



Development and Education in the Learning Processes of the Twelve-steps Treatment according to the Model of Trust.

Tolvstegsbehandlingen använder tolvstegsprogrammet som väg ut ur en känslomässig smärta

av Gudni Stefansson

Alla tolkningar av tolvstegsprogrammet som framgår av texten är mina egna. Det finns över två hundra aktiva tolvstegssammanslutningar i världen som bearbetar känslomässig smärta och störningar i relationer med hjälp av de tolv stegen. AA är äldst av dessa sammanslutningar och har lånat de andra sitt program. AA:s Stora Bok anses vara grunddokument för tolvstegsprogrammet och även utgöra AA:s tolkning tillsammans med annat skriftligt material från AA:s förlag. Min tolkning är sålunda inte riktig för andra än mig. Jag gör den för att förklara de stötestenar jag mött under trettio år i samarbete med andra professioner inom missbrukarvården. De största stötestenarna är problemet som behandlas och andligheten som löser det för stunden.

Stegen höjer livskvaliteten. De är livsfilosofi, som utgör en speciell kultur och formar en hållning i livet. De åstadkommer en enskild upplevelse.

De tolv stegen och Anonymous-sammanslutningarna

Anonyma alkoholister skrev ursprungligen dessa steg under trettioalet och andra har sedan fått låna dem med förbluffande framgång. Stegen rapporterar vad dessa AA-iter gjorde för att hitta ett gott liv i nykterhet. Det är inte bara alkoholister som använder stegen. Det är anhöriga av olika slag till alkoholister och det är folk som har problem med övervikt, känslor, spelmani osv. Det lär i Amerika finnas ca 230 registrerade "anonymous-sammanslutningar".

Självhjälpsgrupperna utgör en kultur i samhället. De står för en livsfilosofisk inriktning som påverkar litteratur och teater och religion i dagens Sverige. En livsfilosofi som även har påverkat vetenskapen. Det räcker att nämna KBT i det sammanhanget.

Tolvstegsprogrammet är en andlig lösning och målsättningen är andlig tillväxt, vetande det att man aldrig kan bli perfekt.

Problemet

Många läkare i dag definierar alkoholism som en hjärnsjukdom som leder till ständiga återfall i droger. Det är något som fattas för att patienten skall kunna och vilja leva. Detta något är egentligen bara en samling känslor och upplevelser. Detta något är enligt mångas erfarenhet andligheten i stegen. Detta något är en upplevelse av att fylla ett tomrum där allting är hopplöst och grått och omöjligt och dumt med känsla av livsglädje och mening. Churchill kallade detta tomrum för "svarta hunden" Den andliga smärtan, "den svarta hunden", är drivkraften till att söka ett bättre liv och ett bättre mående. Andlig smärta leder på detta sätt till mognad.

Det finns vissa människor som inte vill ha en bit choklad eftersom de av erfarenhet vet att de kommer att längta efter hela kakan. Du är kanske en av dem. Så är jag i alla fall. Att äta en hel kaka skapar samvetsqual eftersom man vet att det sätter sig runt midjan. Sprit har samma effekt på vissa människor med den skillnaden att det inte bara sätter sig runt midjan, utan också skapar ödesdigra förändringar i hjärnan. Hjärnan som är hela människans styrmekanism råkar ut för störningar.

Den kontrollbrist som uppstår hos vissa människor genom att äta choklad kan också uppstå när man tar en del läkemedel, dricker sprit eller brukar narkotika. Alkoholisten söker ständigt och jämt den höjning av sinnesstämningen han upplever när han druckit ett par glas, utan att egentligen hitta den. Han söker ett rus som förhöjer och stärker det andliga livet. Han kan söka det i veckor i en allt mer accelererande fylla. Genom de senaste par hundra åren har det flerfaldiga gånger kommit fram mediciner som skall bota alkoholism. De har aldrig fungerat. De har däremot alltid blivit morgondagens narkotika. Jag nämner heroin och diasipam som några av dessa. Det är så att när vi uppfinner en tablett som skall ta bort sug och andlig smärta så att människan får ett normalt känsloliv, så ligger det i alkoholists natur att vilja litet mer, bli litet gladare. Det är det som är att vara alkoholist. Därför kommer vi inte åt sjukdomen på kemisk väg. När jag talar om alkoholism så syftar jag även på tablettberoende och narkomani.

En bärande tanke i tolvstegsbehandling är att en höjning av sinnesstämning behöver man inte åstadkomma på kemisk väg. Man kan öva upp den genom andliga processer. Det är svårt att tro förrän man själv upplevt det. Denna upplevelse strävar vi efter att åstadkomma hos patienten på tolvstegsbehandlingen. Det gör tolvstegsbehandling till ett medicinfritt alternativ.

