

ERFARENHETER, STYRKA OCH HOPP

Kvinnor i AA



ANONYMA ALKOHOLISTER är en gemenskap av män och kvinnor som delar sina erfarenheter, styrka och hopp med varandra för att lösa sitt gemensamma problem och hjälpa andra att tillfriskna från alkoholism.

Det enda kravet för medlemskap är en önskan att sluta dricka. Det finns inga inträdes- eller medlemsavgifter för medlemskap i AA; vi är självförsörjande genom våra egna bidrag.

AA har inte anknytning till någon sekt, samfund, politisk idé, organisation eller institution; vill inte engagera sig i någon kontrovers, varken stöder eller motsätter sig något annat.

Vårt främsta syfte är att förbli nyktra och hjälpa andra alkoholister att uppnå nykterhet

Copyright ©: A.A. Grapevine Inc.
Tryckt med innehavarens tillstånd.

Originalalets titel:
A.A. for the Woman Revised 2018
Copyright © 2018 Alcoholics Anonymous World Services,
Inc. (AAWS)

Translated from English, and created with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.). Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., New York, N.Y. All rights reserved. No part of this work may be duplicated in any form in any language without the written permission of A.A.W.S. Material from the A.A. Grapevine is copyrighted by the A.A. Grapevine, Inc., reprinted by permission of the publisher. Alcoholics Anonymous ® and A.A. ® are registered trademarks of A.A. World Services, Inc.

Översatt från engelska och utges med tillstånd av Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.). Copyright till den engelska versionen av detta verk ägs av A.A.W.S., New York, NY. Alla rättigheter förbehålls. Ingen del av detta verk får mångfaldigas i någon form på något språk utan skriftlig tillåtelse från AAWS. Material från AA Grapevine är upphovsrättsskyddat av The AA Grapevine, Inc., och återges med innehavarens tillstånd.

Alcoholics Anonymous® och A.A.® är registrerade varumärken av A.A. World Services, Inc.
Svensk översättning © 2019
Alla rättigheter förbehålles AA i Sverige

Skriften säljs endast i distribution genom:
AA i Sverige
AA Servicekontor 2019

Tryck: Bulls Graphics, Halmstad 2019

Kvinnor i AA

Har du problem med spriten?

Det kan vara svårt för många av oss att medge och acceptera att vi har problem med alkohol. Ibland verkar alkoholen vara lösningen på våra problem, det enda som gör livet uthärdligt. Men om, när vi ärligt skärskådar våra liv, inser att svårigheterna tycks inträffa när vi dricker – problem hemma, på jobbet, med vår hälsa, familjen eller i sällskapslivet – då är det mera troligt att vi har ett problem med vårt drickande.

I Anonyma Alkoholister har vi lärt oss att vemsomhelst, varsomhelst, oberoende av personliga omständigheter, kan lida av sjukdomen alkoholism. Vi har också lärt oss, att var och en som önskar sluta dricka kan finna hjälp och tillfrisknande hos Anonyma Alkoholister.

Du är inte ensam.

De berättelser som följer berättar om 12 kvinnors erfarenhet, alla alkoholister, som har funnit nykterhet och ett nytt sätt att leva genom Anonyma Alkoholister. Dessa berättelser talar om deras erfarenheter, styrka och hopp.

Det gör ingen skillnad om du är 16 eller 60, rik eller fattig, akademiker eller hoppat av skolan, affärsman eller hemmamamma, patient vid ett behandlingshem, fånge eller boende i rännstenen. Hjälp finns, men du måste ta beslutet att be om den.

Om du tror du har problem med spriten, kanske du kan känna igen dig i upplevelserna i dessa berättelser. Vi hoppas att du, liksom dessa kvinnor, kommer att upptäcka att du är välkommen i Anonyma Alkoholister, och att du också kan finna en ny frihet och lycka i detta andliga levnadssätt.

"Förtvivlan slår till..."

Polisen stod åter igen vid ytterdörren och knackade på. Jag var inne på min andra flaska vin, berusad, och bröt mot domstolsbeslutet att inte dricka alkohol när jag umgicks med barnen. Jag var frånskild och ensam vårdnadshavare sedan 12 år för tre pojkar. Sex månader tidigare hade deras far begärt en vårdnadsutredning, så familjen var åter i rätten i en bråkig vårdnadstvist. Hans skäl var tydliga: jag var en missbrukande, våldsam mamma.

Strax innan polisen kom hade jag fyllt på kaffekoppen med billigt vin som jag hade gömt i garderoben, och sen gått genom hallen för att titta till ungarna. Jag upptäckte att en av pojkarna, som jag hade skickat in på sitt rum för att göra läxan, hade struntat i mig. Hur vågade han sitta på golvet och leka med sina leksaker istället! När jag började skrika på honom i berusad ilska fick han nog. Han reste sig upp och knuffade ut mig ur sitt rum. Jag föll baklänges genom hallen och slog dörren till tvättstugan av sina gångjärn när jag föll. Alla tre pojkarna lämnade huset och väntade utanför medan jag ensam, blåslagen, sittande på golvet, undrade hur detta hade gått till.

Jag minns inte mycket av vad poliserna sa den kvällen, men en mening hördes klart och tydligt, och jag har inte glömt den än: "Jag har sett många mammor som hellre kramar flaskan än sina barn. En sådan mamma vill du inte vara". Polisen hade rätt, en sådan mamma ville jag inte vara, men på något sätt var jag just det.

Jag kunde inte sova den natten och jag blev alltmera förtvivlad, medan hans ord ekade inom mig. På morgonen när jag hade skjutsat barnen till skolan, ringde jag en bekant som jag hade hört blivit nykter med hjälp av AA och bad om hjälp. Hon släppte allt hon hade för händer och tog med mig på mitt första AA-möte. Pojkarna kom inte hem efter skolan den dagen och inte

på lång tid därefter heller. Mitt drickande hade kostat mig vårdnaden av mina barn, och jag vet att om jag drack igen skulle det kosta mig ännu mera.

Jag visste inte hur man gjorde för att sluta dricka, men AA-människorna tycktes ha funnit en lösning. När man föreslog att jag skulle gå på 90 möten på 90 dagar gick jag på 90 möten på 90 dagar. Man föreslog jag skulle skaffa sponsor och jag gjorde det med. När jag efter möten klagade för andra medlemmar att jag förlorat mina ungar, försäkrade man att allt skulle ordna sig om jag bara inte drack. Jag litade på dem och trodde att detta program kunde fungera för mig också. Så jag stannade kvar, diskade kaffekoppar, travade stolar, gick på massor med möten, och med Guds nåd har jag inte tagit någon drink sedan den kvällen för mer än sju år sedan.

Min första nyktra jul tillbringades med pojkarna under övervakning. Det var mitt första steg i återuppbyggnaden av de förhållanden som trasats sönder av åratals drickande.

Mycket har ändrats sedan dess, allt till det bästa. Idag är pojkarna unga män och vi njuter av en varm, kärleksfull relation. Där de en gång såg på sin berusade mamma, med besvikelse och förakt, ser de nu henne i ett annat ljus: nykter, lycklig, glad och fri! Tack, Anonyma Alkoholister, för nykterhetens gåva som jag har fått!

"Jag brukade skämmas för min berättelse."

Mina föräldrar flydde från kriget i Vietnam till USA och började om från ingenting. Genom hårt arbete och beslutsamhet hade min far gått igenom college och blivit en skicklig ingenjör, medan min mamma gjort en lyckad karriär inom kommunen.

Jag växte upp i ett mycket strängt asiatiskt hem och är en av dem i min familj som fötts i USA. Jag fick inte övernatta hos mina vänner, inte delta i sport och var tvungen ha toppbetyg i skolan. Nu förstår jag att mina föräldrar bara ville förbereda mig för en bra framtid i Amerika. De älskade mig, ville mitt bästa, och gjorde det som hade fungerat

för dem. Med stark vilja, hårt arbete, utbildning och disciplin skulle jag komma längst, trodde de. Be inte om hjälp, för det är tecken på svaghet. Det var som en diktatur hemma, min far försörjde oss och hans ord var lag. Frågor tilläts ej. Vid den tiden förstod jag inte varför alla mina vänner tycktes ha vänliga, älskande familjer, medan jag satt fast med föräldrar som inte talade med mig eller tillät mig göra någonting.

