

DER FINDES EN LØSNING 2019

(Side 35 til 45)

Når vi læser 2. kapitel "Der findes en løsning", vil vi erfare, hvad løsningen er på en tilsyneladende håbløs fysisk og psykisk tilstand. Vi vil erfare, hvem der gav os informationen. Vi vil erfare, hvor vi kan finde de klare retningslinjer til at tage den handling, der skal til, for at sikre os, at vi slutter os til de første hundrede som helbredte alkoholikere.

Vi vil lære forskellen at kende mellem fællesskabet og programmet. Vi vil erfare, at selvom vi har det samme problem, at det i sig selv ikke bringer løsningen. Vi vil erfare nogle meget dybe sandheder om alkoholisme. Vi vil erfare, at selvom en alkoholiker ikke kan kontrollere mængden, han drikker, når han først har indtaget et par genstande (pga. den fysiske allergi overfor alkohol), så er det ikke det virkelige problem. Det er ikke den fysiske allergi, som driver os til at søge hjælp i Anonyme Alkoholikere. Det egentlige problem skal søges i sindet, fordi den sande alkoholiker er ude af stand til at holde selv det mest inderlige løfte om aldrig at drikke igen.

Drikkeriet er ikke det største problem for den kroniske alkoholiker. Alkoholikere drikker, og gør det grundigere end næsten alle andre. Det er ikke et problem at holde op. Alle alkoholikere er holdt op mange gange. Den kroniske alkoholikers største problem er, at han ikke kan lade være med at drikke igen. Det sande alkoholiske sind har ikke tilstrækkelig viljestyrke til at håndtere beslutningen om ikke at drikke; det skaber "den snigende sindssyge", der fører til den første drink. Manglende viljestyrke til at håndtere beslutningen om at lade være med at tage den første drink, gør det nødvendigt for den håbløse alkoholiker at finde en Højere Magt, som kan fjerne behovet for at forsøge at kontrollere beslutningen om aldrig at drikke igen.

Vi vil også erfare noget om de tre typer af drankere. Der er de moderate nydere, som aldrig ville overveje at komme til AA; de kan drikke eller lade være. Så er der dem med et stort alkoholforbrug; de har måske behov for at komme til AA for at finde ud af, at de ikke er alkoholikere. Hvis de får en god grund, kan de drikke som den moderate nyder eller helt afholde sig fra alkohol, hvis de vælger det.

Men den sande eller kroniske alkoholiker er totalt magtesløs overfor alkohol. Vi kan hverken kontrollere mængden, vi drikker, eller kontrollere beslutningen om aldrig at drikke igen. Anonyme Alkoholikere er kun for den sande alkoholiker. Det vil vi lære mere om, når vi læser Anonyme Alkoholikerses Tolv Traditioner.

Findes der en løsning? Lad os prøve at finde ud af det.

DER FINDES EN LØSNING 2019

(Side 35)

(A) 1. Hvem kender vi?

I Anonyme Alkoholikere kender vi tusindvis af mennesker, som engang var lige så håbløse som Bill.

We, of ALCOHOLICS ANONYMOUS, know thousands of men and women who were once just as hopeless as Bill.

2. Hvad har de gjort? (2 sætninger)

De er næsten alle sammen kommet sig. De har løst deres alkoholproblem.

Nearly all have recovered. They have solved the drink problem.

(A) 3. Hvem er medlemmer af Anonyme Alkoholikere?

(2 sætninger)

Vi er almindelige gennemsnitsmennesker. Alle egne af landet, og mange erhverv er repræsenteret, og vi har meget forskellige politiske, økonomiske sociale og religiøse baggrunde.

We are average Americans. All sections of this country and many of its occupations are represented, as well as many political, economic, social, and religious backgrounds.

4. Ville vi kende hinanden uden AA?

Vi er mennesker, som under normale forhold ikke ville lære hinanden at kende.

We are people who normally would not mix.

5. Hvad er der mellem helbredte alkoholikere?

Men vi ejer et fællesskab, et venskab og en forståelse, som er ubeskriveligt smuk.

But there exists among us a fellowship, a friendliness, and an understanding which is indescribably wonderful.

6. Hvem kan vi sammenligne os med? (2 sætninger)

Vi er som passagererne på en stor oceandamper i øjeblikket efter, at de er blevet reddet efter skibsbrud. Kammeratskab munterhed og demokrati gennemstrømmer fartøjet fra dæksplads til kaptajns bord.

We are like the passengers of a great liner the moment after rescue from shipwreck when camaraderie, joyousness and democracy pervade the vessel from steerage to Captain's table.

7. Hvordan er vi anderledes?

Men modsat skibspassagerernes følelser, så forsvinder vores glæde ikke over, vi undgik katastrofen, når vi går hver sin vej.

Unlike the feelings of the ship's passengers, however, our joy in escape from disaster does not subside as we go our individual ways.

DER FINDES EN LØSNING 2019

8. Hvilken følelse har vi delt?

En af bestanddelene i den stærke cement, som binder os sammen., er følelsen af at have delt en fælles fare.

The feeling of having shared in a common peril is one element in the powerful cement which binds us.

9. Vil det fælles problem holde os sammen?

Men det i sig selv ville aldrig have knyttet os sammen, som vi nu er forenede.

But that in itself would never have held us together as we are now joined.

(A) 10. Hvilken fantastisk realitet holder os sammen?

Den fantastiske virkelighed for os alle sammen er, at vi har opdaget, at der findes en fælles løsning.

The tremendous fact for every one of us is that we have discovered a common solution.

11-a. Hvad kan vi alle tilslutte os?

Vi har fundet en vej ud, som vi helt og holdent kan enes om,

We have a way out on which we can absolutely agree,

11-b. Hvad kan vi samles om?

og hvor vi kan være sammen i kammeratlig og harmonisk handling.

and upon which we can join in brotherly and harmonious action.

12. Hvor finder vi den store nyhed?

Dét er den store nyhed, som denne bog bringer enhver, som lider af alkoholisme.

This is the great news this book carries to those who suffer from alcoholism.

(A) 13. Er virkningen af vores sygdom begrænset til alkoholikeren?

Denne type sygdom – og vi er nået frem til, at det er en sygdom – involverer menneskene omkring os på en måde, som ingen anden sygdom gør det.

An illness of this sort - and we have come to believe it an illness - involves those about us in a way no other human sickness can.

14. Hvad føler vi for en kræftpatient?

Hvis et menneske lider af kræft, har alle ondt af ham, og der er ingen, der er vrede eller sårede.

If a person has cancer all are sorry for him and no one is angry or hurt.

15. Hvilke følger har den alkoholiske lidelse?

Men sådan er det ikke med sygdommen alkoholiske, for med den følger tilintetgørelsen af alt af værdi i livet.

But not so with the alcoholic illness, for with it there goes annihilation of all the things worth while in life.

DER FINDES EN LØSNING 2019

16. Hvem berører lidelsen?

Den opsluger alle, hvis liv er berørt af lidelsen.

It engulfs all whose lives touch the sufferer's.

(Side 36)

1. Hvad forårsager alkoholisme alle involverede?

Den forårsager misforståelser, voldsom vrede samt økonomisk utryghed.

It brings misunderstanding, fierce resentment, financial insecurity,

2. Forstår venner og arbejdsgivere problemet? (2 sætninger)

Venner og arbejdsgivere vender sig bort i afsky.

disgusted friends and employers,

3. Hvad sker der i forhold til børn, ægtefælle og familie?

Den forkvakler livet for uskyldige børn, fortvivlede ægtefæller og forældre.

warped lives of blameless children, sad wives and parents –

4. Er der flere, som bliver berørt?

Fortsæt selv listen.

anyone can increase the list.

Kommentar: Hvordan svarer det til, hvordan det var for dig og dine?

(A) 5. Hvad er vores håb?

Vi håber, at denne bogudgivelse må informere og trøste dem, som er eller måske bliver involveret.

We hope this volume will inform and comfort those who are, or who may be affected.

6. Er det kun nogle få?

Dem er der mange af.

There are many.

Kommentar: Det anslås, at der for hver alkoholiker er mindst 5-6 liv, der berøres. De er følelsesmæssigt værre stillede end alkoholikeren, da de skal håndtere alkoholismen i ædru tilstand. Alkoholikeren kan søge tilflugt i flasken.

(A) 7. Er vi villige til at diskutere vores situation med professionelle eller dem, der står os nær? (hele afsnittet)

Særdeles kompetente psykiatere, som har haft med os at gøre, har til tider fundet det umuligt at overtale alkoholikeren til at tale om sin tilstand uden forbehold.

Besyderligt nok oplever ægtefæller, forældre og nære venner i endnu højere grad end lægen og psykiateren, at vi er svære at nå.

DER FINDES EN LØSNING 2019

Highly competent psychiatrists who have dealt with us have found it sometimes impossible to persuade an alcoholic to discuss his situation without reserve. Strangely enough, wives, parents and intimate friends usually find us even more unapproachable than do the psychiatrist and the doctor

(A) 8. Hvad kan den helbredte alkoholiker?