Tolvstegsbehandling och andlig lösning

Tolvstegsbehandlingar är olika, men kärnan i dem alla är de tolv stegen. Det är dock svårt att beskriva tolvstegsbehandling bara genom att visa upp stegen och låta folk läsa dem.

Lösningen som tolvstegsbehandlingen erbjuder handlar om att växa andligen, att bli starkare, att bli modigare, frimodigare och kärleksrikare. Vi gör detta genom att öva tillsammans med patienterna väl vetande att de andliga värdena är färskvara som ständigt måste förnyas.

Det går att öva upp gott humör och det går att öva upp andlighet. Patienterna bibringas en ny livsfilosofi, en livsfilosofi som skapar ett andligt välmående. De lär sig öva denna livsfilosofi. En livsfilosofi som övas i tolvstegrörelsens självhjälpsgrupper för resten av livet. Dessa övningar ute i rörelsen stärker andan. Det är en livsfilosofi som vi använder i alla våra angelägenheter. Det kallar vi att leva i programmet. Tolvstegsbehandling är ingen mirakelkur där man blir frisk över en natt eller under några veckor. Jag har hört att tillfrisknandet kommer ganska fort under de första tio åren av övande i självhjälpsgrupp. Det finns inget i min erfarenhet som motsäger detta! Tolvstegsbehandling är en förberedelse för en livslång behandling av sig själv.

Det som jag tycker kännetecknar en tolvstegsbehandling är att den i mycket stor utsträckning påverkar normer och värderingar. Det talas mycket om känslor och subjektiva mänskliga värden. Av denna anledning är det av största vikt att behandlingsprogrammet växer fram ur den kulturkrets det verkar i. Vi har inte samma normer i Amerika som i Island. Vi har inte samma normer i Island som i Sverige eller Färöarna. De är bara förbluffande lika. På behandlingen sysslar vi mycket med gamla vanliga begrepp som avundsjuka, vrede, hat, girighet, bitterhet, kärlek och godhet. Begrepp som följt mänskligheten genom årtusenden och är svåra att beskriva exakt, men som alla uppger sig uppleva. Begrepp som tillhör våra livsvillkor och kultur - vanliga jordnära begrepp. Begrepp som är svåra att väga, mäta och mäta vetenskapligt. Detta är begrepp som vittnar om brist på inre tillit, brist på hopp – och inte minst vittnar de om brist på kärlek.

Det verkar inte vara inne hos tolvstegsbehandlingar att använda den terminologi som stegen erbjuder när de talar om tolvstegsbehandling. Det är olyckligt eftersom tolvstegsprogrammet erbjuder oss ett heltäckande språk när vi talar om beroende och tolvstegsbehandling är effektiv med hög evidensgrad enligt Socialstyrelsens riktlinjer (2007).

Tolvstegsspråket finns inte i den teoretiska världen. Det språk som leder till resultat enligt tillgängliga vetenskapliga utredningar är det språk som talas på tolvstegsbehandling. Vi behöver lyfta fram detta språk för att begreppen inte ska föra våra tankar i fel riktning.

Varför är vi blyga för att använda de tolvstegsfilosofiska nyckelbegrepp som till exempel andlighet? Det kanske är på grund av att allmänmänskliga begrepp som andlighet och andlig smärta inte anses rumsrena i de teoretiska och professionella sammanhangen. Detta är i mitt tycke ovetenskapligt i beteendevetenskapliga sammanhang eftersom alla fikar efter en god andlighet och vill undvika andlig smärta. Genom andligheten tangerar vi kyrkan. På en del tolvstegsbehandlingar finns även kyrkans folk i personalen. Själavård är ett ämne som är viktigt i tolvstegsbehandlingen. De flesta som jag har arbetat ihop med har hänvisat patienter till själavård inom deras religion.

Att arbeta med andliga processer kräver stort ansvarstagande av behandlaren och bra handledning. Det räcker inte med gängse handledning av vilken psykolog som helst eller en steg ett terapeut. Det behöver vara handledning utifrån tolvstegsfilosofin som lär ut att gå varsamt fram mot försvarsmekanismer. Vi måste hjälpa patienten lägga av sitt förnekande med värdighet. Andligheten är ett sagolikt verktyg när det gäller att få mod att se sig själv och komma till insikt. Andligheten är ett behandlingsverktyg som vi måste gå varsamt fram med. Starka frälsningsupplevelser inom frikyrkorna har lett till återfall. Det rosa molnet är ett annat begrepp som vi har lärt oss att uppmärksamma inom behandlingen. Vi måste ständigt vara på vår vakt så att inte patienten förlorar den jordnära verklighetsuppfattningen. Grunden vi lär ut är att patienten ensam ansvarar för sitt liv och sitt välmående. Detta gör inte doktorn, psykologen, socialsekreteraren eller behandlaren. De ansvarar däremot för att inte skada patienten som sökt asyl från omvärldens stormar på behandlingen.

