen?

- (S) 7-a. Med detta i sinnet, vad gjorde han?
- 7-b. Hur gick allting sedan?
- 9-a. Vad var det han inte hade problem med?
- 9-b. Vad började hans alkoholistiska sinne undra?

Kommentar: Detta är likvärdigt med den kroniska alkoholists sinne, som tror att innehavaren av detta sinne kan komma undan med att inte göra Stegen. Att bara gå på möten är tillräckligt och sedan tro att även mötena är onödiga. Det är då vi beställer nästa drink; ibland månader eller år innan vi bestämmer oss för att ta ett glas.

- 11. Vart åkte han i affärer?
- 12. Var detta en ny erfarenhet för honom?
- 13. Hur kände han sig fysiskt?
- 14. Vilka problem eller bekymmer hade han?
- 15. Hur gick hans uppdrag i Washington?
- 16. Vilken sorts dag hade det varit?

- (S) 17. Vad gjorde han efter att han hade slutat sina affärer för dagen?
- 18. När han gick in i matsalen, vilken vansinnig tanke fick han? (3 meningar)
- 19. Hur agerade han på den vansinniga tanken?

Notera: Det var den FÖRSTA!

- 20. Vad gjorde han sedan?

Notera: Det var den ANDRA!!

- 21. Vad gjorde han sedan efter middagen?
- 22. Vad gjorde han efter att ha återvänt till hotellet? (2 meningar)

Notera: Det var den TREDJE!!!

- 23. Vad kom han ihåg efter den tredje drinken?
- 24-a. Vad hade han ett dunkelt minne av?
- 24-b. Vem på flygplatsen slog han följe med?
- 26. Vad gjorde de och hur länge?

1. Vad kom han ihåg av allt detta?

Notera: Har du haft liknande erfarenheter; blackouts?

2. Var hamnade han och med vad?

Notera: Har du lidit outhärdligt efter att du har druckit?

(S) 3. Vad gjorde han så fort hans tankeförmåga klarnade?

4. Hade han gjort motstånd mot det första glaset?

5. Hade han tänkt på konsekvenserna?

Notera: Har du någonsin funnit dig själv drickande och inte kunnat komma ihåg var du var eller vad du gjorde när du tog det första glaset?

6. Hur drack han?

7. Vad kom han ihåg att hans AA-vänner hade förespått?

FRÅGA: Hade de rätt i sin förutsägelse?

8. Vad sa de skulle hända trots hans beslutsamhet att inte dricka?

9. Hur bra hjälpte hans självkänedom honom?

10. Från den här erfarenheten, vad insåg han?

11. Vad lärde han sig om självkänedom och viljestyrka?

12. Vad mer kom han att förstå?

13. Hur påverkade hans nyvunna kunskap honom? (resten av stycket)

(S) 14. Vilka besökte honom?

15-a. Vad var det första de gjorde?

15-b. Vad tyckte Fred om vad de gjorde?

15-c. Vilka två frågor ställde de till Fred?

18. Till vad medgav han?

19. Vad staplade de upp för honom? (2 meningar)

20. Hur påverkade denna behandling honom?

(S) 21. När han väl erkänt sitt nederlag, vad berättade de för honom?

22. Hade han svårigheter att acceptera programmets koncept?

23. Vad kände han för att praktisera koncepten?

1. Vad var han tvungen att göra?
2. Skulle det bli lätt?
3. Vad hände med Fred så fort han bestämde sig för att ta programmet till sig?
- (S) 4. Vad mer av mycket viktig natur upptäckte han?
5. Hurdant liv fick han genom sitt beslut?
- 6-a. Hur var hans tidigare liv?
- 6-b. Vad ville han inte byta?
8. Ville han återvända till sitt gamla liv?
- (S) 9. Vad gör Freds historia?
10. Vad hoppas vi på?
11. Hade han lidit kraftigt av sin alkoholism?
12. Kommer de flesta alkoholister undan så lindrigt?
- (S) 13. Hur många läkare och psykiatriker instämmer i våra slutsatser?
14. Vad sa en av dem? (resten av stycket)
- (S) 15. Än en gång, vad?
16. Kan människor uppbringa ett försvar för alkoholisten för det första glaset?
17. Vilket är alkoholistsens enda säkra försvar?

VI AGNOSTIKER

Kapitel 4, "Vi agnostiker", är verkligen ett anmärkningsvärt skrivet stycke. Fyra korta år innan detta stycke skrevs, så var huvudförfattaren Bill W. agnostiker, trots detta så demonstrerar han djup förståelse för hur en hopplös, agnostisk alkoholist kanske tar åt sig andligheten, när vi blir studerande och utövare av denna Lärobok.

Detta kapitel börjar med några av de viktigaste informationerna som denna Bok innehåller. I detta kapitel lär vi oss sanningen om den dödliga sjukdomen -- alkoholism. Författarna ger oss sedan ett test som, om vi svarar ärligt, kommer att tala om för oss om vi verkligen behöver vad detta program har att erbjuda. När han har hjälpt oss att bestämma om vi är alkoholister av den hopplösa sorten, texten framlägger återigen vårt problem och sedan det sanna svaret -- en Högre Makt, som vi uppfattar Honom, som kommer att lösa alla våra problem.

När det löftet är konstaterat, så börjar Boken att radera några av våra invändningar, lätta lite på vårt motstånd, ifrågasätta några av våra oresonligheter, öppna dörren till villigheten att utforska möjligheterna som lovas av detta Program. Det fastslås var de flesta av oss befinner sig, som ett resultat av att försöka själva styra föreställningen.

Vi blir sedan informerade om att vi har alla de beståndsdelarna som är nödvändiga för att ha en framgångsrik relation med vår Skapare. Det att vi har dyrkat någonting eller någon, älskat någonting eller någon och att vi lever på tro och inget annat.

Och vi får sedan veta att vi inte behöver gå och söka vår Högre Makt. Han vet att vi inte vet var vi ska leta efter Honom, så Han planterade Sig själv djupt inne i varenda en av oss. Vi behöver bara lära oss att följa de tydliga anvisningarna i denna Bok, för att se om det är så med oss.

(S) 1. Vad har vi lärt oss i våra studier av "Läkarens åsikt", "Bills berättelse", "Det finns en lösning" och "Mera om alkoholism"?

2. Vad är det vi vill klargöra?

Kommentar: Gör nu den "två-frågetestet" för att bestämma skärpan av din alkoholism.

3-a. Hur vet du om du inte kan hantera ditt liv?

3-b. Hur vet du om du är maktlös inför alkoholen?

Kommentar: Verkar detta vara Steg Ett i omvänd ordning?

3-c. Om du inte kan sluta helt och har liten kontroll över mängden du dricker, vad är du då?

6. Vilken är den enda kända lösningen för en sådan sjukdom?

Kommentar: Verkar detta vara Steg Två?

(S) 7. Skapar detta problem för en ateist eller agnostiker?

8-a. Vad händer om de inte accepterar vår Lösningen?

8-b. Särskilt om de är av vilken sorts alkoholist?

10-a. Om du är maktlös över alkohol och inte kan fullfölja beslutet att inte ta det första glaset, vad är ditt öde då?

Kommentar: Är detta ödet för de som stannar vid Steg Ett?

10-b. Vilket är alternativet?

Kommentar: Är "att leva på en andlig grund" essensen av Steg Två?

10-c. Är de här alternativen lätta för riktiga alkoholister?

(S) 13. När vi kan se sanningen, är det verkligen så svårt att hoppas att det kanske finns en Högre Makt?

14. Hur många av de Första Ethundra kom som ateister eller agnostiker?

15-a. Vad försökte en del av oss att göra med sanningen?

15-b. Vad hoppades vi på?

17. Vad var vi tvungna att göra?

18. Är det möjligt att det kan gälla dig också?

19. Om det är så, varför bör du inte bli missmodig?

20. Vad visar våra erfarenheter ateisten eller agnostikern?

(S) 21. Skulle moralkoder eller en god livsfilosofi rädda den riktiga alkoholisten?

22. Om vi tillämpade dessa, kunde vi motstå det första glaset?

23. När vi använde all vår kraft för att vår moral och bästa livsfilosofi skulle fungera, vad behövde vi fortfarande?

1. När vi applicerade egenviljan till våra mänskliga resurser, hur framgångsrika blev vi?
- (S) 2. Vad är brist på kraft?
- 3-a. Vad måste vi göra, för att leva?
- 3-b. Vad måste det vara? (2 meningar)
5. Om det är det vi måste ha för att överleva, vad frågar vi oss?
- (S) 6. Var finner vi svaret på denna mycket viktiga fråga?
- 7-a. Vilket är dess främsta syfte?
- 7-b. Vad kommer denna Kraft att göra?

Kommentar: Notera att löftet inte är "vill visa oss hur", "hjälp oss", "möjliggör för oss", etc. löftet är det att **DET KOMMER ATT LÖSA VÅRA PROBLEM!!** Vilket problem? Varenda ett av dem efterhand som vi växer i förståelse och effektivitet i appliceringen av vårt Program.

9. Vad är denna Bok skriven för att vara?

Kommentar: Ordet "moral" i denna Lärobok betyder "sanningsenlig", "ärlig".

10. Och vem kommer vi att tala om?
11. Vem kommer att ha svårigheter med detta ämne?
12. Vad kommer att ge nykomlingen hopp?
- 13-a. Vad kommer att dämpa hans hopp?
- 13-b. Varför kommer detta ämne att störa honom?
- (S) 15. Förstår vi?
16. Vilka är de gemensamma upplevelserna? (2 meningar)
17. Vad frammanar ordet "Gud" hos andra?
18. Varför förkastade vi just denna specifika uppfattning?
19. När vi hade förkastat alla idéer, vad trodde vi då?
20. Vad var det som störde oss?
21. Vad gav oss anledning till att tro så här?
22. Varför misstrodde vi vissa människor?
23. Med all den ondska, vilka två frågor ställde vi oss? (2 meningar)
24. I andra ögonblick, vad undrade vi över? (2 meningar)

- (S) 1. Vad har vi delat med dem som har en agnostisk läggning?
2. Vad är det vi vill skynda oss att göra?
- 3-a. Vad händer när vi kan lägga våra fördomar åt sidan och blir villiga?
- 3-b. Detta händer trots vad?
- (S) 5. Vad blev vi lättade över att upptäcka?
6. Om vi bara kan föreställa oss att det finns en Högre Kraft, vilket är löftet?
- 7-a. Vilka två nya känslor uppfylls vi av, när vi erkände att det kanske finns en Högre Kraft?
- 7-b. Vad förutsatte det att vi gjorde?

Kommentar: Vilka är dessa andra enkla steg vi måste göra?

9. Vad upptäckte vi?
10. Vad har vi funnit att "Andens rike" är?
11. Vem kanske det kan gagna?
- (S) 12. När vi talar om Gud, vad menar vi då?
13. Och andra andliga uttryck i denna Bok?
14. Vad bör vi inte göra?
15. Vad mer behöver vi i början?
16. Vad kommer sedan att hända?
17. Vad kallar vi det?
18. Vad använde vi?
- (S) 19. Vilken fråga behövde vi fråga oss? (2 meningar)

Kommentar: En mycket vis man sa en gång: "Jag tror hellre jag försöker leva mitt liv i tron att det finns en Gud och upptäcker att jag har fel, än att försöka leva mitt liv i tron att det inte finns en Gud och upptäcka att jag har fel".

20. Så fort vi kan svara "ja" på den frågan, vad är vi då?

1. Vad har bevisats?

Kommentar: Notera "*" och Bills vädjan att vi läser "Bilaga II". Vi uppmanades att göra det på sidan 23 och igen på sidan 25, han visste att vi inte var så bra på att följa instruktioner, därför säger han nu "snälla". Det är svårt att säga "nej" till en bedjande alkoholist. Men vi har varit där och gjort det, så vi fortsätter.

(S) 2. Varför var detta goda nyheter för oss?

3. När vi alkoholister som tillfrisknat föreslog andliga lösningar på våra problem, vad svarade vi då? (3 meningar)

Kommentar: Är detta en av de viktigaste sakerna, som vi bör leta efter hos en sponsor?

4. Vilket var till tröst att få veta?

(S) 5-a. Vad var det vi inte kunde göra?

5-b. Vilket var vårt handikapp?

7. Hur reagerade många av oss vid omnämmandet av andliga ting?

8. Är den här sortens tänkande acceptabelt?

9. Även om en del av oss gjorde motstånd, vad hände?

10-a. Ställda inför vad?

Kommentar: Låter det som Steg Ett?

10-b. Vad blev vi?

Kommentar: Låter det som Steg Två?

12. Vad övertygade oss?

13. Vad gjorde den?

14-a. Var detta lätt hänt?

14-b. Vilket var ett av våra hopp?

(S) 16. Vad frågar sig kanske läsaren fortfarande?

17. Vilken sorts skäl finns det?

18. Vad ska vi göra?

19. Vilka gillar fakta och resultat?

(S) 1-a. I den här delen av historien, vad är vi villiga att acceptera?

1-b. Vad måste de vara baserade på?

3. Vilken teori använder Bill som exempel?

4. Vem tvivlar på denna kraft?

5. Varför? (2 meningar)

(S) 6-a. Vad tror alla på nu?

6-b. Men vad saknas?

8. Vad har vetenskapen visat?

9. Vad uppenbaras ständigt? (2 meningar)

(S) 10. Vad är en stålbalk? (2 meningar)

11. Tvivlar vi på denna teori? (2 meningar)

12. Vad händer när någon vill tala om Gud?

13. Vad hänger och inbillar vi oss när vi läser böcker?

14. Om vi hade rätt, vad skulle då vara sant?

(S) 15-a. Hur bör vi betrakta oss själva?

15-b. Hur betraktar en del av oss, oss själva?

17. Är det fåfängt av oss?

Kommentar: Om vi är så jävla smarta, varför kan vi inte hålla oss nyktra?

(S) 18-a. De av oss som har varit där och gjort det, vad ber vi läsaren att göra?

18-b. Även mot vad?

1. Vad har vi lärt oss?
2. Vad har människor som har en tro?
3. Hade vi någon aning om vad det handlar om?
- 4-a. Vad roade vi oss med?
- 4-b. Vad borde vi ha lagt märke till?
- 4-c. Vad borde vi ha gjort?
- (S) 7-a. Vad gjorde vi istället?
- 7-b. Vad gör vi ibland?
9. Vad är vi när vi anklagar andra för att vara intoleranta?
10. Varför missade vi livets skönhet?
11. Vad har några av oss aldrig gjort?
- (S) 12. Vad kommer läsaren att finna i våra berättelser?
13. Måste vi hålla med dem om deras synsätt?
14. Vad har erfarenheten lärt oss?
15. Vem måste besvara dessa frågor?
- (S) 16. Håller vi med om någonting?
17. Vad håller alla alkoholister med om, som tillfrisknat?
18. Vad åstadkom denna fenomenala enighet?
19. Vad ska vi göra nu?
- (S) 20. Vilka är det vi ska titta på?
- 21-a. Vad deklarerar de?
- 21-b. Vad är nödvändigt att göra?
- 21-c. Det har skett en genomgripande förändring i vad?
24. Oavsett hur dåligt det blev, vad hände?

1. När skedde dessa remarkabla löften?

Kommentar: Tror du att "några enkla krav" är att göra stegen med vägledning i den här Boken?

2. Vilka orsaker kom vi att förstå, där vi tidigare var förvirrade och vilsna?

3. Bortsett från problemen orsakade av drickandet, vad kom de att se klart?

4. Vad visar de?

5-a. Vad är det som många tillfrisknade alkoholister kan säga?

5-b. Vad visar de?

(S) 7. Vilken sorts framsteg har gjorts det senaste seklet?

8. Vet alla varför?

9. Är vi mer intelligenta än våra förfäder?

10. Varför har materiella framsteg varit så långsamma i tidigare sekler? (2 meningar)

11. Vad kontrollerade människors sinnen förut?

12. Vad ansåg många om Columbus idé att jorden är rund?

Kommentar: Kunde Christopher Columbus ha varit alkoholist? Han seglade västerut för att komma till öst. När han åkte så visste han inte vart han åkte till. När han kom dit, så visste han inte var han var. När han kom hem så visste han inte var han hade varit. Och han åkte tillbaka och gjorde det en gång till och visste fortfarande inte - hamnade i fängelse och en kvinna finansierade det hela!

13. Varför var folk arga på Galileo?

(S) 14. Med dessa fakta i färskt minne, så frågade vi oss själva?

15. Vad var de amerikanska tidningarna rädda för att trycka?

16. Vad skapade denna rädsla? (2 meningar)

17. Fanns det matematiska bevis för att motbevisa sanningen?

18. Vad trodde folk på?

19. Men vad hände i den närmsta framtiden?

(S) 20. Vilken är sanningen på de flesta områden idag?

Hoppa över nästa mening.

1-a. Vad är det som kännetecknar vår tids generation?

1-b. Vad är vi fullständigt redo att göra?

(S) 3. Vilken fråga var vi tvungna att ställa oss själva?

4-a. Med vad hade vi problem med?

Kommentar: Hur var dina personliga relationer? Hade du kontroll över dina känslor? Var du förtvivlad och deprimerad? Kunde du försörja dig? Hade du något riktigt syfte i livet förutom ännu en drink? Upplevde du rädsla? Var du verkligen lycklig? Hur hjälpsam för andra var du?

4-b. När vi tittar på vår livskvalité, vad verkar vara det mest viktiga? (2 meningar)

(S) 6. När vi såg andra lösa sina problem, vad var vi tvungna att göra?

7. Hur bra var våra föreställningar?

8. Vad fungerade?

(S) 9. Vad gjorde det möjligt för bröderna Wright att bli framgångsrika?

10. Vad hade hänt utan den?

11. Vad gjorde agnostikerna och ateisterna?

12. Vad visade de tillfrisknade alkoholisterna alla?

(S) 13. Vad är logik?

14. Vad känner vi för det? (2 meningar)

15. Vad har vi fått?

16. Är det en tillgång eller en nackdel?

17. Vad blir en agnostiker inte tillfredsställd med?

18. Vad är det vi har svårt att säga?

(S) 1. Som hopplösa alkoholister, vad måste vi ta ställning till?

2. Vilket val måste vi göra? (2 meningar)

(S) 3. Med vad är vi nu konfronterade med?

4. Kan vi undvika det?

5. Vad har en del av oss redan gjort?

6. Vad har givit oss nytt mod?

Notera: Ger det oss något hopp att komma till AA från ett hopplöst tillstånd och se och höra tillfrisknade alkoholister berätta sina historier?

7. Hur blev vi välkomnade?

Notera: Mottog du ett varmt välkomnande, när du kom till AA?

8. Hur kände vi oss angående skälet till att vara där?

Notera: Att gå på möten och inte dricka, verkar det vettigt?

9. Vad kunde vi inte göra?

Notera: När någon sa, "Gör Stegen enligt de tydliga instruktionerna i Stora Boken", vad gjorde du då?

10. Vad förlitade vi oss på?

Notera: "Eftersom jag går på möten och inte dricker, varför behöver jag göra de där andra sakerna? Jag har det bra och tänker inte förödmjuka mig själv genom att göra Stegen. Jag behöver de verkligen inte".

(S) 11. Vad behövde vi göra vid denna tidpunkt?

12. Vad hade hänt utan att vi var medvetna om det?

13. Vad hade vi tillit till? (2 meningar)

14. Detta var en sorts vaddå?

15. Till vad hade vi varit trogna till?

16. När var tron inte en del av vårt dagliga liv?

(S) 17. Vad upptäckte vi härnäst?

18. Hur blev vi påverkade?

19. Vad hade vi dyrkat?

20. Vilken känsla hade vi ibland, när vi observerade en del av Guds verk?

21. Vad reflekterade vi sedan på?

22. Vad visade sig vara mera kraftfullt än vår kraft av våra resonemang? (2 meningar)

Notera: När du hamnade i svårigheter baserade på dina beslut, var dessa beslut baserade på bra omdöme eller känslor?

1. På vad var våra liv konstruerade av?
2. Hade det påverkat våra liv att vi hade agerat på våra känslor?
3. Vad kunde vi inte påstå när vi åter tittade på sanningen?
4. På vad har vi levt på?
- (S) 5. Vad skulle livet vara utan tro? (2 meningar)
6. Tror vi på livet?
7. Kan vi förklara livet på ett vetenskapligt sätt?
8. Kunde vi säga att detaljerna i universum inte betydde något? (resten av stycket)
- (S) 9. Är förnuftet allt?
10. Hur pålitligt är förnuftet?
11. Hur pålitligt var det bästa förnuftet angående människans förmåga att flyga?
- (S) 12. Vilket typ av flykt har vi sett i AA:s gemenskap?
- 13-a. Vem påstod de gjorde det möjligt?
- 13-b. Kände vi lite medömkan för de missledda själarna?
15. Vad ville vårt förnuft säga oss?
- (S) 16. Varför lurade vi oss själva?
17. Vad kan ibland skymma verkligheten?
18. Vilket är de verkliga faktumen äldre än människans historia?
- (S) 19. Vad insåg vi slutligen?
20. Måste vi söka efter Honom?
21. Vilket är ett faktum likaväl som att vi finns?
22. Var i det mänskliga livet kan vi finna Honom? (resten av stycket)

Kommentar: Är det möjligt att Gud visste att vi inte visste var vi skulle leta efter Honom så att Han tog bort behovet av att söka?

- (S) 1. Vad kan vi bara göra en liten bit av?
2. Om du kan tro på våra berättelser, vad kan du då åstadkomma?
3. Vilket löfte kommer med den inställningen? (2 meningar)
- (S) 4. Finns det en berättelse om en ateist i Boken?
5. Varför nämns den nu?
6. Kan det vara så att han hade fått en andlig upplevelse som ett resultat av att försöka med det här programmet?
- (S) 7. Vilken sorts barndom hade den här mannen haft?
8. Hur kände han sig angående det religiösa?
9. Bestod hans liv av lycka och sinnesro?
- 10-a. Vad upplevde han?
- 10-b. Hur blev han påverkad?
- 12-a. Men det var inte allt, vad mera?
- 12-b. Var hamnade han?
- (S) 14. Vem besökte honom?
15. Hur blev han påverkad av besöket?
16. Men senare, vad frågade han sig?
17. Hur kände han sig när han började tänka på att han kanske hade haft fel? (2 meningar)
- (S) 18. Vilket tanke överväldigade honom?
- (S) 19. Vad gjorde han?
20. Vad hände nästan med detsamma?
21. Hur upplevde han det?
22. Vad hände med hans förnuft?

1. Var fann han sig själv?
 2. Hade han klivit in i "Andlighetens värld"?
 3. Av vad var han nu medveten om?
 - (S) 4. Var han nu på fast mark?
 5. Har några drastiska förändringar ändrat hans tro?
 6. Vad hände med hans alkoholproblem?
 7. Löste hans Högre Makt hans problem?
 - 8-a. I vilken utsträckning hade hans tankar på att dricka återvänt till honom?
 - 8-b. Hur reagerade han på de korta ögonblicken?
 10. Hade han nu förenat sig med de Första Etthundra, som en tillfrisknad alkoholist?
 11. Hade hoppet i Steg Två blivit verklighet i hans liv?
 - (S) 12. Vad kallar vi en sådan händelse?
 13. Är beståndsdelarna komplicerade?
 14. Vad gjorde det möjligt för honom att komma till tro?
 - 15-a. Vad gjorde han?
 - 15-b. Och sedan fick han?
 - (S) 17. För hur många har Gud repeterat detta mirakel?
- Kommentar:** Är detta löftet i våra Tolv Steg? "När vi, som ett resultat av dessa steg, själva hade haft ett andligt uppvaknande..." Kommer det att ske för alla av oss som är villiga göra och leva efter de anvisningar som följer med Stegen? Det verkar som det är löftet!
18. Fick denne man ett andligt uppvaknande eller en andlig erfarenhet?
 19. Vad måste en del av oss erfara?
 20. Vad är löftet till alla som vill studera och praktisera denna Lärobok?
 - (S) 21. Vad kommer att hända om vi försöker att applicera de här Stegen i våra liv?

HUR DET FUNGERAR

När vi kommer till Kapitel 5, "Hur det fungerar", så har vi en klar förståelse för vad Problemet är -- Alkoholism -- och vad som är Lösningen -- Gud, *sådan vi upp uppfattar Honom*. Allt vi nu behöver veta är vad vi måste göra för att tillfriskna från till ett synes hopplöst tillstånd av kropp och själ och *exakt* hur vi gör det. Vi kommer att få de första tydliga instruktionerna i det här kapitlet. Dessa instruktioner är för Steg Tre och Fyra.

Kapitlet börjar med att visa hur bra detta Program fungerar för de av oss, som har gjort det till en aktiv del av våra liv. Vi får reda på, vilka av de som kommer till Anonyma Alkoholister för hjälp, som misslyckas och varför. Vi har informerats om att detta är ett andligt program och här finner vi de första av flera böner, innan vi får veta vad vi måste göra för att tillfriskna. Vi får sedan veta vad vi ska göra och i vilken ordning vi ska göra dem.

När Bill W. började skriva detta Kapitel, insåg han att han var utan en del livsviktig information. Han hade de sex sk. stegen som "Alkoholist-Gruppen i Oxford Gruppen" hade utvecklat från deras erfarenhet. Dessa är:

1. Fullständig deflation.
2. Beroende och vägledning av en Högre Kraft.
3. Moralisk inventering.
4. Bekännelse.
5. Återställande.
6. Fortsatt arbete med andra alkoholister.

Han uppfattade att dessa inte var tillräckligt fullständiga för en person ensam i vår värld, så han bad. Bill berättade att han la ner sitt block och penna på nattygsbordet bredvid sin säng. Han bad sedan för vägledning genom bön och meditation i c:a 30 minuter. Han plockade upp blocket och pennan och började skriva. Hans hand verkade flyta på av sig själv, berättade han. Efter att ha skrivit i c:a 40 minuter, stannade han upp och läste vad han hade skrivit. Han satte nummer på "Stegen" och var både förvånad och mycket nöjd när han såg att de sex hade blivit tolv. Bill upplevde det som betydelsefullt med tanke på de Tolv Apostlarna.

Samtidigt som det finns en del mindre skillnader på vad Bill skrev och vad som nu är i Stora Boken, skrev han en mening som blev utrustad av den delen av Gemenskapen som deltog i författandet av denna Bok. Vad han skrev direkt efter A, B, C, var följande:

"Om du inte är övertygad om dessa livsviktiga ställningstagande (A, B, C,), bör du läsa om boken fram till detta ställe eller slänga bort den!"

I varje fall så ger detta Kapitel oss informationen som är nödvändig för att börja att se vad sanningen är, angående källan till vansinnet som leder den kroniska alkoholisten tillbaka till drickandet. Kapitlet ger oss några löften på vad som kommer att hända när vi gör Stegen.

Genom att vara Gemenskapens Lärobok, så talar den om för oss NÄR vi ska göra ett Steg, HUR vi ska göra Steget och VAD som resultat blir. Den påminner oss också om VARFÖR vi måste göra Stegen.

Vi kanske hör att "Det finns inga måsten i Anonyma Alkoholister". Om de refererar till GEMENSKAPEN, så är det nästan sant. Det finns bara ett "måste" för att bli medlem i Anonyma Alkoholister och det är en önskan, en stark längtan att sluta dricka för alltid. Detta är ett "måste". Men varje person som kommer till Anonyma Alkoholister för att söka hjälp, har friheten att anamma vårt PROGRAM som ett sätt att leva och därigenom komma att förstå ordet sinnesro och uppleva frid eller att inte bry sig om PROGRAMMET och återvända till drickandet och dö eller bli permanent vansinnig.