Men den tidligere problemdrikker, som har fundet denne løsning, og som er tilstrækkeligt forsynet med sandheden om sig selv, kan som regel vinde en anden alkoholikers tillid inden for få timer.

But the ex-problem drinker who has found this solution, who is properly armed with facts about himself, can generally win the entire confidence of another alcoholic in a few hours.

9. Hvornår kan der opnås fremskridt med en lidende alkoholiker?

Man kan ikke udrette noget som helst, før denne forståelse er etableret.

Until such an understanding is reached, little or nothing can be accomplished.

Kommentar: En præcis beskrivelse af arbejdet som sponsor findes i kapitel syv.

(A) 10. Hvad giver den helbredte alkoholiker den lidende alkoholiker

(Læs indtil næstsidste sætning)

De betingelser, som har vist sig at fungere, er enkle: Den person, som gør forsøget, skal have haft samme problem selv. Det skal være tydeligt, at han ved, hvad han taler om, og hele hans fremtoning skal råbe mod nykommeren, at her står et menneske, der har et reelt svar. Han fremturer ikke med frelst bedreviden, og han kommer udelukkende med et inderligt ønske om at hjælpe. Der er intet kontingent; der er ingen skjult dagsorden; der skal ikke fedtes for nogen, og der er ingen løftede pegefingre.

That the man who is making the approach has had the same difficulty, that he obviously knows what he is talking about, that his whole deportment shouts at the new prospect that he is a man with a real answer, that he has no attitude of Holier Than Thou, nothing whatever except the sincere desire to be helpful; that there are no fees to pay, no axes to grind, no people to please, no lectures to be endured - these are the conditions we have found most effective.

Kommentar: Beskriver det de kvalifikationer, en sponsor skal have?

11. Hvad sker der, når en helbredt alkoholiker fortæller sin historie til den lidende alkoholiker?

Når det bliver gjort på denne måde, er der mange, der får livsgnisten tilbage og begynder at arbejde sig tilbage til livet.

After such an approach many take up their beds and walk again.

(A) 12. Hvor mange af os tjener vores penge ved at arbejde at

Der er ingen af os, der gør dette til vores kald i livet, og vi tror heller ikke, at vi ville udrette meget mere, hvis vi gjorde det.

None of us makes a sole vocation of this work, nor do we think its effectiveness would be increased if we did.

DER FINDES EN LØSNING 2019

13. Hvad er udelukkelsen af drikkeriet?

Vi mener, at det blot er en begyndelse at holde op med at drikke..

We feel that elimination of our drinking is but a beginning.

Kommentar: Men jeg mente, at hele formålet med Anonyme Alkoholikere var bare at lade være med at drikke.

14. Hvad er endnu vigtigere end blot at være ædru?

Vi har stadig til gode at vise, at vi kan efterleve vores principper derhjemme, på arbejdet og i alle vores relationer.

A much more important demonstration of our principles lies before us in our respective homes, occupations and affairs.

Kommentar: Vores principper er de livgivende Tolv Trin og de livsnødvendige Tolv Traditioner. Vi skal lære at praktisere dem fra vi står op til vi går i seng.

15. Hvor mange af forfatterne arbejdede med lidende alkoholikere?

Vi bruger alle sammen en del af vores fritid på den form for indsats, som vi nu skal fortælle om.

All of us spend much of our spare time in the sort of effort which we are going to describe.

Kommentar: Den indsats, de beskriver, står i kapitel 7. Det er at gå ud og opsøge lidende alkoholikere med den forståelse og det håb, som kun en helbredt alkoholiker kan give en, som lider.

16. Hvad er nogle så heldige, at de kan gøre?

Der er nogle få af os, der er så heldigt stillet, at de kan bruge næsten al deres tid på dette arbejde.

A few are fortunate enough to be so situated that they can give nearly all their time to the work.

(Side 37)

(A) 1. Kan AA gøre en ende på alkoholismens ødelæggelser? (2 sætninger)

Hvis vi fortsætter på denne måde, er der ingen tvivl om, at der vil komme meget godt ud af det. Vi har imidlertid kun kradset i overfladen.

If we keep on the way we are going there is little doubt that much good will result, but the surface of the problem would hardly be scratched.

2. Hvad bliver vi, som bor i store byer, overvældet af?

De af os, som bor i de store byer, bliver overvældet af tanken om, at der hver dag er flere hundrede, der giver op.

Those of us who live in large cities are overcome by the reflection that close by hundreds are dropping into oblivion every day.

DER FINDES EN LØSNING 2019

Kommentar: For hver eneste af os, som sidder trygt på møderne, er der 20-30 eller flere, som lider af alkoholisme. De er ikke klar over, hvad deres problem er, og de vil forblive uvidende om det, indtil en helbredt alkoholiker deler sine erfaringer og sin viden om sandheden om alkoholisme, ligesom Bill gjorde med Dr. Bob.

3. Hvad kunne hjælpe mange alkoholikere?

Der er mange, der ville komme sig, hvis de fik den mulighed, som vi har nydt godt af.

Many could recover if they had the opportunity we have enjoyed.

Kommentar: Hvilken chance havde Dr. Bob haft, hvis Bill ikke havde foretaget de tolv opringninger for at beskytte sin ædruelighed?

4. Hvilket spørgsmål blev de første hundred stillet overfor?

Hvordan skal vi give det videre – det, som vi har fået for intet?

How then shall we present that which has been so freely given us?

(A) 5. Hvad blev svaret på dette spørgsmål?

Vi har besluttet at udgive en anonyme bog, der fremstiller problemerne, sådan som vi opfatter dem.

We have concluded to publish an anonymous volume setting forth the problem as we see it

6. Hvad er indholdet af Store Bog?

Til dette formål kan vi benytte os af en kombination af erfaringer og viden..

We shall bring to the task our combined experience and knowledge.

Kommentar: Det er ikke erfaring, styrke og håb fra ubehandlede alkoholikere eller ikke-alkoholikere.

(Bemærk den engelske tekst: “our combined experience and knowledge” – altså de første hundredes samlede erfaring og viden, som Bill nedfældede i Store Bog. Det har vægt og dybde.

7. Hvem kan have nytte af deres erfaringer og viden?

Dette skulle munde ud i et brugbart program for enhver, som slås med et alkoholproblem.

This should suggest a useful program for anyone concerned with a drinking problem.

Kommentar: Eftersom oplysningerne i denne bog er blevet afprøvet over tid, og erfaringer har vist succes siden april 1939, er du så uenig i denne udtalelse?

(A) 8. Hvilke emner er det nødvendigt at berøre?

Vi kan ikke undgå at komme ind på lægevidenskabelige, psykiatriske, sociale og religiøse områder.

Of necessity there will have to be discussion of matters medical, psychiatric, social, and religious.

DER FINDES EN LØSNING 2019

9. Hvad var forfatterne klar over?

Vi er godt klar over, at disse emner af natur er kontroversielle.

We are aware that these matters are, from their very nature, controversial.

10-a. Hvad ville forfatterne helst?

Vi ville allerhelst skrive en bog, som ikke giver anledning til hverken strid eller diskussion,

Nothing would please us so much as to write a book which would contain no basis for contention or argument.

10-b. Hvad forsøgte forfatterne at opfylde?

og vi skal gøre vores bedste for at leve op til dette ideal.

We shall do our utmost to achieve that ideal.

Kommentar: Det må siges, at det er lykkedes for forfatterne at opfylde idealet. Vores program har fundet verdensomspændende accept.

11. Hvad har de fleste indset?

De fleste af os fornemmer, at vi bliver mere brugbare for andre, når vi udviser ægte tolerance over for vores medmenneskers fejl og synspunkter.

Most of us sense that real tolerance of other people's shortcomings and viewpoints and a respect for their opinions are attitudes which make us more useful to others.

12. Hvad afhænger vores liv af?

Vores liv som forhenværende problemdrunkere afhænger simpelthen af, om vi altid har blik for, hvad andre mennesker har brug for, og hvordan vi bedst kan hjælpe dem.

Our very lives, as ex-problem drinkers, depend upon our constant thought of others and how we may help meet their needs.

(A) 13. Hvad har du allerede spurgt dig selv om?

Måske har du allerede spurgt dig selv om, hvad der er grunden til, at vi alle sammen blev så dødsyge af at drikke.

You may already have asked yourself why it is that all of us became so very ill from drinking.

14. Hvad er du utvivlsomt nysgerrig efter?

Du er uden tvivl nysgerrig efter at finde ud af, hvordan og hvorfor vi er kommet os fra en håbløs tilstand i krop og sind.

Doubtless you are curious to discover how and why, in the face of expert opinion to the contrary, we have recovered from a hopeless condition of mind and body.

15. Hvad spørger du om, hvis du er alkoholiker?

Hvis du er og til trods for alle ekspertudsagn ønsker at slippe ud af det, spørger du måske allerede: "Hvad skal jeg gøre?"