Andlighet är ett viktigt centralt begrepp i tolvstegsbehandling.

Andligheten är kraften som bär fram vårt liv. Den är själva livskraften som gör att vi vill gå upp på morgonen. Den är källan till den kraft som driver oss fram i livet och den blir skadat av droger. Det forna ordet spiritus betyder ande eller sprit. Har ni märkt hur en snaps kan höja andan? Min vän prästen i Hallgrimskirkja, sr Birgir Asgeirsson, var präst i en grannkommun innan dess och han hade sitt kontor på andra våningen i ett affärscentrum med både apotek och systembolag på bottenvåningen. När han beskrev vägen till kontoret sa han: Du kan inte missa detta. Det är spiritus forte på bottenvåningen och Spiritus Sankte på övre våningen!

Religioner är uråldriga vetenskaper som handlar om att öva upp andlighet. Religion är egentligen inget annat än en modell för hur vi skall umgås med varandra och hur vi skall må gott. De har sina uråldriga grunddokument som koranen och bibeln. En text som inte är värd något överlever inte många generationer. Dessa texter har överlevt länge och måste därför angå oss mycket. Både koranen och bibeln talar om hur man förhåller sig till livet och sin nästa. Religion är en lära om andlig hygien. Religionen är ett kulturarv vi har fått. Den baseras på uråldriga skrifter som överlevt olika moderiktningar och livsfilosofier och innehåller något allmänmänskligt.

Stegen däremot har inget med religion att göra. De talar bara om Gud så som vi förstår honom och den Gud vi har tillit för. Denna tillit har inget med religion att göra. Därför definieras inget gudsbegrepp, vi accepterar helt enkelt varandras gudsbegrepp. På ett tolvstegsmöte kan en hindu, jude och kristen sitta sida vid sida. De har sina religioner, sina olika metoder för att komma i kontakt med den högre makt som det talas om i stegen. De har sina olika metoder för att höja sin andlighet och tillit. Vad de har gemensamt är att de sitter på ett tolvstegsmöte och sköter gemensamma bitar av sin andliga hygien. De accepterar varandras religion som en källa till den andlighet de behöver. Därför skall vi tala om andlighet och inte religion i samband med stegen. Vi får lära oss att se andligheten som drivkraften i livet. Andligheten är för människan det samma som elektriciteten för datorn och vi får inse att denna andlighet är ett alternativ för dagens lyckopiller. De tolv stegen sätter gränser mot religionen, men anser andligheten vara ett behov och en kraft som gör det värt att leva. Den kraft som gör att vi vill stiga upp på morgonen.

Acceptera

Som nyckel till andlig tillväxt är ordet ACCEPTERA. Att acceptera är att se fördelarna i en tråkig situation och komma till insikt om en ny lärdom i livet. På detta sätt blir andlig smärta vägen till ökad mognad och nya insikter. En erfaren klinisk psykolog sa en gång till mig att man inte fick ta smärtan från en medmänniska. Utan se det som sin uppgift att finnas till hands för människan när hon genomgår andlig smärta. Hon sa: att ta smärtan från en människa är att hindra hennes mognad.

De flesta känner till det som händer i en personalgrupp inför omorganisation. Det blir dålig stämning och en del kvirr hos många. Andra har stora förväntningar på den utveckling som förutspås. Produktiviteten minskar ofta till följd av diskussioner om vad som egentligen håller på att hända? Det är naturligt eftersom förändringar på jobbet sprider sig som ringar på vattnet i hela den anställdes liv. Hur skall det gå med hämtning på dagis? Hur skall det gå med gymmet? Stämningen lugnar ner sig så småningom och ofta blir alla nöjda och förstår inte riktigt varför man blev så upprörd över nödvändiga förändringar som skapade en bättre arbetsplats. När stämningen lugnat ner sig och personalen åter har börjat fokusera på kärnverksamheten har vi kommit till den punkt där hela personalen accepterar förändringarna. Det blir lättare stämningen på jobbet, andligheten är starkare på arbetsplatsen, för att använda tolvstegsbehandlingens språk.