Emellertid så innehåller Anonyma Alkoholisters Program många "måsten", etc... Förvisso är programmet ett förslag. Om du har försökt allting annat och fortsatt att dricka, "föreslår" vi att du försöker med vårt program. Varför? "SÄLLAN HAR VI SETT EN MÄNNISKA MISSLYCKATS SOM UTAN FÖRBEHÅLL HAR FÖLJT VÄGLEDNINGEN I DENNA BOK".

Låt oss nu ta reda på hur vi börjar tillfriskna genom att göra Steg Tre och Fyra, genom att följa vägledningen i detta Kapitel.

Vi tillfrisknar genom Stegen vi gör, inte genom mötena vi går på.

(We recover by the Steps we take, not the meetings we make.)

(S) 1. Vad måste vi göra, för att bli framgångsrika i det här Programmet?

2-a. Vilka tillfrisknar inte?

2-b. Vilket är deras vanliga problem?

4. Finns det sådana människor?

5. Varför är de på det viset?

6. Vad är de oförmögna att göra?

7. Är deras chanser goda?

8. Vilka andra typer av alkoholister kan tillfriskna?

(S) 9. Vad förmodas våra berättelser göra?

Kommentar: En del har lite svårt med den här. De läser " Hur det var, vad hände och hur det nu är". Det står mycket tydligt, "hur VI var, vad som hände med OSS och hur VI nu är". Det verkar mycket uppenbart att DET inte var särskilt bra, annars hade vi inte kommit till den här samlingen av förlorare.

10. Om du vill ha vad det här programmet erbjuder, vad måste du göra?

(S) 11. Ser vi fram emot att göra de här Stegen?

12. Med vårt sunda förnuft, vad försökte vi göra?

13. Kunde vi finna det?

Kommentar: Vi tillfrisknade alkoholister kan försäkra varje kronisk alkoholist, att göra dessa Steg enligt vägledningen, är den "lättare och mindre krävande vägen!!!"

14. Vad ber vi dig med största allvar?

15-a. Vilka av våra gamla föreställningar var värda att behålla?

15-b. Vad måste vi göra med våra gamla idéer?

(S) 17. Vad måste vi komma ihåg?

Kommentar: Om vi har ett alkoholistiskt sinne, måste vi då komma ihåg att alkoholismen är permanent, progressiv, tålmodig och dödlig?

18. Måste vi få hjälp?

19. Vem har all denna Kraft?

20. När bör vi försöka finna Honom?

(S) 21. Om vi gör programmet halvhjärtat, hur framgångsrika blir vi då?

22. Om vi förstår att brist på kraft är vårt Problem och att en Kraft större än vår egen är Lösningen, var står vi då?

23. Vad bad vi om?

Kommentar: Detta är den första av många böner som vi finner när vi fortskrider i tillfrisknandet. Kom ihåg att det här ett Andligt Program. Därför hittar vi en eller flera böner för varje Steg. Vi lär oss att involvera Gud mer och mer i våra liv. Vi upptäcker att detta sätt att leva är extremt praktiskt.

1-a. Här är Stegen som vi vaddå?

Kommentar: Författarna av denna Bok tillfrisknade genom att göra Stegen, inte genom att bara gå på möten. Materialet som de ger oss är i dåtid. De rapporterar vad de gjorde, hur de gjorde det och vad resultatet blev. Om vi gör vad de gjorde, kommer vi att få det som de fick.

1-b. Vad är de här Stegen?

Kommentar: Läs Stegen och begrunda vad de säger. De säger oss exakt vad vi måste göra för att tillfriskna. Vi får sedan informationen vi behöver för att förstå det viktiga i Stegen och de tydliga anvisningarna för att göra dem.

Steg 1. Problemet - alkoholism.

Steg 2. Lösningen - en Kraft starkare än oss själva.

Steg 3. Ett beslut att göra resten av Stegen för att se om den Kraft starkare än oss själva är tillgänglig för oss.

Kommentar: Vi börjar nu att vara i frid med Gud, sådan vi uppfattar Honom.

Steg 4. En ansträngning att lära oss Sanningen om oss själva.

Steg 5. Ödmjukheten att ärligt erkänna våra karaktärsdefekter inför vår Högre Kraft, oss själva och en annan medmänniska och lära mera om Sanningen om hur vi har behandlat och skadat andra.

Steg 6. En förpliktelse till vår Högre Kraft att vi fortsätter våra studier av Stora Boken och följer de tydliga vägledningarna efter bästa förmåga.

Steg 7. Nu när vi har sagt till Honom att vi kommer att göra vår del, ber vi Honom ödmjukt att Han gör sin del.

Kommentar: Vi börjar nu bli i frid med oss själva.

Steg 8. Ta listan från Kolumn Ett i vårt Fjärde Steg och lägg till alla de människor vi har försummat, använt, missbrukat eller på annat sätt skadat.

Steg 9. Gottgör alla de människor på vår Fjärde Stegs lista som vi har skadat.

Kommentar: Vi börjar nu att komma i frid med människor och världen omkring oss.

Kommentar: Detta handlingssteg är livsviktigt för en långsiktigt känslomässig nykterhet, för detta Steg är när vi förlåter. Om vi har noggrant följt dessa anvisningar kommer vi att erfara en stor andlig upplevelse, ett uppvaknande/erfarenhet, inom oss eller som Dr. Silkworth sa, en fullständig psykisk förändring.

Steg 10. Fortsätter att applicera Steg 4, 5, 6, 7, 8 och 9 moment efter moment, dag efter dag.

Kommentar: Det är så här vi håller oss fria från våra gamla idéer och börjar växa själsligen.

Steg 11. Detta är hur vi lär oss att tala till Gud (bön) och att lyssna på Gud (meditation).

Steg 12. Detta är Programmets Löfte, som klargör vårt främsta syfte och hur vi applicerar dessa Steg i alla våra angelägenheter. Det är här vi lever i Programmet.

Kommentar: "Att sluta med drickandet är, anser vi, bara en början. En mycket viktigare demonstration av våra principer (de Tolv Stegen) ligger framför oss i våra respektive hem, arbeten och andra angelägenheter". (Sidan 17.)

- 3-a. Vilket är löftet av att ha gjort de första elva Stegen?
 - 3-b. Vad måste vi sedan göra?
 - 3-c. Var mer måste vi praktisera dessa Steg?
- (S)
- 6. Vad utbrast många av oss?
 - 7. Vad ska vi inte göra?
 - 8. Hur många av oss gör det här exakt?
 - 9. Vi är med all säkerhet inte?
 - 10. Om vi verkligen vill tillfriskna, vad måste vi vara villiga att göra?

1-a. Vad är karaktären hos dessa Tolv Steg?

Kommentar: Principerna är definierade som grundläggande sanningar eller grundläggande lagar. Gud, i Hans skapelse, gav oss två typer av Principer; naturliga och andliga. De naturliga lagarna fick vi gratis; gravitationen, vatten fryser vid 0 grader Celsius, etc... De andliga lagarna kräver en mycket precis handlingskurs innan vi kan bli förmånstagare av dem. I vårt fall, så är de Tolv Stegen de Andliga Principerna.

1-b. Vad är de designade till att göra?

3-a. Vad får vi för resultat av att göra de här Stegen?

3-b. Vad kommer vi aldrig att uppnå?

(S) 5. Var klarläggs de tre viktiga grundidéerna

a) Är detta Steg Ett?

b) Är detta också Steg Ett?

c) Är detta Steg Två?

Kommentar: Detta är vad Bill skrev i original manuskriptet, "Om du inte är övertygad om A, B, C, läs Boken igen eller kasta bort den.

(S) 6-a. Om vi är övertygade om dessa livsviktiga a), b), c), var är vi då?

6-b. Vad har vi beslutat att göra?

8. Vilka två frågor måste besvaras vid den här tidpunkten?

Kommentar: Svaret på denna fråga hittas i början på denna sida och fortsätter t.o.m. näst sista stycket på samma sida, sidan 53. Svaret på den andra frågan börjar med sista stycket på sidan 53 och slutar t.o.m. sidan 144.

(S) 9. Vilket är det första kravet för att svara på den "första frågan"?

10. Varför är det så?

11. Vad är alla som? (2 meningar)

12-a. Vad vill vi ha angående våra planer och folks beteende?

12-b. Om alla spelade sin roll, hur skulle livet bli då?

14. Hur skulle alla uppleva det och hur skulle livet bli? (2 meningar)

15. Genom att skriva arrangemangen för alla medspelarna, är skådespelaren nobel ibland?

16. Vad kanske han också är?

17. Men vad kanske han sedan blir?

18. Är han som alla andra människor?

- (S)
19. Vad händer vanligtvis? (2 meningar)
 20. Vad börjar han att tro?
 21. Vad beslutar han sig för att göra?
 22. Hur ändrar han sin attityd?

1. Är han nu nöjd med resultatet?
2. Vem får skulden?
3. Hur får det honom att känna sig?

Notera: Vad det likadant med dig?

4. Vilket är hans grundläggande problem? (2 meningar)
5. Vilken illusion är han offer för?
6. Vad borde vara uppenbart för alla andra människor i hans liv?
7. Hur påverkar hans handlingar andra människor i hans liv?
8. Vad är vanligtvis resultatet av hans ansträngningar?
- (S) 9. Vad skulle folk kalla skådespelaren för?
10. Vem kan han jämföras med?
11. Med allt väsen och klagande, vad är det vi verkligen är intresserade av?

Kommentar: Vi måste komma ihåg att författarna av denna Bok rapporterar vad de gjorde och vad de lärde om sig själva. Denna Bok är baserad på deras erfarenhet och kunskap, inte idéer eller åsikter.

- (S) 12. Vad är roten till våra problem? (2 meningar)
- 13-a. Vilka själviska manifestationer driver oss?
- 13-b. Vad är det vi gör?
- 13-c. Och vad gör de?
16. När folk sårar oss, till synes utan anledning från vår sida, vad är det vi upptäcker?
- (S) 17. Vem är egentligen ansvarig för alla våra problem?
- 18-a. Var kommer de ifrån?
- 18-b. Vad är alkoholisten ett extremt exempel på?
- 18-c. Kan alkoholisten se sanningen?
21. Över allting annat, vad måste ske?

1. Varför är det så viktigt?

Kommentar: Det finns inga "måsten" i Anonyma Alkoholisters Program? Här är två av de, i alla fall!

2. Hur är det möjligt?

3. Vilka alternativ finns det?

4-a. Hade många av oss höga värderingar?

4-b. Hur väl lever vi upp till våra värderingar?

6. Vad kan vi inte minska genom vår egen viljekraft?

7. Vad måste vi ha?

(S) 8. Vad är det första vi måste göra? (2 meningar)

9. Varför?

10. Vad bestämde vi sedan?

Kommentar: En Chef ger direktiv. Det är precis vad det är i denna Bok, direktiv för tillfrisknande.

11. Om han är Chefen, vad är vi då?

12. Om han är Fadern, vad är vi då?

13-a. Vad är de flesta goda idéer?

13-b. Vad blev det?

13-c. Genom vad passerar vi till?

(S) 16. Vad hände när vi blev seriösa angående detta Program?

17. Vad hade vi nu?

18-a. Vad är Han?

18-b. Vad lovade vår nya Chef att göra?

18-c. Vad måste vi göra?

Kommentar: Det menas att följa Hans direktiv som givits oss genom de Första Etthundra.

21. Med den här grunden etablerad, vad lovades vi då? (2 meningar)

22. När vi kände den nya Kraften flöda in, vad mer lovas? (2 meningar)

23. Vad är vi?

Kommentar: Kom ihåg att Dr. Silkworth konstaterade att vi kunde "återskapa" våra liv genom appliceringen av vårt Program.

Kommentar: Detta är vår Lärobok, som visar oss NÄR vi ska göra ett Steg, HUR vi ska göra ett Steg, VAD resultatet kommer att bli, och då och då, påminna oss om VARFÖR vi måste göra Stegen.

(S) 24. Är det dags nu att ta beslutet att verkligen prova Programmet, genom att göra Stegen?

Kommentar: NÄR gör vi Steg Tre? Är det när vi är övertygade om A), B), C)?

Kommentar: Undersök noga den här bönen för att förstå dess mening.

25-a. Till vem överlämnar jag mig?

Notera: Till vad hade du tidigare överlämnat dig själv?

25-b. För vilken anledning?

Notera: Hade alkoholen förstört allt i ditt i liv, som var värt någonting?

27-a. Vad vill jag bli befriad från?

27-b. Varför vill jag bli fri från min själviskhet?

29-a. Vad mer vill jag bli befriad från?

29-b. Varför ber jag att de ska bli avlägsnade?

31. Hur länge vill jag verkligen följa Hans vilja?

32. Vad måste vi göra innan vi tar det här Steget?

- (S) 1. HUR tar vi detta Steg? (2 meningar)
- 2-a. Måste vi be den här bönen precis som den är skriven?
- 2-b. Om vi ändrar den, kan vi utelämna delar av den?
- 4-a. Om varje handling börjar med ett beslut, är vi nu redo att börja?
- 4-b. Om vi uppriktigt och ödmjukt ber, VAD blir resultat?
- (S) 6-a. Nu när vi har beslutat att göra Stegen, på vad sätt gör vi det då?
- 6-b. Vad är det första steget i att utföra det här beslutet?
- 8-a. Vad var vårt beslut i Steg Tre?
- 8-b. Vad är nödvändigt för att verkan ska bli bestående?
- 8-c. När bör vi göra Steg Fyra?
11. Var alkoholen vårt problem?
12. Vad måste vi besluta oss för att göra?
- (S) 13. Vad började vi med? (2 meningar)

Kommentar: Med ordet "moralisk" menas det i Steg Fyra sanningsenlig och ärlig.

14. Vad händer med ett företag som inte gör någon inventering?
15. Vad är en kommersiell inventering?
16. Vad är syftet med en inventering?
17. Vad är huvudsyftet med en inventering?
18. Vad får en företagare inte göra om han vill bli framgångsrik?

- (S) 19. Vad gjorde vi?
20. Hur gjorde vi vår inventering?
21. Vad är det vi söker efter?
- 22-a. Vad hade besegrat oss?
- 22-b. Vad funderade vi på?

- (S) 24. Vilken är den första manifestationen av våra karaktärsdefekter, som vi letar efter?

FRÅGA: Vad är harm och förbittring?

SVAR: Att komma ihåg en tidigare situation som gjorde oss arga och åter känna ilskan den producerade.

- 25. Vad gör den med alkoholister?
- 26-a. Vad kommer ifrån den?
- 26-b. På hur många sätt är alkoholister sjuka?

Kommentar: Dr. Silkworth trodde att den kroniska alkoholistsens problem var fysisk (allergin) och mental (besattheten), men vi lär oss nu att ytterligare en del av oss är också påverkad; det själsliga elementet av vår existens är djupt påverkat. "Brist på Själslig Kraft, det är vårt dilemma. Vi måste finna en Högre Kraft som vi kan leva med och som kan lösa våra problem". Det är därför den här Boken är så oerhört viktig. Den ger oss tydliga anvisningar på hur den Kraften blir effektiv i våra liv.

Sidan 57

- 1. När vi fått ett andligt uppvaknade eller en andlig erfarenhet, vad är vi då lovade?

Kommentar: Vi har nu tydligt blivit visade hur vi gör Anonyma Alkoholistersnas Fjärde Steg. Hänvisa till instruktionerna på sidan 57.

- 2. Behöver vi block och penna?
- 3. Vad är det vi först listar i blocket?

Kolumn Ett: Jag känner harm och förbittring över:

- 4. Vad frågar vi oss härnäst?

Kolumn Två: Anledningen:

- 5. Vad fann vi vara sant i de flesta fall?
- 6. Vad var vi? (2 meningar)
- (S) 7. Vad skrev vi sedan ner?

Kolumn Tre: Påverkade min:

- 8. Vad skriver vi i kolumn tre?
- (S) 9. Hur exakta bör vi vara?

Kommentar: Vi kommer att hänvisa till den här listan igen när vi studerar sidan 58.

- (S) 1. Hur långt tillbaka går vi i våra liv, när skriver ner de som vi känner harm och förbittring över?
2. Vad är det ända som gäller när vi gör vår inventering?
3. Vad gjorde vi när vi var färdiga?
4. Vad är det första som framgår klart när vi studerar det vi har skrivit?
5. Är det här de flesta av oss stannar?
6. Vad fortsätter att hända?
7. Vad hände ibland och vem var vi arga på?
8. Vad hände när vi försökte ännu mer att få igenom vår vilja?
9. Vann vi några slag och förlorade kriget? (2 meningar)
- (S) 10. Vad blev uppenbart?
11. Vad blir resultatet av att tänka på vad de har gjort oss och hur vi ska bli kvitt dem?
- 12-a. Vilken är alkoholists förhoppning som försöker göra detta Program?
- 12-b. Är harm och förbittring en allvarlig sak för alkoholisten?
14. Hur allvarligt är det?
15. Vad försakar vi när vi återupplever vår harm och förbittring?
16. Vad händer sedan?
17. Slutar alkoholisten sedan att dricka?
- (S) 18. Vad måste hända om vi ska leva?
19. Är dåligt humör och dyl. någonting för alkoholisten?
- 20-a. Hur är det för icke-alkoholister?
- 20-b. Men vad är det för alkoholister?
- (S) 22-a. Vad gick vi tillbaka till?
- 22-b. Vad fanns det i den för oss?
24. Vad är vi nu beredda på att göra?
25. Vad började vi att se?
26. Spelade det någon roll om händelsen som skapade harmen och förbittringen, hade ägt rum eller inte? (2 meningar)
27. Vad insåg vi?
28. Kan vi genomföra ett beslut att upphöra med all vår harm och förbittring och glömma dem?

- (S) 29. Vilken är vår kurs?
30. Vad såg vi angående de människorna som kränkte oss?

Kommentar: Följande är Fjärde Stegs "Harm och förbittrings Bönen".

1. Vad bad vi Gud om?
2. Vad ber vi om, när en person skadar oss? (resten av stycket)

Kommentar: Ber vi för de som kränker oss eller ber vi för oss själva?

- (S)
3. Vad undviker vi?
 4. Varför undviker vi det?
 5. Vad skulle kunna hända om vi gjorde det?
 - 6-a. Kan vi hjälpa alla?
 - 6-b. Vilket är löftet i "Harm och förbittringsbönen"?
 8. Vad gör vi härnäst?
 - 9-a. När vi började, vad bortsåg vi ifrån?
 - 9-b. Vems misstag letade vi efter?
 11. Vad speciellt är det vi söker efter?

Kommentar: De är karaktärsdefekterna, tillkortakommanden, den exakta naturen av våra fel, etc...

12. Då situationen inte bara var helt och hållet vårt fel, vad försökte vi göra angående den andra personen?
13. Är det OK att lägga en del av skulden på dem? (Repetera den sista meningen....En gång till!)
14. Vems är inventeringen?
15. Vad gjorde vi när vi såg våra fel? (2 meningar)
16. Vilket är löftet genom att noga följa anvisningarna?

Kommentar: Kom ihåg det här löftet om att bli VILLIG. Du kommer att tacka Gud för det när du kommer till Steg Åtta.

Kommentar: Nu till den andra delen av vår inventering. Detta uttryck för våra karaktärsdefekter är RÄDSLÅ.

- (S)
17. Vilken del av våra liv berörs av rädsla? (2 meningar)
 18. Är det en del av vår existens?
 19. Vad sätter den i rörelse?
 20. Vem är ansvarig för den rädsla vi upplever?
 21. Hur kan vi klassificera rädsla?
 22. Varför?

(S) 23. Vad gör vi med våra rädslor?

Kommentar: Vi gör exakt detsamma med våra rädslor som vi gjorde med vår harm och förbittring. Skriv ner allt och alla vi kände rädsla inför. När vi hade listat dem frågade vi oss varför vi hade dem. Vi ser vilka delar av våra liv som blivit påverkade. Och slutligen, är de resultatet av vår själviskhet, oärlighet, egennytta och rädsla av det sättet som vi har behandlat de som vi har listat?

24. Skrev vi ner dem?

25. Vad frågar vi oss själva?

26. Har självtilliten någonting med det att göra?

27. Hur bra är självtillit?

28-a. Vad hade en del av oss haft?

28-b. Vad löste den?

1. Vad gjorde den värre?
 - (S) 2. Vad tror vi om detta?
 3. På vilken annan grund står vi nu på och efter att ha startat med att utföra beslutet i Steg Tre?
 4. Vem litar vi nu på?
 5. Vilken är nu vår roll här i världen?
 - 6-a. I vilken utsträckning gör vi vad?
 - 6-b. Om vi verkligen låter Honom styra våra liv, vad lovas vi då?
 - (S) 8. När och till vem ber vi om ursäkt för vårt nya sätt att leva?
 9. Vem kan vi skratta åt? (2 meningar)
 10. Vad skapar tro?
 11. Vad har alla människor som tror?
 12. Vem har de tillit till?
 13. När ber vi om ursäkt för vår tillit till den Högre Makten?
 14. Vad låter vi Honom göra?
- Kommentar:** Följande är Steg Fyras "Rädslobön".
15. När vi känner rädsla, vad ber vi Honom om då?
 16. Vad lovas vi ska börja hända med detsamma?
- Kommentar:** Nu till den tredje delen av vår inventering. Sexuellt dåligt uppförande är ännu en manifestation av våra karaktärsdefekter.
- (S) 17. Vad behöver många av oss när det gäller vårt sexuella beteende? (2 meningar)
 18. Vad försökte vi vara?
 19. Är det lätt att spåra ur här?
 20. Vilken typ av åsikter kan vi stöta på här, när det kommer till detta ämne?
 21. Vad hävdas det från det ena lägret?
 22. Vilken är den andra sidan av debatten?
 23. Vad anser de?
 24. Vad ser de?

- 25-a. Vad vill den ena sidan tillåta?
- 25-b. Och vad vill den andra sidan tillåta
- 27. Hur förhåller vi oss till denna debatt?
- 28. Vill vi döma någons sexuella beteende?
- 29. Vem har sexuella problem?
- 30. Vad skulle vi vara om vi inte hade det?
- 31. Så vad är frågan?

Kommentar: Vi behandlar vår sexinventering precis som vi gjorde med vår harm och förbittring och rädslor. Vi undersöker det genom att använda fyra kolumnerna, som vi har lärt oss.

- (S) 32. Vad börjar vi att göra med den här inventeringen?
- 33. Vad letar vi efter?

1. Vilka gör vi en lista över?
2. Lägger vi till dem som vi skadade på ett mer subtilt sätt, till vår lista?
- 3-a. Vems fel undersöker vi?
- 3-b. Vad frågar vi oss själva?
5. Skrev vi ner allt detta på papper precis som vi hade gjort med våra andra personlighetsdefekterna?
- (S) 6. Genom att göra detta, vad är det vi verkligen försöker göra?
7. Vilken test applicerar vi?

Kommentar: De följande är de första av tre böner, som vi får till hjälp för att forma vårt sexuella beteende.

8. Vad bad vi Gud om?
- 9-a. Vad måste vi komma ihåg angående källan till vår sexualitet?
- 9-b. Och den är?
- 9-c. Hur ska den användas och hur förhåller vi oss till den?
- (S) 12-a. Bestämmer vi vad som är vårt sexideal?

Kommentar: Det är inte ovanligt att vi skriver ner vad vårt ideal är.

- 12-b. Igen, vilken är nyckeln till framgång på det här området i våra liv?
- 14-a. Vad måste vi också vara villiga att göra?
- 14-b. Vilken är förutsättningen när vi gottgör?
16. Hur behandlar vi sex i programmet?

Kommentar: Följande är den andra bönen för vårt sexuella beteende.

17. Vad ber vi Gud om?
18. Vilket är löftet av den bönen?
- (S) 19. Vem kan bedöma vår sexualitet?
- 20-a. Vad kan vara önskvärt?
- 20-b. Vem låter vi slutligen bestämma?
22. Vad är det vi inser?
23. Vad undviker vi?

Kommentar: I vår gemenskap är det kutym sedan länge att undvika att ge råd om vi inte är den personens sponsor. Vad vi är instruerade att göra är att dela med oss vår erfarenhet och vår kunskap om programmet och vad Gud gör för oss som vi inte kan göra för oss själva.

- (S) 24. Om vi misslyckas, är vi då dömda att börja dricka igen? (2 meningar)
25. Vad tror en del människor?
26. Men är det sant?
27. På vad beror det på?
28. Om vi gör ett fel i vårt sexuella beteende, vilken attityd bör vi då ha?
29. Om vi inte är ångerfulla och vi fortsätter att göra som vi vill istället för att göra det vi bör och vet, vad händer då?
- 30-a. Är detta någons teori?
- 30-b. Hur kan vi vara så säkra?

Kommentar: Vi måste fortsätta att komma ihåg att denna Text är baserad på författarnas erfarenhet och kunskap - inte deras idéer eller åsikter.

Kommentar: Följande är bönen för vårt sexuella beteende.

- (S) 32. Vad ber vi uppriktigt om?

1. Om sex fortsätter att vara ett problem, vad är vi tillsagda att göra då?

Kommentar: Var vänlig och notera att vi är i början av processen att göra de första handlingsstegen för tillfrisknande och de Första Etthundra säger till oss att det inte är för tidigt att börja hjälpa en nykomling.

2. Vad försöker vi tänka på?

3. Vad händer då?

- 4-a. Vad dämpar den?

- 4-b. Om vi ger efter, vad betyder det då?

- (S) 6. Om vi har varit grundliga, vad har vi då?

7. Vad har vi nedtecknat?

8. Vad har vi börjat förstå?

9. Vad har vi börjat inse?

10. Vad blir vi lovade att vi börjar lära oss?

- 11-a. Vilka har vi en lista över?

- 11-b. Och till vad blir vi lovade att bli villiga till?

Kommentar: Vi blir lovade igen, att VILLIGHETEN som vi behöver för Åttonde Steget börjar när vi följer anvisningarna för Fjärde Steget.

- (S) 13. Vad läser vi i denna Bok, om och om igen?

FRÅGA: Är detta ett självhjälsprogram eller ett Gudshjälsprogram?

14. På vad bör vi vara övertygande om?

15. Om du har gjort Stegen Tre och Fyra, vad har du då gjort?

16. Vad har du då lärt dig?

Kommentar: Sanningen gör oss fria. Men innan dess så slår den oss fördärvade.

TILL VERKET

Nu när vi har gjort Steg Tre och Steg Fyra och har beslutat att sätta Anonyma Alkoholisters Program på prov, är vi beredda att skrida till verket. Det råkar vara titeln på Kapitel 6 "TILL VERKET". I det här kapitlet får vi direktiven, bönerna och löftena för Steg Fem, Sex, Sju, Åtta, Nio, Tio och Elva.

Vad som verkar så häpnadsväckande angående detta Program är dess enkelhet. Vi blir anvisade hur vi ska ta vårt beslut för att börja tillfrisknandet på sidan 55. Från sidan 55 till sidan 73 står det vad vi måste göra för att bli försäkrade om ett andligt uppvaknande eller en andlig upplevelse. När vi har utfört de handlingar som beskrivs på dessa sidor, så sägs det oss att vi nu är en tillfrisknad alkoholist.