If you are an alcoholic who wants to get over it, you may already be asking -"What do I have to do?"

DER FINDES EN LØSNING 2019

(A) 16. Hvad er formålet med denne bog?

Formålet med denne bog er at give præcise svar på den slags spørgsmål.

It is the purpose of this book to answer such questions specifically.

17. Hvad vil de første hundred fortælle os?

Vi vil fortælle jer, hvad vi gjorde.

We shall tell you what we have done.

18. Hvad gjorde forfatterne forud for beskrivelsen?

Før vi begynder på en detaljeret beskrivelse, er det måske klogt at skitsere nogle punkter, som vi ser dem.

Before going into a detailed discussion, it may be well to summarize some points as we see them.

(A) 19. Hvad har folk sagt til den lidende alkoholiker mange gange? (Hele afsnittet)

Hvor mange gange har folk ikke sagt til os: "Jeg kan tage et glas, men jeg kan også lade det. Hvorfor kan han ikke?" "Hvorfor drikker du ikke med måde som os andre eller lader helt være?" "Ham, der sidder der, kan ikke tåle at drikke." "Hvorfor drikker du ikke øl eller vin?" "Lad være med at drikke stærk spiritus." "Han må have en svag karakter." "Han kunne godt holde op, hvis han tog sig sammen." "Hun er sådan en sød pige. Mon han ikke ville holde op for hendes skyld." "Lægen har sagt, at hvis han nogen sinde rørte alkohol igen, ville det slå ham ihjel, men nu er han sejlene beruset igen."

How many times people have said to us: "I can take it or leave it alone. Why can't he?" "Why don't you drink like a gentleman or quit?" "That fellow can't handle his liquor." "Why don't you try beer and wine?" "Lay off the hard stuff." "His will power must be weak." "He could stop if he wanted to." "She's such a sweet girl, I should think he'd stop for her sake." "The doctor told him that if he ever drank again it would kill him, but there he is all lit up again."

(Side 38)

(A) 1. Er det almindelige kommentarer?

Dette er almindelige kommentarer om dem, der drikker, sådan som vi hører dem igen og igen.

Now these are commonplace observations on drinkers which we hear all the time.

2. Hvad ligger der bag dem?

Bag ordene ligger en verden af uvidenhed og misforståelser.

Back of them is a world of ignorance and misunderstanding.

3. Kommer disse udtalelser fra alkoholikere?

Vi ved godt, at disse udtalelser refererer til mennesker, hvis reaktioner er vidt forskellige fra vores.

DER FINDES EN LØSNING 2019

We see that these expressions refer to people whose reactions are very different from ours.

(A) 4. Hvad kan de, der drikker mådeholdent?

De, der drikker med måde, har ikke svært ved at lægge alkohol på hylden, hvis der er en god grund til det.

Moderate drinkers have little trouble in giving up liquor entirely if they have good reason for it.

5. Hvad kan de, som alkoholikere ikke kan?

De kan drikke eller lade være.

They can take it or leave it alone.

Kommentar: Kroniske alkoholikere kan hverken drikke eller lade være.

(A) 6. Hvilken anden type er nævnt?

Så har vi typen, der drikker rigtig meget.

Then we have a certain type of hard drinker.

7. Har han en belastende vane?

Han er måske så belastet af vanen, at det gradvist svækker ham fysisk og mentalt.

He may have the habit badly enough to gradually impair him physically and mentally.

8. Hvad kan det føre til?

Måske dør han nogle få år for tidligt.

It may cause him to die a few years before his time.

9. Kan denne type stoppe med at drikke eller holde måde, hvis han får en god grund til det?

Hvis der er en tilstrækkelig vægtig årsag, såsom dårligt helbred, en forelskelse, en flytning eller en advarsel fra lægen, kan også han holde op med at drikke eller moderere sit forbrug, selvom han måske synes, at det er vanskeligt og besværligt.

If a sufficiently strong reason - ill health, falling in love, change of environment, or the warning of a doctor - becomes operative, this man can also stop or moderate, although he may find it difficult and troublesome

10. Kan han have gavn af behandling?

Måske har han brug for at gå til sin læge.

and may even need medical attention.

Kommentar: Mennesker, som drikker for meget, kan have gavn af behandling eller psykologhjælp. Det kan alkoholikere ikke!

DER FINDES EN LØSNING 2019

(A) 11. Ligner ham med overforbruget på overfladen en alkoholiker? (Hele afsnittet)

Men hvad med den ægte alkoholiker? Han begynder måske med et moderat forbrug, og måske og måske ikke udvikler han sig til stordrikker. Men på et eller andet tidspunkt i sin drikkekarriere begynder han at miste kontrollen over sit alkoholforbrug, når han først er kommet i gang.

But what about the real alcoholic? He may start off as a moderate drinker; he may or may not become a continuous hard drinker; but at some stage of his drinking he begins to lose all control of his liquor consumption, once he starts to drink.

Kommentar: Dette er den væsentligste forskel mellem en person med et overforbrug af alkohol og en alkoholiker: Ham, med overforbruget kunne holde op, hvis han ville. Alkoholikeren ville holde op, hvis han kunne.

(A) 12. Hvad har især forvirret dig hos en alkoholiker? (2 sætninger)

Her er typen, som du er ude af stand til at forstå. Det gælder især hans mangel på kontrol.

Here is the fellow who has been puzzling you, especially in his lack of control.

13. Hvad gør han, når han drikker?

Han foretager sig absurde, vanvittige og tragiske handlinger, når han drikker.

He does absurd, incredible, tragic things while drinking.

14. Oplever den ægte alkoholiker en forandring af sin personlighed, når han drikker?

Han er virkelig Dr. Jekyll og Mr. Hyde.

He is a real Dr. Jekyll and Mr. Hyde.

Kommentar: Oplevede du en markant personlighedsændring, når du drak? Robert Louis Stevenson, forfatteren til "Dr. Jekyll and Mr. Hyde" døde af alkoholisme. Det antages, at det var hans egen historie.

15-a. Er en alkoholiker som regel kun lettere beruset?

Det er sjældent, at han er lettere beruset;

He is seldom mildly intoxicated.

15-b. Han befinder sig næsten altid i hvilken tilstand?

han er altid mere eller mindre vanvittigt fuld.

He is always more or less insanely drunk.

16. Hvad sker der med alkoholikerens adfærd, når han drikker?

(2 sætninger)

Hans adfærd ændrer sig. Han bliver en anden, når han drikker.

His disposition while drinking resembles his normal nature but little.

DER FINDES EN LØSNING 2019

17. Er en alkoholiker ofte et godt menneske, når han ikke drikker?

Han kan være en rigtig guttermand, men lad ham bare drikke en enkelt dag, så han direkte afskyeligt, ja, endog farligt asocial.

He may be one of the finest fellows in the world. Yet let him drink for a day, and he frequently becomes disgustingly, and even dangerously anti-social.

(Side 39)

1. Hvad har han en særlig evne til?

Han har en særlig flair for at drikke sig fuld på helt forkerte tidspunkter, især lige, når der skal træffes vigtige beslutninger, eller der er aftaler, der skal holdes.

He has a positive genius for getting tight at exactly the wrong moment, particularly when some important decision must be made or engagement kept.

Kommentar: I Bills historie hører vi, hvordan Bill forspildte chancen for et lovende forretningstilbud, fordi han gik på en gevaldig druktur.

2-a. Er alkoholikeren på mange måder normal?

Som regel er han yderst fornuftig og afbalanceret i enhver henseende,

He is often perfectly sensible and well balanced concerning everything

2-b. Hvad er undtagelsen?

bortset fra når han drikker.

except liquor,

3. Hvad sker der med hans personlighed?

I den sammenhæng er han utrolig uærlig og egoistisk.

but in that respect he is incredibly dishonest and selfish.

Kommentar: Her fortæller forfatterne sandheden om alkoholikere. Vi er utroligt uærlige og egoistiske. Efterhånden som vi tager trinene, bliver dette meget tydeligt.

4. Har alkoholikeren ofte særlige evner og færdigheder?

Ofte besidder han særlige evner, færdigheder og talenter og har en lovende karriere foran sig.

He often possesses special abilities, skills, and aptitudes, and has a promising career ahead of him.

5-a. Hvordan anvender alkoholikeren sine gaver?

Han bruger disse talenter til at opbygge lysende udsigter for sin familie og sig selv

He uses his gifts to build up a bright outlook for his family and himself,

5-b. Hvordan ødelægger alkoholikeren sin fremtid?

og vælter så hele korthuset i en række meningsløse drukturer.

and then pulls the structure down on his head by a senseless series of sprees.

DER FINDES EN LØSNING 2019

6. Hvor beruset bliver alkoholikeren?

Han er typen, der går i seng så beruset, at han burde sove de næste 24 timer.

He is the fellow who goes to bed so intoxicated he ought to sleep the clock around.

7. Hvad søger alkoholikeren efter, når han vågner?

Alligevel leder han som en gal næste morgen efter den flaske, han har forlagt den foregående aften.