Vi accepterar att vi måste stanna upp för rött ljus för att trafiken skall flyta. Om vi inte gör det hamnar vi i trafikkaos liknande det livskaos den aktive alkoholisten befinner sig i när han kommer in på behandling. Att acceptera och lugna ner sig bara för i dag, är viktigt så att livet flyter lättare. Att acceptera att i ens livsföring stannar man för rött ljus, precis som i trafiken. Det är en insikt som får livet att flyta lättare.

Att acceptera är att ta emot livets gåva. Man inser möjligheterna i en ändrad situation, men välkomnar hindren för att lära sig av dem. Accepterandet kan vara att hitta något att vara tacksam för mitt i den andliga smärtan. Vi accepterar för att slippa andlig smärta.

Det är vanligt att folk tror att om det görs vissa förändringar i deras omgivning så blir livet äntligen värt att leva. Sedan görs dessa förändringar och livet blir inte ett skvatt bättre. Varje människa har en omgivning som hon delar med många människor. Ändrar vi en människas omgivning ändras omgivningen för alla andra samtidigt. Detta kan skapa missämja. Det är bättre att man lär sig anpassa sig till omgivningen än att omgivningen ständigt anpassar sig till den enskilde. Det är lättare så. Det motverkar kaos. Patienten måste först lära sig att anpassa sig till den situation han befinner sig i innan han kan börja göra något åt sitt liv. Han måste acceptera sitt nederlag. På denna fasta grund kan han sen bygga ett nytt liv. Han måste träna sig andligen innan han kan börja bygga upp sig socialt.

Inom tolvstegsfilosofin säger vi: Omgivningen kan jag inte förändra, men jag kan förändra mig själv för att bättre harmoniera med min omgivning. Att acceptera är förmågan att se möjligheterna trots hindren, att acceptera är att se fördelarna med en situation som skapar smärtsamma känslor.

Tankebanan att acceptera olika fenomen har länge varit överksam hos alkoholisten. Att acceptera och finna sig i att fler i tillvaron än alkoholisten har behov är av stor vikt under tillfrisknandet. Det är lika viktigt som att öva muskler som varit överksamma på grund av olycka. Vi kan öva upp tankebanor som länge har varit överksamma. Sjukgymnaster kan öva

upp muskler som länge har varit överksamma. Tolvstegsbehandlare hjälper patienten att öva tankebanor som länge varit överksamma eller kanske aldrig funnits.

Omgivningen kan jag inte förändra, men jag kan förändra mig själv för att bättre harmoniera med min omgivning. Att acceptera är förmågan att se möjligheterna trots hindren, att acceptera är att se fördelarna med en situation som skapar smärtsamma känslor.

Gud

När vi får in folk på behandling och presenterar tolvstegsbehandlingen för dem, då står detta ord G U D som ett hinder i vägen för många av dem och det är bara bra. Det blir en övning för patienten i att acceptera självklarheter. Den att många tror på Gud. Den källa till andlig styrka som en upplevelse av att Gud finns är det ganska naturligt att dra nytta av. Det är egentligen ett brott mot religionsfriheten att förhindra det.

Inom tolvstegsbehandlingen accepterar man att andra kan uppleva Gud annorlunda och ha ett annat gudsbegrepp och en annan religion än den man själv är van vid. Vi delar däremot med varandra den goda upplevelsen av denna källa till andlig kraft med varandra. Ateisten delar med sig av sina reflektioner över *dygderna* och sina upplevelser på tolvstegsmöten och de andra delar med sig av sin kontakt med sin Högre Makt.

Den viktigaste färdigheten för att få ett gott andligt liv är att lära sig konsten att acceptera. Att acceptera är en sortering som är nödvändig för att hjärnan ska kunna fungera väl. Det som grämer en överskuggar alla tankar och är i vägen för andra processer i hjärnan. Man lägger för tillfället det åt sidan som man grämer sig för och låter det inte hindra sig ifrån tillfrisknande.

Vi lär ut accepterande av att mer än hälften av svenska folket tror på Gud enligt tillgänglig statistik och vi lär dem sinnesbönen:

Gud ge mig sinnesro

att acceptera det jag inte kan förändra

mod att förändra det jag kan

och förstånd att inse skillnaden

Där får vi utmärkt tillfälle att förklara för dem Gud, så som den enskilde förstår honom. Han kanske inte finns. I så fall rekommenderar vi patienten att hoppa över GUD i texten och kvar blir ett utmärkt KBT schema. Om människan sedan blir troende då utgör ordet GUD ytterligare en dimension i bönen. Vi kan då tala om sinnesbönen som tre dimensionell istället för två dimensionell.

Tolvstegsprogrammet Gud kan vara en god och förlåtande upplevelse som var och en upplever på sitt sätt enligt sin egen religion eller brist på religion. Gud i stegen definieras inte, utan stegen förutsätter ett förhållande till Gud. De som inte tror på Gud rekommenderas att hitta den goda förlåtande kraften i AA gruppens gruppdynamik.