För att bibehålla detta mirakel och för att växa själsligen, så får vi instruktioner hur vi kan gör det genom att applicera Steg Tio och hur vi får Kraften och Kunskapen om Hans vilja med oss genom att praktisera Steg Elva. Den dyrbara informationen innefattas på de fyra sidorna 73 - 77.

Genom att följa de tydliga anvisningarna som presenteras på dessa sidor i denna Grundtext, så lovas vi att vi får ett andligt uppvaknande och därför en Lösning på alla våra problem. Inte bara problemet med alkoholismen, utan ALLA våra problem.

Det enda sättet att se om det blir verklighet för oss, som det blev för författarna av denna Bok, är att göra det som de redovisade att de gjorde. Med Steg Fyra så har vi bara gjort det första handlingssteget. Nu är det dags för handling och mer handling.

Vi tillfrisknar genom Stegen vi gör, inte genom mötena vi går på.

(We recover by the Steps we take, not the meetings we make.)

- (S) 1. Vad är frågan, när vi har genomfört inventeringen?
- 2-a. Vad har vi försökt göra?
- 2-b. Och vad mera?
- 2-c. Och upptäckt vad?
- 5-a. Vad har vi erkänt?
- 5-b. Vad har vi förvissat oss om?
- 5-c. Vad har vi satt fingret på?
8. Vad ska hända med dessa karaktärsdefekter?
- 9-a. Vad fordras?
- 9-b. Till vilka har vi erkänt, när det är slutfört?
- 9-c. Och vad är det vi har erkänt?
12. Var är vi vid den här tidpunkten?
- (S) 13. Vad är svårt med Steg Fem?
14. Kände en del av oss att Fjärde Steget var tillräckligt med sanning?
15. Vad fann vi i praktiken? (2 meningar)
16. Tror många av oss att vi måste göra mera?
17. Kommer några goda skäl att göra oss mera villiga att göra detta Steg?
18. Vilket är det bästa skälet för att göra så?
19. Försöker många att behålla en hemlighet eller två?
20. Försöker de hitta en lättare och mindre krävande väg?
21. Vad händer nästan undantagslöst med dem?
22. Eftersom de gjorde Steg Fyra, vad undrar de över när de fann sig själva fulla igen?
23. Vad tror vi att anledningen är?
24. Även om de gjort ett försök med Fjärde Steget, vad har de gjort?
25. Vilka tankar håll de fast vid?

- 1-a. Vad hade de inte lärt sig?
- 1-b. Vad behöver de göra?
- (S) 3. Hur många liv lever alkoholisten?
4. Vad är vi bra på?
5. Visar vi upp en bra fasad för människorna i våra liv? (2 meningar)
- 6-a. Om vi är bra på det, vad åtnjuter vi?
- 6-b. Förtjänar vi det?
- (S) 8. Vad gör saker värre?
9. När han kommer ut ur en black-out, vad händer då?
10. Vad är dessa minnen för honom?
11. Vad skrämmer honom verkligen?
12. Vad gör han med dessa minnen?
13. Vad är hans hopp?
- 14-a. Vad gör detta konstant med honom?
- 14-b. Och vad leder detta till?
- (S) 16. Tror psykologer att vi är lögnare?
17. Betalar vi bra för att säga dem halvsanningar och ignorera deras råd? (3 meningar)
- Kommentar:** Skulle detta kanske kunna kvalificeras som ännu en form av vansinne?
18. Vilka var vi villiga att vara ärliga emot?
19. Är det här orsaken till att läkarkåren har så låg uppfattning om oss?
- Kommentar:** Kan en annan orsak vara att vi inte är så bra på att betala våra räkningar?
- (S) 20-a. Vad måste vi göra?
- 20-b. Varför måste vi vara fullständigt ärlig med någon?
22. Bör vi välja med omsorg den som vi ska göra Femte Steget med?
23. Om vår religiösa övertygelse kräver en bikt, bör vi hålla fast vid det?
24. Om vi inte har några religiösa kontakter, är det ok att tala med någon präst?

1. Kommer vi ibland att hitta de som kommer att förstå vad vi försöker att göra?
2. Men å andra sidan, händer det att vi träffar folk som vill ändra på vårt Program?
- (S) 3. Om vi inte vill gå till en präst, vad kan vi göra då?
4. Vilka professionella kan kanske vara lämpliga?
- 5-a. Kan det vara en familjemedlem?
- 5-b. Vad kan vi inte göra om vi använder en familjemedlem eller nära vän?
7. Vad är det som vi inte har rätt att göra?
8. Vad gör vi med vissa delar av vår historia?
9. Vilken regel följer vi?
- (S) 10. Vilken situation kan uppstå?
- 11-a. Vad gör vi om vi inte kan hitta någon att dela med?
- 11-b. Men vad måste vi vara beredda på att göra?
13. Varför säger vi detta?
- 14-a. Vad är viktigt med den personen som kommer att höra vårt Femte Steg?
- 14-b. Vad måste den personen som hör vårt Femte Steg förstå?
- 14-c. Och vad får de inte göra?
17. Kan vi använda detta som en ursäkt för att skjuta upp det?
- (S) 18. NÄR gör vi vårt Femte Steg?
- 19-a. Vad har vi?
- 19-b. Vad är vi beredda på?
21. Vad förklarar vi för den personen som ska lyssna på oss?
22. Vad bör den personen ha klart för sig?
23. Hur känner de flesta personer sig, som gör det här för oss?
- (S) 24. HUR gör vi vårt Femte Steg?
25. Om vi är helt ärliga och grundliga, VILKET är det första löftet?
26. VILKET är det andra löftet?

1. VILKET är det tredje löftet?
2. VILKET är det fjärde löftet?
3. VILKET är det femte löftet?
4. VILKET är det sjätte löftet?
5. VILKET är det sjunde löftet?
6. VILKET är det åttonde löftet?

- (S) 7-a. När vi har kommit hem, vad gör vi då och hur länge?
7-b. Vad gör vi mycket noggrant?

Kommentar: Följande bön är den första "Femte Stegs Bönen"

9. Varför tackar vi Gud?
- 10-a. Vad gör vi sedan?
- 10-b. Och slår upp vilken sida?
- 12-a. Vad gör vi sedan?

Kommentar: Följande är den andra "Femte Stegs Bönen"

- 12-b. Vad ber vi om?
- 12-c. Var är vi i bygnadsprocessen?
15. Är det verkligen viktigt att vi gör detta grundligt? (resten av stycket)
- (S) 16. Om vi vet att vi har gjort vårt bästa, inte undanhållit något i Steg Fyra och Fem, vad kan vi fortsätta med då? (NÄR)
17. Vad har de Första Etthundra betonat som absolut nödvändigt? (HUR)

Kommentar: För att bli framgångsrik i det här Programmet måste vi vara fullständigt villiga att följa de tydliga instruktionerna som de Första Etthundra visar oss i den här Boken. De bara påminner oss om faktumet vid den här tidpunkten i vårt tillfrisknande.

18. Vad är vi verkligen beredda att låta Gud göra?
19. Vilken fråga far genom huvudet vid denna tidpunkt? (VAD)

Kommentar: Följande är "Sjätte Stegs Bönen"

20. Om vi har en eller flera karaktärsdefekter som vi inte vill släppa, vad gör vi då?

Kommentar: Om vi verkligen har villigheten att fortsätta att göra Stegen och applicera dem i våra liv, då är vi redo.

- (S) 21. NÄR vi är redo, vad gör vi då? (HUR)
22. Vilka delar av våra liv är vi villiga att överlämna till Honom?
23. Vad ber vi Honom avlägsna?
24. Vad ber vi Honom skänka oss?
25. Hur vet vi att vi har fullföljt denna bön?

Kommentar: Återblicka på sidan 55 och notera att den inte var avslutad. Ordet "Amen" finns inte. Notera att "Sjunde Stegs Bönen" är avslutad. Dessa kan ses som en enskild bön, separerade från Fjärde och Femte Stegen för att lära oss vad det är vi måste bli villiga att låta Honom avlägsna och lova Honom att vi har villigheten att göra vår del. Vi kan sedan be Honom att göra Hans del. (VAD)

26. Vad gör vi mera med Steg Sju?

- (S) 27-a. Vad behöver vi nu? (NÄR)
- 27-b. Varför behöver vi det?

Kommentar: Återigen blir vi påmind om att det här är ett handlingsprogram, inte att bara gå på möten.

29. Vilka Steg tittar vi på nu?
30. Vad har vi?
31. Var kom den ifrån?
32. Vad gör vi nu?

1. Varför går vi till vår familj, våra vänner och grannar? (HUR)
2. Vad är det vi verkligen försöker att göra? (VAD)

Kommentar: Följande är "Åttonde Stegs Bönen". Kom ihåg att vi blev lovade att vi skulle få en del villighet, när vi gjorde Fjärde Steget.

3. Vad ber vi om?
4. Vad måste vi komma ihåg? (VARFÖR)
- (S) 5. Vad är förmodligen sant?
- 6-a. När vi ser på listan, vad känner vi angående några av dem?
- 6-b. Varför kanske vi känner så här?
8. Kan vi vara lugna?
9. Ska vi försöka imponera på alla om vårt andliga sätt i livet?
10. Om vi framhåller andligheten kraftigt, hur kan det påverka dem?
11. Vad är det vi verkligen försöker göra?
12. Är det det enda som detta Program handlar om?
13. Vilket är det verkliga syftet med Anonyma Alkoholisters Tolv Steg?

Kommentar: Kan detta åstadkommas genom att bara låta bli att dricka och gå på möten?

14. Vad är inte särskilt smart att göra?
15. Att göra så skulle vara som att?
16. Om vi gör det, vad tänker de kanske om oss då?
17. Vilken annan anledning är mycket viktigare?
18. Vad kommer personen att ta intryck av?

Kommentar: En förutsättning som är ett måste innan man gottgör är en ärlig önskan att ställa till rätta det onda till goda. (NÄR)

19. Vad kommer personen att vara intresserad av?

Kommentar: Igen, budskapet är vad vi gör - inte vad vi säger.

- (S) 20. Vi använder inte detta som en ursäkta för att dra oss ifrån vad?
21. Om det kan hjälpa, vad är vi villiga att göra?
22. Vilken fråga uppstår?
23. Om hon har skadat mig mer, än jag har skadat henne?
24. Inte desto mindre, vad gör vi?
25. Även om det är svårt att gå till en ovän, vad blir resultatet?

1-a. Med vilken attityd går vi till honom? (NÄR)

Kommentar: Kan det kallas "Kärlek"? - att vilja hjälpa och förlåta?

1-b. Vad erkänner vi? (HUR)

Kommentar: Steg Nio är det Steget som låter oss förlåta dem som vi har hatat, varit rädda för, önskat negativa saker för, etc.. Vilka på Fjärde Stegs listan hade du inte negativa tankar om? Om vi vill bli förlåtna, måste vi förlåta och sedan är vi fria!!!

Kommentar: Från det här stället i Sjätte Kapitlet till det andra stycket på sidan 73, blir vi instruerade NÄR & HUR vi ska gottgöra de som vi har skadat, utom då detta kunde skada dem eller andra för specifika situationer och VAD resultatet kommer att bli. Håll ögonen öppna för dem.

(S) 3. När kan vi kritisera någon?

4-a. Mycket enkelt, vad säger vi till dem?

4-b. Varför försöker vi att gottgöra?

4-c. Talar vi sedan om för dem vad de bör göra?

7. Vems fel ska diskuteras? (2 meningar)

8. Om vi gör det här på ett lugnt och uppriktigt sätt, vad händer då?

(S) 9. Vad händer för det mesta?

10. Vad händer ibland?

11. Vad misslyckas sällan att ske?

12. Vad gör våra fiender ibland?

13. Vad gör dem ibland?

14. Men gör det verkligen någon skillnad vilka deras reaktioner blir?

15. Vad räknas? (2 meningar)

Kommentar: Återigen, budskapet är demonstrationen vad vi gör -- inte vad vi säger.

(S) 16. Vad är de flesta av oss är skyldiga?

17. Vilka smiter vi inte ifrån?

18-a. Är vi ärliga mot dem?

18-b. Vad känner de vanligen till?

20. Är vi rädda för att tala om vår alkoholism?

21. Vad händer ofta om vi är öppna och ärliga mot dem?

22. Hur förhåller vi oss när vi försöker göra en uppgörelse?

23. Vad orsakade nödvändigheten av dessa gottgörelser?

24-a. Vad måste vi bli kvitt?

24-b. Varför är det så viktigt?

- (S)
- 26. Har några av oss gjort något kriminellt?
 - 27. Har några av oss "lånat" pengar av våra arbetsgivare?
 - 28-a. Har vi berättat detta för våra sponsorer?
 - 28-b. Vad är vi fortfarande rädda för?

1. Har några av oss fuskat med representationskontot?
2. Har bara några få av oss gjort något sådant?
3. Har några av oss struntat i att betala underhåll och dyl.?
4. Om så är fallet, har det försatt oss i lagliga bekymmer? (2 meningar)
- (S) 5. Även om dessa gottgörelser tar sig olika former, så finns det vad?
- 6-a. Vad måste vi komma ihåg?

Kommentar: Följande är den första "Nionde Stegs Bönen".

- 6-b. Vad ber vi för?
- 6-c. Kan våra ansträngningar att gottgöra åstadkomma några olägenheter för oss?
- 9-a. Vad kan konsekvenserna bli?
- 9-b. Men vad måste vi vara?
11. Är detta valfritt? (2 meningar)
- (S) 12. Om andra människor är inblandade, vad får vi inte göra? (2 meningar)
13. Varför låg han efter med underhållet? (2 meningar)
14. Vad tyckte hon om det och vad gjorde hon? (2 meningar)
- 15-a. Applicerade han Anonyma Alkoholisters Tolv Steg i sitt liv?
- 15-b. Var hans liv på bättringsvägen?
17. Vad kunde han ha gjort?
- (S) 18-a. Vad tyckte vi om att han kanske skulle hamna i fängelse?
- 18-b. Vad skulle det bli problem med, angående gottgörelsen?
20. Vad föreslog hans sponsor honom att göra?
- 21-a. Gjorde han som sin sponsor sa till honom att göra?
- 21-b. Vad gjorde han mera?
23. Vad lovade han?
24. Vad talade han om för henne vad han var villig att göra?
25. Vad blev resultatet?
- (S) 26. Vad gör vi om andra människor kan bli påverkade?

1-a. Om vi har fått deras tillstånd, vad är det första vi gör?

1-b. Efter att ha talat med sponsorn, vad gör vi härnäst?

Kommentar: Eftersom konsekvenserna av den här typen av gottgörelse kan bli allvarliga, så får vi den andra "Nionde Stegs Bönen" och den är gömd i den föregående meningen - fråga Vem?

1-c. Om det behövs göras, vad gör vi inte?

(S) 4. Vilket var felet som måste rättas till? (hela stycket)

(S) 5. Trodde han att det fanns något sätt att gottgöra?

6. Om han gjorde det känt, vilka var han rädd för? (2 meningar)

7. Vilken fråga ställdes han inför?

(S) 8-a. Vilka diskuterade han sitt problem med?

8-b. Efter att ha talat med dem, vilken slutsats kom han fram till?

10-a. Vad såg han att han var tvungen att göra?

10-b. Vad visste han skulle hända om han inte gottgjorde?

12. Hur gjorde han denna gottgörelse? (2 meningar)

13. Vad blev resultatet? (2 meningar)

(S) 14. Vilket problem är det nästa att undersöka?

15. Vad vill vi kanske inte ska bli allmänt känt?

16. Är alkoholister de enda som gör sådana här saker?

17. Hur påverkar vårt drickande vårt sexliv där hemma?

18. Vad händer med hustrun som lever med en aktiv alkoholist?

19. Kan hon rå för det?

20. När hon drar sig undan, vad händer med honom?

1. Vad börjar han göra då?
2. Vad har han kanske på gång och förhoppningsvis ovetandes för de inblandade parterna? (2 meningar)
3. Vad känner normalt en man som gör dessa saker?
- (S) 4. Oavsett situationen, vad gör vi normalt?
5. Om hustrun inte vet, vad ska vi göra? (2 meningar)
6. Om hon rent allmänt vet, vad ska vi göra? (2 meningar)
7. Om hon vill veta alla detaljerna, vad gör vi då? (3 meningar)
8. Hur känner vi för det vi har gjort?
- 9-a. Vad mer kan vi göra?
- 9-b. Finns det kanske några undantag?
- 11-a. Ser vi det föregående som en regel?
- 11-b. Är det föregående förslaget baserat på åsikter eller på erfarenhet?
- (S) 13. Är vårt Program bara till för alkoholisten?
14. Vem mer kan ha nytta av det?
15. Om vi kan glömma, hur är det med henne?
16. Vad är det bästa att göra?
- (S) 17. Vad kräver kanske en del fall?
18. Vem, förutom paret, kan bedöma?
19. Vad kanske händer?
- Kommentar:** Följande är den tredje "Nionde Stegs Bönen". Den handlar om otrohet.
20. Vad kanske bägge gör?
21. Vi måste komma ihåg att vi har att göra med vilken känsla då?
22. Vad kan en bra general göra?

- (S) 1. Även om otrohet inte är aktuellt, är vi då förskonade?
2. Vilken verklig dumhet hör vi ofta alkoholister säga? (2 meningar)
3. Var står han i förhållande till sin gottgörelse till familjen?
4. Vad övergår allt förstånd?
5. Om det inte hade varit för våra familjer, var hade många av oss varit idag?
- (S) 6. Vad liknas alkoholisten vid?
7. Vilka är en del av resultaten? (3 meningar)
8. Vad har orsakat disharmoni i hemmet?
9. En alkoholist tänker verkligen inte, när han säger vad?
10. Vilken jämförelse ger de Första Etthundra oss för att hjälpa oss att se den förödelse vi har åstadkommit?
11. Vad sa lantbrukaren till sin hustru, som försatte honom i stora problem? (2 meningar)
- (S) 12. Vad ligger framför oss?
13. Vem måste visa vägen?
14. Är en ursäkt tillräckligt?
- 15-a. Vad bör vi göra?
- 15-b. Vad bör vi inte göra?
17. Om de är känslomässigt störda, vem är delvis ansvariga för det?
- Kommentar:** Följande är den fjärde "Nionde Stegs Bönen". Den handlar om vår familj.
- 18-a. Vad gör vi?
- 18-b. NÄR ber vi?
- 18-c. VAD ber vi om?
- (S) 21. Vad är inte en teori?
22. Vad måste vi göra?
23. Om familjen inte bryr sig om vårt program?
24. Vad bör vi inte göra?
25. Finns det hopp för dem?
26. Vad kommer att övertyga dem?
- Kommentar:** Åter och åter igen blir vi påmind om att det är ett handlingsprogram.
27. Vad måste vi komma ihåg?

- (S) 1. Kan vi rätta till alla fel?
2. Vi bryr oss inte om de fel vi inte kan rätta till, om vi kan ärligt säga?
3. Hur gottgör vi de som vi inte kan besöka?

Kommentar: Är det OK att gottgöra per telefon?

4. Kan vi i en del fall skjuta upp vårt besök?
5. Väntar vi om vi kan undvika en försening?
6. Vad bör vi vara när vi gör våra gottgörelser?
7-a. Vad gör vi som Guds barn?
7-b. Vad gör vi inte?
(S) 9. Vad kommer vi att bli om vi har noggrant följt de tydliga anvisningarna till den här fasen av vårt tillfrisknande?

Kommentar: Detta är det Första Löftet, som resulteras av att göra de första Nio Stegen. Ett stort VAD.

Kommentar: Se efter om de följande löftena indikerar en komplett förändring på det viset vi tänker och känner. Om det är så, kan det betraktas som en fullständig psykisk förändring? Ett andligt uppvaknande eller en andlig erfarenhet/upplevelse?

10. VILKET är det andra löftet?
11. VILKET är det tredje löftet?
12. VILKET är det fjärde löftet?
13. VILKET är det femte löftet?
14. VILKET är det sjätte löftet?
15. VILKET är det sjunde löftet?
16. VILKET är det åttonde löftet?
17. VILKET är det nionde löftet?
18. VILKET är det tionde löftet?
19. VILKET är det elfte löftet?
20. VILKET är det tolfte löftet?
(S) 21. Är dessa löften överdrivna? (2 meningar)
22. VILKET är det trettonde löftet?

FRÅGA: Om det kommer snabbt, vad kallar vi det då?

SVAR: Bill fick en plötslig andlig upplevelse/erfarenhet.

FRÅGA: Om det kommer långsamt, vad kallar vi det då?

SVAR: Dr. Bob fick ett långsamt andligt uppvaknande.

23. VILKET är det fjortonde löftet?

Kommentar: Nu när vi har fått den totala förändringen på det viset som vi tänker och på det viset vi känner [som ett resultat av att lära oss sanningen om oss själva] och att vi är i gottgörelseprocessen [Steg Fyra till Steg Nio], är vårt förflutna något som vi inte längre vill gömma. Hur ska vi ta hand om nuet och inte oroa oss för framtiden? Det är precis vad Tionde, Elfte och Tolfte Stegen är till för. Låt oss lära hur de Första Etthundra gjorde dem.

(S) 24-a. Var är vi, med denna tanke?

24-b. Vad föreslås det att vi ska fortsätta att göra?

26. Är det något vi gör på ett nonchalant sätt?

27. I vilken Ny Värld har vi nu blivit en del av?

Kommentar: Detta är vårt öde; att få vår andliga del av oss levande och börja bli medvetna om Hans Närvaro i våra dagliga aktiviteter. Han är vår Fader. Vi är hans barn.

28. Vilken är vår nästa uppgift?

Kommentar: På sidan 71 lovas vi att denna Bok kommer att visa oss hur vi finner en **Kraft större än vår egen**, som kommer att lösa alla våra problem. Vi kommer nu att växa andligen genom att känna igen att vi kan förlita oss på det Löftet. Vi kommer att växa i förståelse att våra Tolv Steg verkligen kan vara en Lösning för alla våra problem. Vi kommer att växa i effektiviteten i appliceringen av de Tolv Stegen i alla våra angelägenheter.

29. Kommer detta att ske plötsligt?

30. Hur länge måste vi fortsätta att applicera dessa Steg i våra liv?

31. VAD ser vi upp med?

Kommentar: Är det inte detta vi gjorde i Fjärde Steget?

32. När vi upptäcker dem, VAD gör vi och NÄR?

Kommentar: Är det inte detta vi gjorde i Sjätte Steget och i Sjunde Steget?

1-a. VAD är nästa sak vi gör och NÄR?

Kommentar: Är det inte detta vi gjorde i Femte Steget?

1-b. Och VAD gör vi sedan och NÄR gör vi det?

Kommentar: Är det inte detta vi gjorde i Åttonde Steget och i Nionde Steget?

3. VAD gör vi sedan resolut?

Kommentar: Är inte det här VARFÖR vi lär oss att göra dessa Steg -- "att förbereda oss själva för att vara till största möjliga nytta för Gud och människorna omkring oss". [sidan 98]

4. När vi lärt oss applicera Steg Tio, VILKET är det första löftet?

Kommentar: Om vi lär oss älska och tolerera alla människor, kommer detta att göra det möjligt att öka villigheten att göra de mera svåra gottgörelserna? Kommer det att göra livet mer drägligt på dag för dag basis? Vi börjar förstå att vad folk tänker om oss inte är så viktigt, som vad vi tänker om dem och hur vi kanske kan hjälpa att möta deras behov.

Kommentar: Låt oss titta närmare på resten av Tionde Stegs löftena.

(S) 5. Vilket är det andra löftet? Och VAD har vi slutat med?

6. Det tredje löftet? VAD är vi lovade vid det här laget?

Kommentar: Vilket var hoppet i Steg Två? Genom att utföra de handlingar som de Första Etthundra gjorde i de första Tio Stegen, har nu vår mentala hälsa återvänt, när det gäller alkohol. Har vi nu blivit tillfrisknade alkoholister?

7. Vilket är det fjärde löftet? VAD bryr vi oss inte längre om?

8. Vilket är det femte löftet? Om vi frestas, HUR reagerar vi då?

9. Vilket är det sjätte löftet? HUR reagerar vi angående alkohol?

10. Vilket är det sjunde löftet? HUR fick vi en sådan frihet?

11. Vilket är det åttonde löftet? Skickade vi efter det? (2 meningar)

12. Det nionde löftet? Kämpar vi emot alkoholen eller gömmer vi oss från ställen där det serveras alkohol?

13. Det tionde löftet? HUR känner vi oss?

14. Det elfte löftet? Har vi avgivit något nykterhetslöfte?

15. Det tolfte löftet? VAD har hänt istället?

Kommentar: VILKET var löftet på sidan 40?

16. Det trettonde löftet? VAD har hänt med det?

17. Det fjortonde löftet? VAD är vi varken?

18. Är dessa löften baserade på någons idéer eller åsikter?

19. Det femtonde löftet? VAD krävs för att dessa löften ska vara levande och bestå?
- (S) 20. Vad är det som är så lätt för en alkoholist att göra?
- 21-a. Vad ligger framför oss?
- 21-b. Varför?
23. Vad är vi inte från vår alkoholism?

Kommentar: Tillfrisknad men inte botad? Det åstadkommer en konflikt för en del alkoholister. Om vi hade blivit botade, så skulle vi kunna dricka ansvarsfullt. Nej, vi är inte botade. Den allergiska reaktionen på alkohol kommer att bestå för oss i resten av vår livstid. Men vi har återfått vårt förstånd. Det var där problemet existerade. "Alkoholists huvudproblem är därför centrerat till sinnet snarare än till kroppen". [sidan 50]. Vi har nu förstånd när det gäller alkohol. Konsekvensen är, vi har **tillfrisknat**.

24. Vad har vi fått?
25. Vilket är villkoret?
26. Vad måste vi omsätta varje dag?

Kommentar: Följande är Tionde Stegs Bönen.

- 27-a. Vem är det vi vill tjäna?
- 27-b. Vems vilja?
29. Är dessa tankar valfria?

Kommentar: Och det finns de som fortsätter att säga att det inte finns några "måsten" i Anonyma Alkoholister, men här är ett till.

30. Vad kan vi göra nu?
31. Varför är vi nu kapabla att göra det?

Kommentar: Om vi nu har förstånd när det gäller alkohol, så blir det ganska uppenbart att vi kan applicera dessa Steg bra i våra liv genom villighet, som kan drivas med egenvilja. Tack Gud, för att förståndet har återvänt innan vi fick chansen att applicera egenviljan igen.

- (S) 32-a. Vad tar vi emot?
- 32-b. Var kommer detta ifrån?
34. VAD blir vi lovade om vi noggrant följt anvisningarna i denna Bok?
35. VAD har vi börjat att bli?
36. VAD har vi börjat utveckla?
- 37-a. Nu när vi har tillfrisknat, kan vi då sluta?
- 37-b. Vad måste vi göra nu?

- (S) 1. Vad är Elfte Steget?
2. Varför ska vi inte vara blyga inför detta med bön? (2 meningar)
3. Vad krävs för att det ska fungera med bön?
4. Vad kan vara lätt?
5. Hur trodde de Första Etthundra att de kunde hjälpa oss här?