Yet early next morning he searches madly for the bottle he misplaced the night before.

Kommentar: Har du nogensinde søgt efter en flaske, for at kunne starte på dagen?

8-a. Hvad gør en alkoholiker, hvis han har råd til det?

Har han råd, kan han have flasker skjult overalt i huset for at sikre sig,

If he can afford it, he may have liquor concealed all over his house.

8-b. Hvorfor gør han det?

at ingen finder hele hans lager og hælder det i køkkenvasken.

to be certain no one gets his entire supply away from him to throw down the wastepipe

9-a. Hvad gør alkoholikeren, når alkohol ikke længere er nok?

Efterhånden som det bliver værre, begynder han at indtage en kombination af stærkt beroligende medicin og alkohol for at dulme nerverne,

As matters grow worse, he begins to use a combination of high-powered sedative and liquor

9-b. Hvilken virkning ønsker han at opnå?

så han kan passe sit arbejde.

to quiet his nerves so he can go to work.

10. Hvordan udvikler misbruget sig?

Så kommer dagen, hvor han simpelthen ikke kan klare den længere, og atter drikker sig fra sans og samling.

Then comes the day when he simply cannot make it and gets drunk all over again.

11. Hvad er næste skridt for at han fortsat kan fungere?

Måske går han til lægen, som giver ham morfin eller noget beroligende, som kan tage de værste abstinenser.

Perhaps he goes to a doctor who gives him morphine or some sedative with which to taper off.

12. Hvor begynder alkoholikeren så at dukke op?

Derefter begynder han at dukke op på hospitaler og behandlingssteder.

Then he begins to appear at hospitals and sanitariums.

Kommentar: I dag er det behandlingssteder frem for sindssygehospitaler.

DER FINDES EN LØSNING 2019

(A) 13. Er det foregående et dækkende billede af en sand alkoholiker?
Dette er på ingen måde et fyldestgørende billede af den sande alkoholiker, da vores adfærdsmønstre varierer.

This is by no means a comprehensive picture of the true, as our behavior patterns vary.

14. Passer beskrivelsen i store træk?

Men beskrivelsen skulle i store træk være dækkende.

But this description should identify him roughly

15. Hvis hundredvis af forsøg er endt med sammenbrud, hvilke spørgsmål stiller man sig så? (Resten af afsnittet)

Hvorfor opfører han sig sådan? Hvis hundredvis af forsøg viser ham, at en enkelt genstand kan udløse nyt sammenbrud, med al den smerte og ydmygelse, hvorfor tager han så dette første glas? Hvorfor kan han ikke holde sig på vandvognen? Hvad er der sket med hans sunde fornuft og den viljestyrke, som han dog er i besiddelse af i andre sammenhænge?

Why does he behave like this? If hundreds of experiences have shown him that one drink means another debacle with all its attendant suffering and humiliation, why is it he takes that one drink? Why can't he stay on the water wagon? What has become of the common sense and will power that he still sometimes displays with respect to other matters?

(A) 16. Har vi nogen viden om det i dag? (Hele afsnittet)

Måske kommer der aldrig et udtømmende svar på dette spørgsmål. Der er forskellige meninger om, hvorfor alkoholikeren reagerer anderledes end almindelige mennesker. Vi ved ikke med sikkerhed hvorfor, der er så lidt, man kan gøre for ham, når han når et vist punkt.

Perhaps there never will be a full answer to these questions. Opinions vary considerably as to why the alcoholic reacts differently from normal people. We are not sure why, once a certain point is reached, little can be done for him. We cannot answer the riddle.

15. Har vi noget svar på det?

Vi har ikke noget svar på det.

We cannot answer the riddle.

(Side 40)

(A) 1. Hvad ved vi med sikkerhed? (2 sætninger)

Vi ved, at alkoholikeren reagerer som de fleste andre, når han afstår fra at drikke. Det kan sagtens være i måneder eller år.

We know that while the alcoholic keeps away from drink, as he may do for months or years, he reacts much like other men.

DER FINDES EN LØSNING 2019

2-a. Hvad ved vi med sikkerhed?

Tilsvarende ved vi med sikkerhed, at lige så snart han indtager nogen form for alkohol,

We are equally positive that once he takes any alcohol whatever into his system,

2-b. Påvirker indtagelsen af alkohol både krop og sind?

sker der noget, såvel fysisk som mentalt,

something happens, both in the bodily and mental sense

2-c. Hvad er resultatet, hvis en alkoholiker indtager alkohol?

som gør det praktisk taget umuligt for ham at holde op igen.

which makes it virtually impossible for him to stop.

3. Hvad kan bekræfte dette?

Det kan alle alkoholikers samlede erfaring i høj grad bekræfte.

The experience of any alcoholic will abundantly confirm this.

Kommentar: Herfra og resten af bogen handler det om den kroniske alkoholikers essentielle problem, nemlig det mentale problem. Det er alkoholikerens manglende evne til at håndtere beslutningen om ikke at drikke igen, baseret på selverkendelse, egenrådighed og hans viljestyrke. Vi hører om behovet for en åndelig opvågning/oplevelse for at overleve alkoholisme og grunden til, at alkoholikeren er nødt til at finde en højere magt.

(A) 4. Hvad sætter det forfærdende kredsløb i gang?

Disse betragtninger vil være teoretiske og formålsløse, hvis vedkommende aldrig tog den første genstand, og dermed startede denne forfærdende proces.

These observations would be academic and pointless if our friend never took the first drink, thereby setting the terrible cycle in motion.

5. Hvor findes alkoholikerens hovedproblem?

Alkoholikerens hovedproblem er altså mentalt snarere end fysisk.

Spørgsmål: Er det egentlige problem fysisk (en allergi) eller psykisk (en besættelse)?

Therefore, the main problem of the alcoholic centers in his mind, rather than in his body.

6. Kan en alkoholiker svare ærligt, hvis du spørger ham, hvorfor han drikker? (2 sætninger)

Hvis du spørger ham, hvorfor han startede sin sidste druktur, vil han sandsynligvis komme med en forklaring ud af de mange, han har oppe i ærmet. Somme tider kan disse undskyldninger til en vis grad virke troværdige, men der er ingen af dem, der giver mening, når man tager det kaos i betragtning, som en aktiv alkoholiker skaber omkring sig.

If you ask him why he started on that last bender, the chances are he will offer you any one of a hundred alibis. Sometimes these excuses have a certain plausibility, but none of them really makes sense in the light of the havoc an alcoholic's drinking bout creates.

DER FINDES EN LØSNING 2019

7. Hvilken sammenligning giver forfatterne os?

De minder om historien om manden, der havde hovedpine, og som slog sig selv i hovedet med en hammer, for så mærkede han ikke smerten fra hovedpinen.

They sound like the philosophy of the man who, having a headache, beats himself on the head with a hammer so that he can't feel the ache.

8. Hvordan reagerer alkoholikeren, hvis du forelægger ham denne idé?

Hvis du kommer til en alkoholiker med dette ulogiske argument, vil han enten le ad det eller blive irriteret og nægte at tale mere med dig.

If you draw this fallacious reasoning to the attention of an alcoholic, he will laugh it off, or become irritated and refuse to talk.

(A) 9-a. Siger alkoholikeren nogensinde sandheden?

En gang imellem er det måske rigtigt, hvad han siger,
Once in a while he may tell the truth.

9-b. Hvad er sandheden?

og sært nok er sandheden som regel, at han lige så lidt som du har nogen idé om, hvorfor han tog den første genstand.

And the truth, strange to say, is usually that he has no more idea why he took that first drink than you have.

10. Selvom de måtte have gode undskyldninger, ved de så hvorfor de drak?

Der er nogle alkoholikere, der har undskyldninger, som de for det meste selv er tilfredse med.

Some drinkers have excuses with which they are satisfied part of the time.

11. Hvad er sandheden i virkeligheden?

Inderst inde ved de faktisk ikke selv, hvorfor han gjorde det.

But in their hearts they really do not know why they do it.

Kommentar: Var der nogen, som spurgte dig, hvorfor du drak, som du gjorde, dengang du begyndte at miste kontrollen over dit drikkeri? Svarede du dem ærligt: "Det ved jeg ikke"?

12. Hvordan har de det mentalt, når alkoholen har fået overtaget?

Når sygdommen først har fat, kommer det fuldstændig bag på dem.

Once this malady has a real hold, they are a baffled lot.

13. Hvilken tvangstanke har enhver alkoholiker?

De er helt overbevist om, at de en skønne dag på en eller måde vinder kampen.

There is the obsession that somehow, someday, they will beat the game.

14. Har de normalt mistanke om sandheden? (2 sætninger)

Men de har tit mistanke om, at det er for sent. De er gået ned for fuld tælling.

But they often suspect they are down for the count.

DER FINDES EN LØSNING 2019

(A) 15. Indser de fleste dette?

Der er ikke mange, der forstår, hvor sandt dette er.

How true this is, few realize.