Jag var en upprorisk tonåring som gjorde allt i min makt för att trotsa mina föräldrar. Jag var mycket arg på dem för min barndom. Emellertid drack jag inte alkohol förrän jag kom till college, men jag blev raskt förälskad i den. Alkohol gjorde mig "delaktig"- kul att vara med, social och ohämmad, så jag festade hårt och mycket. Jag började med en del droger men det roliga varade inte länge. Droga och dricka i min takt försatte mig i mycket allvarliga situationer. Vid 22 års ålder blev jag drogad och sexuellt utnyttjad. Hela min värld splittrades. Jag hatade mig själv, litade inte på någon, och mitt drickande gick utöver alla gränser. Under två års tid ville min far inte kännas vid mig, och sa att jag var en skam för familjen. Jag slutade droga, men alkohol blev min enda möjlighet till flykt undan den smärtfyllda, självföraktande skammen, äcklet och nedstämdheten jag kände, när jag nyktrade till. Detta är denna sjukdoms vansinne: jag drack för att sluta hata mig själv, men jag hatade mig själv ännu mer, ju mer jag drack. Jag kunde inte bryta denna ändlösa rundgång.

Jag visste inte alls att alkoholism var en sjukdom, och trodde jag bara var en mycket svag mänsklig varelse för att jag inte kunde sluta dricka. Allt jag önskade var att få litet frid. Jag jagade den i årtal, alltid till överdrift. Jag misslyckades med att ta livet av mig, åkte fast för rattfylla, gjorde upprepade akutbesök på sjukhuset, missbruksvård, och tvångsvårdades på psykiatrisk klinik. Jag åt massor med mediciner och gick årtal i psykoterapi. Jag fick akut inflammation i bukspottskörteln av mitt drickande, och drabbades av blodförgiftning, med förlust av njur- och lungfunktion. Under 34 dygn på sjukhus kunde jag inte gå, och var kopplad till en syrgastub. Den upplevelsen skrämde mig en tid från alkoholen, men jag är ju alkoholist. Efter nio månader utan sprit och utan ett program

blev min hälsa mycket förbättrad – men sjukdomen tog över ytterligare en gång. Jag var tillbaka på akuten inom två veckor.

Min doktor berättade, att med tanke på pankreatiten, skulle jag dö om jag drack igen. Jag förstod äntligen att jag var en alkoholist av den hopplösa sorten. Jag tog beslutet att underkasta mig AA:s program. Jag kom till möten enbart med en önskan att sluta dricka men genom arbete i Stegen har jag fått så mycket mera.

Förhållandet till mina föräldrar har återupprättats. Sjukdomen har raserat alla murar och tvingat oss bli ärliga mot varandra. Det måste vara förödande att se alkoholen suga livet ur ens dotter. Idag är de mina största supporters, tillsammans med min man som inte är alkoholist men älskar AA, och som ägnar sig åt programmet tillsammans med mig.

Jag har en lovande karriär, med arbete som jag älskar. Jag har en känsla för vem jag är, frid i min själ och glädje i mitt hjärta. Min värld är inte längre grå och utan mening. Jag har lärt mig bli en bra anställd, hustru, dotter, syster och värdefull samhällsmedlem. Ånger, rädsla, självförakt och själslig smärta styr inte längre mitt liv. Tvånget att dricka har tagits bort. Jag vet vem jag är i min innersta kärna, vad jag står för och värdesätter, och jag älskar mig själv. Mitt förhållande till min Högre Kraft kan inte brytas och jag skulle inte vilja förändra någonting ur mitt förflutna. Jag har AA:s program att tacka för mitt liv.

Jag brukade skämmas för min berättelse, men nu delar jag den fritt med förhoppningen att mina erfarenheter, styrka och hopp måtte hjälpa någon annan som kämpar för att förbli nykter.

”Jag kunde låta bli ett tag, men började alltid igen”.

Som ung afro-amerikansk flicka hade jag svurit att aldrig röra alkohol, sedan jag sett min far bli stridslysten när han drack. Men en kväll, när jag var 16 år, bestämde jag mig för att undersöka vad som var så speciellt med sprit. En vän bjöd på en drink på en fest och jag tvekade innan jag provade på. Det smakade förfärligt; jag begrep inte varför folk tyckte så mycket om det. Så, som alla

duktiga alkoholister, beslöt jag att hålla på tills det slog till. Och när det gjorde det, blev allt tydligt! Där jag tidigare hade varit obekvämt och tyst, blev jag nu djärv och utåtriktad. Plötsligt kunde jag prata med pojkar, och mina problem betydde inte något längre.

Jag fick snart uppleva konsekvenser av mitt drickande, då jag fick utgångsförbud nästa morgon. Jag ville emellertid åter uppleva känslan av hur spriten fick mig att må, så jag började storsupa med mina vänner på helgerna. Jag blev duktigt på att manipulera min omgivning så att jag fick tag på alkohol. För det mesta kunde jag räkna med att äldre pojkvänner gärna handlade sprit. Dagen för studenten kom och jag stod inför stora beslut. Mina föräldrar erbjöd sig betala för högskola. Dock, fastän jag förnekade att drickandet var ett problem, kunde jag inte med gott samvete ta emot deras erbjudande, eftersom jag visste att jag sannolikt skulle fortsätta festandet. Jag tackade nej till erbjudandet, och beslöt att klara mig själv.

Efter noggrant övervägande, beslöt jag mig för att ta värving i amerikanska marinkåren. Mina föräldrar tyckte inte om att deras yngsta dotter lät värva sig, särskild inte efter 9/11, men jag ville bli marinsoldat. Så när jag blev 18 år svor jag in som rekryt.

Efter grundträningen placerades jag i Jacksonville, North Carolina. Jag längtade efter veckosluten då vi bjöds på fester utanför regementet, och drack. Jag hade träffat någon, och vi träffades i ett år innan jag fick veta att han skulle stationeras i Afghanistan. Jag blev helt förtvivlad. När han for använde jag det enda verktyg jag kände till – alkohol - och blev med tiden deprimerad. Jag festade oftare och drickandet blev allt värre. En kväll, när jag lämnade en fest, blev jag bortförd och våldtagen av några marinsoldater från ett annat regemente. Helt förstörd vände jag mig åter till alkoholen. Den här gången blev det värre än någonsin. Depressionen ledde till förtvivlan. Jag blev ofta full och övervägde självmord.

Jag blev förfärad när mina befäl lade märke till mitt drickande. Tack gode Gud, erbjöd de att skicka mig till ett behandlingshem. Jag förberedde mig genom att bli så berusad som möjligt. Jag

checkade in i ett töcken och förblev sådan under hela min vistelse där. Jag var trotsig och ännu inte övertygad om att jag hade ett problem.

Efter behandlingen fick jag ett hedervärt avsked ur tjänsten. Jag återvände hem till Missouri där jag tidvis drack häftigt, följt av perioder när jag försökte kontrollera mitt drickande. Jag kunde sluta ett tag, men började alltid igen. Jag insåg att jag måste ta itu med mitt liv, skaffade ett arbete och skrev in mig på högskolan. Strax därefter greps jag rattfull och skämdes så. "Jag är precis som pappa", sa jag till mig själv. "jag skall aldrig göra så igen". Och det gjorde jag inte... förrän jag gjorde om det – och togs för rattfylla för andra gången inom fem års tid. Denna gång satt jag verkligen i en juridisk knipa.

Lysrören sken i taket när jag satt på en kall metallbänk i en stinkande cell. Men det var där jag tog mina första steg mot läkning. Jag böjde på nacken och bad ödmjukt min Högre Kraft om hjälp. Den dagen förändrades något i mitt sinne. Domstolsförhandlingarna pågick av och till under ett års tid, innan jag till slut dömdes till fängelse – men jag drack inte.