Kommentar: "Vi sökte genom bön och meditation att fördjupa vår medvetna kontakt med Gud - sådan vi uppfattade Honom - varvid vi ENDAST bad om INSIKT om HANS VILJA med oss och STYRKA att utföra den". Bön är att tala till Gud och meditation är att försöka lyssna till Hans stilla röst. Han gav oss två öron och en mun. Det är kanske en vink om hur viktigt det är att försöka följa anvisningarna som vi får i denna Bok, för att lära hur vi kommunicerar med vår Himmelske Fader.

- (S) 6. Vad gör vi när vi lägger oss på kvällen?

Kommentar: Här börjar vi få anvisningar för meditation.

7. Vilken är den första fråga som vi måste besvara?
(Vilka fyra saker fortsätter vi att titta efter? Steg Fyra?)
8. Vilken är den andra frågan vi måste besvara?
(Steg Åtta och Nio?)
9. Vilken är den tredje frågan vi måste besvara?
(Steg Fem?)
10. Vilken är den fjärde frågan vi måste besvara?
(Kärlek & Service till Gud och folk runt omkring oss?)
11. Vilken är den femte frågan vi måste besvara?
12. Vilken är den sjätte frågan vi måste besvara?
(Själviskhet / självcentrering?)
- 13-a. Vilken är den sjunde frågan vi måste besvara?
- 13-b. Vilken är den åttonde frågan vi måste besvara?
- 15-a. Vad måste vi vara noga med att inte göra?
- 15-b. Varför?
17. Vad ber om, efter att ha mediterat om dessa frågor?
- (S) 18. Vad är det första vi bör göra, när vi vaknar på morgonen?
19. Vad tänker vi igenom?
20. Vad ber om innan vi börjar?

- 21-a. Vad kan vi göra under dessa omständigheter?
21-b. Varför har Gud, när allt kommer omkring, gett oss hjärnor?
23. Var någonstans befinner sig nu vår tankeverksamhet?

Kommentar: Verkar detta vara ett löfte?

- (S) 24. Med tanken på dagen framför oss, vad kanske vi möter?
25. Vad är det vi kanske inte kan göra?
26. Vad ber vi om?
27. Hur börjar vi lära oss praktisera tyst meditation? (2 meningar)
28. Vad kommer att överraska oss när vi lärt oss att praktisera, praktisera och praktisera dessa anvisningar?

Kommentar: Verkar detta vara ännu ett löfte?

29. Vad blir aningar och inspirationer för oss?

Kommentar: Verkar detta vara ännu ett löfte?

1. Varför blir vi inte inspirerade alltid?
2. Vad händer om vi antar motsatsen?

Kommentar: Det är alltid en god idé att kolla våra fina idéer med våra sponsorer.

3. Vad finner vi?

Kommentar: Verkar detta vara ännu ett löfte?

4. Börjar det att bli viktigt för oss?

Kommentar: Verkar detta vara ännu ett löfte?

- (S) 5-a. Hur avslutar vi vår meditationstid?
- 5-b. Vad ber vi om?
- 7-a. Vad ber vi särskilt om?
- 7-b. Vad är vi noga med att inte be om?
9. Vad får vi dock be om? (2 meningar)
10. Hur slösar en del av oss med tiden?
11. Varför?

Kommentar: Vad var det vi bad om i Tredje och Sjunde Stegs bönerna?

- (S) 12. Vad gör vi kanske om vi har våra livskamrater eller vänner i närheten?
13. Vad gör vi om vår religion har krav på oss?
14. Vad kan vi göra om vi inte tillhör något samfund?
15. Vad kanske vi refererar till?
16. Vem kan hjälpa oss med förslag till bra läsning?
- 17-a. Vad bör vi vara snabba med att göra?
- 17-b. Bör vi dra fördel av deras generositet?
- (S) 19. Vad ber vi om, om vi blir upprörda eller tveksamma?
- 20-a. Vad måste vi alltid komma ihåg?
- 20-b. Vad mer ber vi ödmjukt om?
22. Vad lovas vi, om vi gör det?
23. Kommer vi att få mer gjort?
24. Varför blir det så?

- (S) 1. Vilket är det nästa löftet?
- (S) 2. Vad är vi alkoholister?
- 3. Hur låter vi Gud uppfostra oss?

Kommentar: Vad som just beskrivits är programmet för tillfrisknande genom Anonyma Alkoholisters första Elva Steg. Vi behöver bara följa de anvisade handlingarna för att växa andligen. För att bekräfta det, läs meningen i slutet på sidan 13 "För om en alkoholist försummade att förbättra och utveckla sitt själsliga liv genom arbete och självuppoffring för andra, skulle han inte kunna överleva de oundvikliga prövningarna och perioder av svaghet som låg framför honom".

- (S) 4. Är lärandet av att ta de första Elva Stegen, slutet på våra handlingar?
- 5. Vad finns det mera av?
- 6. Vad är död?
- 7. Vad handlar Kapitel Sju om?

ATT ARBETA MED ANDRA

Nu kommer vårt Främsta Syfte! Vi har avslutat vår debatt om det verkligen finns eller inte, en Gud, som vi uppfattar Honom, genom Stegen Ett, Två och Tre.

Vi gör ett slut på debatten och förvirringen som pågår i våra huvuden genom Stegen Fyra, Fem, Sex och Sju.

Vi har gjort ett slut på dispyterna och disharmonin med de omkring oss genom Stegen Åtta och Nio.

Vi har lärt oss hur vi rensar våra sinnen från harm och förbittring, rädsla, själviskhet, oärlighet, etc., genom Steg Tio.

Vi har lärt oss att tala till Gud (bön) och försöker att lyssna till Gud (meditation) genom Steg Elva.

Vi är beredda att börja arbeta. Efter att ha gjort vårt arbete enligt anvisningarna har vi blivit välsignade med ett andligt uppvaknande/upplevelse. Vi har genomgått en personlighetsförändring tillräcklig för att tillfriskna från alkoholism. Nu går vi till handling med vårt Program.

Om vi verkligen uppskattar vad Gud har gjort för oss, så kommer vi att visa Honom vår tacksamhet genom börja betala tillbaka vår skuld till Honom och alla de som har gjort det möjligt för oss att leva ett liv fyllt med frid i sinnet och ett verkligt syfte. Kapitlen Sju, Åtta, Nio, Tio och Elva ger oss den information som vi behöver för att börja lära oss hur vi ska göra det.

Vårt första ansvar är till den alkoholist som fortfarande lider av alkoholism -- nykomlingen. Kapitel Sju ger oss tydliga anvisningar om var vi finner den sjuke, hur vi kvalificerar dem, hur vi hjälper den allvarlige drinkaren att förstå vad alkoholism är och bestämma om de verkligen är alkoholister.

Vi får sedan vägledning om hur vi "sponsrar" dem till nykterhet. De av oss som är villiga att applicera erfarenheten och kunskapen som finns i detta Kapitel kommer att bli välsignade med många vänner och uppleva den sanna glädjen av att leva. Det är en erfarenhet vi inte får missa. Om vi gör det kommer vi sannolikt att återvända till drickandet och kanske inte få en andra chans till nykterhet.

Notera en ganska anmärkningsvärd ändring av ordvalet i detta Kapitel. Genom de första Sex Kapitlen används ordet "vi" i stor utsträckning. Han börjar nu använda ordet "du". Han pekar sitt finger på varje en av oss för att göra det klart för vems ansvar det är att försöka "Föra detta budskap vidare till andra alkoholister!" Det är ansvaret för varenda en av oss att skydda vår nykterhet genom att söka efter den alkoholist som fortfarande lider och gå till dem med en attityd av kärlek och service.

Det är lättare att vara nykter än att nyktra till! Att arbeta med andra är vår försäkring mot att återvända till drickandet.

(S) 1. Vad visar praktisk erfarenhet oss?

Kommentar: [Varför kom vi till Anonyma Alkoholister överhuvudtaget?](#)

2. Vad ska vi göra om allt annat misslyckas?

3-a. Vad är detta?

3-b. Vad ska vi föra vidare?

3-c. Till vem?

6. Vem mer är kapabel till att hjälpa en lidande alkoholist?

7. Varför är du kapabel till att göra det?

8. Varför är det så viktigt ur deras synvinkel?

(S) 9. Vad kommer att hända med ditt liv?

10. Vad händer som ett resultat av att vi gör vad vi måste göra, för att försäkra oss om vår nykterhet?

11. Är du villig att ta risken att missa vad allt detta verkligen handlar om?

12. Vilka är våra ljuspunkter i våra liv?

(S) 13. Det är svårt att tro, men vad gör kanske inte några av oss?

14. Var föreslår de Första Etthundra att vi ska börja?

Kommentar: [Kan du komma på andra möjliga ställen?](#)

15. Varför tror du att de kanske skulle bli glada att få hjälpa dig?

16. Hur ska jag inte göra?

17. Av vilka två skäl? (2 meningar)

18-a. Från vilka kan vi lära oss?

18-b. Vad kan du göra som de inte kan?

20. Så vad gör vi?

21. Vad är vårt verkliga syfte?

Kommentar: [Kommer du ihåg vårt verkliga syfte uttryckt på sidan 67.](#)

Kommentar: [Vi kommer att lära oss hur vi kvalificerar en allvarlig drinkare i ett 12:e Steg samtal.](#)

(S) 22. Vad ska vi först göra med en som verkar vara i behov av oss?

23. När bryr vi oss inte om att tala med honom?

24. Varför?

25. Vem mer bör veta detta?

1. Vilken position bör familjen inta?
- (S) 2. Om de indikerar att de har en önskan att sluta dricka, vad är det bästa att göra först?
3. Varför vill vi göra det?
4. Hur kan det hjälpa dig?
- (S) 5. Vad är en god idé att göra ibland?
6. Vem kan motsätta sig denna idé?
- 7-a. Vad ska du inte göra?
- 7-b. Om inte?
9. När är det lämpligt att ställa honom en mycket viktig fråga?
10. Vilken fråga bör ställas till den allvarlige drinkaren?
11. Om han säger "ja" på frågan, vad bör familjen göra då?
- 12-a. Hur bör du beskrivas för honom?
- 12-b. Vilken förutsättning måste uppfyllas av honom?
- (S) 14. Bör vi tala med honom varken han vill eller inte?
15. Hur bör familjen reagera om drinkaren säger "nej"?
16. Vad bör de vänta på?
17. Vad kan du göra under tiden, om det verkar vettigt? (2 meningar)
18. Vad måste familjen bestämma?
19. Uppmana familjen till vad?
20. Varför?
- (S) 21. Vad mer bör inte familjen försöka att göra?
22. Om möjligt, hur bör vi inte möta drinkaren?
23. Vad är en bättre introduktion?
24. Motsätter vi oss medicinsk behandling för drinkaren?

1. Vem kan bäst introducera drinkaren till din möjliga lösning?
- (S) 2. När kan du kanske träffa honom?
3. Vilka vill vi inte ska vara närvarande vid första mötet?
4. Varför är detta en bra idé?
5. Vad kommer han att känna?
6. När vill du verkligen ha ditt första samtal med en allvarlig drinkare?
7. Varför?

Kommentar: När lider en alkoholist som mest och när är han som mest villig att göra vad som helst för att inte behöva gå igenom denna misär igen?

- (S) 8. Hur vill vi först träffa mannen?
9. Hur börjar vi?
10. Vad talar vi om sedan?
- 11-a. Vad berättar vi för honom?
- 11-b. Vad hoppas vi på?
13. Om han börjar tala, vad gör vi då?
14. Vad lär du dig då?
15. Vad gör vi om han inte vill prata?
16. Är detta en bra tidpunkt att tala om Programmet för tillfrisknandet?
- 17-a. Om han verkar seriös angående vårt samtal, vad uppehåller vi oss om då?
- 17-b. Vad är vi försiktiga med att inte göra?
19. Vad ska du göra om han gillar konversationen?
20. Vad ska du uppmuntra honom att göra?
- (S) 21. När han förstår vad du talar om, vad gör vi då?
22. Vad berättar du för honom?
23. Vad redogör du för honom?
24. Visa honom vad den mentala störningen gör?
25. Vilket Kapitel i Boken går vi till för att förklara alkoholismens vansinne?
26. Hur kommer detta att påverka honom?
27. Vad kommer han att jämföra?

- (S) 28-a. Vilket viktigt beslut tar vi på den här tidpunkten?
- 28-b. Om vi tror att han är en riktig alkoholist, med vad börjar vi göra?
- 30-a. Vilken är källan till din information?
- 30-b. Vad försöker vi visa honom?

- 1-a. Vad gör vi inte vid den här tidpunkten?
- 1-b. Om inte?
- 3. Vad kallar vi inte honom, även om det är nödvändigt att vi har kommit fram till det?
- 4. Vad är viktigt?
- 5. Vad gör vi om han inte tycker att han har ett allvarligt problem med sitt drickande?

Kommentar: Kommer du ihåg Freds berättelse i Kapitel 3? "Vi talade om för honom vad vi visste om alkoholism" och lämnade honom sedan så att han kunde ta reda på sanningen om honom själv.

- 6. Berättar vi sanningen för honom, i alla fall?

Kommentar: Ett år senare, när Fred kom ut ur en fylla, kom Fred ihåg vad de hade sagt, att om han hade ett alkoholistiskt sinne så skulle han dricka igen.

- (S) 7. Hur fortsätter vi att tala om alkoholismen?
- 8. Lyfter vi fram maktlösheten som en följd av allergin och att vi inte kan hantera våra liv på grund av vårt alkoholistiska sinne?
- 9. På vad ska vi se till att hans fokus är?
- 10. Vad förklarar vi för honom?
- 11. Är läkare ovilliga att säga sanningen till deras alkoholist-patient?
- 12-a. Vad kan vi göra som läkare är ovilliga att göra?
- 12-b. Varför är det så?
- 14. Om vi håller oss till anvisningarna som vi får här, vad kommer troligen att ske?
- 15. Vad kan hjälpa dig att få hans uppmärksamhet?
- 16. Om vi har gjort ett bra jobb med att beskriva sjukdomen till vår vän, vad kommer han att bli nyfiken på att få veta?
- 17. Vad låter vi honom göra?
- 18. Vad berättar du för honom?
- 19. Vad betonar du?
- 20. Vad gör vi om han är icke-troende?
- 21. Vad kan han välja?
- 22. Huvudsaken är att han är villig att göra två saker. Vilka är de?

Kommentar: Igen, de "andliga principerna" är de Tolv Stegen.

- (S) 23. Hur ska vi prata om vårt Program?
- 24. Vad händer om vi börjar bli rättfärdiga?

1. Talar vi om vårt Program eller vår övertygelse?

(S) 2. Vad gör du om din vän tillhör något samfund och väl skolad i religion? (3 meningar)

3. Vad kommer de att bli nyfikna på?

4. Vad kan han vara ett bevis på?

Kommentar: "Tro utan handling är död".

5. Vad måste tron åtföljas av?

6. Vad ska vi inte tala om?

7. Gratulera honom för det han vet, men vad drar vi hans uppmärksamhet till?

Kommentar: Att ha en tro och veta vad vi ska göra, men inte göra det, kommer inte att fungera för oss!

8. Hur kan det genom att försöka föra detta budskap, hjälpa honom att se poängen vi just försökte göra?

9. Vad företräder vi inte?

10-a. Vad tar vi bara fasta på?

10-b. Vilka är de?

(S) 12. Redogör vi sedan för Anonyma Alkoholisters Tolv Steg?

13. Vad är mycket viktigt för dem att förstå?

14. Så i själva verket, vem kanske tjänar mest på det här?

15-a. Vad är det vi gör klart för honom?

15-b. Vad är vårt hopp för dem?

17. Vad låter vi honom förstå?

18. Vad gör vi klart för honom?

19-a. Det gör oss inget om han gör vad?

19-b. Varför är det så?

21-a. Hur bör det vara det som vi har sagt till dem?

21-b. Om det har, vad kanske händer?

1. Vad har vi kanske oroat dem om?
2. Är det bra eller dåligt?
3. Varför är det så?
4. Varför är det bra att få dem att känna sig hopplösa?
- (S) 5. Om kandidaten avvisar Programmet, ska vi då argumentera med dem? (2 meningar)
6. Vad ska vi inte göra?
7. Vad berättar vi för dem?
8. Nämner vi Anonyma Alkoholister?
9. Om han visar intresse, vad ser vi till att han har innan vi går?
- (S) 10. Vid den här tidpunkten går vi därifrån, om inte?
11. Vad ger vi honom?
12. Om vi stannar längre, vem styr samtalet?
13. Vad gör du om den nya personen vill sätta igång genast? (2 meningar)
14. Varför kan det visa sig att det blir ett problem?
15. För att bli som mest framgångsrik, vilken attityd bör vi visa?
- 16-a. Vad för något annat ska vi aldrig göra?
- 16-b. Vi gör helt enkelt bara?
18. Vad visar vi dem?
19. Vad erbjuder vi?
20. Vad berättar vi för dem vid denna tidpunkt?
- (S) 21. Vad bör vi göra om de inte är intresserade av vårt Program för tillfrisknande?
22. Vad kanske händer om vi gör det och varför?
- (S) 23. Vad ber vi dem göra, om de verkar vara uppriktigt intresserade?
24. Efter att ha gjort detta, vad måste han göra?

1. Vad bör inte göras?
2. För att bli framgångsrik i vårt Program, vad måste ske inom honom själv?
- (S) 3. Vad gör vi om de tror att det finns en bättre väg?
4. Har vi den enda vägen till tillfrisknande?
5. Vad bör vi poängtera för alkoholisten?
6. Vad gör vi sedan?
- (S) 7. Bör vi tappa modet om de inte accepterar vårt Program?
8. Vad bör vi göra?

Kommentar: Var har vi fått den idén ifrån att vi ska sitta på möten och vänta på att de ska dyka upp?

9. Om du gör det, vad kommer att hända?
10. Hur slösar en del av oss bort vår tid?
11. Om vi lämnar en sådan person, vad kanske händer?
12. Varför bör vi inte lägga ner för mycket tid på den som inte vill följa anvisningarna?
13. Var en av våra medlemmar framgångsrik i sitt 12:e Stegs arbete i början?

Kommentar: Medlemmen var Bill Wilson.

14. Vad sa han kunde ha hänt om han hade fortsatt att slösa tid på dem?
- (S) 15-a. Vi ska nu göra vårt andra besök hos vår kandidat. Vad har de gjort? (1.5 mening)
- 15-b. Vad är de redo att göra?

Kommentar: Var tusan har vi fått det här ifrån: "Drick inte och gå på möten, så blir du OK" eller ännu värre, "90 möten på 90 dagar"? Författarna av denna grundtext GJORDE Stegen tidigt i deras nykterhet och tillfrisknande. De satt inte och bara talade om dem.

17. Varför kan du ge honom praktiska råd?

Kommentar: Notera att medan Stora Boken är baserad på författarnas erfarenhet och kunskap, så sägs det till oss att en Sponsor bör ge hans kandidat råd baserat på hans erfarenhet och vetskap. Bara en persons Sponsor har privilegiet och ansvaret att ge råd. Alla andra bör begränsa sina konversationer till deras egen erfarenhet, styrka och hopp.

- 18-a. Låt dem få veta att du finns till hands om de är redo att ta vilka tre Steg?

Kommentar: Om vi har att göra med en riktig alkoholist och noga har följt anvisningarna till den här punkten, så har kandidaten redan tagit Första och Andra Steget. Som ett resultat av att hjälpa den personen förstå den exakta naturen av alkoholismen (Steg Ett) och eftersom du har tillfrisknat så har du gett dem hoppet om lösningen i Steg Två. Detta är exakt vad Bill W. var kapabel till att göra för Dr. Bob på kvällen den 12 Maj, 1935.

- 18-b. Vad gör du om de vill jobba med någon annan?

- (S) 20. Om din kandidat är pank och hemlös? (2 meningar)
21. Men vad ska vi inte göra?
22. Vad är du kanske villig att göra?
23. Men var säker på vad?

1. Vilka två saker måste du försäkra dig om?
2. Hur kan vi skada hans chanser?
3. Vad kan vi möjliggöra?
4. Vad händer om vi ger honom för mycket fysisk och/eller materiel hjälp till nykomlingen?
- (S) 5. På vilket sätt ska vi göra det, om vi ger sådan hjälp?
6. Varför är vi så angelägna att hjälpa andra?
7. Räcker det med en hjälpande hand, då och då?
8. Hur ofta bör vi vara villiga att hjälpa andra?
9. Vilka olägenheter kan det innebära för oss? (resten av stycket)
- (S) 10. Vad gör vi sällan för alkoholisten?
11. Av vilka två anledningar?
- (S) 12-a. Av vem får vi inte?
- 12-b. Vad ska vi göra för familjen till alkoholisten som inte klarar det?
14. Hur bör vi vara mot dem?
15. Vad ska vi erbjuda dem?
16. Om de tar emot erbjudandet att följa vårt Program, som ett sätt att leva, vilken extra bonus kan realiseras?
17. Även om alkoholisten inte nyktrar till, vad händer med familjen?
- (S) 18. Vad kan normalt behövas för den alkoholist som är villig och kapabel att försöka vårt sätt att leva?

1. På vilket spår är de inne på som först kräver materiel hjälp?
- 2-a. Vad gör vi trots allt?
- 2-b. Med vilken förutsättning?
4. Är detta inkonsekvent?
- (S) 5. Vilken fråga måste besvaras innan vi ger?
6. Varför är det så viktigt?
7. Om vår hjälp bara är av materiel art, vad blir resultatet?
8. Vad leder detta till? (2 meningar)
9. Vilken tuff läxa har en del av oss lärt för att bli nyktra?
- (S) 10. Vilken idé försöker vi etsa fast i nykomlingens medvetenhet?
11. Vilket är det enda villkoret för framgång?
- (S) 12. Vilka familjeproblem kan nykomlingen ha?
- 13-a. Vad är det första alkoholisten bör göra?
- 13-b. Vad bör han sedan förklara?
- 13-c. Och vad bör han sedan göra?
16. Vad förutsätter det ovanstående?
- 17-a. Är familjen normalt sett utan fel?
- 17-b. Om fel förekommer inom familjen, hur bör det påverka nykomlingen?
19. Vad bör han koncentrera sig på?
20. Vad måste undvikas?
21. Är det lätt för alla att göra det här?
22. Vad kommer att hända i början av nykterheten, om familjen kan avstå ifrån att argumentera och söka fel i ett par månader?
23. Vad upptäcker de mest oförsonligaste människor?
24. Vad händer så småningom?
25. Vilken positiv händelse kan inträffa?

- (S) 1. Vad händer ofta med familjen efter att de har sett effekten av vårt Program, på alkoholisten?
- 2-a. När inträffar detta?
- 2-b. Förutsatt att alkoholisten gör vad?
4. Är alla av oss perfekta på det här?
5. Vad måste vi försöka att göra?
- (S) 6. Vad bör vi göra i händelse av skilsmässa eller separation?
7. Vad måste komma först?
8. Vad bör hustrun förstå?
9. Vad måste hända om deras relation ska bli framgångsrik?
10. Vad innebär detta?
11. Vad är det bäst att göra ibland?
12. Vilka regler följer vi?
13. Vad måste alkoholisten göra?
14. Vad blir uppenbart för parterna när de applicerar detta Program i deras liv?
- (S) 15. Vad ska ingen alkoholist påstå?
16. Varför?
17. Vad är sant i en del fall?
18. Vad måste nykomlingen bli påmind om?
19. Vad är vår framgång beroende av?
20. Vad visar vår erfarenhet oss?
21. Vad har en del andra erfarit?
- (S) 22. Vad måste både du och nykomlingen göra?
23. Om ni bägge håller fast vid det, vad händer då?
24. Vad har vår erfarenhet visat oss?
- 25-a. Vad händer om vi följer vår Högre Makts anvisningar?
- 25-b. Det kommer att bli sant oavsett vad?
- (S) 27. Vad måste vi göra när vi arbetar med en ny man och hans familj?
28. Varför?

1. Vad ska vi försöka hjälpa mannens familj med att göra?
2. Du bör varna dem för vad?
3. Vad bör vi hjälpa familjen med att förstå?
4. Vad ska vi göra dem uppmärksamma på?
5. Vad bör de förhoppningsvis komma ihåg?
- (S) 6. Om vi själva har haft problem i familjen och lyckats lösa dem, vad ska vi göra då?
7. Vad kan då åstadkommas?
8. Hur viktig är berättelsen om hur du och din fru löste era problem?
- (S) 9. Vad kan vi göra om vi är i andlig god form?
10. Vad säger folk som inte förstår? (Lång mening)
11. Vad visar erfarenheten oss?
- (S) 12. Vad gör vi varje dag?
- 13-a. Vad är det för fel på den alkoholist som inte klarar detta?
- 13-b. Vad är inte rätt?
- 15-a. Vad skulle vara hans enda chans för att hålla sig nykter?
- 15-b. Vem skulle kunna fördärva det för honom?
17. Skulle en i Al-Anon hålla med om detta påstående?
- (S) 18. Vilken är en av våra övertygelser?
19. Vad händer med en alkoholist när han försöker hålla sig ifrån drickandet?
20. Är detta en fråga om åsikter eller erfarenheter?
21. Varför är det så?

- (S) 1. Vilken är då vår regel?
2. Vad kan det inkludera?
- 3-a. Kan en potentiell medlem i Al-Anon vara komfortabel med detta?
- 3-b. Vad visar vår erfarenhet oss?

- (S) 5. Vilken är den viktiga kvalifikationen? (3 meningar)
6. Vad kan du vara om du har rätt svar på dessa frågor?
7. Har vi verkligen något val?
8. Vilka två saker måste vi vara säkra på?
9. Vilket motiv bör vi ha om vi går? (2 meningar)
10. Om vi är osäkra, vad ska vi göra istället?

Kommentar: Notera att de Första Etthundra placerade ett "!" i slutet på föregående mening. Notera också var de här förslagen ges oss. Vi bör ha gjort Stegen och börjat sponsra alkoholister innan vi börjar försöka att gå tillbaka till det "normala" livet.

(S) **Hoppa över första meningen i stycket.**

11. Om vi går och det är en glad tillställning, vad bör vi göra?
12. Vad ska vi göra om det är ett affärsmöte?
13. Vad ska du göra om en person vill äta där det serveras alkohol?
14. Vad vill du att dina vänner ska få veta?
15. Bör vi tala om för våra vänner om vår alkoholism?
16. Hur kommer de att reagera på sanningen?
17. Vad gjorde vi på den tiden när vi drack?
18. Vad gör vi nu?
19. Vad bör vi inte göra vid den här tidpunkten?
- (S) 20-a. Vilken är vår uppgift nu?
- 20-b. Vad bör vi aldrig tveka att göra?
22. Vad bör vi aldrig tveka att göra?
23. Vad blir vi lovade om vi försöker att "leta upp" och "gå till" lidande alkoholister, för att föra detta budskap till dem?