16. Hvad håber venner og familiemedlemmer?

Familie og venner har en vag fornemmelser af, at disse alkoholikere ikke er normale. Fulde af håb ser de alle frem til den dag, da den syge atter kommer ud af sin passivitet og aktiverer sin viljestyrke.

In a vague way their families and friends sense that these drinkers are abnormal, but everybody hopefully awaits the day when the sufferer will rouse himself from his lethargy and assert his power of will.

(Side 41)

(A) 1. Hvad er den tragiske sandhed?

Den tragiske sandhed er, at hvis den pågældende er ægte alkoholiker, oprinder denne lykkelige tid måske aldrig.

The tragic truth is that if the man be a real alcoholic, the happy day may not arrive.

2. Hvad har alkoholikeren mistet?

Han har mistet kontrollen.

He has lost control.

3. Hvad sker der på et vist tidspunkt af alkoholikerens drikkeri?

(2 sætninger)

Der kommer et kritisk tidspunkt i alle alkoholikeres drukkarriere. På et vist tidspunkt når et punkt, hvor selv det stærkeste ønske om at holde op med at drikke ikke kan bruges til noget overhovedet.

At a certain point in the drinking of every alcoholic, he passes into a state where the most powerful desire to stop drinking is of absolutely no avail.

4. Hvad er den tragiske situation?

I så godt som alle tilfælde er denne tragiske situation opstået længe før, man overhovedet fatter mistanke.

This tragic situation has already arrived in practically every case long before it is suspected.

(A) 5. Hvad har alkoholikeren mistet?

Faktum er, at de fleste alkoholikere af endnu ukendte årsager, har mistet evnen til selv at vælge, om de vil drikke.

The fact is that most alcoholics, for reasons yet obscure, have lost the power of choice in drink.

Kommentar: Tror du, at du har evnen til at kontrollere dit drikkeri, når du først er begyndt? Tror du, at du har evnen til at lade være med at begynde? Har du mistet evnen til selv at vælge, hvor meget du vil drikke – og endnu vigtigere – har du mistet evnen til at vælge om du vil drikke eller ej? Bliver dit liv uhåndterligt, når det handler om at drikke alkohol?

DER FINDES EN LØSNING 2019

6. Hvad sker der med vores viljestyrke?

Vor såkaldte viljestyrke bliver praktisk talt sat ud af spillet.

Our so-called will power becomes practically nonexistent.

7. Hvor længe kan vi regne med at huske smerten fra vores sidste druktur?

Det tidspunkt er kommet, hvor det er umuligt for os at finde styrken til at huske på den lidelse og ydmygelse, vi følte for en uge eller en måned siden.

We are unable, at certain times, to bring into our consciousness with sufficient force the memory of the suffering and humiliation of even a week or a month ago.

Kommentar: Hvor længe var du i stand til at holde dig ædru, før du kom til Anonyme Alkoholikere? Hvorfor beder vi en nykommer gå til 90 møder på 90 dage, hvis han ærligt ønsker at holde op med at drikke?

8. Hvad er resultatet af vores manglende evne til at huske smerten?

Vi har intet forsvar mod denne første genstand.

We are without defense against the first drink.

Kommentar: Alene er vi forsvarsløse mod den første drink, og hvilken skæbne kan vi da forvente? Uden hjælp fra en magt større end os selv (2. trin) ender det med død eller sindssyge (1. trin).

(A) 9. Hvad kan ikke trænge igennem til vor hukommelse efter blot et glas øl?

De næsten sikre konsekvenser, vi oplever, bare vi drikker en øl, trænger sig ikke på i vores bevidsthed for at holde os tilbage.

The almost certain consequences that follow taking even a glass of beer do not crowd into the mind to deter us.

10. Hvad gør sindet, hvis en vag mistanke opstår?

Hvis de skulle dukke op, er de tågede og fortrænges hurtigt af den fortærskede idé om, at denne gang skal vi nok opføre os som andre mennesker.

If these thoughts occur, they are hazy and readily supplanted with the old threadbare idea that this time we shall handle ourselves like other people.

11. Hvilket billede giver man os på vores manglende forsvar?

Det forsvar, som afholder os fra at lægge hånden på en glohed kogeplade, mangler fuldstændigt.

There is a complete failure of the kind of defense that keeps one from putting his hand on a hot stove.

(A) 12. Hvad må alkoholikeren sige til sig selv?

Alkoholikeren siger måske henkastet til sig selv: "Jeg brænder mig ikke denne gang!"

The alcoholic may say to himself in the most casual way, "It won't burn me this time, so here's how!"

DER FINDES EN LØSNING 2019

13. Tænker alkoholikeren altid, før han drikker?

Eller *måske* tænker han overhovedet ikke.

Or perhaps he doesn't think at all.

14. Begynder nogle alkoholikere at drikke uden at overveje, hvad de gør?

Hvor tit er der ikke nogen af os, der er begyndt at drikke på den afslappede måde, og efter den tredje eller fjerde genstand har hamret næven i baren og sagt: "Nu gjorde jeg det igen! Hvad skete der lige her?"

How often have some of us begun to drink in this nonchalant way, and after the third or fourth, pounded on the bar and said to ourselves, "For God's sake, how did I ever get started again?"

Kommentar: Har du nogensinde oplevet, at du har drukket og ikke kunnet huske, hvordan du fik begyndt?

15. Når de indser, at de er begyndt at drikke, hvad tænker de så?

Den tanke erstattes af: "Nå, jeg stopper efter den sjette," eller "Nu kan det også være lige meget."

Only to have that thought supplanted by "Well, I'll stop with the sixth drink." Or "What's the use anyhow?"

(A) 16. Hvad sker der, når en alkoholiker når til dette stadie i sin alkoholisme? Når disse tanker har brændt sig fast hos et menneske med alkoholisk adfærd, er han sandsynligvis uden for pædagogisk rækkevidde.

When this sort of thinking is fully established in an individual with alcoholic tendencies, he has probably placed himself beyond human aid,

17. Hvad sker der, hvis han ikke bliver låst inde?

Medmindre han bliver låst inde, vil han enten dø eller blive kronisk sindssyg. and unless locked up, may die or go permanently insane.

18. Er disse kendsgerninger blevet bevist?

Disse nøgne og grimme kendsgerninger er blevet bekræftet af millioner af alkoholikere gennem tiderne.

These stark and ugly facts have been confirmed by legions of alcoholics throughout history.

(Side 42)

1. Hvad har forebygget flere bekræftende tilfælde?

Havde det ikke været for Guds nåde, ville der have været endnu flere overbevisende eksempler.

But for the grace of God, there would have been thousands more convincing demonstrations.

DER FINDES EN LØSNING 2019

2. Hvad kan mange ikke?

Der er så mange, der ønsker at stoppe, men som ikke kan.
So many want to stop but cannot.

(A) 3. Er der en løsning?

Der findes en løsning!
There is a solution.

4-a. Bryder alkoholikeren sig om løsningen?

Det var kun ganske få af os, der brød sig om selvransagelsen;
Almost none of us liked the self-searching,

4-b. Hvad kan de ikke lide?

med den nedbrydelse af vores stolthed og indrømmelse af vores utilstrækkelighed,
the leveling of our pride, the confession of shortcomings

4-c. Er disse handlinger nødvendige for at opnå ædruelighed?

som processen kræver for at lykkes.
which the process requires for its successful consummation.

5-a. Hvad gav os håb?

Men vi indså, at det rent faktisk virkede for andre,
But we saw that it really worked in others,

5-b. Hvad blev vi konfronteret med, når vi mødte helbredte alkoholikere?

og vi var blevet overbevist om håbløsheden og tomheden i det liv, vi havde levet.
and we had come to believe in the hopelessness and futility of life as we had been living it.

6. Hvad har vi oplevet, når vi har taget det enkle sæt åndelige redskaber til os? (Resten af afsnittet)

Når de, der havde løst deres problem, henvendte sig til os, var der intet andet at gøre end at tage imod det enkle sæt åndelige redskaber, der blev tilbudt os. Vi havde set en flig af himlen, og var blevet slynget ud i en fjerde dimension af tilværelsen, som vi end ikke havde drømt om.

When, therefore, we were approached by those in whom the problem had been solved, there was nothing left for us but to pick up the simple kit of spiritual tools laid at our feet. We have found much of heaven and we have been rocketed into a fourth dimension of existence of which we had not even dreamed.

(A) 7. Hvad er den store kendsgerning?

Dette er den store kendsgerning og intet mindre: Vi har haft dybe og virkningsfulde åndelige oplevelser *, der har revolutioneret vores holdning til livet, vores medmennesker og Guds univers.

The great fact is just this, and nothing less: That we have had deep and effective spiritual experiences* which have revolutionized our whole attitude toward life, toward our fellows and toward God's universe.

Kommentar: For nærmere forklaring se tillæg II "Åndelig erfaring". (Der er en asterisk efter "åndelige oplevelser" i den engelske udgave, som desværre er udeladt i den danske oversættelse.