Tolvstegsprogrammet bygger på upplevelser tillsammans med andra och inte på att veta. Det gör kulturen viktig. Vi upplever Gud olika, men alla upplever något i förhållande till Gud. Möte i tolvstegsprogrammet anda är en utmärkt mötesplats mellan livsåskådningar.

De olika religionerna ser jag bara som de olika kraftbolagen som säljer samma elektricitet under olika varumärken. Som sagt Gud så som var och en upplever denna kraftkälla.

Kurs i tolvstegsbehandlingens lärprocesser

GSK ehf, Laugaveg 46a, 101 Reykjavik, IslandE post 12@12.is / www.12.is

Copyright Gudni Stefansson 1988

Det finns människor som inte fattar hur man kan leva ett liv utan brännvin. Det finns andra som inte fattar hur man kan leva ett liv utan Gud. Det finns ytterligen några som över huvud taget inte fattar hur man kan leva ett liv med Gud eller brännvin.

Det finns vidare de som har vetenskapen som Gud. Många av dem upplever att man behöver något mer än den andliga dimension som utgörs av vetenskapen.

De upplever att det behövs något mjukare, något som har mer värme och kärlek i sig än kalla siffror, procent och statistik. De längtar efter hopp och att gå utanför det möjligas gränser och förverkliga fantasier och drömmar. Många låter sig hindras av denna längtan genom vetenskapliga fördomar om det möjliga. Många av våra stora vetenskapsmän har dock varit varmt troende och använt tron för att klara sig genom livet. Einstein är ett gott exempel på en människa som stod ensam mot hela vetenskapssamhället, men orkade uthärda på grund av sin tro.

Personligen hade jag svårt med att förstå gudsbegreppet. Det lossnade när jag läste att Gud var kärlek. Då förstod jag att allt som inte är kärlek är inte Gud. Jag började förstå att kärleken var en kraftkälla. Det var den andlighet som jag hade sökt i sexuallivet, i alkoholen och diverse andra källor till kickar. Denna kärlek var mer bestående än kickarna. Aristoteles ansåg att allt övergripande mål i livet var godhet. Det kunde jag ställa upp på. Jag kunde vidare ställa upp på att dela svenska ordet kärlek upp enligt grekisk sedvänja i agape och eros där agape var den kraft jag sökte.

Gott andligt liv och ett mindre gott andligt liv

Vi kan pröva att definiera andlighet som min relation till mig själv och min omgivning och den sinnesstämning som följer av det. Denna kan vara god eller mindre god.

Ett exempel kan vara när jag och min son som jag tycker mycket om var i Lund. Han var tre år gammal och vi var försenade. Jag klädde på honom och han konstrade. Det regnade ute och jag var försenad till jobbet. Allt mitt tålamod mobiliserades och inte heller vädret var direkt upplyftande. På vägen till bilen fick vi vada genom varje vattenpöl och skvätta lite...

När jag äntligen hade fått på honom säkerhetsbältet och för att vinna tid överfört barnstolen till framsätet, så kom vi i väg. På hörnet fick vi stanna upp för den sena morgontrafiken. En långtradare åkte långsamt förbi och skvätte skitigt vatten över bilen. Jag svor över vattnet och väntan, men min son applåderade och ögonen tindrade: Pappa, pappa en långtradare. Ser du den !? Inuti den bilen fanns det två helt olika andliga liv.

Detta som exempel på vad jag menar med en god andlighet och en mindre god andlighet.

Ett gott andligt liv kan det vara när det goda inuti mig möter det goda inuti dig.

Ett mindre gott andligt liv kan vara när min avundsjuka möter din avundsjuka.

Ett gott andligt liv kan födas i mitt förhållande till mina uppgifter i livet. Tolvstegsfilosofin rekommenderar att göra det enkelt, en sak i taget, en dag i taget.

Stegen Förklarade

Det jag vill försöka göra här är att beskriva stegen så som jag har upplevt dem. Stegen är ett förslag till ett bättre liv för människor som har det jobbigt med sig själva och sin omgivning. Folk som har det svårt med sina känslor och sin livsföring. Stegarbetet är inte teoretiskt utan bygger på mina egna upplevelser, den enskildes upplevelser.

Stegen är inte gjorda för att läsa som teoretiska anvisningar. De är gjorda för att upplevas, företrädesvis tillsammans med andra. Man testar dessa förslag och om de fungerar blir de till nyttiga vanor.