- (S) 1. Har några av oss alkohol i våra hem?
- 2. Vilket är den viktigaste anledningen till att ha det?
- 3. Vad gör en del alkoholister som tillfrisknat?
- 4. Hur känner en del för att ha alkohol i deras hem?
- 5. Hur diskuterar vi denna fråga?
- 6. Vilken inställning intar vi?
- (S) 7. Vad är vi mycket noga med att inte göra?
- 8. Vad visar vår erfarenhet?
- 9. Vad är varje ny medlem i Gemenskapen lättat att upptäcka?
- 10-a. Vad kan intolerans resultera i?
- 10-b. Hur klassificeras intolerans?
- 12. Vad tycker inte alkoholister om att höra?
- (S) 13-a. Vad hoppas vi att Gemenskapen ska kunna bidra med till allmänheten?
- 13-b. Vilken attityd kan vi inte inta om vi vill vara effektiva?
- 15. Varför är det så?
- (S) 16. **Vem hade skapat våra problem?**
- 17. **Vad var flaskan?**
- 18. **Vad har vi slutat att göra?**
- 19. **Varför? (!!!)**

TILL FRUAR

Steg Tolv fastslår, "När vi, som resultat av dessa steg, själva hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter." Vi har mottagit löftet: det andliga uppvaknandet. Vi har mottagit tydliga anvisningar för sponsorskap. Nu kommer vi att få givna anvisningar på hur vi applicerar dessa principer i alla våra angelägenheter.

Våra Grundare insåg att alkoholismen är en familjesjukdom, att alla som bryr sig om en lidande alkoholist också lider. Ofta är deras misär ännu större än för alkoholisten. Alkoholisten har vägar att fly, men i de flesta fallen måste de som älskar och bryr sig om drinkaren ta det helt nyktert och erfara mycket av det som alkoholisten missar i berusningen.

Detta Kapitel kommer att identifiera problemen som de nära och kära kommer att erfara, när de fortsätter att leva med alkoholisten. Det åstadkommer ett sätt att mäta i vilket stadium drinkaren är i sjukdomen. Det visas sedan specifika förslag hur man kan försöka hjälpa alkoholisten att börja lära sig sanningen. Det påpekas sedan att, om Anonyma Alkoholisters Tolv Steg kan åstadkomma miraklet av nykterhet med Programmets medföljande löftena, kan det åstadkomma en väg för de nära och kära att finna ett andligt sätt att leva, som kommer att mer än väl att kompensera dem för det lidande och den misär som de har upplevt.

Från det här Kapitlet kommer det underbara Al-Anon Programmet. Utan detta Program skulle många lidande alkoholister aldrig hitta en lösning för deras alkoholism. Al-Anon är en stor vän till alkoholister och Anonyma Alkoholister.

- (S) 1. Vilken sort av Guds barn har denna Bok primärt refererat till?
2. För vilka andra gäller den också?
3. Hjälper AA fler och fler kvinnor?
4. Fungerar AA lika bra för kvinnor som för män?
- (S) 5-a. Finns det andra som lider runt den drickande alkoholisten?
- 5-b. Vilka av de nära och kära är det som lider i alkoholistens närhet?
- (S) 7. Vad vill fruar, släktingar och vänner till alkoholisten göra? (2 meningar)
8. Till vilka riktar sig detta Kapitel?
- (S) 9. Vad vill vi som fruar till tillfrisknade alkoholister att andra ska känna?
10. Vad vill vi göra för andra, som en startpunkt?
11. Med vilken känsla vill vi att ni ska känna när ni studerar detta Kapitel?

- (S) 1. Är detta Kapitel baserat på idéer och åsikter eller på erfarenhet?
2. Vad har vi levt med? (2 meningar)
3. Till vilka två saker har vi drivits till?

Kommentar: Läs fotnoten på den föregående sidan och inse att detta Kapitel är för vem som helst som har en tillgivenhet för en alkoholist, för alla som lider p.g.a. av alkoholisten - inte bara fruarna.

4. Vilket är det eviga hoppet för de som älskar alkoholisten?
- (S) 5. Till vad har vår lojalitet lett oss till?
6. Vilka är några av de besvärliga situationerna och attityderna? (resten av stycket)
- (S) 7. Hur har våra hem varit?
8. Vad hände på morgonen?
- 9-a. Vad har vänner rått oss att göra?
- 9-b. Vad har vi gjort med detta råd?
11. Vad gjorde våra män? Vad gjorde vi? Och vad gjorde de sedan? (resten av stycket)
- (S) 12. Varför bjöd vi inte hem vänner till våra hem?
13. Hur var vårt sociala liv? (2 meningar)
14. Vad hände när vi var bortbjudna? (2 meningar)
- (S) 15. Hur var vår ekonomiska trygghet?
16. Varför var det så? (2 meningar)
17. Vad hände med checkkontot?
- (S) 18. Vilket annat allvarligt problem kunde ske ibland?
19. Vilken ursäkt hade drinkaren för detta?

- (S) 1. Vilka andra inkräktade på det normala familjelivet? (2 meningar)
2. Vad gjorde vi nästa dag?
- (S) 3. Vad har vi försökt göra när det gällde våra barn? (2 meningar)
4. Hur har alkoholisten reagerat? (2 meningar)
5. Vad har vi gjort i ren desperation?
6. Hur reagerade de på detta?
- (S) 7. Vi går kanske så långt som till?
8. Vad vann vi på detta?
9. Men vad gjorde vi vanligtvis? (2 meningar)
10. Vad gjorde vi till slut?
- (S) 11. Sökte vi hjälp hos läkare?
12. Vad föranledde detta?
13. Som ett djur i ett ekorrhjul, vad gjorde vi?
14. Vad har de flesta av oss upplevt?
15. Vad har vi ibland sett dem gå igenom?
16. Vad var ofta nära?
- (S) 17. Fungerade vi bra under dessa omständigheter?
18. Vad uppstod en del ifrån?
19. Vad kände vi ibland?
20. Om vi hade vetat sanningen, vad hade vi kanske gjort?

- (S) 1. Vad kunde vi inte förstå?
2. Vad kom vi att tro att de inte längre var kapabla till?
3. När vi kom att tro detta, vad gjorde de då?
4-a. Vad blev de under en tid?
4-b. För att följas av vad?
6. När vi frågade varför, vad blev deras svar?
7. Vad var det?
8. Vilken fråga fann vi att vi ställde oss själva?
9. Kände vi dem när de drack?

Kommentar: Kunde detta vara precis som Dr. Jekyll och Mr. Hydes personlighetsförändring?

10. Vad verkade orsaken vara till att de var oåtkomliga?
(S) 11. Även om de inte älskade sina familjer, så vad kunde de inte se?
12. Vilka egenskaper verkade ha försvunnit?
13. Vi undrade över vad det var de inte kunde se?
14. Vad var så förbryllande?
(S) 15. Är dessa frågor mycket vanliga för de som älskar alkoholister?
16. Vilket är vårt hopp?
17. Vad har de kanske gjort?
18. Vad kan vi se?
19-a. Vad kanske det finns?
19-b. Men vad är situationen i de flesta fallen?
19-c. Vad är den vanliga orsaken för det här?
22. Vad är de flesta av dem, nu när de har tillfrisknat?

Kommentar: Nu när de vanliga problemen för familjen har blivit identifierade, blir vi guidade till lösningen; först på hur den äkta hälften kan hjälpa alkoholisten och sedan hur den hälften kan hjälpa henne eller honom själv.

- (S) 23. Vad ska du inte försöka?
24. Varför?
25. Hur ska du försöka behandla honom?
26. Vad ska du komma ihåg när han gör dig arg?

- (S) 1. Finns det något undantag?
2. Vad inser vi?
3. Vad försöker kanske en alkoholist av den sorten att göra?
4. Vad ska du inte göra?
5. Vad bör du göra om de är av den sorten?
6. Vad bör du inte låta dem göra?
7. Det är särskilt sant när de är medvetna om vad?
- (S) 8. Hur många kategorier tror vår Grundtext att alkoholismen kan hänföras till?

Kommentar: Texten ger en fortgående beskrivning av alkoholismen i fyra separata kategorier. De är till mycket stor hjälp för både icke-alkoholisten och alkoholisten för att bestämma hur långt sjukdomen har tagit kontroll över offret. Huvudfrågan att besvara för den icke-alkoholisten är vilken kategori den älskade passar in i. När det är bestämt, kan de fortsätta till nästa sektion i detta Kapitel, för att lära sig hur de bäst kan hjälpa alkoholisten.

- (S) 9. Kategori Ett: Vad är kanske din man?
10. Hur ser kanske hans dryckesmönster ut?
11. Vad kanske han gör?
12. Hur påverkas han kanske av drickandet?
13. Vad är han Ibland källan till?
14-a. Vad är han säker på?
14-b. Att den inte gör vad?
14-c. Vad är det nödvändigt för?
17. Hur kan du lätt förolämpa honom?
18. Är han ensam om att tänka så?
19. Vad händer en del av drinkarna?
20. Vad händer många av dem som fortsätter att dricka?
- (S) 21-a. Kategori Två: Vad visar han kanske?
21-b. Hur demonstreras detta?
23. Vad händer ofta?
24-a. Vad är han villig till att medge?
24-b. Men vad är det han är säker på?
26. Vad har han börjat att försöka med?
27. Vad börjar han kanske förlora?
28. Hur är hans affärer?

- 29-a. Är han tillfreds med sig själv?
- 29-b. Vad börjar han att bli medveten om?
- 31-a. Vad gör han ibland?
- 31-b. Varför gör han detta?
- 33-a. Hur är han efter en fylla?
- 33-b. Vad säger han till dig?

1. Men hur tänker han när han har nyktrat till?
2. Vad tror vi om en drinkare av den här sorten?
3. Vad är det tecken på?
4. Vad kan han fortfarande kanske göra?
5. Vad har han inte gjort än?
6. Vad säger vi om en person som honom?
- (S) 7. Kategori Tre: Hur är det med den här mannen?
8. Hur jämförs han med kategori två drinkaren?
- 9-a. Vad har hänt med hans vänner?
- 9-b. I vilken kondition är hans hem?
- 9-c. Hur går det för honom med hans jobb?
12. Vilket blir kanske det nästa scenariot?
13. Vad erkänner han nu?
14. Vilka tankar klamrar han sig fast vid?
15. Till vilken punkt har han kanske slutligen kommit till?
16. Vad visar hans fall?
17. Är detta ett hopplöst fall?
- (S) 18. Kategori Fyra: Hur kanske känner du inför denna drinkare?
19. Var har han varit?
20. Hur uppträder han och hur verkar han vara?
21. Vad gör han på hemvägen från sjukhuset?
22. Han kanske är så långt gången i sin sjukdom att han har upplevt vad?
23. Vad tycker läkarna att du ska göra med honom?
24. Vad kanske du är tvungen att göra med honom?
25. Är detta en hopplös situation?
26. Hur vet vi det? (2 meningar)

Kommentar: Nu när det har blivit fastlagt hur långt alkoholisten har avancerat i sin sjukdom, så föreslår Texten specifika förslag på hur man bäst hjälper drinkaren.

För Äkta Mannen Nr. Ett:

27. Vad blir svårt? (2 meningar)
28. Varför är det så? (3 meningar)
29. Vad kanske du också gillar?
30. Varför är det så? (2 meningar)

1. Hur vet vi det? (2 meningar)
2. Vad tror en del av oss, men inte alla?

Kommentar: Var vänlig och notera att en del av förslagen verkar svåra, rent av omöjliga. Lite längre fram i detta Kapitel blir du visad vad du kan göra för att dessa förslag och rekommendationer ska bli möjliga.

- (S) 3. Vilken är den första principen?
 4. Detta bör gälla även när vad händer?
 5. Vad är synnerligen nödvändigt?
 - (S) 6. Vilken är vår nästa tanke?
 7. Vilken kan konsekvensen bli, om han tycker att du är tjugig?
 8. Vilka två saker händer förmodligen om han upplever dig som tjugig? (2 meningar)
 9. Vad kan kanske detta leda till?
 10. Vad kanske han också gör?
 - (S) 11. Var bestämd att drickandet inte får göra vad?
 12. Vad behöver de?
 13. Vad är möjligt?
 14. Är detta baserat på erfarenhet eller åsikter?
 15. Vad bör du inte göra?
 16. Varför?
 - (S) 17. Vad vet vi?
 18. Vad kanske han börjar uppskatta?
 19. Vad kan detta leda till?
 20. Försök att få honom till?
 21. Vad får du inte vara, när han gör det?
 22. Vad ska du försöka göra?
 23. Vad försäkrar du dig om att han förstår?
 - (S) 24-a. Vad kan du föreslå, när du slutligen kommer till ett samtal?
 - 24-b. Eller åtminstone läsa vilket Kapitel i Stora Boken?
- Kommentar:** Vi kommer att notera att det vanliga förslaget för alla fyra kategorierna är att se till att problemdrinkaren har tillgång till denna Bok.
26. Vad säger du kanske till honom

1. Säg till honom att du tror han bättre bör känna till vilket ämne?
 2. Vad bör du visa honom?
 3. Vad säger du kanske sedan?
 4. Genom att följa denna attityd, vad kanske du lyckas med?
 - (S) 5. Vad har han förmodligen flera av?
 6. Vad kan du föreslå honom?
 7. Vilka gillar drinkare att hjälpa?
 8. Vad blir han kanske villig att göra?
 - (S) 9-a. Vad ska du göra om det inte intresserar honom?
 - 9-b. Vad händer vanligtvis senare?
 - 11-a. Vad krävs det av dig?
 - 11-b. Men vad kommer det att vara?
 13. Vad ska du kanske göra under tiden?
 14. Vad kanske händer, om du följer dessa förslag?
- För Äkta Mannen Nr. Två:
- (S) 15. Vilka principer bör appliceras från början? (2 meningar)
 16. Vad ska du fråga honom efter nästa fylla?
 17. Var säker på att inte göra?
 18. För vem ska han göra det?
 - (S) 19. Hur är utsikterna?
 - 20-a. Vad ska du visa honom?
 - 20-b. Vad ska du berätta för honom?
 22. Vad ska du hjälpa honom att förstå?
 23. Vad berättar du för honom vad du har funnit intressant?
 24. Om han är blyg för lösningen, be honom att läsa vilket Kapitel?
 25. Vad kanske det gör för honom?
 - (S) 26. Din medverkan betyder mycket om han är vad?
 27. Om han inte är riktigt intresserad, vad ska du göra?

1. Vad bör du inte göra?
2. Vad har du åstadkommit?
3. Vilket viktigt faktum vet han nu?
4. Vad bör du aldrig göra?
5. Vad upptäcker du troligtvis, förr eller senare, att han gör?
- 6-a. Vad ska du vänta på?
- 6-b. Varför ska du vänta?

Nu För Äkta Mannen Nr. Tre:

- (S)
8. Vad kanske fallet är här?
 9. Vad kan du göra om du är säker på att han vill sluta dricka?
 - 10-a. Vad kanske han inte är?
 - 10-b. Vad är han nästan säker på att göra?
 - 10-c. Om han är, vad kommer troligtvis att hända?
 13. Om han inte börjar med Programmet med detsamma, vad är troligtvis fallet då?
 14. Vad bör du inte göra?
 15. Låta honom göra vad?
 16. Förbli vid gott humör när han gör vad?
 17. När ska du nämna detta ämne?
 18. Vad kan vara en bättre infallsvinkel?
 19. Vad kan de göra ibland?
 20. Vad kan du hoppas på, om din man är en normal människa i övrigt?

Nu För Äkta Mannen Nr. Fyra:

- (S)
21. Är alkoholister i det här stadiet hopplösa?
 22. Var många tillfrisknade alkoholister vid den här punkten?
 23. Vad hade alla gjort?
 24. Vad verkade säkert?
 25. Vad hände likväl?

- (S)
26. Är det så för alla?
 27. Vad är en anledning för detta undantag?
 28. Vilket är en annan anledning?
 29. Vem kan avgöra om dessa komplikationer?
 30. Vad bör du göra i vilket fall som helst?
 31. Hur kanske han reagerar?
 - 32-a. Om han är på en institution och är seriös med detta Program, vad kan du göra?
 - 32-b. När ska du förmodligen inte göra det?

1. Är detta en bra rekommendation?
2. Vad är den baserad på?
3. Vad har hänt sedan denna Bok blivit publicerad?
4. Vilken är AA:s erfarenhet med de flesta av dem?

Kommentar: I original manuskriptet så stod följande: "För ungefär ett år sedan släppte en viss statlig institution ut sex kroniska alkoholister. Det var fullt förväntat att de alla skulle vara tillbaka inom några veckor. Bara en av dem har återvänt. De andra hade inga återfall alls".

I den tolfte tryckningen av den Första Upplagan, Oktober 1948, står det: "Under 1939 släppte två statliga sjukhus i New Jersey ut sjuttion alkoholister. Elva har inte haft några återfall överhuvudtaget - - ingen av dem har återvänt till vårdanstalten".

5. Från var kommer detta mirakel?
- (S) 6. Vad står du kanske inför?
7. Vad är sanningen för en del alkoholister? (2 meningar)
- 8-a. Vad ska du göra om de blir allt för farliga?
- 8-b. Vem kan hjälpa dig med det här beslutet?
- 10-a. Vilka lider när den här graden av alkoholism är närvarande?
- 10-b. Men inte mer än vem?
- (S) 12. Vad måste du göra ibland?
13. Är detta baserat på åsikter eller erfarenhet?
14. Vad kommer att göra en sådan händelse lättare?
- (S) 15. Vad oroar du dig förmodligen för, om du har en man som dricker för mycket?
16. Varför blir du mer tillbakadragen?
17. Vilken ämne undviker du att tala om med någon?
18. Vad kan du säga till barnen?
19. Vad gör du när hans drickande blir riktigt illa?
- (S) 20. Vad har vi funnit?
21. Vad kan du låta dina vänner få veta?
22. Vad ska du vara försiktig med att inte?
- (S) 23. Vad händer när du har talat om sanningen för dina vänner?
24. Vad händer med de barriärer du har skapat?
25. Vad kommer du inte att känna längre?

1. Är alkoholisten normalt en svag karaktär?
 2. Vad kommer att göra underverk för dig?
 - (S) 3. Vad bör du använda när det gäller barnen?
 4. Vad är det bästa att göra, under förutsättning att han inte våldsam mot barnen?
 5. Vad bör du göra?
 6. Om du gör det, vad kommer troligen att hända?
 - (S) 7. Vad har du känt dig tvungen att göra?
 8. Vad bör du göra istället?
 9. Vad är det bästa att göra?
 - 10-a. Även om du vill skydda honom, vad bör du inte göra?
 - 10-b. Varför?
 12. Vad ska du diskutera med honom och när?
 13. Vad ska du fråga honom?
 14. Vad ska du vara noga med att inte göra?
 - (S) 15. Vilken är en annan hemsk rädsla? (2 meningar)
 16. Kan det här ske?
 17. Eller har det redan skett?
 18. Om det händer igen, vad ska du kanske försöka göra?
 19. Vad kan förlusten av hans jobb visa sig att vara?
 20. Vad kanske det gör för din man?
 21. Vad vet du nu?
 - 22-a. Vad har det här visat sig vara för många av oss?
 - 22-b. Varför var det så och vart ledde det oss till?
- Kommentar:** Resten av Kapitlet handlar om lösningen på misären och lidandet för de som verkligen bryr sig om den aktiva alkoholisten. Till många som har anammat detta Program som ett sätt att leva, finner att resultatet av att lära sig leva med Stegen kompenserar mer än väl för den ensamhet, misär, förtvivlan och förödmjukelse som de hade erfarit.
- (S) 24. Vilket yttrande har vi sett tidigare?
 25. Om Gud kan lösa problemet med alkoholismen, vad mer kan Han göra?
 26. Vad har vi fruar funnit?

1. När våra män tillfrisknade, vad insåg vi?
- (S) 2. Vad trodde många av oss i början?
3. Vad tänkte vi om oss själva?
4. Vilken enfaldig idé hade vi?
5. Vad är det vi försöker att göra nu?
- 6-a. Vad upptäcker vi när vi gör detta?
- 6-b. Vilket är en av de underbara sakerna med detta?
- 8-a. Vad ber vi dig enträget att göra?
- 8-b. Varför gör vi det?
- 8-c. Vilken är källan till denna attitydförändring?
11. Bör du förena dig med din man på denna resa?
- (S) 12. Vad kommer att göra er mycket lyckliga?
13. Kommer detta att bli slutet på de svåra tiderna?
14. Var är på resan av tillfrisknandet?
15. Bortsätt från den nya lyckan, vad kan vi förvänta oss?
16. Varför är det så? (2 meningar)
- (S) 17. Vad kommer nu att sättas på prov?
- 18-a. Hur bör dessa meningsskiljaktigheter betraktas?
- 18-b. Varför ska vi se dem i det ljuset?
20. Kommer ni att sluta med era ansträngningar på grund av era misstag?
21. Hur kommer vi istället att se dem?
22. Vad kommer att ske när ni fortsätter?
- (S) 23. Vilka är en del av stötstenarna som ni möter på vägen?
- 24-a. Vad kommer din man att vara ibland?
- 24-b. Hur blir du då frestad att reagera?
26. Om du gör det, vad kan det leda till?

- 1-a. Hur är dessa meningsskiljaktigheter i familjen?
 - 1-b. Speciellt för vem?
 3. I svåra tider, vad måste du göra?
 4. Vad får du aldrig glömma?
 5. Måste du alltid hålla med honom av denna anledning?
 6. Var försiktig med att inte göra vad?
 - (S) 7. Vad kommer ni båda att upptäcka?
 8. Vad bör en av er säga, nästa gång ni hamnar i den situationen? (3 meningar)
 9. Vad gör din man om han är seriös angående sitt tillfrisknande?
 - (S) 10. Vad är det din man vet?
 11. Vad vill han göra?
 12. Vad bör du inte göra?
 13. Vad är hans första problem?
 14. Vilka är parollerna?
- Kommentar:** Låter dessa egenskaper som om de kanske är en produkt av Steg Nio & Tio?
15. Om du har lärt dig visa honom detta, vad kommer du att få tillbaka från honom?
 16. Vilken slogan är citerad här?
 17. Vad blir resultat om ni var och en applicerar Stegen i era individuella liv?
 - (S) 18. Vad bär vi kvinnor med oss?
 19. När han har tillfrisknat, vad är då naturligt att känna?
 - 20-a. Är chanserna goda att han ska bli "Herr Underbar" över en natt?
 - 20-b. Varför är det så?
 22. Vad måste du försöka att ha?
 - (S) 23. Vilket är ett annat hinder som du kanske stöter på?
 24. Vilken tanke kanske stör oss väldigt mycket?

1. Vad har vi glömt bort när vi återgår till dessa tankar?
2. Vad kommer din man att vara den förste att säga?
3. Utan dig, vad hade hänt med honom?
4. När dessa tankar tränger sig på, försök att ersätta dem med vad?
5. När allt kommer omkring, vad har hänt?
- (S) 6. Vilken annan svårighet kan dyka upp?
- 7-a. Vad har du varit svältfödd på?
- 7-b. Och vad gör dåren?
9. Vad tycker du att han bör vara?
10. Vilket faktum bör du komma ihåg?
11. Vad händer ibland?
12. Vilka kommer du att finna i ert hem?
13. Kommer alla att vara sympatiska?
14. Vad gör han för dem, som han inte gör för dig?
15. Är det bra att påpeka detta för honom?
16. Vad skulle vara ett stort misstag?
17. Vad bör du göra istället?
18. Vad föreslår vi att du gör?
19. Vad behöver de?
- (S) 20. Vad är förmodligen sant?
21. Vad behöver du förmodligen?
22. Vad händer om du samarbetar med honom istället för att klaga på honom?
23. Vad för något nytt kommer ni båda att vakna till?

1. Vad bör ni bägge tänka på?
 2. Om ni gör, vad kommer att bli oundvikligen?
 3. Vad kommer ni att ge upp och vad kommer ni att få?
 - (S) 4. Vad kanske du står inför, som en rejäl besvikelse?
 5. Bör du vara orolig, om du vet att han verkligen vill tillfriskna?
 - 6-a. Vad är tveklöst bättre?
 - 6-b. Men ett återfall behöver inte vara?
 8. Vad kan ett återfall göra för honom?
- Kommentar:** Dr. Bob behövde en rejäl fylla efter tre veckors nykterhet, för överlämna sig helt till hela Programmet, som vi ser det idag.
- 9-a. Vad behöver du inte påminna honom om?
 - 9-b. Varför behöver du inte göra det?
 11. Vad bör du göra istället?
 - (S) 12. Vad kan äventyra din mans tillfrisknande?
 13. Om han är i ett svagt ögonblick, vad kan kanske hända om du gör det?
 - (S) 14. Vad är det vi aldrig försöker göra?
 15. Vad kommer han snabbt att märka?
 16. Är det meningen att du ska ge honom total frihet?
 17. Varför?
 18. Vad ska du göra om han blir full?
 19. Vad har Gud gjort eller inte gjort?
 20. När behöver du veta det?
 21. Vad kan ni två göra då?
 22. Vad måste göras, om återgående till drickandet ska förhindras?
 - (S) 23. Vad inser vi?
 24. Vad verkar det som att vi har gjort?
 - 25-a. Om det är så med dig, var vänlig och acceptera vad?
 - 25-b. Hur vill vi bli förelästa?

1. Vad har detta Kapitel varit baserat på?
2. Hur lärde vi oss?
3. Så vad är huvudmotivationen för det här Kapitlet?
- (S) 4. Vad är vårt budskap till er potentiella medlemmar?

Kommentar: Var vänlig och läs fotnoten för information angående Al-Anon Familjegrupper. För de som är intresserade för kontakt med Al-Anon.

FAMILJEN EFTERÅT

Det här kapitlet är för hela familjen. Alkoholisten har funnit Anonyma Alkoholisters Program som en lösning för hans problem. Familjen har funnit Al-Anons Program, Alateen och/eller Pre-teen som lösningen på deras problem. Allt går bra i deras relationer inom respektive gemenskap och i livet i allmänhet -- med undantag för en av de viktigaste platserna och det är i hemmet. Som påpekades i föregående kapitel, när drickandet tar slut, försvinner inte alla problem.

Innan vi går vidare med studierna av materialet i det här kapitlet, gå tillbaks till sidan 101 och börja läs från sista stycket. Fortsätt läs till slutet av det kapitlet för att friska upp ditt tänkande. Kapitel 9, "FAMILJEN EFTERÅT", visar varje familjemedlem hur man kan använda De Tolv Stegen i familjelivet och därmed återfå frid, harmoni och kärlek till familjen.

Varje medlem i Anonyma Alkoholister och Al-Anon bör ha kännedom om innehållet i det här kapitlet. Det är i sanning en levnadsplan.

- (S)
1. Vad har våra kvinnor föreslagit?
 2. Vilket intryck kan de ha skapat?
 3. Vad menas med framgångsrik återanpassning?
 4. Vad bör alla familjemedlemmar göra?

Kommentar: Är detta löften från Steg Nio & Tio?

5. Vilken process är involverad?
6. Vilka familjemedlemmar kommer sannolikt att ha bestämda uppfattningar?
7. Vad är det var och en vill?
8. Vad har vi upptäckt?
9. Vilket blir resultatet?

Kommentar: Kom ihåg, "Själviskhet - självcentrering! Detta, tror vi, är roten till våra problem ." sidan 54.

- (S)
10. Vad vill var och en spela? (2 meningar)
 11. Vad försöker var och en?
 12. Vad försöker han omedvetet göra?

Kommentar: Det andra stycket är en enkel påminnelse på hur många av oss närmar sig livet som det beskrivs på sidorna 53, 54 & 55.

- (S)
13. Att sluta dricka är vad?
 14. Vad sade en läkare om detta? (2 meningar)
 15. Vad bör familjen inse?
 16. Vad kan hända alla?
 - 17-a. Vad kan vara lockande?
 - 17-b. Vad kanske det leder oss till?
- (S)
19. Vilka två saker vill författarna av denna bok berätta för oss när vi börjar studierna av detta kapitel?
 20. Vad längtar familjen efter?