Jag förblev torrlagd i två år innan jag åter upplevde den välbekanta suget. Denna gång visste jag vad jag skulle göra. Jag fann ett kvinnomöte och tog den tunga promenaden dit. När jag kom till dörren tvekade jag, tänkte ett ögonblick på att vända. Då såg jag en kvinna närma sig och jag frågade "Vet du var AA-mötet är?" Hon log och sade "ja, jag är själv på väg dit, kom med!" När jag kom till AA lyssnade jag till vad folk sade, och gjorde som de gjorde. Jag fick en sponsor och blev bekant med andra alkoholister, läste böckerna och började arbeta med Stegen. Jag tillät människor veta vem jag var, och utan att jag märkte det blev livet lyckligare och fullt av frid. Mitt tidigare liv var som ett alkoholistiskt slagfält. Idag väljer jag att leva en dag i taget med hjälp av detta enkla program.

"Mitt största problem var hela begreppet Högre Kraft!"

När jag var 13 år var jag så rädd och desperat att jag aktivt övervägde självmord. Jag gick i kyrkan och ville tro, men jag upplevde inte den tröst och

hopp som jag hörde andra berätta om. Jag ville bara dö. Då började jag dricka, och spriten räddade mitt liv. Alkohol gjorde för mig, det jag inte kunde göra själv. Men det varade inte så länge.

Vid 26 års ålder hade jag lämnat en son, två makar, flera jobb och åtskilliga pojkvänner i mitt kölvatten. Jag var tillbaka på samma plats som när jag var en förtvivlad tonåring. Det kändes helt OK att dö, fasan var att må så här och leva ytterligare 50 år. Omkring sex veckor innan jag kom till mitt första möte hade jag lite flyktigt sällskapat med en man som var medlem i AA. Han hade lämnat Stora Boken på mitt soffbord. Jag ansåg att jag borde veta något om det program han var involverad i, så jag tog upp boken och började läsa. Jag läste 164 sidor denna dag. Jag förstod verkligen inte allt som krävdes av mig om jag gick till AA men jag förstod att, kanske, om jag gick dit och följde förslagen, kunde saker bli annorlunda. Det var första gången jag haft ett verkligt hopp under mina 26 år.

Mitt största problem var hela begreppet Högre Kraft. För att kunna dricka på det sätt jag behövde dricka och göra allt som kom med det blev det inte plats kvar till de religiösa läxor jag lärt mig som flicka. Jag var arg, bitter och harmsen. Jag var också en militant ateist. Jag kunde bråka om Guds icke-existens med vem som helst jag fick tag på i en bar. Jag är fortfarande skyldig ursäkten till dessa okända bargäster som hade oturen att sitta närmast mig på den tiden.

Men jag behövde tro på AA. Jag började gå på möten och arbeta med en sponsor. När vi arbetade med Stegen, kämpade jag med konceptet Gud. Min sponsor frågade helt enkelt om jag trodde att AA hade förändrat hennes liv och livet hos andra jag träffat på möten. Det kunde jag se att det hade. En annan medlem, en troende katolik, berättade att det inte gjorde något om jag inte trodde på Gud, men föreslog att jag skulle passa på och ha ögonen öppna när vi avslutade våra möten så jag kunde se alla som hade förblivit nyktra denna dag med AA:s hjälp. Detta blev en erfarenhet, ett påtagligt bevis på något större än jag själv.

Jag ville bli nykter, mer än allt annat, så jag praktiserade allt som föreslogs på möten, jag för-

sökte länge. Men ungefär som i kyrkan när jag var liten fick jag aldrig den lättnad och det behag som andra talade om. Men jag fortsatte arbeta i Stegen.

Då jag så småningom hade hunnit till Steg 12 var mitt liv helt annorlunda. Genom Stegen hade jag genomgått en djupgående mental förändring. Jag trodde verkligen att, som det sägs i AA-boken Tolv Steg och Tolv Traditioner, "AA:s Tolv Steg... om de praktiseras som ett levnadssätt, kan utsläcka tvånget att dricka och möjliggöra att den lidande blir en lycklig och hel människa". Jag var fortfarande ateist men jag var inte arg längre. Jag hade funnit frid genom att tjäna och arbeta med andra.

Eftersom jag förblivit nykter, har jag haft förmånen att träffa människor med stark tro både inom och utom AA och jag har lärt mig mycket genom dem alla. Jag måste hålla i minnet att vi alla har en egen andlighet och tro och ingen har den enda "rätta" sortens andlighet. När jag fann AA, var jag tacksam att finna en lösning som fungerade för mig. Jag vill inte längre dö. Jag fruktar inte att leva tills jag blir gammal, och jag önskar att alla som kommer inom AA:s dörrar också skall hitta en lösning.

Min nykterhet har berikats genom vidden av andliga upplevelser hos människorna runt mig. Jag har lärt så mycket av min katolske make, min frikyrkopastor, präster, rabbiner, buddhister och muslimer som jag lärt känna i tillfrisknandet.

I broschyren "Många vägar till Andlighet" finns ett mer än 50-årigt citat av AA:s medgrundare Bill W. Det beskriver precis hur jag ser på hopp idag. "Inom AA antas vi höra samman genom släktskapet i ett gemensamt lidande... låt oss därför inte påtvinga någon vår individuella eller gemensamma åsikt. Låt oss i stället visa varandra den respekt och kärlek som är varje människas rättighet när denne försöker att sträva mot ljuset. Låt oss alltid försöka vara inkluderande snarare än exkluderande, må vi komma ihåg att varje alkoholist bland oss är en medlem av AA så länge han eller hon säger det."

"Att ständigt bryta löften till mina barn..."

Min mamma dog när jag var 12 år gammal, och jag brukade tänka att mitt liv skulle varit annorlunda om hon hade levt. Idag tror jag emellertid, att mina svårigheter var en del av mig redan då. Jag var ytterst blyg och full av underlägsenhetskänslor. Min pappa gjorde sitt bästa att dra försorg om mig och mina två yngre systrar, och höll samman familjen tills jag började på college. Han såg till att båda mina systrar också kom in på internatskola. Jag kommer ihåg den överväldigande känslan av fasa som grep mig när pappa lämnade mig på college. Jag bara visste att jag inte skulle klara av att lära känna alla dessa människor. Jag var missanpassad från början och det kändes tydligt. Därför var mina år på college en tid av sårade känslor, avvisning och ångest.

Jag gifte mig så småningom. Min make var en mycket stilig man, och jag trodde jag skulle bli mindre rädd och inte längre vara så osäker bland andra. Tyvärr blev det inte så, om jag inte hade något att dricka. På college hade jag lärt mig att två drinkar gjorde samtal möjligt. Efter tre drinkar glömde jag att jag inte var söt!

Så småningom fick vi barn och de betydde allt för mig. Ändå kunde jag vakna upp med fasa och inse att jag kört bil under en minneslucka, och haft barnen i bilen. Sen blev min make sjuk. Ensam och rädd behövde jag dricka, trots att barnen - och nu även min make - var beroende av mig. Vi flyttade till en liten stad i Massachusetts för att bo nära svärföräldrarna. Jag hoppades ett helt nytt socialt umgänge skulle lösa problemet. Det gjorde det inte. Jag kan försäkra att ett säkert sätt att inte bli älskad av sin svärmor, är att bli full offentligen i en liten stad.

Nästa flytt gick till en gammal bondgård, besvärlig att få varm och svår att sköta. Min make var ofta borta och drickandet tilltog. En kväll for jag till en bar ett par km hemifrån, min 11-årige son skulle ta hand om småsyskonen. Jag tog med en äldre granne. En av männen i baren erbjöd sig köra hem min bil, men jag argumenterade för att jag kunde klara det. När jag var nästan hemma, ökade jag farten och kraschade in i en stolpe. Grannen fick två blåtiror.