DER FINDES EN LØSNING 2019

8. Hvad er omdrejningspunktet i vores liv i dag?

Omdrejningspunktet i vores liv i dag er den absolutte vished om, at vores skaber har taget bolig i vores hjerter og vores liv på en måde, som i sandhed er mirakuløs.

The central fact of our lives today is the absolute certainty that our Creator has entered into our hearts and lives in a way which is indeed miraculous.

9. Hvad er Han begyndt at udrette?

Han er begyndt at udrette det for os, som vi aldrig kunne gøre for os selv.

He has commenced to accomplish those things for us which we could never do by ourselves.

Kommentar: Er dette et selv-hjælps program?

(A) 10. Findes der en middelvej for alkoholikeren?

Hvis du er lige så alvorligt alkoholisk, som vi var, tror vi ikke, at der findes nogen nem genvej.

If you are as seriously alcoholic as we were, we believe there is no middle-of-the-road solution.

11-a. Hvordan var vores liv?

Vi befandt os i den situation, at livet var ved at blive umuligt. Hvis vi var fortsat ind i det område, hvorfra der ikke er nogen vej, der fører tilbage ved menneskelig hjælp, havde vi kun disse to muligheder:

We were in a position where life was becoming impossible, and if we had passed into the region from which there is no return through human aid, we had but two alternatives:

11-b. Hvad var de to muligheder?

Enten at fortsætte til den bitre ende og udradere bevidstheden om vores utålelige situation, så godt vi kunne eller at tage imod åndelige hjælp.

One was to go on to the bitter end, blotting out the consciousness of our intolerable situation as best we could; and the other, to accept spiritual help.

Kommentar: Ligner alternativerne første og andet trin?

Før vi fortsætter, ser vi på Tillæg II, side 524

II. Åndelig erfaring (Side 524)

(A) 1. Hvad lærer vi om resultatet af en "åndelig erfaring" og en "åndelig opvågning" ved en omhyggelig gennemlæsning?

Begreberne "åndelig erfaring" og "åndelig opvågning" bruges mange gange i denne bog. Når man læser den omhyggeligt, vil man se, at den ændring af personlighed, som er nødvendig for at genvinde helbredet efter aktiv alkoholisme, har vist sig blandt os på mange forskellige måder.

The terms "spiritual experience" and "spiritual awakening" are used many times in this book which, upon careful reading, shows that the personality change sufficient to bring about recovery from alcoholism has manifested itself among us in many different forms.

DER FINDES EN LØSNING 2019

Kommentar: Bemærk ordet "omhyggeligt". Mange alkoholikere kommer sig ikke, fordi de ikke læser den grundlæggende tekst i Anonyme Alkoholikere omhyggeligt.

2. Hvilket indtryk fik læserne af den første udgave?

Det er dog sandt, at vores første udgave gav mange læsere det indtryk, at disse ændringer eller med andre ord åndelige oplevelser, skulle vise sig som i form af pludselige og fantastiske åbenbaringer.

Yet it is true that our first printing gave many readers the impression that these personality changes, or religious experiences, must be in the nature of sudden and spectacular upheavals.

Kommentar: Den eneste betydningsfulde ændring, der er foretaget af den grundlæggende tekst i den engelske 2. udgave, var en ændring af 12. trin, som medførte behovet for at tilføje Tillæg II. Tolvte trin i første udgave lyder: "Når vi som følge af disse handlinger havde haft en åndelig oplevelse ..."

Når vi læser Bills historie, hører vi, at han fik en pludselig åndelig oplevelse som følge af disse trin. Dr. Bob oplevede derimod en langsom "åndelig opvågning". Mange læsere af den første udgave oplevede ikke "at se lyset", som Bill gjorde, og de følte, at de var gået glip af noget. For at rette den fejlsluttelse, rettede Bill ordlyden af tolvte trin til den nuværende, hvor der står "åndelig opvågning" og tilføjede Tillæg II som en uddybning.

3. Var det en forkert opfattelse?

Det er gudskelov ikke tilfældet.

Happily for everyone, this conclusion is erroneous.

(A) 4. Hvilke åndelige oplevelser blev der beskrevet i de første kapitler?

I de første få kapitler beskrives nogle af de omtalte oplevelser.

In the first few chapters a number of sudden revolutionary changes are described.

5. Mente de fleste alkoholikere, at de også måtte have en åndelig oplevelse?

Det var slet ikke vores hensigt, men mange alkoholikere konkluderede ikke desto mindre, at for at komme sig skulle de have en øjeblikkelig og overvældende gudsbevidsthed straks efterfulgt af en kolossal ændring af såvel følelser som livssyn.

Though it was not our intention to create such an impression, many alcoholics have nevertheless concluded that in order to recover they must acquire an immediate and overwhelming "God-consciousness" followed at once by a vast change in feeling and outlook.

(A) 6. Forekommer sådanne forvandlinger hyppigt?

Blandt vores hurtigt voksende medlemsskare på tusinder af alkoholikere er sådanne forvandlinger overhovedet ikke reglen, selvom de tit sker.

Among our rapidly growing membership of thousands of alcoholics such transformations, though frequent, are by no means the rule.

DER FINDES EN LØSNING 2019

7-a. Hvad erfarer de fleste af vore medlemmer?

De fleste af vore erfaringer er, hvad psykologen William James kalder "tillærte forandringer",

Most of our experiences are what the psychologist William James calls the "educational variety"

7-b. Hvorfor kaldte William James det sådan?

fordi de udvikles langsomt over en længere periode.

because they develop slowly over a period of time.

8. Hvem er ofte de første, der lægger mærke til ændringerne?

Det sker tit, at en nykommers venner får øje på forskellen, længe før han selv har set den.

Quite often friends of the newcomer are aware of the difference long before he is himself.

9-a. Hvad indser alkoholikeren omsider?

Til sidst kan han se, at der er sket en stor ændring i hans livsanskuelse;

He finally realizes that he has undergone a profound alteration in his reaction to life;

9-b. Kunne han have frembragt dem selv?

og at denne ændring næppe kunne være frembragt af ham selv alene.

that such a change could hardly have been brought about by himself alone.

10. Hvad kan næppe gennemføres ved selvdisciplin?

Hvad der ofte sker på nogle få måneder, kunne næppe gennemføres ved flere års selvdisciplin.

What often takes place in a few months could seldom have been accomplished by years of self-discipline.

11-a. Hvad har vi øst af – bortset fra nogle få undtagelser?

Bortset fra nogle få undtagelser, føler vores medlemmer, at de har øst af en ukendt indre ressource,

With few exceptions our members find that they have tapped an unsuspected inner resource

11-b. Hvad identificerer de den som?

som de ikke anede, at de havde, men senere kan se som deres egen forestilling om en magt større end dem selv.

which they presently identify with their own conception of a Power greater than themselves.

12. Hvad mener de fleste af os?

De fleste af os mener, at bevidstheden om en magt større end os selv, er essensen af den åndelige erfaring.

Most of us think this awareness of a Power greater than ourselves is the essence of spiritual experience.

DER FINDES EN LØSNING 2019

13. Hvad kalder religiøse mennesker det?

Vores mere religiøse medlemmer kalder dette gudsbevidsthed.
Our more religious members call it "God-consciousness."

(A) 14-a. Hvad vil vi gerne slå eftertrykkeligt fast overfor enhver alkoholiker?
Vi vil gerne eftertrykkeligt slå fast, at alle alkoholikere, der ærligt er i stand til at se deres problemer i lyset af vores erfaringer, kan komme sig,
Most emphatically we wish to say that any alcoholic capable of honestly facing his problems in the light of our experience can recover,

14-b. Hvilken betingelse må alkoholikeren opfylde?
forudsat de ikke lukker alle åndelige begreber ude.
provided he does not close his mind to all spiritual concepts.

(Side 525)

1. Hvad kan knække en alkoholiker?

De kan kun lide nederlag ved en intolerant holdning eller en aggressiv benægtelse.
He can only be defeated by an attitude of intolerance or belligerent denial.

(A) 2. Hvad bør ingen have besvær med?

Vi mener ikke, at man behøver have besvær med åndeligheden i programmet.
We find that no one need have difficulty with the spirituality of the program.

3. Hvad er de væsentligste forudsætninger for helbredelse?

Villighed, ærlighed og et åbent sind er de væsentligste forudsætninger for at komme sig.

Willingness, honesty and open mindedness are the essentials of recovery.

4. Hvor vigtige er de?

*Men de er også uundværlige.
But these are indispensable.*

(A) 5. Hvad vil holde en person i evig uvidenhed?

"Der sker noget, når man står over for noget nyt og på forhånd er styret af foragt. Det er et princip, der agerer som stopklods over for al ny viden. Det er immunt over for alle argumenter, og det fastholder derfor til hver en tid mennesket i evig uvidenhed."

"There is a principle which is a bar against all information, which is proof against all arguments and which cannot fail to keep a man in everlasting ignorance—that principle is contempt prior to investigation."