På samma sätt upplever vi stegen olika. De är ett förslag till ett bättre liv. Det är klart att alla inte gillar valfriheten, men de tolv stegen värnar om var och ens rätt att uppleva dem på sitt sätt. Varje tolkning av stegen baseras sålunda på den enskildes upplevelse av stegen.

Ingen kan hävda en rätt tolkning så som jag förstår det. Däremot kan gruppen som använder dem komma till fungerande gemensam förståelse. Man söker det som fungerar för en själv och andra i gruppen, med inte det som är rätt för alla som övar programmet. Vi söker subjektiva sanningar på bekostnad av objektiviteten.

Man talar med varandra och på möten om det som fungerar för en själv. Det kan inspirera andra att pröva och se om det fungerar. Det som sedan fungerar blir en gemensam kunskap i den gruppen.

I stegen står VI gjorde si eller så. Det står inte att du skall göra något. Det viktiga är att ge sig hän i gruppen tillsammans med andra i sökandet efter det goda livet.

Detta är ett gud-domligt skydd för oliktänkaren, strulputten, den exentriske, den som krånglar och den som alltid vet bäst, det vill säga för alkoholisten.

Detta är ett nödvändigt skydd för den enskilde medlemmen mot olika slags AA påvar och supersponsorer och maktgalna terapeuter.

Detta gör att AA aldrig har blivit en sekt utan fortsätter att vara fritt, luftigt och fullt med näring för den torrfulle alkoholists själ. Stegen ser jag på samma sätt, så som var och en förstår dem, vid överföringen av den andliga kraften, som gör att vi vill fortsätta leva.

Det viktiga är att lära sig att använda andligheten för att bäras fram på en andlig kraft. Denna kraft byggde folkhemmet i Sverige. En livsfilosofisk andlig kraft i folkdjupet odlades inom fackföreningar, nykterhetsrörelsen, frikyrkorna och de olika partiernas bildningsförbund och ledde till ett politiskt mirakel som hela världen beundrade.

STEGEN ÄR TRÄNINGSPROGRAM FÖR HJÄRNAN OCH GER UTDELNING SÅ LÄNGE MAN ÖVAR DEM. Du hittar dem på AA:s hemsida <http://www.aa.se/for-media/fakta-om-aa/aa-s-program-for-tillfrisknande/>

Ensam ansvarar man för sin mentala hygien genom att öva de tolv stegen. De är förslag och jag ger mig tillstånd att tolka dem som jag vill, som ett exempel på hur de kan tolkas. Stegen är ett handlingsprogram som måste övas regelbundet som gymnastik om de skall verka.

Man talar om sin tolkning av stegen på ett tolvstegsmöte, sina misstag och sina framgångar, och genom det ökar man gruppens kunskap. Man talar oemotsagd. Var och en har sin tolkning. Härefter skall jag ge min tolkning av en händelse. Tolkningen är subjektiv och jag vill understryka att jag inte talar i någon tolvstegsorganisations namn.

Jag själv gör inte anspråk på att vara objektiv i denna beskrivning av stegen, däremot gör jag anspråk på att så uppriktigt som det är mig möjligt berätta om hur jag själv har upplevt dessa steg, dvs min beskrivning är högst subjektiv.

Jag hoppas att du är lyhörd som läser detta, men jag skall pröva att tala om stegen så du förstår min upplevelse av dem. Det är viktigt att tala om stegen. Eftersom vi som jobbar med tolvstegsbehandling vet att stegen och vetskapen om att de måste övas dagligen, för resten av livet, är den effektiva beståndsdelen i en lyckosam tolvstegsbehandling.

HUR HANDSKAS MAN MED UPPRÖRDA KÄNSLOR TILLKOMNA PÅ GRUND AV EN VÅRDNADSTVIST?

Jag följer det handlingsprogram som är de tolv stegen. Gud så som jag förstår honom är en gränslös godhet. Jag byter ut Gud mot godhet i detta handlingsprogram. Godhet kan varken vägas eller mätas eller definieras tillfredsställande så jag ber dig att tänka på godhet såsom du har upplevt den i dina relationer till andra människor. Högst subjektivt.

Fungerar inte det för dig får du ha en annan definition. Det finns gott om förslag på ett tolvstegsmöte. Huvudsaken är att man tänker sig en stark, förlåtande, god kraft, kanske bara gruppdynamiken på ett tolvstegsmöte.

I första steget kommer jag fram till att jag är maktlös när det gäller vårdnadstvisten. Jag har emot mig modern, lagstiftningen och den juridiska praxisen. Även majoriteten i min omgivning.