Utan att jag visste det hade mannen i baren följt efter oss. Han såg till att bilen bärgades ur diket och kördes till vår infartsväg. Han stannade inte länge, men när han kört iväg gick jag upp för trappan där jag fann min son siktande med ett luftgevär. "Vad i hela världen gör du?" frågade jag. "Jag vet inte mamma, men jag trodde du behövde hjälp". Jag tyckte att jag hade nått lågvattensmärket vid detta tillfälle. Jag tror att det måste till en motiverande faktor som gör att vi vill bli nyktra, och jag är säker på att för mig var denna motiverande faktor mina barn.

Jag glömmer aldrig min 4-åriga flickas födelsedagskalas. När dagen kom, anlände mammorna med sina barn, men efter ett ögonkast på mig stannade de kvar på kalaset. Jag var så berusad att de inte vågade lämna sina barn hos mig.

Detta, att ständigt bryta sina löften till barnen, fick mig slutligen att inse att jag inte längre kunde leva med mig själv, och jag vände mig till AA för hjälp. Som de flesta andra hade jag många av de vanliga missuppfattningarna om vad jag skulle finna där. Jag trodde alla alkoholister låg i rännstenen. Vid mitt första möte blev jag överraskad av att träffa personer som jag visste var respektabla medlemmar i kyrkan.

Viktigare var, att när jag första gången kom till ett AA-möte, hade jag en underbar känsla av att höra till. När jag pratade med människorna där upptäckte jag att jag inte var den enda i världen som hade gjort sådant som jag hade gjort, sårat de personer jag älskade mest. Jag hade varit rädd att jag höll på att bli tokig. Jag var tacksam för att få lära mig att alkoholism var en trefaldig sjukdom, att jag varit sjuk mentalt, kroppsligen och själsligt.

Under mina första år hade jag svårt att komma regelbundet på möten. Barnen var små och det var inte alltid så lätt att hitta någon som kunde se till dem. Icke desto mindre blev jag förälskad i AA från allra första mötet och visste på något sätt att i detta program skulle jag finna svaren.

Fastän jag inte fann mina svar genast, har jag funnit dem långsamt. I början var jag fortfarande så blyg, generad och självupptagen att det var svårt för mig att ta emot den vänskapens hand som så generöst räcktes mig. Så småningom,

genom AA:s Tolv Steg, insåg jag att om jag tog emot all kärlek som erbjöds mig och försökte dela den med andra, skulle jag kunna lära mig genom AA att trivas med andra. För mig var det ett härligt steg framåt. Det ledde till den största gåvan AA har gett mig: att inte längre vara rädd. Mitt liv hade alltid dominerats av rädsla - rädsla för människor, olika situationer, mina egna tillkortakommanden. I AA har jag lärt mig att ha förtröstan och på sätt kunna leva utan rädsla.

”Jag var omätlig, tom inuti, och letade efter lyckan i botten på flaskan”.

Jag heter Cathy och jag är alkoholist. Tack vare Anonyma Alkoholister och Guds nåd har jag inte behövt dricka alkohol på 21 år. Jag drack första gången när jag var 16 år gammal, vilket råkade vara på min bröllopsdag. Jag gillade genast den verkan alkohol hade på mig. Jag är av naturen en tyst, blyg person men alkohol låter mig göra saker jag inte skulle drömma om nykter.

Jag växte upp i Queens, NY i ett blandat grannskap, så insikten att jag faktiskt var en färgad kvinna blev tydlig först när jag flyttade till Chicago. Inte så att jag ville ändra på faktum, det gjorde mig bara mer förvissad om att jag skulle bli någon. Jag drack bara fem år, men när jag ser tillbaka drack jag på ett alkoholistiskt sätt från början. När jag drack tog en annan över - en person jag inte precis gillar. Jag har tre barn. Ett föddes under sjukdomens senare stadium och jag kan se en skillnad i hennes personlighet.

Jag var otrogen under de år jag drack. Jag skyllde min brist på lycka på min man eller på det faktum att jag gift mig för ung. Jag var omätlig, tom inuti, och letade efter lyckan i botten på flaskan.

Jag drack inte offentligt. Mitt mesta drickande skedde hemma. Min makes jobb gjorde att han var borta en hel del, och jag väntade en halvtimme sedan han gått, tog mig till spritbutiken, handlade det jag behövde och drack sedan hela tiden tills jag blev medvetslös. Jag tog på, vad jag senare lärde mig heter ”offerkoftan”, ringde mina dryckesvänner och bjöd in dem till fest. Partykänslan varade inte så länge innan ånger

och skuldkänslor tog över. Jag hade inte en aning om att jag var alkoholist. Jag visste inte vad en alkoholist var. Åter igen trodde jag alla problem berodde på min man, och där och då beslöt jag mig för att skiljas.

En eftermiddag när jag satt i soffan och lyssnade på radio eller TV, jag minns inte vilket, hörde jag en röst säga "Om ni har problem med alkohol, ring detta nummer". Jag hade fått höra att jag drack för mycket, så varför inte? Om rösten sagt "Om ni är alkoholist..." så hade jag aldrig ringt. Jag ringde av ren nyfikenhet. En dam, mycket artig, frågade mig om jag behövde hjälp med mitt drickande och frågade också om jag kunde vara nykter i 24 timmar. Jag sade nej. Hon sa att alla kunde vara nyktra i 24 timmar. Jag blev förolämpad och lade på. Jag var också en av dem som gråter när jag är full, så jag grät naturligtvis lite till. Nästa dag när jag steg upp och började dricka igen och kom jag på att jag ringt AA dagen innan. Jag bestämde mig för att ringa igen. Jag talade med samma dam, hon erbjöd att någon skulle komma och hämta mig och ta med mig på ett möte. Jag vägrade, lade på och drack litet mer. Jag ringde igen, och hon frågade om hon fick skicka litet information. Hon gjorde det och jag läste det, ringde igen, och då berättade hon var jag kunde finna ett möte. Det var ett öppet möte. Jag bad en granne följa med mig den kvällen. En herre talade, jag minns ingenting av vad som sades utom att en dam gav mig ett "nybörjarpaket" med namn på och bad mig ringa innan jag tog nästa drink. Hon bad mig också "komma tillbaka".

Det är 21 år sedan dess.

Idag går jag på möten för att påminna mig, att fastän jag varit nykter ett antal år, är jag bara en drink ifrån ett fyllo. Anonyma Alkoholister gav mig möjligheten att börja studera igen, något jag alltid velat. Om några månader har jag min Master i psykologi. Detta kan bara ske i AA. Verktygen är där, det räcker att jag är nykter, räcker ut handen och tar dem. Idag, åter som en följd av AA, är jag en ansvarskännande person. Jag har ett bra arbete som tillåter mig att dela med mig till den tillfrisknande, likaväl som till alkoholisten som fortfarande lider. Det fungerar för mig – en dag i taget.

"Jag försökte dricka ihjäl mig... för att utestänga eländet och smärtan jag kände"

Ett av löftena i Stora Boken talar om att inte ång-
ra det förflutna eller vilja stänga dörren om det.
Mitt förflutna var fyllt av skam, förnedring och
förfärliga förluster på grund av min alkoholism.
Men när en älskande sponsor vägledde mig ge-
nom Stegen, upplevde jag såväl himmelsk som
mänsklig förlåtelse. Den största smärtan som
alkoholen orsakat, kom från att förlora min lilla
flicka. Jag bestämde mig för att adoptera bort
henne innan hon var född. Mitt drickande hade
spårat ur helt före graviditeten, och enda skälet
att jag inte drack under graviditeten var att sprit-
ten gjorde mig sjuk.

Jag gick igenom de nio månaderna torrlagd
och fylld av självhat, skam, nedstämdhet och för-
färliga skuld känslor. Jag anlät en adoptions-
verksamhet som på den tiden inte erbjöd någon
rådgivning. Varje dag vaknade jag med en kän-
sla av fullständig osäkerhet. Jag kände mig inte
i stånd att uppfostra ett barn på egen hand och
djupt inom mig kändes det som om jag inte för-
tjänade ett barn då jag var en ond människa. När
hon var född, höll jag henne ett ögonblick innan
hon lämnades över till sin nya värld. En del av
min själ dog när de tog henne.