1. Vad kommer de ihåg?
- 2-a. Hur ser de på livet idag?
- 2-b. Vilket problem leder det till?
- (S) 4. Hur känner sig familjemedlemmarna, nu när pappa är nykter?
5. Vad förväntar de sig?
6. Vad kräver de ibland?
7. Vem anser de är skyldiga dem för ett snabbt återvändande till den gamla goda tiden?
- 8-a. Vad har rivits ner i årtal?
- 8-b. Vad är det nu?
10. Vad kommer det att krävas?
- 11-a. Vad kommer slutligen att hända?
- 11-b. Hur snart kommer det kanske att hända?
- (S) 13-a. Vad vet fadern?
- 13-b. Vad kanske krävs för att ordna ekonomin?
- 13-c. Vad bör han inte göras?
16. Kommer han en dag att ha det bra ekonomiskt?
17. Vad kommer en klok familj att göra?
- (S) 18. Med vad kommer familjen att plågas av då och då?
19. Vilken kommer den första impulsen att bli, när detta inträffar?
20. Med vad är kanske familjen besatt av?
- 21-a. Vad tror vi om detta?
- 21-b. Och vad står den i konflikt med?
- (S) 23. Vad sa Henry Ford en gång?
24. När är detta sant?
25. Vad är det vi gör för att växa?
26. Vad visar det sig att alkoholistens förflutna blir?
- Kommentar:** Vårt förflutna är hur vi var, vad som hände och hur vi är nu!
Problemet, lösningen, det praktiska handlingsprogrammet och löftena.
- (S) 27. Vad visar sig vårt smärtsamma förflutna kanske vara?

1. När en familj är i tillfrisknandet, vad tror vi de bör vara villiga att göra?
2. Vad visar det sig att arbeta med andra är?
- 3-a. Vilken tanke måste vi hålla fast vid?
- 3-b. Vad är den nyckeln till?
5. Vad kan hända när vi delar med oss av vårt förflutna?

Kommentar: Vi är påmindna igen om vårt främsta syfte och hur viktigt det är inte bara för oss, utan för de som ger oss en möjlighet att dela med oss till dem av vår erfarenhet och kunskap av vårt Program.

- (S) 6. Kan grävandet efter vissa delar i vårt förflutna visa sig skadligt?
7. Vilket exempel får vi?
8. I början av deras tillfrisknande, hur gick det?
9. Vad var i sikte?
10. Vad hände sedan p.g.a. någon obetydlig händelse?
11. Vad har några av oss haft?
12. Vad har en del män och hustrur tvingats göra?
13. Hur klarade sig alkoholisten i de flesta fallen?
14. Alltså, om det inte finns bra skäl nog, vad tycker vi inte bör ske?
- (S) 15. Vad behåller inte familjer inom Anonyma Alkoholister?
16. Vad vet alla inom gruppen?
17. Vad skulle detta skapa i det vanliga livet?
18. Vad är ovanligt ibland oss?
- 19-a. Vem är det vi talar om en hel del?
- 19-b. Men i vilken anda sker detta?
- (S) 21. Vilken annan princip följer vi noggrant?
22. Vad tycker vi att det är bättre att göra?

- 1-a. Vad kan en person göra åt sig själv?
- 1-b. Vad skulle effekten bli om det kom från någon annan?
- 3-a. Vad bör familjemedlemmar vara försiktiga med att göra?
- 3-b. Varför är det så?
 - 5. Vad är alkoholister?
 - 6. Växer vi ifrån det fort?
- (S) 7. Vad är många alkoholister?
- 8. Vad leder det till?
- 9. Vad kommer att ske i början av tillfrisknandet?
- 10-a. Vad kastar han sig in i?
- 10-b. Vilken är den andra vägen han kanske fördjupar sig i?
 - 12. Vad är tämligen säkert i båda fallen?
 - 13. Hur vet vi det?
- (S) 14. Vad tror vi är farligt?
- 15-a. Vilken är familjens inställning i början?
- 15-b. Men vad händer sedan?
 - 17. Hur blir fadern om han kastar sig in i arbetet?
- 18-a. Vem kanske han försummar?
- 18-b. När detta påpekas för honom, hur reagerar han?
 - 20. Om han inte är irriterad, hur uppträder han?
 - 21. Vad gör kanske modern?
- 22-a. Vad är den hela familjen?
- 22-b. Vad gör de åt det?
 - 24. Vad händer i början vid sådan kritik?
 - 25. Vad gör alkoholisten?
 - 26. Vad anstränger han sig hårt för att göra?
- (S) 27. Men vad gör familjen ibland?
 - 28. Eftersom de blivit så försummade, vad tycker de att de förtjänar?
 - 29. Vad vill de ha från honom?
 - 30. Vad förväntar de sig att han ska ge dem?

1. Men vad gör fadern?
 2. Vad händer?
 3. Hur reagerar han?
 4. Vad gör han ibland?
 5. Hur bra förstår familjen?
 6. Vad gör de vid denna tidpunkt?
 - (S) 7. Behöver det vara så här?
 8. Vilka gör fel?
 9. Om de fortsätter att argumentera, vad kommer att hända?
 10. Vad måste familjen inse?
 11. För vad bör de vara tacksamma?
 12. Vad mer bör de göra?
 13. Vad bör de komma ihåg?
 - 14-a. Om de kan se hur verkligheten är, vad kommer de inte att ta så allvarligt?
 - 14-b. När kommer detta att ändras?
- Kommentar:** Igen visar det sig att författarna påminner oss om ett av löftena i Steg Tio.
- (S) 16. Vad bör alkoholisten komma ihåg?
 17. Vad kan han troligen aldrig göra?
 18. Vilken fara måste han ha i åtanke?
 19. Även om ekonomin börjar återhämta sig, vad vet vi?
 20. Vad måste komma först för oss?
 - (S) 21-a. Vad har blivit mer lidande än någonting annat?
 - 21-b. Vad bör alkoholisten göra?
 23. Om han verkligen vill tillfriskna, vad bör han göra?
 - 24-a. Vad är det vi vet att en del alkoholister ställs inför?
 - 24-b. Men vad måste alkoholisten komma ihåg?
 - (S) 26. Vad kommer att hända när varje familjemedlem börjar använda sitt respektive Tolv Stegs Program?
 27. Sådana familjemöten kan fungera om de sköts utan vad?

- 1-a. Lite i taget, vad kommer familjen att göra?
- 1-b. Och vad börjar fadern att göra?
3. Vilken väldigt viktig sak kommer att bli vår ledstjärna?
- (S) 4. Hellre än att fastna i affärer, låt oss anta att fadern har haft vad?
5. Vad händer över en natt?
6. Vad blir han?
7. Vad kan han inte göra?
8. Så snart familjen kan acceptera hans nykterhet, vad börjar de att göra?
9. Vad pratar han bara om?
10. Han kanske gör något av vilka två saker?
11. Vad kanske han säger till sin fru?
- (S) 12. Vad händer när fadern blir religiös?
13. Vem kan de bli svartsjuka på?
14. Även om de är tacksamma för att han är nykter, vad kanske de inte gillar?
15. Vad har de kanske glömt?
16. Vad kanske de inte har förmågan att se?
17. Vad tycker de att pappan faktiskt inte är?
18. Om han verkligen vill gottgöra familjen varför gör han som han gör?
19. Eftersom han är för upptagen för att ta hand om dem, vem säger han kommer att göra det?
20. Vad tror de har hänt med pappa?
- (S) 21. Men vad är han faktiskt inte?
22. Vad har de flesta av oss upplevt?
23. Vad har vi gett fritt utlopp åt?
24. Vem kan vi jämföras med?
25. Vad kände inga gränser?
26. Vad känner fadern att han har funnit?

1. Vad gör han kanske inledningsvis?
- 2-a. Vad kanske han inte har möjlighet att inse på ett tag?
- 2-b. Vilket kommer att fortsätta att ge utdelning, så länge han gör vad?
- (S) 4. Vad händer om familjen samarbetar?
5. Vad kommer han slutligen att upptäcka?
6. Vad är det som inte har stämt?
7. Vad händer när familjen inser sanningen?
8. Vad händer vanligtvis med en förstående familj?
- (S) 9. Motsatsen kan hända om familjen gör vad?
- 10-a. Vad kommer fadern att inse?
- 10-b. Men hur ser han på sig själv nu?
12. Vad händer om familjen inte lugnar ner sig?
13. Istället för att bli en familjemedlem igen, vad händer vanligtvis?
- (S) 14-a. Vad behöver familjen inte vara?
- 14-b. Emellertid, vad bör de göra?
- 16-a. Även om han gör vad?
- 16-b. Är det klokt att låta honom göra vad?
18. Under den första tiden av tillfrisknandet, är hans aktivitet verkligen viktig?
- 19-a. Hur framstår vissa av hans handlingar?
- 19-b. Vi tror att han slutligen kommer att stå på en fastare grund än vem då?
21. Vad gör han förmodligen inte?

- (S) 1. Vad har de av oss som har varit i en andlig låtsasvärld gjort till slut?
- 2-a. Vad har vår drömvärld ersatts av?
- 2-b. Vad har den åtföljts av?
- 4. Vad har vi börjat tro?
- 5. Varför då?
- 6. Vad är detta för oss?
- 7. Vi har inte funnit någon motsättning mellan vilka två aspekter i våra liv?

Kommentar: Många av dem som har erfårit vårt andliga program, deklarerar att det visat sig vara den mest praktiska saken, som de någonsin har gjort.

- (S) 8. Vad är ytterligare ett förslag?
- 9-a. Vad finner de svårt att inte gå med på?
- 9-b. Även om alkoholisten gör vad?
- 11. Vad har visat sig vara till stor hjälp för alkoholisten?
- (S) 12. Inom vilket annat område kommer det att bli förändringar?
- 13. Vad blev modern medan fadern drack?
- 14. Hur gick det för henne?
- 15. På grund av drickandet, vad var hon tvungen att göra?
- 16. Vad kom att hända även när han försökte?
- 17. Vad gjorde hustrun?
- 18. När gjorde fadern det han blev tillsagd?
- 19. Vad blev hustrun?
- 20. Nu när pappa är nykter, vad kommer han att försöka göra?
- 21. Detta kan leda till problem, om de inte gör vad?
- (S) 22. Från vad isolerar dryckenskap de flesta hem?
- 23. Vilka andra delar av sitt liv har fadern kanske övergett medan han drack?
- 24. Vad händer kanske när han tar upp dessa saker igen?

1. Vad känner kanske familjen?
2. Vad gör kanske familjen istället för att återgå till normala aktiviteter?
- (S) 3. Vad bör modern och fadern göra från första början av nykterheten?
4. Vad kommer fadern att finna nödvändigt att göra?
5. Vilken typ av nya bekantskaper kanske görs?
6. Hur är det med samhället de lever i?
7. Hur är det med möjligheten att gå med i ett religiöst samfund?
- (S) 8. Kan detta visa sig vara till hjälp?
- 9-a. Vad kan alkoholisten finna, nu när han har tillfrisknat?
- 9-b. Håller han nu med religiösa människor utan att ifrågasätta?
11. Vad kommer att hända om han undviker att diskutera religiösa frågor?
12. Vad kan han och hans familj visa sig vara?
13. Förvånande nog, till vilka kan han bringa nytt hopp?
14. Vad är syftet med det föregående?
15. Vilken är vår attityd till ämnet?
16. Vilket trossamfund tillhör vi?
17. Vad bör vägleda var individ i det här ämnet?
- (S) 18. Vad har vi talat om så här långt?
19. Vad har vi specifikt behandlat?
20. Men vad är vi verkligen inte?
21. Vad skulle hända med nykomlingarna om de inte såg vår glädje som vi har?
22. Vad är det vi verkligen insisterar på?
- 23-a. Vad försöker vi inte att hemfalla åt?
- 23-b. Vad försöker vi inte heller axla?

1. Vad gör vi när vi ser en lidande alkoholist?
 2. Vad gör vi för hans skull?
 3. Men vad gör vi inte?
 - (S) 4. Vad tror vi är nyttigt?
 5. Hur reagerar utomstående ibland på våra historier?
 6. Vad bör vi kunna göra?
 7. Varför är det så?
- Kommentar:** Vilket större löfte kan vi hoppas på än det som just fastställdes?
- (S) 8. Vad är det som alla vet?
 9. Så vad bör varje familj göra?
 10. På vad är vi säkra?
- Kommentar:** Notera en bit upp på denna sida (rad 10-11) vad vi envisas med och vad vi nu är säkra på att Gud vill med oss. Vi har varit överens hela tiden. Vi visste bara inte hur vi skulle få Hans stöd. Nu vet vi.
11. Vad kan vi inte hålla med om?
 12. Vad är nu uppenbart?
 13. Vad kom som en överraskning för några av oss att förstå?
 - 14-a. Vad bör vi undvika?
 - 14-b. Men om det händer, vad gör vi då?
 - (S) 16. Hur är det med en kropp som har blivit illa misshandlad av drickandet?
 17. Vad är vi övertygade om?
 18. Vad är tillfrisknade alkoholister?
 19. Vad har vi upplevt?
 20. Vad uppvisar sällan tillfrisknade alkoholister?
 - (S) 21. Men detta betyder inte vad?
 22. Vad har vi ett överflöd av?
 23. Vad ska vi inte tveka att göra?
 24. Vad skulle de flesta ha gjort förut?

1. Vad bör vi komma ihåg att inte göra?
2. Hur finner vi att deras tjänster är?
- (S) 3. Vad hade en läkare att säga, som läst denna bok?
4. Vad tyckte han att alla alkoholister skulle ha tillgängligt?
5. Varför föreslog han det?
6. Vad har många av oss noterat?
- (S) 7. Nu till vad?
8. Hur påverkar alkohol den sexuella lusten hos en del av oss?
9. Vad kan somliga råka ut för i början av nykterheten?
10. Kan det bli en jobbig situation?
11. Vad fann en del som upplevt detta efter ett tag?
12. Vilka bör man inte tveka om att rådfråga?
13. Är detta tillstånd vanligtvis permanent?
- (S) 14. Hur kan det fungera med barnen?
15. Varför kan det vara så?
16. Hur kan de känna utan att säga det?
17. Vad kan en del barn domineras av?
18. Vad kan de ha svårt med att göra?
19. Ändras denna attityd fort?
- (S) 20. Vad kommer de att inse med tiden?
21. Vad är en bra ide när detta börjar hända?

1. Vad händer förmodligen sedan?
2. Vilka resultat kan förväntas?
- (S) 3. Vad måste alkoholisten göra oavsett vad andra gör?
4. Av vad måste de bli övertygade om?

Kommentar: Kom ihåg från sidan 103, vi får veta att vi har en lång återuppbyggnadsperiod framför oss, men vi måste själva ta initiativet genom att leva i vårt Program dag för dag.

5. Vad krävs det för att de ska få tro?

Kommentar: De flesta, om inte alla av oss, har brutit löfte efter löfte efter löfte. De har varit tålmodiga med oss. Vi måste nu ha tålamod med dem.

- (S) 6. Vilket exempel får vi här? (2 meningar)
7. Vilka andra problem hade denna alkoholist?
8. Vad hade hans hustru att säga om detta?
9. Vilket var hans svar?
10. Vad fortsatte hans fru att göra?
11. Vad gjorde han för att göra upp med henne?
- (S) 12. Var det fel sak att göra?
13. Vad gjorde han åt saken?
- 14-a. Vad gjorde han fastän han hade tillfrisknat?
- 14-b. Kan det vara så att hans hustru antagit Al-Anons sätt att leva?
16. Vad var hon i stånd att se?
- (S) 17. Vilka tre levnadsregler ges här?

Kommentar: Vi kommer att notera att det vanliga förslaget för alla fyra kategorierna, är att se till att problemdrinkaren har tillgång till denna Bok.

TILL ARBETSGIVARE

Författarna till denna bok var förutseende nog att förstå, att när alkoholister nyktrade till och började återvända till ett mer normalt liv, skulle de givetvis återvända till arbetslivet. Det råder lite tvivel om att ett företag som anställer ett antal människor kommer att ha aktiva alkoholister bland dem.

Det är lättast för oss att tänka på de vanligaste kontakterna vi kanske får i sökandet efter de lidande, såsom läkare, präster, advokater, poliser, sociala myndigheter, sjukhus etc. Men allt för ofta förbiser vi platsen som erbjuder den största potentialen. Det är förstås arbetsplatsen. Några av våra medlemmar har försäkrat sig om att deras verkställande direktör har mottagit Stora Boken. I några fall, är det i linje med deras försök att rätta till deras gamla företeelser eller kanske försöka ge vad som kanske kan visa sig vara ett signifikant bidrag till deras arbetsgivare. I vilket fall som helst, är det mer än troligt att en annan lidande alkoholist upptäcker vårt Program och därmed undviker ett tragiskt slut.

Detta är det enda kapitlet som inte har skisserats av Bill W. Huvudförfattaren av denna del var Hank P, en före detta chef på ett stort bolag i de nordvästra delarna av landet. Han berättar lite av sin historia som en introduktion till hans bidrag här, men vi går tillbaka till "Läkarens åsikt", Dr. Silkworth talar om alkoholisten som trodde att hans fall var så hopplöst att han hade gått till en övergiven lada för att dö. Denna hopplösa alkoholist visar sig vara Hank P., författaren av detta kapitel. Hans berättelse "Den icke troende", kan hittas i original manuskriptet och den första upplagan av Stora Boken.

- (S)
1. För att börja detta kapitel, vem kommer vi att fokusera på?
 2. Har han stor erfarenhet av att anställa och avskeda anställda?
 3. Från vilken synvinkel betraktar han alkoholister?
 4. För vilka borde hans åsikter vara till stor hjälp för?

Kommentar: Nu till en del av Hank's historia.

- (S)
5. Vilken var min position?
 6. En dag informerade min sekreterare mig om vad?
 7. Vad var mitt svar?
 8. Vad hade jag varnat denna man för?
 9. Vad hände kort tid efter varningen?
 10. Som ett resultat av detta, vad sa jag till honom?
- (S)
11. Vem informerade min sekreterare, att det var?
 12. Jag förväntade mig att få höra vädjande om det gamla jobbet, men blev förvånad då jag fick höra brodern säga vad? (resten av stycket)
- (S)
13. En annan gång, vad föll ut när jag öppnade ett brev?
 14. Vad var det för tidningsartikel?
 15. Vad hade han gjort efter en fylleperiod?

1. Vad hade jag gjort med honom kort innan?
- (S) 2. I ytterligare en upplevelse hörde jag ifrån vem?
3. Vilket var syftet med hennes samtal?
4. Varför var hon intresserad av att få veta svaret på hennes fråga?
5. Vad var min erfarenhet av honom?
- (S) 6. Vad är en orsak till att dessa män dog?
7. Vilket var ironin i allt detta?
8. Vad räddade mig från att sälla mig till de tre som gått före mig?
- 9-a. Vad hade min alkoholism kostat min arbetsgivare?
- 9-b. Varför är det så?
11. Är denna företeelse ovanligt?
12. Vad får vår erfarenhet oss att tro?
- (S) 13. Vad känner nästan varje ansvarstagande arbetsgivare?
14. Har arbetsgivare alltid behandlat alkoholister rättvist?
15. För många arbetsgivare, vad verkar alkoholisten att vara?
16. Om en anställd hade speciella talanger eller var en sk. "favorit", vad brukade arbetsgivaren göra ibland?
17. Vad har några arbetsgivare försökt?
18. Vad var det en brist på ibland?
19. Genom att titta tillbaka på tiden då vi drack, vad kan vi säga nu?
- (S) 20. Ett exempel är en chef på en stor bank, som vet vad?
21. Vad berättade denna chef för författaren?
22. Det såg ut som en möjlighet att hjälpa till, så vad gjorde jag?

1. Vad var hans kommentar? (resten av stycket)
- (S) 2. Jag hade bara ett svar och det var? (2 meningar)
3. Vad frågade jag efter?
4. Vad gott kanske detta kunde göra?
5. Vad poängterade jag för chefen?
6. Vad bad jag sedan om?
7. Vilket var mannens svar? (resten av stycket)
- (S) 8. Vad gjorde jag sedan och varför?
9. Vad var han oförmögen att tro?
10. Vad var mitt enda alternativ?
- (S) 11. Vad hände med mannen? (2 meningar)
12. Hade han många svårigheter med att acceptera vårt program?
13. Vad är han på väg till?
14. Vilka två viktiga saker illustrerar detta?
- (S) 15. För arbetsgivare som vill hjälpa, vad är det första han bör göra?
16. Oavsett vilken typ av drinkare du är, vad kan dina uppfattningar vara?

1. Vilken typ av drinkare är oftast mest irriterad på alkoholisten?
2. Har måttlighetsdrinkaren alltid klart för sig, när det gäller alkoholisten?
3. Vad kan måttlighetsdrinkaren göra?
4. Hur hanterar måttlighetsdrinkaren sitt drickande?
5. Vilken kväll som helst kan måttlighetsdrinkaren dricka för mycket och göra vad nästa morgon?
6. Vad är alkohol för måttlighetsdrinkaren?
7. Vad är måttlighetsdrinkaren oförmögen att förstå?
- (S) 8. När måttlighetsdrinkare har att göra med alkoholister, vad är då den naturliga reaktionen att känna att alkoholisten är?
9. Blir det bättre när måttlighetsdrinkaren har en bättre förståelse om alkoholism?
- (S) 10. Vad händer när du ser på en alkoholist på ditt företag?
11. Vilka kvaliteter brukar du normalt finna?
12. När han är nykter hur brukar han agera?
13. Om han inte drack, vad skulle han vara värd?
14. Hur är det med andra sjuka anställda?
15. Vilken fråga måste besvaras?
16. Om svaret är "ja" vad har vi att säga till arbetsgivaren?
- (S) 17. Först, vilken fråga måste bli besvarad?
- 18-a. Om frågan är svår att besvara, vad bör arbetsgivaren göra?
- 18-b. Varför hjälper det kanske?
20. Som arbetsgivare vad vill du veta först?
21. Om arbetsgivaren kan gå med på att personen är sjuk, vad är då nästa steg?
22. Hur bör hans förflutna betraktas?
23. Kan du acceptera realiteterna av offren för alkoholism?
- (S) 24. Vilken information som kom från en läkare chockade Hank?

1. Vad kan detta förklara? (2 meningar)
2. Hur är normala drinkare påverkade?
- (S) 3-a. Vad har förmodligen din anställda försökt göra?
- 3-b. Vad har kanske några t.o.m. gjort?
5. Vad kanske du har svårt att förstå?
6. Till vad kan dessa incidenter bli tillskrivna?
7. Under inflytandet, vad kan en alkoholist göra ibland?
8. Efteråt, hur kommer han att vara?
9. Vad är dessa incidenter för det mesta? (2 meningar)
- (S) 10. Detta är inte att säga vad?
11. Vad gör kanske denna typ av människa?
12. Vad kommer vissa människor att göra när de ser att du försöker hjälpa dem?
13. Vad bör du göra om han inte är seriös i sin önskan att sluta dricka?
14. Vad är det du inte gör för honom?
15. Att han förlorar sitt jobb, vad kanske det kan visa sig vara?
16. Vad kanske det ger honom?
17. Vad visste författaren om sig själv så länge han hade ett jobb?
18. Vilken åtgärd kunde hans arbetsgivare ha tagit, som kanske hade gjort en stor skillnad i hans liv?
- (S) 19. Men hur är det med dem som verkligen vill sluta dricka?
20. Vad kan ge utdelning till dem?
- (S) 21. Vad kanske du redan har?
22. Vad kanske ni båda vill?

1. Vad vet du nu? (2 meningar)
2. Vad är du nu villig att göra? (2 meningar)
- (S) 3. För att göra din första kontakt vad kan du berätta för honom att du vet?
- 4-a. Du kanske också kan säga att du uppskattar hans vad?
- 4-b. Vidare, vad önskar du göra?
- 4-c. Men under vilken förutsättning?
7. Vilket sorts attityd är bäst?
- (S) 8. Därefter, vad försäkrar du honom om?
9. Vad bör du förklara för honom?
10. Vad bör du göra vid denna punkt?
- 11-a. Säg till honom att du tror att han är vad?
- 11-b. Vilken fråga ställer du till honom?
13. Varför ställer du denna fråga?
14. Vilken fråga måste besvaras innan du fortsätter?
15. Vad måste du försäkra dig om att han är villig att göra?
- (S) 16. Om han svarar "ja", kan du vara säker på hans uppriktighet?
17. Vad bör han bli grundligt sonderad på?
18. På vad måste du bli övertygad om?
- (S) 19. Vilket är en fråga för ditt omdöme?
- 20-a. Om han beslutar sig för att sluta för en kortare period och därefter tror att han kan dricka framgångsrikt. Vad bör du göra efter hans nästa fylleperiod?
- 20-b. Efter detta, vad kan du vara tämligen säker på att han är?
22. Vad bör han förstå innan samtalet är över?
23. Vad behöver du veta om denna person?
24. Om han inte vill, vad kanske du bestämmer dig för att göra?
25. Är detta för strängt?

- (S) 1. Vad kan du göra, när du är övertygad om att han är uppriktig?
2. Om han dricker eller just håller på att komma över en period av drickande, vad kan han behöva?
3. Vem bör avgöra beträffande frågan om medicinsk behandling?
4. Varför kan detta vara nödvändigt?
5. Bör denna behandling vara antingen lång eller kostsam?
6. Varför är detta önskvärt?
- 7-a. Om det förefaller så, kanske du finner det vara nödvändigt att hjälpa honom på vad för sätt?
- 7-b. Men vad bör alkoholisten klart förstå?
9. Varför är det så?
- (S) 10. Om mannen accepterar att gå vidare, vad måste man påpeka?
11. Vad bör han förstå?
12. Vad måste hända honom om han skall överleva alkoholism?
- Kommentar:** Är detta ett annat sätt att säga "andligt uppvaknande"?
13. Var måste vi placera tillfrisknandet bland våra prioriteringar?
- (S) 14. Med vilken fråga är du ställd inför?
15. Vilka frågor bör du kunna svara på?
16. Vad kanske du gör med honom för att kunna svara på dessa frågor? (2 meningar)
- (S) 17. Vad innehåller ämnet i denna bok?

1. Hur uppfattas kanske en del av våra idéer?
2. Vad håller du kanske inte med om?
- 3-a. Tror vi att vi har den enda lösningen?
- 3-b. Varför tror vi på den?
5. Vad är du verkligen intresserad av?
6. Oavsett om din anställda gillar vårt program eller inte - Vad blir resultatet ändå?
7. Kommer det att skada honom?
- (S) 8. Vad föreslår vi nu att du gör?
- 9-a. När är det lämpligast för den anställda att läsa denna bok?
- 9-b. Vad blir kanske resultatet?
- (S) 11. Vad hoppas vi att läkaren kommer att göra?
12. När mannen får den här boken, vad är bäst att inte göra?
13. Vad måste mannen göra?
- (S) 14. Vad satsar du på?
15. Är det en säker satsning?
16. Om du framhärdar, vad händer med dina odds?
17. Vad är vår förhoppning när vårt arbete utvidgas och att vi ökar i antal?
18. Vad är vi säkra på under tiden?
- (S) 19. Vad bör du göra först, när din man återvänder?
20. Vad vill du veta?
21. Vad kan du förvänta dig, om han tror att han har ditt förtroende?
- (S) 22. Tror du att du kan fortsätta att vara lugn när han berättar sin historia för dig?
23. Vad kanske han avslöjar för dig?