Herbert Spencer

(Tilbage til side 42)

DER FINDES EN LØSNING 2019

12. Hvorfor accepterede de åndelig hjælp?

Dette gjorde vi, fordi vi inderligt ønskede det og var villige til at gøre det, der skulle til.

This we did because we honestly wanted to, and were willing to make the effort.

(A) 13. Hvordan beskrives Rowland H, en amerikansk forretningsmand?

Der var en amerikansk forretningsmand, som havde gode evner, en sund fornuft og et solidt renommé.

A certain American business man had ability, good sense, and high character.

14. Hvor havde han søgt hjælp? (2 sætninger)

I årevis flakkede han fra det ene sanatorium til det andet. Han havde konsulteret de mest kendte amerikanske psykiatere.

For years he had floundered from one sanitarium to another. He had consulted the best known American psychiatrists.

15. Hvad gjorde han til sidst?

Derefter var han rejst til Europa og havde ladet sig indskrive hos en berømt læge (psykiateren dr. Jung), som stillede hans diagnose.

Then he had gone to Europe, placing himself in the care of a celebrated physician (the psychiatrist, Dr. Jung) who prescribed for him.

(Side 44)

1. Havde han tillid til behandlingen?

Selv om erfaringerne havde gjort ham skeptisk, gennemførte han sin behandling med usædvanlig tillidsfuldhed.

Though experience had made him skeptical, he finished his treatment with unusual confidence.

2. Hvordan var hans fysiske og mentale tilstand efter behandlingen?

Hans fysiske og mentale tilstand var usædvanlig god.

His physical and mental condition were unusually good.

3. Hvad troede han fuldt og fast på?

Frem for alt troede han på, at han havde tilegnet sig en så dyb indsigt i den måde, hans sind og dets skjulte kilder fungerede på, at tilbagefald var utænkeligt.

Above all, he believed he had acquired such a profound knowledge of the inner workings of his mind and its hidden springs that relapse was unthinkable.

4. Hvad skete der alligevel?

Ikke desto mindre var han fuld igen kort tid efter.

Nevertheless, he was drunk in a short time.

DER FINDES EN LØSNING 2019

5. Hvordan forklarede han det?

Hvad der var endnu mere ubegribelig for ham var, at han stadig ikke kunne give en plausibel forklaring på, at han havde drukket igen.

More baffling still, he could give himself no satisfactory explanation for his fall.

(A) 6-a. Hvad gjorde han?

Derfor vendte han tilbage til denne læge,

So he returned to this doctor,

6-b. Respekterede han lægen?

som han beundrede,

whom he admired,

6-c. Hvad spurgte han lægen om?

og spurgte ham rent ud, hvorfor han ikke kunne komme sig.

and asked him point-blank why he could not recover.

7. Hvad var hans største ønske?

Mere end noget andet ønskede han at få sin selvkontrol tilbage.

He wished above all things to regain self-control.

8-a. Forekom han som en normal person?

I forbindelse med andre problemer virkede han ganske fornuftig og afbalanceret,

He seemed quite rational and well-balanced with respect to other problems.

8-b. Hvad havde han ingen kontrol over?

og alligevel havde han overhovedet ingen kontrol over alkohol.

Yet he had no control whatever over alcohol.

9. Hvad var hans spørgsmål?

Hvorfor var det sådan?

Why was this?

(A) 10. Hvad ville han gerne vide?

Han tryglede lægen om at sige ham hele sandheden, og den fik han.

He begged the doctor to tell him the whole truth, and he got it.

11-a. Hvad var sandheden?

Efter lægens skøn var han fuldkommen håbløs; han ville aldrig kunne generhverve sin position i samfundet,

In the doctor's judgment he was utterly hopeless; he could never regain his position in society

11-b. Hvad blev han nødt til at gøre, hvis han ville leve?

og han blev nødt til at låse sig selv inde eller hyre en bodyguard, hvis han ønskede et langt liv.

and he would have to place himself under lock and key or hire a bodyguard if he expected to live long.

DER FINDES EN LØSNING 2019

12. Hvem sagde det?

Dette var den anerkendte læges synspunkt.

That was a great physician's opinion.

(A) 13. Døde han af at drikke?

Men denne mand er stadig i live, og han er en fri mand.

But this man still lives, and is a free man.

14. Var han nødt til at beskytte sig mod sig selv?

Han behøver ingen bodyguard, og han er heller ikke spærret inde.

He does not need a bodyguard nor is he confined.

15-a. Kan han færdes frit overalt?

Han kan bevæge sig overalt på denne jord, hvor andre frie mennesker færdes uden at det går galt for ham,

He can go anywhere on this earth where other free men may go without disaster,

15-b. Hvad skal han gøre for at bevare friheden fra alkohol?

hvis han bare bliver ved med at være villig til at holde sig til en bestemt enkel livsstil.
provided he remains willing to maintain a certain simple attitude.

Kommentar: Kunne det være at acceptere åndelig hjælp?

Rowland blev aldrig medlem af Anonyme Alkoholikere. Han blev boende i New York og var et aktivt medlem af Den Luthersk Missionske Kirke.

(A) 16. Mener nogle alkoholikere, at de kan klare sig uden åndelig hjælp?

Der er nogle af vores alkoholiske læsere, der måske tror, at de kan klare sig uden åndelig hjælp.

Some of our alcoholic readers may think they can do without spiritual help.

17. Hvad vil forfatterne fortælle os?

Lad os gengive resten af den samtale, som vores ven havde med sin læge.

Let us tell you the rest of the conversation our friend had with his doctor.

(A) 18. Hvad sagde lægen var Rowlands problem?

Lægen sagde: "De har et sind som en kronisk alkoholiker.

The doctor said: "You have the mind of a chronic alcoholic.

19. Hvor mange alkoholikere som Rowland havde dr. Jung set komme sig?

Jeg har aldrig oplevet nogen komme sig, når de var så langt ude."

I have never seen one single case recover, where that state of mind existed to the extent that it does in you."

20. Hvad følte Rowland, da han hørte denne prognose?

Vor ven havde det, som om helvedes porte smækkede i bag ham med et brag.

Our friend felt as though the gates of hell had closed on him with a clang.

DER FINDES EN LØSNING 2019

(Side 44)

(A) 1. Hvad var hans spørgsmål til lægen?
Han spurgte lægen: "Er der ingen undtagelse?"
He said to the doctor, "Is there no exception?"

(A) 2. Hvad svarede lægen?
"Jo," svarede lægen, "det er der."
"Yes," replied the doctor, "there is."

3. Kendte lægen til undtagelser?
"Undtagelser til et tilfælde som Deres er dukket op siden tidernes morgen..
Exceptions to cases such as yours have been occurring since early times.

4. Forekommer undtagelser ofte?
Her og der har der været alkoholikere, der har haft det, man kalder en afgørende åndelig oplevelse.
Here and there, once in a while, alcoholics have had what are called vital spiritual experiences.

5. Forstod dr. Jung disse hændelser?
I mine øjne er disse hændelser mirakler.
To me these occurrences are phenomena.

6. Hvordan opfattede dr. Jung de åndelige oplevelser?
De viser sig at være vældige følelsesmæssige forskydninger og omstruktureringer.
They appear to be in the nature of huge emotional displacements and rearrangements.

Kommentar: Husk på, at dr. Silkworth mente, at det eneste håb for en kronisk alkoholiker er en total psykisk forandring – en total forandring i vores måde at tænke og føle på. Dr. Jung fortalte nøjagtig det samme til Rowland. Vores gamle idéer og overbevisninger må erstattes med nye idéer og overbevisninger. Anonyme Alkoholikers tolv trin vil frembringe den totale psykiske forandring eller "åndelig opvågning/oplevelse" – altså en total forandring i vores måde at føle og tænke på.

7. Hvad er resultatet af disse hændelser?
De tanker, følelser og holdninger, der tidligere var de styrende kræfter i disse menneskers liv, bliver pludselig kasseret, og et komplet nyt sæt forestillinger og motiver begynder at dominere dem.
Ideas, emotions, and attitudes which were once the guiding forces of the lives of these men are suddenly cast to one side, and a completely new set of conceptions and motives begin to dominate them.

Kommentar: Hvis vi samvittighedsfuldt følger de enkle retningslinjer i Store Bog, bliver vi lovet et komplet nyt sæt idéer og motiver, som vil dominere os i forhold til egoisme og selvcentrering, som har været kilden til den snigende sindssyge og årsagen til en alkoholisk død, sindssyge eller alkoholdemens.

DER FINDES EN LØSNING 2019

8. Hvad havde dr. Jung forsøgt at gøre med Rowland?

Jeg har rent faktisk forsøgt at fremkalde nogle af disse følelsesmæssige omstruktureringer hos Dem.

In fact, I have been trying to produce some such emotional rearrangement within you.

9-a. Havde dr. Jung haft succes med andre med alkoholproblemer?

