

TIL HUSTRUER

(Side 115 til 130)

Tolvte trin lyder: "Når vi som følge af disse trin havde haft en åndelig opvågning forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholikere og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os." Vi har fået løftet: Den åndelige opvågning. Vi har fået de klare retningslinjer for sponsorskab. Nu vil vi få retningslinjerne for, hvordan vi praktiserer disse principper i alt, hvad vi foretager os.

Vores grundlæggere erkendte, at alkoholisme er en familielidelse, som alle, der bekymrer sig for den lidende alkoholiker, også lider af. For det meste er deres elendighed endnu større end alkoholikerens. Alkoholikeren har et middel til flugt, men i de fleste tilfælde må dem, som elsker og bekymrer sig for alkoholikeren se på i ædru tilstand og opleve meget af det, som alkoholikeren ikke fik med, fordi han var påvirket.

Dette kapitel belyser problemerne, som vores nærmeste vil opleve, når de lever sammen med alkoholikeren. Det giver en målestok for, hvor langt alkoholikeren er fremskredet i sin sygdom. Kapitlet giver specifikke forslag til, hvordan man kan forsøge at hjælpe alkoholikeren til at begynde at erkende sandheden. Desuden påpeger det, at AA's Tolv Trin kan udvirke miraklet til ædruelighed med de tilhørende løfter i programmet. Det giver de nærmeste en metode til at finde en åndelig vej i livet, som kan mere end at kompensere for de lidelser og den elendig, de har været igennem.

Fra dette kapitel stammer det vidunderlige program for Al-Anon Familiegrupperne. Uden dette program ville mange lidende alkoholikere aldrig have fundet løsningen på deres alkoholisme. Al-Anon Familiegrupperne er en god støtte for alkoholikere og Anonyme Alkoholikere.

TIL HUSTRUER

(Side 115)

Til Hustruer*

Kommentar: Læs fodnoten og forstå, at dette kapitel henvender sig til enhver, som har nære relationer til en alkoholiker. Kapitlet er til alle, som lider på grund af alkoholikeren – ikke kun til hustruer.

Fodnote: * Skrevet i 1939, da der var få kvinder i AA, forudsætter dette kapitel, at alkoholikeren i et hjem er manden. Men mange af de forslag, der her er givet, kan også anvendes af mennesker, der lever nært knyttet til en kvindelig alkoholiker – uanset om hun stadig drikker eller er under helbredelse i AA.

(P) 1. Hvem har bogen hidtil mest omhandlet?

Med få undtagelser har denne bog hidtil beskæftiget sig med mænd.

2. Hvem gælder bogen også for?

Men det, vi indtil nu har fortalt, henvender sig fuldt så meget til kvinder.

3. Omfatter AA flere og flere kvinder?

Vore aktiviteter iblandt kvinder, der drikker, er stigende.

4. Virker AA lige så godt for kvinder, som det gør for mænd?

Det kan fuldt ud bekræftes, at kvinder kan genoprette deres helbred lige så hurtigt som mænd, hvis de følger vore forslag.

(P) 5-a. Er der andre end alkoholikeren, der lider?

Men for hver en mand, der drikker, er der andre involveret:

5-b. Hvem finder man blandt dem, som holder af alkoholikeren?

hustruen, som ryster for den næste soldetur; forældrene, som ser deres søn gå til grund.

(P) 6. Hvad ønsker hustruer, pårørende og venner til helbredte alkoholikere at gøre? (2 sætninger)

Iblandt os er hustruer, familie og venner, hvis problemer er blevet løst, såvel som andre, der endnu ikke har fundet en lykkelig løsning. Vi har bedt hustruer i Anonyme Alkoholikere henvende sig til hustruer til mænd, der drikker for meget.

7. Hvem henvender dette kapitel sig til?

Det, de har at sige, berører næsten enhver, som med blod eller følelser er knyttet til en alkoholiker.

(P) 8. Hvad ønsker hustruer til helbredte alkoholikere, at andre må føle?