Detta styr mitt liv och jag kan inte sova på nätterna, saknad och skam över misslyckande tär på mig. Jag kan inte acceptera den orättvisa som det är att främtas mitt barn. Jag kan inte kontrollera mitt liv och mina känslor. När jag ser ett barn på gatan hugger det till i mig. Det hugger till när dagens arbete är slut. Jag börjar dagen med att tänka på det.

Andra steget talar om en kraft starkare än vår egen som kan hjälpa oss att återfå vårt förstånd. Det finns en kraft som är starkare än jag ensam. Jag vet att denna kraft är godhet och kan leda till att jag och modern kan hälsa på varandra som vänner efter ett eller två år. Detta vet jag av erfarenhet eftersom jag under några år har övat stegen. Jag litar på detta eftersom det gäller mitt barn. Barnet måste gå före allt annat och dess välfärd komma i första rummet, trots moderns vidriga beteende.

Tredje steget: Vi beslöt att lägga vår vilja och vårt liv i händerna på Gud sådan vi själva uppfattade honom. Gud är för mig godhet. Jag vill lägga min vilja och mitt liv i händerna på denna kraft av godhet som jag upplever den.

I klartext: jag går inte gå till andra besvikna vänner och vältrar mig i självömkan tillsammans med dem. Jag går inte till en advokat. Jag trappar inte upp konflikten, fast det är det jag innerligt längtar efter.

Jag har lagt min vilja i händerna på godheten och en upptrappning av konflikten i det läget är ett brott mot detta beslut. Jag har vidare sagt att jag vill leva mitt liv i en anda av godhet och

den andan finns inte hos besvikna, bittra människor så jag får försöka tala med dem som hyser goda känslor till hela min splittrade familj. Exempelvis föräldrarna till oss misslyckade föräldrar. Jag talar om min vanda där godhet råder. Jag talar med människor som vill oss båda väl. Jag undviker dem som har tagit ställning mot mig. Detta är inte fråga om rättvisa utan om sinnesro.

Fjärde steget: Vi företog en oförskräckt moralisk inventering av vårt eget jag och jag gör det skriftligen. Detta är ett handlingsprogram.

Man anser att alkoholister inte har någon verklighetsuppfattning. Det har inte heller jag i detta läge. Jag, liksom den aktive alkoholisten är medveten om min ångestladdade verklighet, men den överensstämmer inte med omgivningens verklighet. Det finns illamående som föds av gissningar.

Jag måste skriva ned vad som verkligen hände. Vad jag gjorde. Inte vad andra gjorde. Jag börjar med när jag helt frivilligt avlade barnet och fortsätter genom hela det misslyckade kärleksförhållande som blev följderna av det. Inte vad hon hade gjort emot mig utan vari mitt ansvar låg. Jag ser till min glädje det fina jag gjort och jag medvetandegör också det mindre fina jag gjort. Det jag lade till splittringen.

Femte steget: Jag talar om det jag har kommit fram till med någon som jag litar på. Jag rannsakar vad av det som var i den anda av godhet jag eftersträvar och vad som inte var i den andan. Detta gör mig gott jag har fått fast mark under fötterna. Jag börjar få en viss verklighetsuppfattning.

Sjätte steget: Vi var helt och hållet beredda att låta Gud (dvs. godheten) avlägsna alla dessa karaktärsfel. Jag har gjort en hel del fel. Det som mest stör min sinnesro är att jag i tankarna grälar med modern och kallar henne vidrig häxa var än jag kan få in det i en mening o.s.v.

I stället för att säga att hon är och alltid kommer att förbli ett vidrigt monster och att jag aldrig kommer att få en frisk relation till henne, så säger jag nu: så har jag inte alltid tyckt om henne och jag vill jobba på att kunna se henne i rätt ljus och jag vill att vi ska kunna samtala utan att såra varandra. Detta verkar hopplöst, men jag säger vill i stället för att jag aldrig kan. Jag vill sluta att gräla med henne men jag kan inte, jag tycker illa om henne. Det finns ingen som har sårat mig mer eller gjort mig mer illa än hon. Jag tycker illa om henne och det känns som att jag inte kan.

MEN JAG VILL. Jag ringer henne och efter två meningar har jag startat ett gräl. Jag är medveten om att det var jag eftersom jag nu har fått en viss realitetsuppfattning. Jag slänger luren på telefonen. Jag darrar av ilska och hejdar mig i mina tankar på hennes vidrighet. Jag försöker göra eller tänka på något annat.

Jag måste lugna ner mig för att behålla sinnesron och därmed verklighetsuppfattningen. Jag mår dåligt. Det är utveckling jag eftersträvar och inte perfektion, så jag anklagar mig inte.