De följande åtta åren försökte jag dricka ihjäl
mig, försökte blockera eländet och smärtan jag
kände. Jag saknade förmåga att ha relationer,
arbete, drömmar, planer och slutligen någonting
alls.

Sjukdomen förvärrades fort och jag blev full-
komligt drunknade i en vodkafaska. Min familj
erbjöd mig pengar för att slippa mig. Jag blev
arresterad, vännerna hängde på sorgliga barer
på skumma platser och jag virvlade runt i många
oskyldiga personers liv med bara ruiner i mina
spår.

Jag blev ett hopplöst fall. Jag tänkte på min
dotter så fort jag såg ett barn. Jag oroades för
hennes säkerhet, och vältrade mig i självömkan
över beslutet att lämna bort henne. Jag var en be-
rusad martyr, ingen skön syn. Det verkade som
om jag hade förlorat allt av värde.

Det är endast genom Guds försyn jag är nyk-

ter idag, och jag är tacksam över att vara en medlem i Anonyma Alkoholister. I AA har jag hittat en möjlighet att skärskåda sanningen i varje del av mitt liv. När jag kom in i programmet, visste jag i mitt hjärta att jag äntligen hittat hem. Jag kände mig trygg för första gången i mitt liv. Jag var förtvivlat angelägen att förbli nykter och var villig att göra allt som krävdes. Emellertid, eftersom jag var egotrippad och saknade självkänsla, vägrade jag att göra en personlig inventering.

Slutligen kom dagen. Jag skulle antingen dricka igen eller skriva ett Fjärde Steg, och dela det med min sponsor. Min största hemlighet var förlusten av min dotter. Jag fick slutligen ur mig allt, men såret tog åratal att läka. Jag trodde jag hade förlåtit mig själv många gånger men skammen och skulden hängde kvar. Jag hade en tom plats i mitt hjärta som ingenting kunde fylla. Mitt största problem var att lösa konflikten inom mig. Jag kunde inte förstå hur någon, ens jag själv, kunde ge upp ett barn. Min make och jag fick inga barn eftersom jag inte ansåg jag förtjänade att ha ytterligare ett barn. Min själviskhet hade ett högt pris för många människor.

En kväll när jag satt på ett Åttonde Stegsmöte sade någon att de fortsatte att lägga till på gottgörelselistan i ett försök att bli mera ärliga i sitt tillfrisknande. Jag tänkte genast på min dotter och hur jag inte kunnat gottgöra henne, eftersom jag inte hade en aning om var hon fanns.

Vad jag då gjorde var att kontakta adoptionsbyrån och bad att få lämna information om mig själv. Jag skulle inte leta efter henne, men ville hon, skulle hon kunna få veta vem jag är, om hon någonsin skulle försöka finna mig. De skickade en juridisk blankett för mig att fylla i, vilket tog åratal. Min skräck för att hon skulle avsky mig var mycket stor under en lång tid.

Slutligen fyllde jag i blanketten, skrev ett brev till min dotter om mig själv och lade med några fotografier. Två år senare fick jag ett telefonsamtal från adoptionsbyrån.

”Pat, detta är en underbar dag” sade kvinnan ”din dotter vill prata med dig, och hon vill träffa dig”.

Vi bestämde en tid samma kväll och jag grät resten av den dagen. Min AA-sponsor och en

sponsor från ett annat program kom hem till mig för att vara till stöd. Jag bad om vägledning och styrka. Telefonen ringde och jag hörde hennes röst som lät väldigt lik min egen. Jag svarade på hennes frågor och påbörjade en relation som är helt underbar. Hon är en vacker kvinna med förlåtande hjärta och själ. Min uppfattning om hennes känslor hade varit helt felaktig. Hon hade aldrig känt annat än kärlek och nyfikenhet på vem jag var. Hennes adoptivmoder och jag har en underbar relation och träffas ibland. Hon har gjort ett fantastiskt arbete med att uppfostra min dotter och jag är skyldig henne mycken tack. Tomrummet i mitt hjärta är fyllt och överflödar av kärlek idag. Inget av detta hade varit möjligt utan den andra gåvan i mitt liv - nykterhet och programmet i AA. Jag upplever gudomlig förlåtelse och tycker ibland att jag är den lyckligaste mamman i världen. För ett tag sedan fick jag ett kort från henne där det stod: "Jag har sådan tur som fått två så underbara mammor".

"Jag förmådde inte hålla mig nykter, för jag var inte redo att bli helt ärlig."

Jag kom till AA för 22 år sedan när jag var 19 år. Jag var en rädd ung kvinna i krig med mig själv och hela världen. Vreden drev kriget och dolde mina rädslor. När jag försökte nyktra till gjorde vreden det svårt för mig eftersom jag bekämpade varje förslag jag fick- ibland direkt och andra gånger mera subtilt.

Jag visste att mitt liv var ohanterligt men förmådde inte se maktlösheten. Jag kunde inte ge upp min egenvilja. Mitt förhållande till Gud, som jag uppfattade honom, var ansträngt. Jag hade försökt med religion innan jag sökte AA, men jag fortsatte att dricka. I AA, när jag lyssnade på andras uppfattning av en högre Kraft, kämpade jag med att tro på att Gud brydde sig om mig och älskade mig. Jag hade varit arg på Gud länge, och all min skam utestängde mig från Gud. I början av tillfrisknandet höll jag mycket inom mig och bar en mask. Jag levde i förnekelse och var oförmögen att inse hurdan jag var.

Ett av de lättaste sätten att slippa se mig själv var att påbörja en relation. Jag träffade och gifte mig med en tillfrisknande alkoholist. När jag

varit nykter i cirka fem år drack jag igen. Jag förmådde inte hålla mig nykter, för jag var inte redo att bli helt ärlig. Jag hade bytt ut tvånget att dricka mot en relation. Jag har i nykterheten lärt mig relationer handlar om kommunikation, ärlighet, kärlek, ge och ta. Avsikten är inte att de skall distrahera en från livet.

Bakgrunden till alltihop var min kroniska depression. Sedan jag kom till AA har jag varit inlagd många gånger på psykiatriska kliniker, varit sjukskriven, och behandlats med ECT. Som depressiv har alkoholen enbart förvärrat min redan svåra nedstämdhet. Det tog mig många år att bli ärlig om detta. Jag har tvingats inse att jag alltid behöver medicinera. Att acceptera detta och andra aspekter av mitt liv var avgörande för min nykterhet. Jag behövde se ärligt på depressionerna och även på min sexuella läggning.

En gång berättade jag för min man att jag trodde jag var lesbisk. Jag visste att jag var det, men försökte linda in det. Sanningen var att vi hade det eländigt, båda två.

Jag blev suicidal och hade mordiska tankar. Som en följd av detta blev jag åter inlagd på psykiatrisk klinik. Min man och jag separerade och skildes.

Jag har blivit tvungen att bli vuxen i detta program. Vid ett tillfälle berättade jag för någon att "Jag var till min personlighet oförmögen att vara ärlig". Hon sa rakt ut att det var jag inte. Varje vecka frågade hon mig hur det stod till, och jag kom med långa klagolistor. Hon frågade sedan: "har du druckit idag?" Jag svarade "nej". Och då påminde hon mig: "då är det en bra dag."

Att acceptera min maktlöshet inför alkoholen, min depression och min sexuella läggning återstår. Men idag kan jag trivas i min egen kropp. Jag har insett att Gud alltid har varit här och fortsätter att vara här och leda mig rätt. Gud älskar mig vad jag än gjort och idag försöker jag utföra Hans vilja. Gud, som jag uppfattar honom, älskar mig som lesbisk. Jag är inte den ensamma, unika, förskrämda kvinna jag var. Idag efter nio års obruten nykterhet kan jag dela min erfarenhet, styrka och hopp med andra. Jag kan vara ett exempel på att tillfrisknande är möjligt vad än livet har i beredskap för oss.

”Jag trodde att min tur höll på att ta slut... Jag ville inte i fängelse.”

Min pappa föddes i Mexiko och mamma i Laredo, Texas. Mina föräldrar gifte sig och jag föddes i San Antonio tre månader därefter. Nästan årligen födde mamma barn, sex barn allt som allt.