Som hustruer i Anonyme Alkoholikere ønsker vi, at du må vide, at vi forstår dig, som måske få er i stand til forstå.

9. Hvad ønsker vi at gøre for andre som et udgangspunkt?

Vi ønsker at gennemgå de fejl, vi har begået.

TIL HUSTRUER

10. Hvilken følelse ønsker vi at give vedkommende, som læser dette kapitel?

Vi ønsker at indprente dig, at ingen situation er for vanskelig og ingen elendighed for stor til at overkomme.

(P) 11. Er dette kapitel baseret på idéer og holdninger eller på erfaring?

Vi har vandret ad stenede veje, derom hersker ingen tvivl.

12. Hvad har vi levet med?

Vi har haft vores stævnemøder med såret stolthed, frustrationer, selvmedlidenhed, misforståelse og frygt, og det er ikke behagelige følgesvende.

13. Hvad er vi blevet drevet til?

Vi er blevet drevet til sentimental medynk, til bitter harme.

14. Hvad er det evige håb for alkoholikerens nære?

Nogle af os svingede fra den ene yderlighed til den anden, i det evige håb, at vor kære en dag ville blive sig selv igen.

(Side 116)

(P) 1. Hvad har vores loyalitet ført til?

Vores loyalitet og ønsker om, at vore mænd holdt hovedet oven vande og atter blev som andre mænd, har avlet enhver tænkelig form for begrebsforvirring.

2. Hvilke former for forvirringer og indstillinger har præget os?

(Resten af afsnittet)

Vi har været hjælpsomme og opofrende. Vi har fortalt utallige løgnehistorier for at beskytte vor stolthed og mændenes omdømme. Vi har bedt. Vi har tryglet. Vi har været tålmodige. Vi har opført os umoralsk. Vi er gået vores vej. Vi er blevet hysteriske. Vi har været rædselsslagne. Vi har leflet for medynk. Vi har haft hævnbetonede kærlighedsaffærer med andre mænd.

(P) 3. Hvordan har vores hjem været?

Mangen en aften har vore hjem været slagmarker.

4. Hvad skete der om morgenen?

Næste morgen har vi sluttet freden med kys.

5-a. Hvad har venner rådet os til at gøre?

Vore venner har rådet os til at forlade dem,

5-b. Hvad gjorde vi med deres råd?

og vi har gjort det definitivt, blot for kort efter at vende tilbage, håbende – altid håbende.

6. Hvad gjorde vores mænd? Hvad gjorde vi? Og hvad gjorde de så?

(Resten af afsnittet)

Vore mænd har svoret dyre, højtidelige eder, at de var færdige med drikkeriet for bestandigt. Vi har troet på dem, når ingen andre kunne eller ville, og – efter dage, uger eller måneder – et nyt

TIL HUSTRUER

udbrud.

(P) 7. Hvorfor inviterede vi ikke venner hjem?

Vi havde sjældent venner i vore hjem, for vi vidste aldrig, hvordan eller hvornår husets herre ville dukke op.

8. Havde vi social omgang med andre? (2 sætninger)

Det var få selskabelige aftaler, vi kunne træffe. Vi levede efterhånden næsten alene.

9. Hvad skete der, når vi var inviteret ud? (2 sætninger)

Når vi var inviteret ud, sneg vore mænd så mange drinks under vesten, at de spolerede lejligheden. Hvis de på den anden side ikke tog noget, gjorde deres selvmedlidenhed dem til lyselukkere.

(P) 10. Hvordan var vores økonomiske situation?

Aldrig var der økonomisk tryk.

11. Hvorfor var det sådan? (2 sætninger)

Stillinger var altid enten i fare eller mistede. En pansret bil kunne ikke bringe lønningsposen hjem.

12. Hvad skete der med checkkontoen?

Checkkontoen smeltede bort som sne i juni.

(P) 13. Hvad var nogle gange et andet alvorligt problem?

