

ATT GÖRA ELLER INTE GÖRA STEGEN

Att inte dricka och gå på möten behandlar inte min alkoholism. Att göra de 12 Stegen behandlar min alkoholism. Om det enda jag gör är att inte dricka och gå på möten, kommer jag så småningom att lida av obehandlad alkoholism. Obehandlad alkoholism yttrar sig som depression, ångest, rädsla, fientlighet, apati, håglöshet, förtvivlan och andra obehagliga symptom.

Med en beklaglig frekvens, har jag sett män och kvinnor med varierande längd på nykterhet drabbas av dessa förlamande tillstånd. En del av dem har haft tio, femton, tjugo eller mera år av att inte dricka och gå på möten. En del hamnar i onykterhet. För andra slutar det på sjukhus med "nervöst sammanbrott". En del tar livet av sig. Många försöker lösa sina problem med sinnesförändrande mediciner tillhandahållna av läkare som borde veta bättre, men som uppenbarligen inte gör det.

I förordet till *Tolv Steg & Tolv Traditioner*, läser vi: **AA:s Tolv Steg är en samling principer av andlig art som, om de praktiseras som ett sätt att leva, kan befria alkoholister från tvånget att dricka alkohol och hjälpa dem att bli lyckliga och fungerande människor.**

Enligt min erfarenhet är det 100% sant. Precist, specifikt och definitivt erbjuder Stegen en väg till att växa till mental, känslomässig och andlig hälsa. De åstadkommer en livsriktning för ökande glädje och användbarhet. Varje gång jag tar en medicin för att behandla min depression, ångest, rädsla eller sömnlöshet, gör jag fel. Dessa symptom är tecken på att det är någonting inom mig som inte är bra. Jag har sett tillräckligt med AA:are som blivit ledda tillbaka till drickandet genom receptblocket, för att vara säker på att lösningen inte är att maskera symptomen med sinnesförändrande mediciner. Lösningen är att titta inuti mig själv och sedan göra vad som är nödvändigt för att korrigera problemet.

Kanske är min sömnlöshet orsakad av någonting så simpelt som för mycket kaffe. Möjligen kan min ångest eller olust lättas genom ett träningsprogram ämnat för att släppa på spänningar som samlats under dagen. Men å andra sidan är kanske mina symptom de oundvikliga resultaten av obehandlad alkoholism. Åter igen, att gå på möten och inte dricka *behandlar inte* min alkoholism. De Tolv Stegen behandlar min alkoholism. Möten och nykterhet skapar ett klimat där min alkoholism kan bli behandlad genom att arbeta med Stegen. Om jag inte använder Stegen, upplever jag så småningom alla dessa smärtsamma och olyckliga symptomen som ett resultat av mitt misslyckande med att göra tillräckligt av Programmet, för att få vad **AA** erbjuder.

För 6 år sedan var det en i **AA**, som jag kände, som befann sig i en djup depression och som var genomsyrad av rädsla p.g.a. obehandlad alkoholism. Han hade varit nykter i 11 år och hade aldrig gjort Stegen ordentligt. Det är sant! 11 års nykterhet --- lidande så allvarligt av obehandlad alkoholism att han la in sig på ett behandlingshem. Han gick igenom deras 4-veckorsprogram för ett antal tusen kronor, kom ut och gick sedan in på ett annat behandlingshem och gick igenom deras 4-veckorsprogram, gick i psykoterapi, gruppterapi, enskild terapi, tester och utvärderingar, etc.

Bägge behandlingshemmen talade kraftfullt om **AA** och beskrev dess viktiga roll i deras behandlingsmodell. Dock var det ingen på något av ställena som talade om för denne man, att om han gjorde Stegen så skulle han bli av med sin depression och sina rädslor. Även om behandlingshemmen anställer AA-medlemmar som terapeuter, så verkar ingen förstå att lösningen för en alkoholist på vilken nivå som helst, finns i *Stora Boken*. När mannen, inte överraskande, gör 4:e och 5:e Stegen och gottgör, så finner han frihet från sina symptom.

En annan man jag känner hade varit nykter i 16 år och hade varit deprimerad och rädd under de senaste 6 åren av den här perioden. Sedan sprang han på några människor som förklarade för honom att, under sin 16 års nykterhet, han hade lyckats med att missa det mesta av **AA**:s Program. Han hade aldrig gjort Stegen. Han började nu arbeta med Stegen och fann att hans rädslor försvann och att hans depression lättade. "När du har varit nykter i årtal, så är det svårt att tro att din lösning fortfarande finns i *Stora Boken*," förklarade en man som hade en liknande erfarenhet efter ett antal år av att inte dricka. "Jag började att tro att jag behövde psykoterapi eller en sjukhusvistelse. Jag led av obehandlad alkoholism därför att jag inte hade gjort tillräckligt av Stegen. När jag blev upptagen med stegarbetet, var det som att gå in i ett stort rum, bara svagt upplyst. Allteftersom jag fortsatte att göra inventeringar och Femte Steg och mera gottgörelser, blev ljuset i rummet starkare och starkare.

"Ett av problemen med att fastna i en lång nykterhet är att en person finner det nästan omöjligt att förstå att hans lösning fortfarande är att jobba med de 12 Stegen. Jag drack inte under den här tiden, men hade tveklöst gjort det, förr eller senare, om jag hade varit utan friheten som kommer genom att använda Stegen. Detta är ett sådant tillfälle som piller blir attraktiva; vi är villiga att göra nästan vad som helst för att bli av med den psykiska smärtan inom oss."

Både *Stora Boken* och *Tolv & Tolv* visar med kraftfull tydlighet att **AA** Programmet inte bara handlar om att hålla oss nyktra. Nykterheten är början, inte slutet. **AA** Programmet är ett förändringsrecept för ett liv med växande hälsa, användbarhet och glädje. Genom att arbeta och åter arbeta med alla de Tolv Stegen, på ett kontinuerligt och med ett livslångt engagemang, upplever vi löftena preciserade på sidorna 104 och 105 i *Stora Boken* och garantin citerad tidigare från förordet till *Tolv Steg & Tolv Traditioner*.

Dessa garantier som säger vad du och jag kan förvänta oss som ett resultat av att göra Stegen, talet om helhet. De beskriver inte alkoholister som bytte drickandet mot nykter terror eller stor förtvivlan. *Stora Boken* & "*Tolv & Tolv*" lovar oss förmågan att leva nyktert, tillitsfullt, nyttigt och glädjerikt---om vi behandlar vår alkoholism genom att göra de 12 Stegen. Om jag inte har upplevt Programmets löften, **är det därför att jag inte har uppfyllt Programmets alla villkor.**

Tack till P. M.