När jag var liten tog pappa med mig till baren i staden. Han gav mig att dricka från sin mugg. Han förklarade att jag måste sitta helt stilla för att inte falla av barstolen, och gick sedan på toaletten. Medan han var ute tog jag hans ölmugg och drack. Efter denna första drink har jag aldrig kunnat få tillräckligt för att tillfredsställa det otroliga suget efter mer, när jag väl börjat dricka.

När jag var sju år beslöt sig mina föräldrar för att flytta. De hade pratat om det en tid och en dag dök det upp några personer hemma. De berättade att de hade arbeten som väntade på dem i Garrison. Föräldrarna ringde och pratade med den blivande arbetsgivaren, som sade att han gärna gav pappa ett arbete. Hela familjen var välkomna, så vi flyttade.

Ingen av mina föräldrar behärskade det engelska språket men för det mesta kunde de göra sig förstådda. Jag kunde dock inte ett ord engelska. På grund av språkbarriären fick jag svårt att lära.

När jag var åtta år flyttade vi igen – till Houston, där jag fick börja i en klass med engelska som andra språk. De andra barnen gjorde narr av mig. De kallade mig saker och mobbade mig.

När jag började i högstadiet fick jag en kompis som lärde mig att klä mig ”fräckt”. Jag började bli avstängd från skolan på grund av slagsmål och skolk. Jag började också dricka öl, röka cigaretter och sniffa.

Vid 12 års ålder läste jag i tidningens rådgivningsspalt om en annan 12-åring som berättade att hennes pappa kom in i hennes sovrum mitt i natten och smekte henne. Jag kunde knappt tro det var sant, för exakt samma sak pågick i vårt hus. I spalten fick hon rådet att prata med skolkuratoren, sin mamma eller polisen. Jag kände att det inte gick att prata med mamma så jag gick till skolkuratoren. Hon anmälde till myndigheterna. Jag fick identifiera pappa, och han togs

i förvar. Eftersom han var helt ostraffad tidigare fick han bara fem års villkorligt straff. Han blev också tvungen att flytta från familjen omedelbart. Min mamma frågade gång på gång om det var sant, eftersom pappa insisterade på att han inte gjort någon han inte skulle.

Jag kunde inte begripa hur hon kunde tvivla på att jag talade sanning. Det hela kom, så klart, ut på hela skolan och i vårt område. Uppslukad av skuld, skam och förvirring drack jag mer än någonsin. Jag ville glömma att det någonsin hade hänt. Pojkar, som jag trott var mina vänner, försökte utnyttja mig. Mamma var inte till någon hjälp. När hon blev helt överväldigad av allt hon måste göra själv kunde hon säga.” Om du bara inte hade öppnat din stora mun skulle din pappa fortfarande vara här och hjälpa till”. Dessa ord från min egen mamma skulle plåga mig länge.

Jag började rymma, första gången med min 23-åriga pojkvän. Vi bodde i Galveston hos hans syster och drack och drogade tillsammans. Vi kom i förfärliga slagsmål. Han slog mig blodig.

Efter omkring åtta månader återvände jag hem och började skolan igen. Två år senare arbetade jag som exotisk dansare, blev gravid, utan att vara gift, när jag var 18 år.

Vid det här laget var mitt enda intresse att ”gå ut” och att fortsätta vara borta. Antingen tuppade jag av någon stans, eller så hamnade jag i finkan för att jag var påverkad. Jag kände på mig att min tur snart skulle ta slut och att jag skulle bli inlåst en längre tid än några dagar. Jag ville inte hamna i fängelse.

Som mitt första sexuella förhållande blev de följande. Jag hade talang för att hitta förlorarna, som liknade min pappa. Alla var dömda förbrytare, alkoholister, knarkare och män som mishandlade. Det behöver inte sägas att jag inte hade så höga tankar om mig själv.

Efter att mina tre andra barn fötts, fann jag nykterhet inom Anonyma Alkoholister. Jag har kämpat mig igenom tämligen svåra tider i nykterheten, med barnen och allt ansvar som kommer när man försöker leva livet på livets villkor. Min äldsta dotter bor fortfarande hos sin mormor, men hon är mycket stolt över mig. Mitt liv idag är verkligen bra jämfört med hur det var. Min

hyresvärd hotar inte vråka mig. När jag går till Pantbanken är jag där för att handla, inte för att panta och få pengar till sprit. När jag stoppades av trafikpolisen fick jag faktiskt fortkörningsböter, och han tillät mig köra vidare. En stor, stor skillnad! Bara att jag har bil förbryllar mig. När jag söp, sålde jag bilen för att drickande var mycket viktigare. Tack gode Gud att jag hittade till AA.

"När jag slutade dricka... hade jag hotat patienter, varit full i tjänsten och övervägt mord..."

Jag är alkoholist. Jag är också legitimerad sjuksköterska och en ensamstående kvinna som uppskattar många aktiviteter. Men det har inte alltid varit så. Jag har varit nykter i Anonyma Alkoholister sedan litet mer än fem år nu, och det har varit de lyckligaste åren i mitt liv. Innan jag sökte AA var jag "torrlagd" ett år på grund av rädsla för delirium tremens. Jag hade svurit att aldrig mer dricka, för jag kunde inte en gång till ta mig ur en fylla som den gången mellan Jul och Nyår för många år sedan. Tidigt på julaftonsmorgon, berusad och hög, körde jag ner en telefonstolpe och kvaddade bilen och det var inte för första gången. Otidig och samarbetsovillig på akuten (fortfarande i sjuksköterskeuniform) vägrade jag ta emot vård tills morgonen därpå då jag nyktrat till.

Vid den här tiden, såvitt jag minns, drack jag på dagtid och använde alla droger jag kunde få tag på, med eller utan recept. Efter att jag skrivits ut från sjukhuset, övergick min tilltagande irritation, nervositet, och mina skakningar till fullskaliga hallucinationer, tillsammans med en växande fasa över allt jag upplevde.

Jag kunde inte återvända till sjukhuset där jag varit anställd, och min familj kunde inte längre tolerera mitt antisociala beteende. Under ytterligare ett år slog jag i den ena botten efter den andra, en drog i taget, men det ledde inte till någon förändring i hur jag såg på mitt liv. Tillfrisknandet började när jag slutade med droger och gjorde aktiva försök att bli bättre. Det började med att gå på mitt första AA-möte. Jag hade varit ett blygt barn - överkänslig, tjock och osäker. Jag

sökte tröst i böcker och i rollen av "lilla mamma" Jag kommer ihåg hur viktig jag kände mig när pappa lät mig smutta på hans drink. Jag gillade effekten. Min första riktiga black-out inträffade när jag var 13 år. Det kändes som om det enda sättet att stänga av känslan av underlägsenhet och det gnagande samvetet, var att bli full.

I skolan ansågs jag vara en bra kompis som skulle ge allt jag ägde till vem som helst. Att vara andra till lags orsakade mig mycket sorg, särskilt i mitt yrke, tills jag lärde mig tacka nej till den första drinken.

När jag klädde mig i vit uniform och hätta betydde det ett kliv in i rollen som Super-Systemer. När uniformen inte var på var underground kultur viktigt. Jag behövde Florence Nightingale som motvikt. Jag var alltid ilsken på all inkompetens runt om mig, övertygad om att den enda som gjorde nytta var jag. Med all denna vrede och martyrskap behövde jag bli full och slappna av när jag arbetat färdigt. Jag behövde arbetet för att ha råd med mina vanor, och sjukvården var det enda respektabla jag hade kvar. Mot slutet av mitt drickande som varade i 12 år hade jag hotat patienter, varit full i tjänsten, övervägt mord, sålt knark till barn, tagit överdoser, genomgått två aborter och tuppatt av i barer iförd min uniform. Jag luktade illa, och hade varit min bästa, lojalaste och sista vän otrogen med hennes man. Jag körde bil när jag var för full för att kunna gå. Jag kvaddade flera bilar och stoppades många gånger av polisen, utan att ha minsta minne av det efteråt.