1. Faktum är, vad bör du vara beredd på?
2. Vad kanske du överväger att göra angående detta?
3. Hur kanske du tar hand om den ekonomiska situationen?
- (S) 4. I vilket sammanhang kan du kanske erbjuda honom några råd?
5. Kommer du att vara villig att låta honom vara helt öppen gentemot dig, under förutsättning att han inte gör vad?
6. Vad kan en sådan attityd från din sida medföra?
- (S) 7. Vad är alkoholists största fiende?
8. Vad är sant i företag som har ett flertal anställda?
9. Att vara de känsliga människor som vi alkoholister är, hur ser vi kanske på en del av den normala konkurrensen?
10. Är det alltid sant?
11. Vad kanske används mot oss?
- (S) 12. Vilka situation är ihågkommen?
13. Kan detta klassificeras som skvaller?
14. Vilket är ett annat exempel?
15. Hölls detta konfidentiellt?
16. Vilken inverkan kommer det att ha på alkoholists möjligheter?
17. Vad kan en arbetsgivare många gånger göra?
- 18-a. Vad kan han inte göra?
- 18-b. Men vad kan han göra?
- (S) 20. Generellt sett, hur är alkoholister?
21. Hur lever de sina liv?
22. Vad ligger i hans natur att göra?
23. Med kroppen i fortfarande återhämtning, hur kanske han förhåller sig till sin uppgift?
24. Vad kanske du behöver göra?

1. Vad kanske du behöver uppmuntra honom att göra?
2. Vad kanske han önskar att göra?
3. Hur bör du svara på detta?
4. Varför bör du vara angelägen om denna aktivitet?
- (S) 5-a. Efter några månader av tillfrisknande, hur mer kan du kanske ha nytta av honom?
- 5-b. Under vilken förutsättning då?
7. Vilken unik situation kommer du att finna här?
8. Som ett resultat av hans andliga sätt att leva, vad kommer han aldrig att göra?
- (S) 9. Hur kan du betrakta din anställda?
10. Vad kanske gör dig misstänksam?
11. Vad kanske du tror nästa gång hans fru ringer?
- 12-a. Om han har druckit och är seriös angående sitt tillfrisknande, vad säger han till dig?
- 12-b. Även om han ställs inför vad?
14. Vad är han säker på?
15. Vad kommer han att uppskatta?
16. Vad kan han göra, om han samvetsgrant följer vårt Program?
- (S) 17. Vad måste du besluta dig för, om han återgått till drickandet?
18. Om du har något tvivel angående hans uppriktighet, vad bör du göra?
19. Om du är övertygad om att han verkligen försöker, vad kanske du gör då?
20. Eftersom du har uppfyllt din del av förpliktelsen mot honom, vad kanske du gör med ett gott samvete?
- (S) 21. Finns det något annat som du kanske gör?
22. Vem mer kan ha nytta av denna bok?

1. Vilket budskap vill du sprida till dem?
2. Var befinner sig unga chefer ibland?
3. Vad visar det sig ofta att männen som arbetar under dem är?
4. Vad kan därför den unga chefen bli frestad att göra?
5. I vilken situation kanske de försätter sig själva i?
- (S) 6. Vad gör kanske den unge chefen, efter att han har läst denna Bok? (2 meningar)
7. Vad försätter du mig i? (2 meningar)
8. Vad har jag lärt mig någonting om?
9. Jag måste säga dig att om du är alkoholist, då är du vad? (2 meningar)
10. Vad vill företaget göra?
- 11-a. Vad kommer vi att vara villiga att göra, om du är villig att prova detta program?
- 11-b. Vad kommer vi att hålla konfidentiellt?
13. Men om du vill fortsätta dricka, vad bör du göra då?
- (S) 14. Vad kanske den unge chefen inte instämmer i?
15. Vad kanske han inte bör göra?
16. Men vad har han kanske lärt sig?
17. Hur möjliggör det för den unge chefen att behandla den anställde?
18. Vad kommer det att fria honom ifrån?
- (S) 19. Hur sammanfattas detta?
20. Vad bör han ges, om han vill sluta dricka?
21. Om så inte är fallet, vad bör du göra?
22. Vilka är undantagen för denna regel?
- (S) 23. Vad tror vi att detta förhållningssätt kommer att göra?
24. Först, vad kommer det att tillåta?
25. Vilka andra fördelar kommer du att finna samtidigt?

1. Vad kanske alkoholismen gör med ditt företag?
2. På vad sätt hoppas vi att våra förslag kommer att göra för dig?
3. Vad tror vi att vi har varit kloka med att göra?
- (S) 4. Vad hände häromdagen?
5. Även fast vice vd:n var presenterad information som kunde gynna företaget, hur var vice vd:ns respons på detta? (4 meningar)

Kommentar: Tyvärr är denna inställning inte ovanlig än idag trots att vi lever i ett upplyst samhälle. På sid 19, " Bakom påståendena ligger en värld av okunnighet och missuppfattningar".

6. Vad gör detta företag med en del av sina pengar?
7. Är företaget kostnadsmedvetet?
8. Vilka fördelar har de gett sina anställda? (2 meningar)
9. Visar de ett verkligt intresse för sina anställda?
10. Vad tror de att de är befriade ifrån?
- (S) 11. Hur kan kanske denna attityd klassificeras som?
12. Vad är vår inre känsla gentemot dessa attityder?
13. Angående vad skulle han bli chockad över att få veta?
14. Vad är kanske sant angående deras lönelista?
15. Vilken kunskap kanske toppchefer saknar?
16. Även för dem som är säkra på att de inte har några problemdrinkare, vad kanske visar sig vara lönsamt?
17. Vad kanske du hittar?
- (S) 18. Vad refererar detta kapitel till?
19. Vilken sorts personer hade vd:n i åtanke?
- 20-a. Hur fungerar vd:ns personalpolitik på dem?
- 20-b. Vad är han oförmögen att skilja på?

- (S)
1. Vad bör den anställde alkoholisten inte få?
 2. Vad bör han inte vara?
 3. Hur kommer tillfrisknade alkoholister att reagera på denna typ av behandling?
 4. Vad vill han inte göra?
 5. Vad vill han göra istället? (2 meningar)
- (S)
6. Vad äger jag idag?
 7. Hur många anställda har jag?
 8. Varför gör de det? (2 meningar)
 9. Vad har jag glatt mig åt?

EN VISION FÖR DIG

Kapitel 11, "En vision för dig," är ett väldigt kraftfullt stycke litteratur. Det tillhandahåller vägledning för Anonyma Alkoholisters framtid på ett mycket praktiskt sätt. Som i de föregående kapitlen av denna bok, är den baserad på erfarenheten och kunskapen från grundarna av vår Gemenskap, från vilka vårt program för tillfrisknande kommer.

Som resultat av att göra och tillämpa Anonyma Alkoholisters Tolv Steg i våra liv, har vi blivit befriade från ett till synes hopplöst tillstånd i själ och kropp. Detta är Programmets löfte: "När vi, som resultat av dessa steg, själva hade haft ett andligt uppvaknande." För att försäkra oss om vår nykterhet, fann vi det nödvändigt att söka upp andra alkoholister som led som vi hade gjort (som Bill gjorde i maj 1935, när han blev ledd till Dr. Bob S.) Vi lät dem veta hur väl vi förstod misären de upplevde. Vi lät dem se demonstrationen av den Högre Makten vi funnit genom vårt program och därigenom väcka en nyfikenhet hos dem att undra vad som hade hänt med oss. När de frågade, skulle vi berätta vår historia för dem – hur vi var, vad som hände och hur vi är nu. Om de sedan beslutade att de ville ha vad vi hade, såg vi till att de fick ett exemplar av denna bok och satte dem sedan på tillfrisknandets väg. Samtidigt gjorde vi en ansträngning för att få familjen att prova vårt sätt att leva.

Efter en tag, hade vi ett antal nyktra alkoholister och insåg att vi behövde formalisera vår gemenskap, så vi började processen "grundning" av en Grupp – för att kunna föra fram Anonyma Alkoholisters program till den del av världen där vi bor. Det här kapitlet beskriver den processen. När detta väl har skett, kommer du att ha gett ett meningsfullt bidrag till ditt samhälle. Det kan vara en gottgörelse för gjorda skador. Det kommer säkerligen att uppskattas av många oskyldiga människor som har lidit på grund av vår sjukdom även om de aldrig varit medvetna om ursprunget.

- (S) 1. Vad innebär det att dricka för de flesta människor?
- (S) 2. Vad är det en befrielse från?
3. Vad annat är det för de flesta människor?
4. Hur är det med oss?
5. Vad är borta?
6. Vad är den gamla goda tiden?
7. När kommer vi att kunna återuppleva dessa stunder?
- 8-a. Vad längtade vi efter?
- 8-b. Vad var vi besatta av?
10. Vad var sanningen?
- (S) 11. Vad gjorde vi när människor blev mindre toleranta mot oss?
12. Vad upplevde vi när vi blev skälvande invånare i Kung Alkohols galna rike?
13. Vad gjorde den och vad blev den?
- 14-a. Vad sökte en del av oss?
- 14-b. Vad hoppades vi finna?
- 16-a. Vilken framgång hade vi?
- 16-b. Vad skulle följa på detta?
- 16-c. Vad stod vi inför?
19. Vilka kommer inte att ha några problem att förstå det vi just gått igenom?
- (S) 20. Vad kanske en torrlagd allvarlig problemdrinkare säger? (4 meningar)
21. Som före detta aktiva alkoholister, hur reagerar vi på sådana uttalanden?
22. Vem är han som?
23. Vad gör han mot sig själv?
24. Vad är det han verkligen vill göra?

- 1-a. Vad gör han snart?
- 1-b. Varför?
3. Vad kan han inte se?
4. En dag, vad kommer han inte att kunna föreställa sig?
5. Vad kommer han då att uppleva som få människor gör?
6. Var kommer han att vara?
7. För vad kommer han att längta efter?
- (S) 8. Vad har vi visat?
9. Vad kanske du säger? (resten av stycket)
- (S) 10. Vad har vi?
11. Vad kallas den?
12. Vad kommer du att finna där?
13. Hur kommer den att påverka din fantasi?
14. Hur kommer det att kännas för dig att vara levande?
15. Vad är dina framtida år lovade att bli?
16. Var kommer vi att finna detta?
- (S) 17. Vilka frågor har du? (2 meningar)
- (S) 18. Var säger vi att du kommer att finna dem?
19. Vem kommer du att finna i din närhet?
20. Hur många om du bor i en stor stad?
21. Var kommer de ifrån?
22. Vad kommer de att bli för dig?
- 23-a. Hur kommer du att knytas till dem?
- 23-b. Varför blir det så?
- 23-c. Och, tillsammans, vad kommer ni att börja med?
26. Vad kommer du sedan att få veta?
27. Vad kommer du sedan att lära dig, den fulla innebörden av?
- (S) 28. Vad kan förefalla otroligt?
29. Vilken fråga kommer att uppstå?
30. Vilket är det verkliga svaret?

- 1-a. Hur bör jag önska?
- 1-b. Vad bör du vara villig att göra?
- 1-c. Vad är vi säkra på?
4. Vad sker fortfarande bland oss?
5. Vilket bevis finns det för detta påstående?
- (S) 6. Vad är vår förhoppning?
7. Vad är vi säkra på?
- 8-a. Vad kommer de att göra sedan?
- 8-b. Vad blir resultatet av dessa handlingar?
- (S) 10. Vad lärde du dig i "Kapitel 7"?
11. Vad har hänt sedan du följde de för oss framlagda direktiven i det kapitlet?
12. Vad kommer du nu att vilja veta?
13. Hur föreslår vi att du ska få en glimt av vad som kan bli din framtid?
- (S) 14-a. När börjar den korta redogörelsen?
- 14-b. Hur började den?
16. Hur gick det för hans affärer?
17. Om hans affärer hade gått bra, hur skulle hans framtid sett ut?
18. Men hur slutade hans affärsprojekt?
19. Vad väckte förhandlingarna?
- (S) 20. Djupt nedslagen, hur var hans belägenhet?
- 21-a. Hur länge hade han varit nykter?
- 21-b. I vilket fysiskt skick var han?
- 21-c. Vad insåg han själv?
24. Vad var det han verkligen ville?
- (S) 25. Vad funderade han på den eftermiddagen?
26. Vad fanns i ena änden av lobbyn?
27. Vad fanns i den andra änden?
28. Vad såg han därinne?

1. Vad skulle han kunna hitta där?
- 2-a. Vad var han rädd för att inte ha, utan ett par drinkar?
- 2-b. Hur skulle hans veckoslut bli?
- (S) 4. Fastän han visste att han inte kunde tillåta sig att dricka, vad tänkte han?
5. Varför inte? Hur länge hade han varit nykter?
6. Vad sade hans alkoholistiska sinne (det smygande vansinnet) till honom?
7. Vad upplevde han med den tanken?
8. Hur trygg kände han sig?
9. Vad upplevde han?
10. Vad gjorde han?
11. Vad hörde han fortfarande?
- (S) 12-a. Vem tänkte han på?
- 12-b. Vem tänkte han särskilt på?
14. Kunde det vara svårt att hitta någon?
15. Vad skulle han göra?
16. Vad återvände och vad gjorde han på grund av det?
17. Vad gjorde han sedan?
- (S) 18-a. Vart ledde hans samtal honom?
- 18-b. I vilket tillstånd befann sig denne tidigare duglige och respekterade person?
20. Hur var hans situation?
- 21-a. Vilken var hans desperata önskan?
- 21-b. Hade han gett upp hoppet?
23. Han visste att han inte var normal, men vad var det han inte visste?

Kommentar: (*) som visar vilka den här historien handlar om och var vi kan hitta deras berättelser i den här boken.

(S) 1. Vad höll Dr. Bob med om, efter att Bill hade berättat sin historia?

2-a. Vad medgav han, som var absolut nödvändigt?

2-b. Hur kände han först inför Handlingsprogrammet?

4. Vad erkände han för Bill?

5. Vilken idé hade Dr. Bob?

6-a. Vilket var hans argument?

6-b. Resultatet av det skulle bringa mer lidande till vilka?

8. Hur långt var han villig att gå?

(S) 9. Med väckt nyfikenhet, vad gjorde Dr. Bob och Anne?

10. Vad gjorde Dr. Bob tre veckor senare?

11. Var det hans sista fylla?

12-a. Vad övertygade det Dr. Bob om, att han måste göra?

12-b. För att Gud kanske skulle göra vad?

(S) 14. Vad gjorde Dr. Bob en morgon?

15. Vilka två saker hände till hans förvåning?

16. Han tog sin bil och gjorde vad?

17. Varför darrade han när han gjorde sina gottgörelser?

(S) 18-a. När kom han slutligen hem?

18-b. I vilken kondition var han?

20. Hur bra fungerade det för honom?

kommentar: Dr. Bob tog sin sista drink på morgonen den 10:e juni 1935. Han levde resten av sitt liv nykter och avled den 16:e November 1950.

21. Hur många år tog det att rätta till skulderna från 30 års hårt drickande?

Kommentar: Dr. Bob tog sin sista drink i juni 1935, och den här Boken publicerades i April 1939.

(S) 22. Var livet enkelt och bekvämt för dessa två män?

23. Vad hade de mycket av?

24. Vad insåg båda att de måste göra?

25. Så, vad gjorde Dr. Bob en dag?

Kommentar: Datumet var den 11:e juni 1935. Dagen efter Dr. Bobs sista drink.

1. Han förklarade deras behov och frågade vad?

(S) 2. Vad var sköterskans svar?

3. I vilket tillstånd var kandidaten vid tidpunkten för samtalet? (resten av stycket)

Kommentar: (*) nederst på sidan angående Bills & Dr. Bobs 12:e Stegsamtal med Bill D.

(S) 4. Vad trodde de om sina chanser att ha framgång med denne man?

5. Vad var man inte så införstådd med vid den här tiden?

6. Vad bad Dr.Bob att sköterskan skulle göra? (resten av stycket)

(S) 7. Vad hände två dagar senare?

8. Vad frågade Bill D. Bill & Dr. Bob om? (2 meningar)

(S) 9. Vad svarade de honom?

(S) 10-a. Vad stod skrivet i hans ansikte?

10-b. Trodde Bill D. att det fanns något hopp för honom? (resten av stycket)

(S) 12. Vad hände under den kommande timmen?

13. Hur reagerade Bill D.? (resten av stycket)

(S) 14. Vad upplystes mannen i sängen om?

15. Vad talades det mycket om?

- (S) 1. Vad sade Bill D. när Bill W. och Dr. Bob berättade sina historier? (5 meningar)
2. När Bill D. sa att han visste att det inte kunde fungera för honom, vad gjorde de två?
3. Vad tyckte han om att de skrattade åt honom?

- (S) 4-a. Vad talade de sedan om?
4-b. Vad berättade de sedan för honom?

- (S) 6. Vilket var hans svar på detta?
7-a. Vad sa han att han bad om och svor på?
7-b. Hur bra fungerade det för honom?

- (S) 9. Vad fann Bill och Dr. Bob nästa dag?
10. Vad hade han gjort?
11. Vad sa han till dem? (2 meningar)
12. Vad tillade han sedan?

- (S) 13-a. Vad gjorde advokaten på den tredje dagen efter sin sista drink?

Kommentar: Återigen måste vi fråga oss varifrån idén om att lösningen på alkoholism är att bara gå på möten och inte dricka. Budskapet från den här Läroboken är, "Gör stegen" och gör dem väldigt tidigt i nykterheten.

- 13-b. Vad sa han vidare att han var villig att göra?
15-a. Hur hoppfull var hans hustru när hon kom för att träffa honom?
15-b. Vad tyckte hon sig se hos honom?
17. Vad hade börjat hända inom honom?

Kommentar: Om Steg Tre tas "uppriktigt och ödmjukt upplevde vi redan nu en viss positiv effekt, ofta till och med en mycket kraftig sådan." Sidan 87.

- (S) 18. Vad hände den eftermiddagen?
19. Vad försökte han göra?
20. Hur framgångsrik blev han?
21. Men vad hade han funnit?

- (S) 22. När hände detta?

Kommentar: Det var samma månad och år som Dr. Bob tog sin sista drink.

23. Hur länge klarade han av att vara nykter?
24. Vad hade han återvunnit?
25-a. Vem har han hjälpt?
25-b. Inom vad blev han en kraft?
(S) 27-a. Hur många nyktra alkoholister var dem nu?
27-b. Vad ansåg de sig vara tvungna att göra för att överleva?

1. Hittade de någon på en gång?
2. Hur hittade de honom?
- 3-a. Hurdan var han?
- 3-b. Vad kunde hans föräldrar inte fastslå?
- 5-a. Vilken sorts människor var de?
- 5-b. De var chockerade över sin sons vågran att göra vad?
- 7-a. Var han i dåligt skick?
- 7-b. Verkade han vara hopplös?
- 9-a. Vad samtyckte han till att göra?
- 9-b. Av en tillfällighet (?), vilket rum fick han?
- (S) 11. Hur många besökare hade han?
12. Vad sa han efter att ha lyssnat på dem en stund? (3 meningar)
13. Hur många medlemmar hade Anonyma Alkoholister nu?
- (S) 14. Var befann sig Bill W. under hela denna tid?
15. Hur länge stannade han i Akron?
16. Vad lämnade han när han återvände till New York?
17. Vad hade dessa män funnit?
- 18-a. Vad visste de att de måste göra för att förbli nyktra?
- 18-b. Vad blev det motivet?
20. Varför var det så?
21. Vad delade de med sig av till sina olycksbröder?
22. Vad var de villiga att göra, när som helst?
23. Vad gjorde de?
- 24-a. Vad upplevde de?
- 24-b. Vid misslyckanden, vad gjorde de för familjen?
- 24-c. Vilken lindring resulterade detta i?

- (S) 27. Hur många hade de i fållan efter arton månader?
- 28-a. Stod de varandra nära?
- 28-b. Vad hände på kvällarna?
- 28-c. Vad hade de ständigt i tankarna?
- 31-a. Vad blev sedvanligt?
- 31-b. För vem hölls dessa möten?

Kommentar: Kom ihåg att människorna som deltog i skrivandet av denna bok fortfarande träffade Oxford Grupperna. Där var alla välkomna och alla uppmuntrades att delta på deras möten. Det var först på hösten 1939 som "Alkoholist Gruppen i Oxford Gruppen" bröt sig loss och Gemenskapen tog sedan namnet från titeln på den här boken.

1. Förutom gemenskap och socialt umgänge, vilket var det huvudsakliga syftet med dessa möten?

(S) 2. Vem blev intresserad av vad alkoholisterna gjorde?

3. Vad gjorde en man och hans hustru för att stötta alkoholisterna?

Kommentar: Paret var Clarace och T. Henry Williams, icke-alkoholister och medlemmar i Oxford Gruppen.

4. Vad gjorde de med sitt hem?

5. Vad har många något förvirrade fruar funnit i Williams hem? (låååå mening)

(S) 6. Vad har många manliga alkoholister funnit där?

7. Vad fick de med sig?

8. Vad föll han för?

9-a. Vilka imponerades han av?

9-b. Var kapitulerade han?

9-c. När kapitulerade han?

Kommentar: Den vanliga praxisen vid den här tiden var att hjälpa den lidande alkoholisten att kapitulera inför sitt hopplösa tillstånd medan han var inlagd på sjukhus, för att sedan i "rummet på övervåningen", på sina knän, kapitulera inför sin högre kraft. Han blev sedan "sponsrad" in i mötena en trappa ner.

12. Vilka tilltalande karaktärsdrag bidrog till att alkoholisten fick veta att här var tillflyktsorten till sist?

(S) 13. Vad hade de tillfrisknade alkoholisterna och deras fruar som gjorde detta oemotståndligt?

14. Hur kunde nykomlingen och hans fru känna sig när de lämnade Williams hem?

15-a. Vad visste de sedan?

15-b. Vilken känsla fick de?

17. Vad hade de sett?

1. Vad hade de fått en vision av?
- (S) 2. Vid tiden när den här boken skrevs, hur många besökte mötena i Williams hem?
3. Varifrån kom alkoholisterna?
4. Vad hände med kringliggande städer?
5. Hur många medlemmar kom från Cleveland, ett samhälle fem mil bort?
6. Eftersom Cleveland var ett stort ställe 1939, vad förväntade de sig?
- (S) 7. Livet i AA är mer än vad?
8. Vilka är en del av de andra aktiviteterna?
- 9-a. Vem är inte välkommen?
- 9-b. Men vad är det enda kravet?
11. Vad skrattar man åt?
12. Vad visade sig inte längre ha någon betydelse? (resten av stycket)
- (S) 13. Vad började hända i de östra städerna?
14. Vad fanns det i en av dessa städer?

Kommentar: [Townes Hospital.](#)

15. Hur länge sedan var det som Bill W. hade träffat Dr. Silkworth?
16. Vad hade många alkoholister upplevt på det sjukhuset?
- 17-a. Vem står vi i skuld till?
- 17-b. Varför är det så?

- (S) 1. Vad gjorde Dr. Silkworth allt som oftast?
2. Eftersom han förstod hur vi arbetade, vad kunde han göra?
3. Vad gjorde många tillfrisknade alkoholister?
- 4-a. Vad hände i denna östra stad (New York)?
- 4-b. Kom det mycket folk?
6. Vilken likhet med Akron Gruppen fanns där?
7. Vad pågick mellan Akron och New York?
- (S) 8. Vilket är vårt hopp?
9. Började detta hända vid tiden för när den här boken skrevs?
10. Vad var en del av medlemmarna?
- 11-a. Vad hade börjat uppstå på andra orter?
- 11-b. Varifrån fick de sina råd och anvisningar?
13. Vad gjorde medlemmar som reste?
14. Vilka två bra saker blev resultatet av denna typ av aktivitet?
- (S) 15. Så, vad gjorde de?
- 16-a. Vad kan vi göra?
- 16-b. Vad bör du ha?
18. Vad trodde författarna?
- (S) 19. Vad vet vi?
20. Vad säger du till dig själv? (2 meningar)
21. Men vad?
22. Vad har du glömt?
23. Vad är det endast en fråga om?
- (S) 24. Vem kände de?
- 25-a. Hur länge hade han bott där?
- 25-b. Vad kom han underfund med?

1. Hur långt tid var det innan den här boken skrevs?
2. Brydde sig myndigheterna?

Kommentar: Denne man var Hank Parkhurst. Den alkoholist som författade "Kapitel 10, TILL ARBETSGIVARE"

3. Vad gjorde Hank?
4. Vad visade sig läkaren vara?
5. Vad kollade han med Hank om?
- (S) 6. Talade Hank med läkaren?
7. Hur pass imponerad blev läkaren?
8. Vilka arrangemang gjordes?
- (S) 9. Vad kommer vår medarbetare snart att ha?
- 10-a. Vad kommer att hända med en del av dem?
- 10-b. Men om vår erfarenhet är en måttstock, hur många kommer att klara det?

Kommentar: Är det uppenbart att vi bör försöka att lära oss hur de arbetade med en ny man? Om vi följer de tydliga anvisningarna i denna Bok, som åstadkommer dessa resultat, vad kan vi göra?

- 12-a. Vad kommer att hända när några få män provar detta program?
- 12-b. Och upptäcker resultatet av att arbeta med andra?
- 12-c. Vad kommer inte att sluta förrän alla har fått vad?
- (S) 15. Men vad kanske du säger fortfarande?
16. Kan vi vara säkra?
- 17-a. Vem avgör det?
- 17-b. Så Vem måste du lita på?
19. Vem kommer att visa dig hur du får många vänner?
- (S) 20. Vad är denna bok menad att vara?
21. Vad inser vi?
22. Vad kommer Gud ständigt att göra?

Kommentar: Följande är Tofte Stegs Bönen.

- 23-a. När ska du fråga?
- 23-b. Vad ska du fråga om?
- 23-c. Vilken dag och för vem?
- 26. Vad är löftet?
- 27. Men vad kan du självklart inte göra?

1-a. Så, vad måste vi se till?

1-b. Vad är löftet till detta?

3. Vad är detta för oss?

(S) 4. Till vem ska vi överlämna oss själva?

Kommentar: [Steg Tre, Sex & Sju.](#)

5. Erkänn dina fel till vem?

Kommentar: [Steg Fyra och Fem](#)

6. Vad ska vi röja undan?

Kommentar: [Steg åtta och Nio.](#)

7. Vad ska vi sedan göra?

Kommentar: [Steg Tolv.](#)

8-a. Hur kommer vi att vara med dig?

8-b. Var kommer vi att träffas?

TILL DESS --- MÅ GUD VÄLSIGNA DIG OCH BEVARA DIG!

DOKTOR BOB´S MARDRÖM

Läs introduktionen till Dr. Bobs historia. Vi ska igen leta efter "Jag också" och "Ja, så var det för mig," men vi kommer också att få en mycket kraftfull lektion i om "Vårt främsta syfte", i slutet av hans historia. Det är ett väldigt kraftfullt budskap.