I mange tilfælde er denne metode faldet heldigt ud,

With many individuals the methods which I employed are successful,

9-b. Havde han nogensinde haft succes med en kronisk alkoholiker?

men jeg har aldrig haft succes med en alkoholiker af Deres type.”

but I have never been successful with an alcoholic of your description.”*

Kommentar: I den engelske udgave henviser Bill igen til Tillæg II.

(A) 10-a. Blev Rowland lettet over at høre lægens løsning?

Da vores ven hørte dette, blev han temmelig lettet,

Upon hearing this, our friend was somewhat relieved,

10-b. Hvorfor havde han dette håb?

for han tænkte som så, at han i det mindste var en flittig kirkegænger.

for he reflected that, after all, he was a good church member.

11. Hvad gjorde dr. Jung ved Rowlands håb?

Dette håb blev imidlertid knust, da lægen fortalte ham, at det faktum i hans tilfælde ikke ville kunne udløse den nødvendige åndelige erfaring.

This hope, however, was destroyed by the doctor's telling him that while his religious convictions were very good, in his case they did not spell the necessary vital spiritual experience.

Kommentar: Hvis en stærk religiøs overbevisning var løsningen på alkoholisme, ville der ikke være så mange præster og andre mænd og kvinder af kirkens folk, som kom til os for at få hjælp til at løse deres alkoholproblem.

Kommentar: I den engelske udgave er der endnu en asterix med henvisning til at læse Tillæg II. Eftersom vi allerede har gjort det, vil vi ikke bruge tid på at gennemgå det afsnit igen.

(A) 12. Hvad gjorde Rowland til en fri mand?

Det var dette forfærdelige dilemma, vores ven befandt sig i, da han fik denne helt specielle oplevelse, der gjorde ham til et frit menneske, som vi allerede har omtalt.

Here was the terrible dilemma in which our friend found himself when he had the extraordinary experience, which as we have already told you, made him a free man.

Kommentar: Rowland fortsatte tilknytningen til Oxford Bevægelsen og Den Luthersk Missionske Kirke i New York. Han blev aldrig involveret i Anonyme Alkoholikere, men han forblev ædru resten af sit liv.

DER FINDES EN LØSNING 2019

(A) 13. Hvad gør vi, som Rowland gjorde?

Vi for vores vedkommende ledte efter den samme redning med den desperation, man føler, når man er ved at drukne.

We, in our turn, sought the same escape with all the desperation of drowning men.

14. Hvad viste den svage begyndelse sig at være?

Hvad der først lignede det tyndeste halmstrå, viste sig at være Guds kærlige og kraftfulde hånd.

What seemed at first a flimsy reed, has proved to be the loving and powerful hand of God.

15-a. Hvad giver Anonyme Alkoholikers program den lidende alkoholiker?

Vi har fået et helt nyt liv,

A new life has been given us or,

15-b. Hvordan kan man ellers beskrive det, vi har fået?

eller, om man vil, en model at leve efter som for alvor fungerede.

if you prefer, "a design for living" that really works."

Kommentar: Desværre er der alt for mange medlemmer, som mener, at Anonyme Alkoholikere kun handler om ikke at drikke. De har betalt en uhyrlig pris for at kæmpe sig vej til os, og bagefter forstår de ikke hele formålet med vores handlingsprogram, som lover os et lykkeligt og brugbart liv.

(A) 16. Hvilket bidrag har William James ydet til Anonyme Alkoholiker?

Den førende amerikanske psykolog William James beskriver i sin bog *Religiøse erfaringer*¹ de forskellige måder, hvorpå mennesker har opdaget Gud.

The distinguished American psychologist, William James, in his book "Varieties of Religious Experience," indicates a multitude of ways in which men have discovered God.

Fodnote 1: Varieties of Religious Experience, dansk oversættelse 1902, genudgivet i 1963.

17. Hvad ønsker vi ikke at gøre?

Vi har intet ønske om at overbevise nogen om, at der kun findes én måde, ved hvilken man kan komme til at tro.

We have no desire to convince anyone that there is only one way by which faith can be acquired.

(Side 45)

1. Hvad viser de første hundredes erfaringer?

Hvis det, vi har lært og set og følt, betyder noget for os overhovedet, vil det sige, at alle uanset race, trosretning eller hudfarve er børn af en levende skaber.

If what we have learned and felt and seen means anything at all, it means that all of us, whatever our race, creed, or color are the children of a living Creator

DER FINDES EN LØSNING 2019

2. Hvornår får man en relation til en levende skaber?

Til ham kan vi opnå en relation på enkle og forståelige vilkår, hvis bare vi er villige og ærlige nok til at forsøge.

with whom we may form a relationship upon simple and understandable terms as soon as we are willing and honest enough to try.

3. Forstyrrer programmet beskrevet i Store Bog religiøse synspunkter?

De, der har religiøse tilhørsforhold, vil ikke støde på noget, der kommer på tværs af deres tro og deres religiøse liv.

Those having religious affiliations will find here nothing disturbing to their beliefs or ceremonies.

4. Diskuterer vi religiøse holdninger?

Der er ingen gnidninger mellem os om disse forhold.

There is no friction among us over such matters.

(A) 5. Bekymrer vi os om, hvilken religion vores medlemmer tilhører?

Vi mener ikke, at det kommer os ved, hvilke religiøse retninger vores medlemmer identificerer sig med som enkeltpersoner.

We think it no concern of ours what religious bodies our members identify themselves with as individuals.

6. Hvad er vores holdning til dette spørgsmål?

Det bør være en helt personlig sag, som enhver afgør med sig selv, i lyset af hans tidligere tilhørsforhold eller aktuelle valg.

This should be an entirely personal affair which each one decides for himself in the light of past associations, or his present choice.

7-a. Er vi alle tilknyttet religiøse grupper?

Vi er ikke alle tilsluttet noget trossamfund,

Not all of us join religious bodies,

7-b. Foretrækker vi tilhørsforhold?

men de fleste går ind for sådanne medlemskaber.

but most of us favor such memberships.

(A) 8-a. Hvad lærer vi i det følgende kapitel?

I det følgende kapitel kommer der en forklaring på alkoholisme, som vi forstår den, In the following chapter, there appears an explanation of alcoholism, as we understand it,

8-b. Hvad handler det efterfølgende kapitel om?

og dernæst et kapitel som henviser til agnostikeren.

then a chapter addressed to the agnostic.

DER FINDES EN LØSNING 2019

9. Er der mange agnostikere i A.A.?

Der er mange, som engang tilhørte den kategori, og som nu er blandt vores medlemmer.

Many who once were in this class are now among our members.

10. Er det en hindring for helbredelse at være agnostiker?

Forbavsende nok kan vi se, at den slags overbevisninger ikke er nogen større hindring for en åndelig oplevelse.

Surprisingly enough, we find such convictions no great obstacle to a spiritual experience.

(A) 11. Hvad kommer længere fremme i bogen

Længere fremme i bogen er der givet klare anvisninger på, hvordan vi kom os.
Further on, clear-cut directions are given showing how we recovered.

Kommentar: Store Bog er det eneste sted, man kan finde retningslinjerne for Anonyme Alkoholikers Tolv Trin og den helbredelse, der følger heraf. Bill gjorde det klart i forordet til 12 trin og 12 traditioner, at Store Bog var og stadig er vores grundlæggende tekst. Det er den, der kommer i først, før vi vælger en anden bog.

12. Hvad kommer der efter retningslinjerne i den grundlæggende tekst?

Disse er efterfulgt af personlige beretninger.

These are followed by forty-two personal experiences.

(A) 13. Hvad beskriver den enkelte person i sin beretning?

Hver enkelt beskriver i de personlige beretninger med egne ord og ud fra egen synsvinkel, hvordan vedkommende etablerede sit eget forhold til Gud.

Each individual, in the personal stories, describes in his own language and from his own point of view the way he established his relationship with God.

14. Hvad giver historierne?

De udgør et rimeligt tværsnit af vores medlemsskare og giver en helt klar idé om, hvad der rent faktisk skete i deres liv.

These give a fair cross section of our membership and a clear-cut idea of what has actually happened in their lives.

(A) 15. Hvilket indtryk håber vi ikke, beretningerne giver?

Vi håber ikke, at der er nogen, der vil opfatte disse selvafløringer som dårlig smag.

We hope no one will consider these self-revealing accounts in bad taste.

DER FINDES EN LØSNING 2019

16. Hvad håber vi, at beretningerne gør for den lidende alkoholiker?
(Resten af kapitlet)

Det er vores håb er, at der er mange alkoholiske mænd og kvinder, som i deres fortvivlede tilstand vil læse disse sider. Vi er overbevist om, at kun ved, at vi afslører os selv og vores problemer uden forbehold vil de blive overbevist og sige: "Jo, jeg er også en af dem. Jeg må have det, de taler om."

We hope no one will consider these self-revealing accounts in bad taste. Our hope is that many alcoholic men and women, desperately in need, will see these pages, and we believe that it is only by fully disclosing ourselves and our problems that they will be persuaded to say, "Yes, I am one of them too; I must have this thing."