Jag föraktade fyllon för de var synliga bevis på hurdan jag var under fasaden - manipulativ, oärlig, rädd och ensam. Jag har tillbringat det mesta av min tid med att låtsas att jag är något annat än det jag är.

I AA har jag sett riktig förändring - inifrån, inte bara på ytan - av personer som nu skrattar åt sina svårigheter, gråter i glädje och njuter av livet. Idag arbetar jag som helikoptersjuksköterska, en möjlighet att växa i yrket som jag inte hade klarat av utan nykterheten. Jag har rykte om mig att vara ärlig, om än inte alltid diplomatisk. Det fina med nykterheten är förmågan att medge när jag har fel, om jag varit okänsligt i ord

eller gärning, och sedan gå vidare. När jag drack var jag fruktansvärt rädd att någon skulle märka att jag gjort fel. Därmed lärde jag ingenting av mina misstag, och fortsatte göra om samma saker som inte fungerade, gång efter gång.

Nu kan jag lära och växa med människorna runt mig, utan att ha orealistiska förväntningar på dem eller mig själv. Jag har återvänt till barnomens kyrka, med en vuxens tro, och jag gör aktiv service i AA och i samhället. Ett område som jag fortfarande kämpar med i programmet är förmågan att se mig själv realistiskt i relation till andra. Att uppnå självkänsla och att acceptera mig själv, har troligen varit de svåraste uppgifter jag har stått inför. Med stort besvär, i många obehagliga situationer, har jag funnit självrespekt och sinnesfrid vare sig jag har mötts med godkännande eller inte.

Jag uppskattar i hög grad känslan av en ärlig kärlek till mig själv. Jag har alltid önskat hjälpa andra och vara till nytta, vilket var omöjligt på grund av mina handikappande beroenden. Nu, fri från dem, lever jag ett liv jag inte trodde möjligt, och inser mer för varje dag att jag bara begränsas i livet av brist på tro. Den som en gång var en vandrande vålnad, uppenbarar sig nu som en kompetent, hel och omhändertagande kvinna.

"Min skuld, skam och ånger tyngde ner mig".

En kvinnas väg till Anonyma Alkoholister började så här: Det ringde på AA:s telefon och två härliga, fräscha, kloka, nyktra kvinnor skickades till ett medelklassområde en lördagkväll. De undrade säkert vad de skulle få se. De ringde på klockan.

Dörren öppnades av en uppenbarelse i en vinfläckad morgonrock, med apelsinjuiceburkar som hårspolar. Hon gick på tå, eftersom klackarna var så inkletade med smörjolja, att hon skulle falla omkull om hon gick på hela foten. Förklaringen till sin förtjusande uppenbarelse var att nästa dag var söndag, och hon behövde se snygg ut för sin söndagsskoleklass.

Genom vinfläckarna på morgonrocken och mattan insåg besökarna att denna insmorda uppenbarelse hade problem med att behålla alko-

holen inombords. De begrep att hon hade en del andra problem också!

En gång i tiden skämdes jag för att erkänna att denna uppenbarelse var jag! Idag vet jag att min erfarenhet kan användas för att rädda en annan människa.

Hur dessa två kvinnor kunde hålla minen, när de började dela med sig av sina erfarenheter, styrka och hopp, begriper jag inte. En berättade hur hennes drickande hade lett henne till AA. Den andra om hur hennes drickande berört hennes familjeliv. Båda sade att de funnit hopp och läkning på Anonyma Alkoholisters möten.

Jag grät så klart - massor - när jag lyssnade på dem. Min skuld, skam och ånger tyngde ner mig (för att inte tala om apelsinjuiceburkarna). Vi pratade om drickande. Jag försökte berätta om mig själv - vilken förfärlig människa jag var. Och sedan sade de, de finaste ord jag hoppas att jag aldrig glömmer: "Du behöver inte berätta någonting om dig själv som inte känns bra. Vi vill bara hjälpa dig sluta dricka."

Jag tvivlade. Hur kunde någon tycka om mig? Jag tyckte inte om mig själv. Jag var inte säker på att man kunde acceptera en sådan kvinna. Fyrbarnsmor, styvmor till två, som hade splittrat två familjer och två hushåll, kunde inte anses lämplig få komma in i denna grupp, om dessa två kvinnor var ett exempel. Dessutom var jag inte en "ren" alkoholist, jag hade ytterligare ett beroende, fast vid denna tidpunkt insåg jag inte att läkemedel på recept orsakade mig svår depressivitet och ångest. Fast jag aldrig hört om eller läst "Tolv Steg och Tolv Traditioner" var jag övertygad att jag kunde klassas som "en kvinna på glid".

Två kvällar senare, befriad från apelsinjuiceburkar och hala klackar, togs jag till ett möte. Fortfarande helt övertygad om att det var mitt yttre som skulle dömas hade jag på mig helt ny vit vinterkappa, stilig stråhatt och vita handskar - hela cirkusen. Efter mötet kunde jag inte hitta min vita kappa. Någon behövde den mer än jag (men de lämnade hatten kvar). Jag var alltför rädd för att kunna visa min ilska över en sådan händelse. Jag var fortfarande rädd att inte bli accepterad. Men inte en enda människa sa att jag inte dög eller att jag var acceptabel.

Tre veckor senare hörde jag en delning som öppnade fördämningen för mina tårar. En man hade gjort som jag - lämnat hem och familj för den ende älskaren av vikt: spriten. Han var nykter sedan sex år tillbaka och jag hörde honom säga: "allt ordnar sig om du bara inte dricker".

I min hemmagrupp deltar 15 - 25 män och kvinnor. Flera har dubbelt beroende. Där finns personer som stulit ur kassan. En man får Stegen i oordning efter en stroke. En kvinna har en make som inte kunnat tala eller fungera alls sedan mer än tio år.

Vi är i ålder från 23 år till omkring 67 år. En nykomling har sex dagars nykterhet och en "veteran" 14 år. De flesta är vita, men några färgade män och kvinnor deltar ofta. Vi är singel, gifta, skilda, änka eller änkling. Bland oss finns läkare, jurister, hemmafruar, dataoperatörer, stallpojkar, försäljare och pensionärer. Vi har de som "slirar" och de stadiga som inte druckit en droppe sedan första dagen i AA. Bland oss finns troende, tvivlare och ateister. Vi har alla haft andra problem än spriten.

Men vi är alla där av en anledning och en anledning enbart - vi har alla en önskan att sluta dricka.

Ingen som kommer in i vårt lilla möteshus går därifrån utan att veta att vi inte bara vill att de skall komma tillbaka, utan vi behöver att de kommer tillbaka.

I min hemmagrupp träffas vi för att dela med oss av våra erfarenheter, vår styrka och hopp till varje lidande alkoholist som kommer i vår väg - eller redan är där. Och vi frågar aldrig - så ingen behöver berätta något som de inte vill.

"Jag levde på gatan i 10 år, och blev en hård, elak, korkad alkoholist".

Jag fick praktiskt taget uppfostra mig själv mellan 9 och 13 års ålder. Min mamma dog, och pappa var fyllo, som inte hade en susning om hur han skulle ta hand om min syster och mig på egen hand. Han gick till arbetet och jag gjorde vad jag ville. När jag var 13 år gifte han om sig, men vid det laget var jag helt vildvuxen. Jag kunde alla

svar. Jag var opålitlig och en tämligen god lögnare. Regler var till för att brytas.

Jag rymde från ungdomsvårdskolan vid 16 års ålder och tog mig till New York från Dallas, Texas. Jag var fri. Jag trodde jag var smart, men jag var i själva verket en ren amatör och ytterst godtrogen. Jag började dricka som om det inte fanns någon morgondag. Redan från början drack jag stora mängder varje gång, fick minnesluckor, och led av följderna av att vara mycket korkad, ung och berusad.