- (S) 1. Var föddes Dr. Bob?
- 2. I hans ungdom, vad låg långt över genomsnittet?
- 3. Var öl och sprit lättillgängligt?
- 4. Kunde vem som helst köpa alkoholhaltiga drycker?
- 5. Hur var synen på dem som sände efter sprit?
- 6. Vilka inrättningar fanns det gott om i hans stad?
- (S) 7. Hur beskrev han sina föräldrar?
- 8. Hur var det med hans föräldrars IQ?
- (S) 9-a. Vad ansåg han vara en olycklig omständighet?
- 9-b. Vad misstänkte han att detta fört med sig?

- (S) 1. Vad tvingades han att göra under sina unga år?
- 2. Vad resulterade detta i?
- 3. Var han en man som höll sina löften?
- (S) 4. Vad kom efter gymnasiet?
- 5. Var han i minoritet?
- 6. Hur drack han?
- 7. Vad kunde han göra bättre än de flesta?
- 8-a. Vad hade han aldrig?
- 8-b. Vad trodde han därför?
- 10-a. Kring vad kretsade hans liv kring?
- 10-b. Utan hänsyn till vad?
- 12. Med vilken utmärkelse tog han examen?
- (S) 13. Var befann han sig och vad gjorde han de tre följande åren?
- 14. Vad mer gjorde han under dessa år?
- 15. Hur många arbetsdagar missade han p.g.a. drickandet under dessa tre år?
- (S) 16. Vad gjorde han sedan?
- 17. Vad gjorde han förutom att studera medicin?
- 18-a. Vad blev han vald till?
- 18-b. Gjorde han bra ifrån sig i den sammanslutningen?

1. Vad upplevde han många morgnar?

Notera: Har du upplevt detta många morgnar?

- (S) 2-a. Hur gick hans "andraårsstudier"?

- 2-b. Vad gjorde han när han upptäckte att han hade problem?

Kommentar: Har du någonsin flyttat med förhoppningen att saker och ting ska bli bättre?

4. Vart åkte han?

5. Vad insåg han när hjärnan hade klarnat?

6. Fick han problem med att komma tillbaka till skolan?

7. Vad lyckades han med?

8. Var fakulteten förtjust över att ha honom tillbaka?

9. Vad tvingades han att göra?

- (S) 10-a. Hade hans drickande ökat?

- 10-b. Vilka bemödade sig mycket för att försöka hjälpa honom?

12. Hur framgångsrika var hans faders ansträngningar?

- (S) 13. Med slutexamen i antågande, vad gjorde han?

14. Vilka problem upplevde han som resultat av sitt supande?

Kommentar: Har du någonsin darrat så allvarligt?

15. Vad lämnade han in på proven?

- 16-a. Som resultat av detta, vad tvingades han att göra?

- 16-b. Vilket krav ställdes på honom?

18. Klarade han detta?

- (S) 1. Vad erhöill han efter att ha varit nykter och prioriterat sina studier?
2. Hur gick dessa två år? (2 meningar)
- (S) 3. Vad gjorde dr Bob i slutet av de två åren?
4. Vad hade han vid den här tiden?
5-a. Vad upptäckte han snart?
5-b. Vad hände sedan?
- (S) 7-a. Hade han fortfarande glädje av sitt drickande?
7-b. Vad gjorde han för att få hjälp?
9. Varför uttryckte sig dr Bob på detta vis?

Kommentar: Utanför Italiens kust finns en klippa (Skylla) mitt emot en virvelström (Karybdis) - Vilket förmodligen är anledningen till uttrycket "mellan en klippa och en hård plats".

10. Vad hände i slutet av de här tre åren?
11-a. Vad övertalade han sina vänner att göra?
11-b. Eller vad tillgrep han?
- (S) 13-a. Vad gjorde hans pappa i detta läge?
13-b. Hur länge var han sängliggande?
15. Vad gjorde han i slutet av de två månaderna?
16. Denna episod skrämde honom tillräckligt mycket för att göra vad?
- (S) 17. Vilken lag gav dr Bob en känsla av säkerhet?

Kommentar: Förbudslagen i USA trädde i kraft 1920 och upphävdes 1933.

18. Varför trodde han detta?
19. Vad skulle inte göra någon skillnad för hans del?
20. Vilka två saker var han omedveten om?

- 1-a. Så hur började han att dricka?
- 1-b. Vad hände inom en kort tid?
- (S) 3. Vad hände de nästföljande två åren?
4. Vilka var de?
- 5-a. Vad var han tvungen att göra eftersom han inte var förmögen?
- 5-b. Vad skulle resultat bli av detta?
7. Hur hanterade dr Bob, för det mesta, sitt begär?
8. Vad gjorde han ibland?
- 9-a. Detta var inte bra eftersom det minskade hans möjlighet att göra vad?
- 9-b. Som i sin tur ledde till?
- 11-a. Vad gjorde han inte under de följande femton åren?
- 11-b. Vad gjorde han sällan?
- 13-a. Var gömde han sig under dagen?
- 13-b. Vad gjorde han vid vissa tillfällen?
- Notera:** [Har du gjort på liknande sätt?](#)
15. Vad hände vanligen?
- (S) 16. Vad gjorde han när hans fru Anne, planerade att resa bort?
17. Vilka ytterligare saker använde han sig av?
- 18-a. Vad använde han aldrig?
- 18-b. Varför?
20. På vilket sätt hade han "tur" i detta avseende?
21. Vad mer i gömde han sina småflaskor?
22. Vad gjorde hans langare för honom?

1. På vilket sätt kunde han ibland klanta till det när han tog hem sprit?
2. Vad mer brukade han göra?
3. När slutade denna utmärkta ide att fungera?

Kommentar: Har du någonsin funnit det angeläget att gömma alkohol på finurliga ställen?

- (S) 4. Vad får vi inte veta?
- (S) 5. Vid den här tiden, vilka övergav oss?
- 6-a. Varför fick inte familjen Smith några inbjudningar?
- 6-b. Vad vågade Anne inte göra?
- 8-a. Vad krävde hans rädsla för sömnlöshet av honom?
- 8-b. Vad gjorde han för att vara säker på att få det han behövde?
10. Hur länge fortsatte dessa rutiner?
11. Vilken var hans mardröm?
- 12-a. Vilket löfte gav han?

Notera: Vilka löften har du givit?

- 12-b. Hur framgångsrik var han med sina löften?

Notera: Hur bra klarar du dina löften?

- (S) 14. För de experimentellt lagda, vilket experiment refererar dr Bob till?
15. Vad gjorde att han kände sig säker?
16. Vad kunde han göra med ölet?
17. Varför sa han att det var ofarligt?
18. Vem sa att han kunde fylla källaren med öl?
19. Det dröjde inte länge innan han gjorde vad?
20. Hur påverkade detta honom?
- 21-a. Vad slog det honom sedan?
- 21-b. Så, vad började han göra?
23. Hur blev resultatet?

(S) 1. Vilken sorts människor började han umgås med, vid den här tiden?

Kommentar: Dr Bob refererar här till Oxfordgruppen i Akron.

2. Vad kunde dessa personer göra, som Dr. Bob inte kunde?

3. Vad verkade de vara, som var mycket viktigt?

4. Hur beskrev Dr. Bob sig själv, vid den här tidpunkten?

5. Vad kände han?

6-a. Vad för någonting var det de hade?

6-b. Hur tilltalade det honom?

6-c. Men hur kände han sig angående detta?

9-a. Hur länge hade han provat Oxfordprogrammet?

9-b. Vilket blev resultatet?

11. Vad gjorde han mer?

(S) 12-a. Vad gjorde Anne?

12-b. Hur påverkade detta honom?

12-c. Vad var han oförmögen att känna?

15. Vad kunde Anne göra, som Dr. Bob inte förstod?

16. Om Anne inte hade hållit fast vid sin tro, vad visste Dr. Bob skulle hända honom?

17. Vilken gåva har givits alkoholister?

18. Vad kan vi aldrig förklara?

(S) 19. Efter två och ett halvt år i Oxford Gruppen, vad hände en lördagseftermiddag?

Kommentar: Kvinnan som ringde var Henrietta Seiberling, en nära vän och en medlem i Oxfordgruppen.

20-a. Det var den 11 maj 1935, dagen innan vilken dag för firande?

20-b. I vilken kondition var han och vad hade han med sig hem?

22. Vad gjorde han sedan?

23. Vad hände nästa dag?

24-a. Vad gjorde han för att vara hövlig?

24-b. Hur lång tid var han villig att stanna?

(S) 26-a. När anlände han och Anne till the Gate House of Seiberling Estate?

26-b. Hur länge varade de femton minuterna?

28-a. Vad hade han senare med Bill?

28-b. Vad var det uppenbara resultatet av deras samtal?

- 1-a. Hur lång tid räckte det?
 - 1-b. Vart åkte Dr. Bob?
 - 3-a. Vad befriade han tåget ifrån?
 - 3-b. Vad köpte han sedan?
 5. Vilken dag var detta?
 - 6-a. Vad gjorde han den kvällen?
 - 6-b. Vad gjorde han på måndagen?
 - 6-c. Vad fortsatte han sedan att göra?
 9. Var drack han?
 10. Hur gick det på tisdagen?
 11. Vad gjorde han för att undvika att skämma ut sig?
 12. Vart åkte han och vad köpte han på vägen?
 13. Vad fick han vänta på?
 - 14-a. Vad minns han från denna stund?
 - 14-b. Var hamnade han?
 - 16-a. Vad gjorde de?
 - 16-b. Vad gjorde Anne?
 - 18-a. Vad gjorde Bill med Dr. Bob?
 - 18-b. Vad gav Bill Dr. Bob den kvällen?
 - 18-c. Vad gav han honom nästa morgon?
 - (S) 21. Vilken dag var det?
- Kommentar:** Den 10 juni 1935 anses vara den dag som Anonyma Alkoholister föddes.
22. Hur länge hade Dr. Bob varit nykter när han skrev sin historia?
 - (S) 23. Vilken fråga är naturlig att ställa här, för de flesta?
 24. Vad måste man komma ihåg?
 - 25-a. Vad hade Bill erfarit som gjorde skillnaden för Dr. Bob?
 - 25-b. Vad hade de båda männen?
 27. Vilken information hade Bill som Dr. Bob inte hade?
 28. Vilket var det mest enskilt viktigaste som hjälpte Dr. Bob?
 29. Med andra ord, vad gjorde Bill?
 30. Vad visste Bill?

- (S) 1. Vad var den stora välsignelsen?
2. Vilka tre saker sade han att han hade återfått?
3. Vilka andra två saker var bra?
- (S) 4. Vad sa Dr. Bob att han gjorde en stor del av sin tid?
5. Berättar han för oss varför han gör det?

Kommentar: Låt oss undersöka de anledningar han ger för all den tid han lagt ned på att hjälpa andra alkoholister?

- (S) 6. Första skälet?
7. Andra skälet?
8. Tredje skälet?
9. Fjärde skälet?
- (S) 10-a. Vilken erfarenhet hade Dr. Bob i sin tidiga nykterhet?
10-b. Hur länge varade det?
12. Vad det bara tillfälligt?
13. Vad var han aldrig nära?
- 14-a. Vad brukade uppröra honom?
14-b. Vilket tänkande utvecklade han för att bekämpa det?
- 16-a. Vad ankom det inte på honom att göra?
16-b. Varför?
- (S) 18-a. Vilka slags människor nämner han?
18-b. Som gör vad?
18-c. Vad kände han för dessa personer?
21. Men om du tror att du kan hantera ditt drickande själv?
- 22-a. Men om du uppriktigt och ärligt vill göra vad?
22-b. Och om du inser att du behöver vad?
22-c. Vad vet vi?
- 25-a. Är det en pålitlig lösning?
25-b. Om du vill göra vad?

Din Himmelske Fader kommer aldrig att svika dig!

ANONYMA ALKOHOLISTERS TOLV TRADITIONER

Med publikationen av Stora Boken i april 1939, följt av Jack Alexanders artikel i The Saturday Evening Post i mars 1941, som gav Anonyma Alkoholister ett väldigt entusiastiskt stöd, blev AA en nationell institution. En ny tid hade överraskat världen. Hopplösa alkoholister hade för andra gången i mänsklighetens historia, fått en möjlighet att undkomma döden eller ett permanent vansinne från den dödliga sjukdomen -- alkoholism.

Bill W. hade tidigt blivit medveten om behovet av en del riktlinjer för förvaltningen inom Gemenskapen. Han hade blivit medveten om the Washington Temperance Movement (Washingtonians) som hade existerat för en kort period ett sekel tidigare. En liten skara av män, som alla hade ett allvarligt problem med drickandet, förband sig att sluta dricka. De gjorde så genom gemenskap och att berätta sina historier på möten, som hölls för detta syfte. Deras framgång var fenomenal. Inom 3-4 år, hade de växt till mer än 100 000 medlemmar. Med deras framgång kom idén om att, kunde de hjälpa alkoholister att hålla sig nyktra, så borde de vara kompetenta att hjälpa vem som helst med vilket problem som helst. De hade också en idé om, att kunde de få stöd från de ledande medborgarna i samhället, så kunde de öka deras tillväxt ännu mer. Deras avvikelse från deras enda syfte ledde till deras undergång. På lika kort tid som de hade uppnått framgång, så hade de försvunnit. Så mycket som att när Bill W. började analysera problemen och svårigheterna i Anonyma Alkoholisters Gemenskap, hade han aldrig hört talas om The Washingtonians. Deras historia blev uppmärksammas för Bill och blev basen för arbetet som han hade framför sig. Två saker blev mycket uppenbara för Bill när han studerade The Washingtonians historia:

1. De hade inget definierat handlingsprogram för att uppnå nykterhet.
2. De hade inga allmänna regler för förvaltningen av Gemenskapen.

Med publikationen av Stora Boken hade Anonyma Alkoholisters Gemenskap ett väldefinierat Handlingsprogram -- Det livgivande AA:s Tolv Steg. Behovet av allmänna regler för förvaltningen blev mer och mer uppenbar för varje dag som gick.

Genom korrespondensen som Bill mottog, telefonsamtal och resor runt i landet besökandes så många grupper som det var möjligt, var Bill i stånd att göra en del mycket grundliga observationer. Han kunde observera hur framgångsrika grupper fungerade. Han kunde också se klart vad andra grupper gjorde som ledde till deras upphörande. Han satte igång att kodifiera sina observationer och började sin kampanj för att utveckla "an Alcoholics Anonymous Tradition of Relations -- Twelve Points to Assure Our Future". Bill använde varje tillgänglig metod för honom, att sälja behovet till Gemenskapen, för det som han kom fram till skulle bli livsviktigt för vår tillväxt och framgång. Ett av det viktigaste sättet var genom "the Grapevine". I början av 1945, började Bill skriva artiklar förklarande behovet av dessa riktlinjer. Många av dessa artiklar finns återgivna i en Grapevine publikation, "THE LANGUAGE OF THE HEART".

De nästa fem åren ägnade Bill sin mesta tid till att försöka övertyga Gemenskapen av behovet av "Anonyma Alkoholisters Tolv Traditioner". Idén om en nationell konferens för att diskutera och anamma dessa principer för gruppförvaltning genom ett informerat gruppsamvete, bar frukt i Cleveland, Ohio, i juli 1950. Varje Tradition blev presenterad för Gemenskapen av en AA-medlem. Det röstades om varje och antogs enhälligt. De föddes ur många gruppers misslyckanden och den onödiga döden av många kroniska alkoholister. Eller som Bill uttryckte det "Dessa livräddande Traditioner hamrades ut på erfarenhetens städ". Högst olyckligtvis är det avsaknaden av anslutning till dessa värdefulla principer, som är orsaken till upphörandet av så många grupper och den onödiga döden för många hopplösa och hjälplösa alkoholister idag.

För att åstadkomma en bättre förståelse av den fulla avsikten och det andliga innehållet av Anonyma Alkoholisters livräddande Tolv Traditioner, så studerar vi den Långa Formens, såsom de ursprungligen blev presenterade för Gemenskapen.

Sidan 387

- (S) 1. Vad betyder Anonyma Alkoholisters Program för medlemmarna i Anonyma Alkoholisters Gemenskap?
2. AA kan, naturligtvis, betyda vad för vilka?
- (S) 3. Vad har därför ingen sammanslutning någonsin varit mer angelägen om?
- 4-a. Vad är det vi tillfrisknade alkoholister förstår att vi måste göra?
- 4-b. Varför är det så?
- (S) 6-a. Vad är Anonyma Alkoholisters Tolv Traditioner?
- 6-b. Vilka är de två angelägna frågorna?
- (S) 8. Vad hittar vi på sidorna 387 - 388?
9. Vad är den "korta versionen" ansedd som?
10. Varför är den "långa versionen" återgiven i denna Bok?

Kommentar: Vi hoppar över den "Korta versionen" av Traditionerna.

Sidan 389

1. Vilken är källan till visdomen i Traditionerna?

----- **FÖRSTA TRADITIONEN:**

2. Vad är varje medlem i Anonyma Alkoholister?
3. Vad måste AA fortsätta att göra?
4. Vad måste komma först?
5. Vad följer?

----- **ANDRA TRADITIONEN:**

- 1-a. Vad finns det bara en av för varje grupp?
- 1-b. Vem är den ultimata auktoriteten?
- 1-c. Hur kommer Han till uttryck?

----- **TREDJE TRADITIONEN:**

1. Vem bör vårt medlemskap omfatta?

Kommentar: Den "Korta versionen" öppnar dörren vidare för medlemskap, än den "Långa versionen" gör. Här står det "alkoholister". Den "Korta versionen" konstaterar "en önskan att sluta dricka". Det står inte, "och vad som helst" inte heller står det "eller vad som helst". Det står helt enkelt, "sluta dricka".

2. Vem får vi neka medlemskap?
3. Vad bör vi inte vara beroende av?
- 4-a. Hur många medlemmar krävs det för att de kan kalla sig för en AA-grupp?

Kommentar: Ett av Guds löften är, "När som helst två eller fler är samlade tillsammans i Mitt namn, där är Jag också".

- 4-b. Förutsatt att de inte har vad?

----- **FJÄRDE TRADITIONEN:**

1. Till vem är varje grupp ansvarig för, i avseende på deras egna angelägenheter?
2. Om andra grupper kan bli påverkade, vad bör då göras?
- 3-a. Vad bör ingen grupp eller någon AA-service enhet någonsin göra?
- 3-b. Utan att göra vad?
5. Vad är det första och det högsta i Anonyma Alkoholister?

----- **FEMTE TRADITIONEN:**

- 1-a. Vad bör varje grupp vara?
- 1-b. Med hur många syften?
- 1-c. Vilket är syftet?

Kommentar: Tredje Traditionen konstaterar att det enda kravet för medlemskap i vår Gemenskap -- är en önskan att sluta dricka. Det finns två typer av "drinkare" som kanske har den önskan: "storkonsumenten" och "den riktiga alkoholisten". För skillnaden mellan de två, läs sidorna 48 - 49 i denna Grundtext. Eftersom "storkonsumenten" har förmågan att sluta eller moderera av egen viljekraft, så är han inte ställd inför det desperata behovet som den "riktiga alkoholisten". Gruppens fokus bör därför vara, att möta den "riktiga alkoholists" behov att utveckla en relation med Gud, sådan de uppfattar Honom, genom studien och applicerandet av Anonyma Alkoholisters Tolv Steg.

----- **SJÄTTE TRADITIONEN:**

1. Vad avleder oss lätt från vårt primära andliga mål?
- 2-a. Vad tror vi bör göras med egendom av större värde?
- 2-b. Vad är det som skiljs genom att göra så?
4. Vad bör en AA-grupp aldrig göra?
- 5-a. Vilka verksamheter stödjer AA?
- 5-b. Hur bör dessa stödverksamheter organiseras?
- 5-c. Vilken påtaglig fördel har detta?
8. Vad bör sådana inrättningar inte göra?
9. Vem bör sköta dessa verksamheter?
10. Vem blir en bra föreståndare för en AA-klubb?
11. Hur är det med sjukhus och liknande verksamheter?
- 12-a. Vad kan en AA-grupp även göra?
- 12-b. Hur långt bör ett sådant samarbete aldrig gå?
14. Till vem kan en AA-grupp binda sig till?

----- **SJUNDE TRADITIONEN:**

- 1-a. Vem bör fullt ut försörja en AA-grupp?
- 1-b. Med vilken sorts bidrag?
- 3-a. Tror vi att detta bör ta lång tid?
- 3-b. Hur är det med att be om allmänna medel?
- 3-c. Hur är det med stora gåvor?
- 3-d. Hur är det med förpliktigade bidrag?
7. Hur är det med att samla pengar utöver en måttlig kassa?

Kommentar: Ett informerat gruppssamvete bestämmer hur stor en måttlig reserv bör vara.

8. Av vad har erfarenheten förvarnat oss?

----- **ÅTTONDE TRADITIONEN:**

1. Vad bör Anonyma Alkoholister alltid förbli?
2. Hur definierar vi professionalism?
3. Var kan vi anställa alkoholister?
4. Hur bör dessa tjänster kompenseras?
5. Vad ska vi aldrig ta betalt för?

----- **NIONDE TRADITIONEN:**

1. Var är det AA behöver väldigt lite av?
2. Vilken sorts ledarskap är bäst?
- 3-a. Vad kan en liten grupp välja?
- 3-b. Vad behöver kanske en större grupp?
- 3-c. Vad finner stora städer det kanske önskvärt att ha?
- 3-d. Vad kan de ha?
7. Vad är Förtroenderådet i själva verket?
- 8-a. För vad är de förvaltare av?
- 8-b. Vad tar de emot?
- 8-c. Vad upprätthåller våra frivilliga bidrag?
- 11-a. Vad har grupperna gett dem fullmakt till att göra?
- 11-b. De garanterar integriteten för vad?
- 13-a. Alla företrädare förutsätts att vara vad?
- 13-b. Vad är våra sanna ledare?
- 15-a. Vad medför deras titlar?
- 15-b. Vad gör de inte?
17. Vad är allmän respekt?

----- **TIONDE TRADITIONEN:**

- 1-a. Vad bör ingen AA-grupp eller enskild medlem göra?
- 1-b. Detta gäller framför allt när då?
3. Vilka bekämpar AA-grupperna?
4. Bortsett från vårt Program för Tillfrisknande, våra Traditioner och våra Koncept, vad kan vi eventuellt uttrycka vår syn på?

----- **ELFTE TRADITIONEN:**

Kommentar: Denna Tradition handlar om praktisk anonymitet.

1. Hur bör relationen med allmänheten vara?
2. Vad bör AA undvika?
3. Hur bör vi som AA-medlemmar handskas med våra namn och bilder?
4. Vilken princip bör guida oss i vår relation med allmänheten?
5. Vad behöver vi aldrig göra?
6. Om vi inte gör det, vem ska då?

----- **TOLFTE TRADITIONEN:**

Kommentar: Denna Tradition handlar om andlig anonymitet.

1. Och slutligen, vad tror medlemmar i Anonyma Alkoholister?
- 2-a. Vad påminner den oss att göra?
- 2-b. Vad strävar vi efter?
- 4-a. Vad ska inte göra oss bortskämda?
- 4-b. Vad ska vi för alltid göra?

Många grupper avslutar sina möten med "Fader vår". Dessa Traditioner sammanfattar början och sista frasen i denna bön. Vi börjar med att be "Vår Fader" inte "Min Fader" eller "Din Fader", utan bara "Vår Fader" -- som gör oss fullständigt lika i Anonyma Alkoholisters Gemenskap.

"Ty riket är ditt och makten och härligheten i evighet". Detta erkänner att det är Hans Rike och som Hans barn (eftersom Han är Kungen), är varenda en av oss en Prins eller Prinsessa som med det arvet som som följer med detta privilegium.

Det är Hans Kraft, inte vår, som har räddat oss från det yttersta slutet för många alkoholister: död eller permanent vansinne.

Och det är Hans Nåd. Äran ger vi Honom och inte oss själva. Vi hoppas att vi alltid kommer att vara villiga att vara till maximal nytta för Honom och människorna runt omkring oss.

EN VIDARE TANKE

Anonyma Alkoholister är betydligt mer än ett "12 Stegsprogram". Det är ett andligt program bestående av andliga principer grupperade i "dussintal". Först har vi fått Anonyma Alkoholisters Tolv Steg, som ger den lidande alkoholisten tydliga instruktioner för att tillfriskna från den dödliga sjukdomen alkoholism. Sedan har vi fått Anonyma Alkoholisters Tolv Traditioner, som bildar gränserna för Gemenskapen i Anonyma Alkoholister; på sättet den lever och växer. Vi presenteras sedan för Anonyma Alkoholisters Tolv Koncept, de sätten som AA hjälper lidande alkoholister runt om i hela världen. Dessa utgör Anonyma Alkoholisters Tre Legat: Tillfrisknande, Gemenskap och Service. Så i verkligheten är AA ett "36" Stegsprogram.

Men om AA nu är gjort i grupper om "Tolv", varför bara Elva Kapitel? Resten av vår Grundtext består av historier om hopplösa alkoholister, som anammade detta Program som ett sätt att leva och tillfrisknade på, för att leva ett bra och ett nyttigt liv. "Tolfte Kapitlet" i din "Stora Bok" kommer att vara din historia. Så hur kommer den att lyda? För nu är det upp till dig att skriva din historia.

Kommer du att vara en av de som kan vara ödmjuk nog för att bli en lärjunge och praktikant av denna Stora Bok och därav leva ett liv med mening? Om det är så, så kommer du att göra skillnad i många människors liv, som du möter genom livet, precis som Bill och Dr. Bob gjorde.

Kommer du att bli en av de som är villig att satsa ditt liv på AA:s Gemenskap och bara gå på möten, i förhoppning att du inte blir en av de många som misslyckas med att förbli nykter? Vem återvänder till det miserabla livet av att bara leva för den nästa drinken, kanske för att aldrig återvända?

Eller kommer du att bli en dem som tror att de står ovanför allt detta om "Gemenskapen", "Programmet" och det här med "Gud"? Om du är en av dessa, så kommer du förmodligen aldrig att se denna sida. Men om du ser denna sida och kan förstå att den studien du just slutfört kanske åstadkommer för dig, detsamma som det gjorde för Författarna av denna Bok, så varför inte ge det en chans och försöka göra ditt bästa. Javisst, det betyder att det blir en del besvär och avbrott i ditt dagliga liv. Men om du kan känna att du drack för att förändra ditt sätt att tänka och på sättet du kände och att det alternativet inte längre är tillgängligt för dig, är det då inte värt tiden och ansträngningen, för att se om detta Program kanske kan göra alla de saker för dig, som du inte kunde göra själv; att ha en Lösning för alla dina problem?

En sak som vi vet är att när vi kom till AA, så kommer vi att fylla ett syfte. Vilket syfte kommer din ankomst att demonstrera? Kommer din demonstration bli en av framgång eller kommer den att bli ett misslyckande?

Vi har betalat ett helvetiskt pris för att komma hit. Bör vi inte vara villiga att betala priset för att stanna här. Det är betydligt mindre smärtsamt. Sällan har vi sett en människa misslyckas att finna både fysisk nykterhet och känslomässig nykterhet, som noggrant har följt instruktionerna i Stora Boken. Prova det, du kanske också gillar det.

**VI TILLFRISKNAR GENOM STEGEN VI GÖR,
INTE MÖTENA VI GÅR PÅ!!!**

**DET ÄR MYCKET LÄTTARE ATT HÅLLA SIG NYKTER,
ÄN ATT FÖRSÖKA NYKTRA TILL!!!**