Jag kan vila under en ganska lång period vid detta steg. Men till slut orkar jag inte längre att återkommande må dåligt. Den andliga smärtan är outhärdlig. Det gryr inom mig en ödmjukare inställning. Jag vill inte skada mitt barn med en vårdnadstvist. Jag måste ha kontakt med modern om jag skall träffa mitt barn och jag måste göra det på hennes villkor.

Hennes villkor är mina mänskliga rättigheter eftersom jag är född till man. Min självömkan galopperar i denna och liknande tankar. Jag kan i min bitterhet göra som andra som inte orkat: jag kan avskryva all kontakt med barnet. Jag kan också be om hjälp. En lösning som jag inte tror på eftersom jag har lagstiftning och samhällets normer emot mig (erfarenhet från

Kurs i tolvstegsbehandlingsläroprocesser

GSK ehf, Laugaveg 46a, 101 Reykjavik, IslandE post 12@12.is / www.12.is

Copyright Gudni Stefansson 1988

åttioalet). Jag är totalt maktlös, en känsla som måste upplevas för att uppnå sinnesro och för att förstå programmet.

Maktlösheten är en central känsla i detta program som är svår att beskriva. Jag är inne i en tolvstegsprocess och jag får styrka att fortsätta eftersom jag vet att programmet hitintills har verkat för gott resultat. Jag bearbetar min sorg och förbereder mitt accepterande av för mig en svidande orättvisa.

När jag återkommande har hamnat i ett tillstånd av andlig smärta, så inser jag att jag måste ta emot hjälp. Detta klarar jag inte ensam. I vissa delar av denna vårdnadstvist har jag fått en ödmjukare inställning än jag hade i början. Med dessa delar kan jag fortsätta mitt tolvstegsarbete.

Sjunde steget: Vi bad Honom ödmjukt att avlägsna våra brister. Jag ber om hjälp där godhet råder och är beredd att följa de råd som ges. Det är illa nog med den orättvisa som är begången emot mig. Jag kan inte även låta den förstöra hela mitt liv och hämma min andliga mognad. Jag försöker att ha en ödmjuk hållning till problemet. Jag underordnar mig samhällets normer och strävar efter att göra som alla andra i liknande situation.

Åttonde steget: Jag gör en lista över alla jag skadat. Jag har varit vresig på jobbet, föräldrar och vänner har av mig tvingats ta ställning, barnet, modern etc.

Nionde steget: Vi gottgjorde alla dessa människor så långt det var oss möjligt utan att skada dem eller andra. Jag hoppar över modern på listan. I dag är inte mina känslor till henne sådana att det är mig möjligt att ärligt be om ursäkt.

Min relation till henne får fortsätta vara i sjätte stegets process: jag vill men jag kan inte. Men jag känner att jag har kommit en bit på väg. Jag ser en ljusning och litar på processen.

Tionde steget: Varje dag rannsakar jag mig själv och undviker att skapa mig problem i onödan. Det liksom räcker med det jag har.

Elfte steget: Det förespråkar bön och meditation. Att man varje dag kyler ner och vilar nervsystemet som under en vårdnadstvist kan bli ganska överhettat med bristande verklighetsuppfattning som följd. Varje dag tar jag en stund för mig själv och går igenom det goda i tillvaron. Jag sätter mål i riktning mot godhet och sinnesro. Jag mediterar och lugnar ner nervsystemet.

Tolfte steget: Till följd av denna process tonar fram ett välmående från mig som jag måste dela med andra antingen på ett tolvstegsmöte eller när jag är tillfrågad, men jag missionerar inte.

Detta är en tolkning av de tolv stegen och inte den enda rätta. Personligen tror jag att det finns lika många tolkningar av de tolv stegen som de är som lever och övar programmet. Den enda tolkning av stegen som jag inte helt godtar är den tolkning som görs av dem som bara läser stegen men inte övar. Vårt ordförråd och den vetenskapliga terminologi som finns i samband med känslor och relationer är ett ganska inexakt instrument. Därför förstår man mer av programmet om man upplever det. Det förefaller då som man förstår programmet genom känslor och inte genom logik.

Nu och hur gick det? Ilskan försvann så småningom på båda håll. Vi föräldrar blev civiliserade. Det tog ett eller två år av svårigheter med umgänget, men vi lyckades eftersom vi båda två ville lyckas och båda två hade tolvstegsprogrammet att falla tillbaka på, som

vägvisare och tröst. Vi lyckades så småningom befria varandra från den andliga smärtan genom ömsesidigt erkännande och förlåtelse.

I dag kan jag säga med gott samvete att vårt förhållande är mycket vänskapligt och med glädje och tacksamhet talar jag om min nu vuxna son som en av mina bästa vänner.

Men fy, vilket jobb!