Det tog bara ett par år att inse att människorna jag träffade på inte hade mitt bästa för ögonen. Jag fortsatte ändå försöka tro på vad de sade och fortsatte bli sårad, manipulerad och utnyttjad. Jag levde på gatan i tio år och blev en hård, elak, korkad alkoholist - fast det visste jag inte då. Billigt vin gav mig kurage att gå på gatan, verka hårdhudad för att kunna hålla rovdjuren på avstånd, och hjälpte mig att motivera min livsstil, så att jag förmådde leva med mig själv. De värsta billiga vinnerna gjorde mig sjuk och galen. Vin blev ett gift som tog mig till fängelse, sjukhus och ödehus. Även om mitt liv var en berusad mardröm trodde jag inte att spriten var problemet, utan min räddning. Att leva berusad passade min livsstil och gjorde mig till den skummis jag blev.

En rad händelser gjorde att jag hittade min familj i Tucson, Arizona, och jag flyttade. Jag var redo att börja arbeta, betala skatt och leva som vanligt folk, men jag hade inte en aning om att alkoholen var problemet. Jag trodde det räckte att sluta gå på gatan och att inte längre bli arresterad.

Efter sju år till av sorglig, obegriplig nedgång gav jag upp och sökte mig till mitt första AA-möte. Jag blev förälskad i Gemenskapen. Jag hade inte en aning om vad jag höll på med, och lita- de inte på en själ, men människorna på mötena uppmuntrade mig att komma tillbaka. Jag hatade karlar och ofta när jag delade på möten, kunde jag säga "karlar är som hundar". Några av männen i min hemmagrupp började skälla som hundar. I smyg gillade jag det.

Den första jag började lita på var min sponsor, Pat. Jag visste inte vad jag skulle tro om henne, för hon sårade mig hela tiden. Jag började lita på henne när hon en dag berättade att hon inte

brydde sig om mina sårade känslor, utan om mitt liv. Mitt förtroende för henne växte när jag - mellan snyftningarna - berättade att jag skämdes över att jag sålt mig för pengar. Hon tittade på mig och utan att blinka och sa: "nåja, vännen, du fick åtminstone betalt!" De orden suddade ut min skam, och jag har älskat henne sen dess.

Den förste man jag litade på i AA var hennes man, Luther. Jag såg honom arbeta med nykomlingar när jag besökte deras hem. Jag såg hur han behandlade Pat och andra kvinnor. Han var aldrig respektlös, och han var mycket trevlig mot mig. Det verkade som om han tyckte om mig, fastän han hört om mitt förflutna. Ett par år in i nykterheten började jag lita på andra män i min hemmagrupp, men insåg inte detta förrän en varm sommardag i Tucson. Två medlemmar i min hemmagrupp, Tim och Tony, gillade att fiska. Det fanns inte många ställen att fiska på i Tucson, men Tony kände till samtliga. Jag tyckte egentligen inte om att fiska, men jag gillade att vara med de här killarna. Det skall vara helt klart att det inte förekom något prasslande alls. Jag rökte, svor som en sjöman, vägde omkring 140 kg, var sjöblöt och brydde mig inte om andras sårade känslor.

Jag kommer inte ihåg om de bjöd mig med, eller om jag ställde mig in, men i vilket fall följde jag med. De här dagen förstod jag att AA hade förändrat mitt liv och gjort det möjligt för mig att åter lita på andra människor. Vi hade fiskat färdigt och var på hemväg. Jag satt ensam i baksätet. De mjuka ljudet av deras röster drev mot mig. Varm, frisk luft från det öppna bilfönstret smekte mitt ansikte. Jag slöt ögonen och kände frid. Jag satt i en bil med två män som inte ville något annat än vara mina vänner. Vi har tillbringat tre timmar tillsammans, respektfullt på alla sätt. Vi skrattade, fiskade och delade tillfriskandet med varandra. Jag var lycklig, glad och fri för första gången i mitt vuxna liv. Mitt liv hade återskapats, precis som AA lovat.

Denna vackra dag i Tucson var första gången jag kunde tro på och älska människor igen. Så har det förblivit. Jag tackar Gud och AA för att de tagit denna avtrubbade, alkoholiserade kvinna och gett henne nykterhet, livet och förmågan att kunna ha tillit igen.

Hur det fungerar

AA förser oss med en beprövad väg som kan leda till tillfrisknande. Genom att lyssna på de många män och kvinnor i AA som ärligt och öppet delat med sig om sin alkoholism, har vi kommit till insikt om att vi också lider av samma sjukdom. Genom att använda oss av AA:s Tolv Steg och AA:s principer, som vi har kommit att lita på, upptäcker vi nya sätt att leva. Om vi är villiga att vara ärliga vad gäller vårt drickande, och med allvar använda det vi fått lära om oss själva i AA, är våra möjligheter att tillfriskna goda.

Även om AA kanske inte har lösningen på alla våra problem kan vi, genom att följa AA:s enkla förslag, finna en lösning på våra dryckesproblem och ett sätt att leva en dag i taget utan alkohol.

Var finns AA?

Varje AA-grupp strävar att vara en säker mötesplats för alla deltagare och vill utgöra en trygg och närande omgivning. I AA är vår delade erfarenhet, styrka och hopp en livlina för nykterhet; vårt gemensamma lidande och gemensamma lösning överbryggat de flesta svårigheter, och hjälper oss skapa de omständigheter där vi kan bära AA:s budskap av hopp och tillfrisknande till den alkoholist som fortfarande lider.

De flesta kvinnliga alkoholister finner sig väl tillrätta i alla AA-grupper. Trots detta, har många AA-Gemenskaper särskilda kvinnomöten där det kan vara lättare för en kvinna att identifiera sig som alkoholist och vara öppen inom vissa personliga områden.

För mer information:

www.aa.se.

Telejour:

08 720 38 42 help@aa.se

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen – att våra liv hade blivit ohanterliga.

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

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

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

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

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

7. Bad Honom ödmjukt att avlägsna våra brister.

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

9. Gottgjorde så långt möjligt dessa människor personligen, utom då det skulle kunna skada dem eller andra.

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

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

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

AA:S TOLV TRADITIONER

1. Vår gemensamma välfärd bör komma först; personligt tillfrisknande beror på enigheten i AA.

2. För syftet med vår grupp finns det endast en högsta auktoritet– en kärleksfull Gud såsom Han kan komma till uttryck i vårt grupp-samvete. Våra ledare är endast betrodda tjänare, de styr inte.

3. Det enda kravet för medlemskap är en önskan att sluta dricka.

4. Varje grupp bör vara självständig utom i angelägenheter som påverkar andra grupper eller AA som helhet.

5. Varje grupp har endast ett huvudsyfte – att föra budskapet vidare till den alkoholist som fortfarande lider.

6. En AA-grupp bör aldrig gå i borgen för, bekosta eller låna ut AA:s namn till någon närbesläktad sammanslutning eller något utomstående företag, så att inte problem med pengar, egendom eller anseende avleder oss från vårt huvudsyfte.

7. Varje AA-grupp bör vara helt självförsörjande och inte ta emot bidrag utifrån.

8. Anonyma Alkoholister bör alltid förbli icke-professionellt, men våra servicekontor kan anställa personal för speciella uppgifter.

9. AA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta styrelser eller kommittéer för service som är direkt ansvariga inför dem de tjänar.

10. Anonyma Alkoholister har ingen åsikt i yttre angelägenheter; därför bör AA:s namn aldrig dras in i offentliga tvister.

11. Vår PR-policy grundar sig på dragningskraft snarare än reklamkampanjer; vi behöver alltid bibehålla personlig anonymitet gentemot press, radio och film.

12. Anonymitet är den andliga grundvalen för alla våra Traditioner och påminner oss ständigt om att sätta principer före personligheter.

DEKLARATION OM ENIGHET

Detta är vi skyldiga AA:s framtid: Att sätta vår gemensamma välfärd främst, att slå vakt om enigheten inom vår gemenskap. För på enigheten inom AA hänger våra liv och deras liv som kommer efter oss.

JAG ÄR ANSVARIG ...

Närhelst, varhelst någon ber om hjälp, vill jag att AA alltid skall finnas till hands, och för det är jag ansvarig.

AA i Sverige
Tfn 08-642 26 09
www.aa.se
service@aa.se