Nogle gange var der andre kvinder.

14. Hvad var alkoholikerens undskyldning for dette?

Hvor hjerteskerende var ikke denne afsløring, hvor ondt at få fortalt, at de forstod vore mænd, men det gjorde vi ikke.

(P) 15. Hvem blandede sig i det normale familieliv? (2 sætninger)

Kreditorerne, politiet, de vrede taxachauffører, bumserne, betjentene, kammesjukkerne, ja, selv damerne, de til tider bragte med hjem – vore mænd mente, vi var forfærdelig ugæstfri. "Lyseslukker, hakkebræt, karklude" var, hvad de kaldte os.

16. Hvad gjorde vi næste dag?

Næste dag ville de atter være sig selv, og vi ville tilgive og forsøge at glemme.

(Side 117)

(P) 1. Hvad har vi forsøgt at gøre i forhold til vores børn? (2 sætninger)

Vi har forsøgt at bevare børnenes kærlighed til deres far. Vi har fortalt dem små historier om, at far var syg, hvilket var langt tættere på sandheden, end vi anede.

TIL HUSTRUER

2. Hvordan reagerede alkoholikeren? (2 sætninger)

De slog børnene, sparkede dørpanelerne itu, smadrede værdsat porcelæn og flåede strengene ud af klaveret. Midt i dette helvede var de måske faret ud og havde truet med at leve resten af livet med den anden kvinde.

3. Hvad har vi gjort i desperation?

I desperation har vi selv drukket - fyldebøtten, der skulle gøre en ende på fyldebøtten.

4. Hvordan reagerede de på det?

Det uventede resultat var, at mændene tilsyneladende kunne lide det.

(P) 5. Hvordan udviklede det sig måske?

Måske fik vi på dette stadium skilsmisse og tog børnene med hjem til vor far og mor.

6. Hvad fik vi ud af det?

Derefter blev vi skarpt kritiseret af vore mænds forældre for at have svigtet.

7. Men hvad gjorde vi som regel? (2 sætninger)

Men som regel rejste vi ikke. Vi blev - og blev.

8. Hvad gjorde vi til sidst?

Til sidst søgte vi selv arbejde, når fattigdommen rejste sig som en mur for os og vore børn.

(P) 9. Gik vi til lægen for at få hjælp?

Eftersom der blev kortere mellem turene, begyndte vi at søge medicinsk hjælp.

10. Hvad fremkaldte dette?

De skræmmende fysiske og mentale symptomer, samvittighedsnagets dystre mørke, depressionerne og mindreværdet, som sænkede sig over vore kære - disse ting forfærdede og splittede os.

11. Hvad gjorde vi som dyr i en trædemølle?

Som dyr i en trædemølle var vi udmattede og tålmodigt klatret op og udmattet faldet tilbage efter hvert fejlslagen forsøg på at nå den faste grund.

12. Hvad har de fleste af os oplevet?

De fleste af os var begyndt på sidste stadium med tvangsindlæggelser på kursteder, behandlingshjem, hospitaler og fængsler.

13. Hvad har vi sommetider været vidne til, at de gennemgik?

Somme tider var det i skrigende delirium og sindssyge.

14. Hvad var ofte nært forestående?

Ofte stod døden for døren.

(P) 15. Fungerede vi godt under disse forhold?

Under disse forhold begik vi naturligvis fejltagelser.

TIL HUSTRUER

16. Hvad var nogle af årsagerne til det?
Nogle af dem på grund af uvidenhed om alkoholisme.

17. Hvad fornemmede vi sommetider?
Somme tider forstod vi svagt, at vi havde med syge mennesker at gøre.

18. Hvad havde vi måske gjort, hvis vi havde kendt sandheden?
Havde vi til bunds forstået naturen af sygdommen alkoholisme, havde vi måske opført os anderledes.

(P) 19. Hvad kunne vi ikke forstå?
Hvordan kunne mænd, der elskede deres hustruer og børn, være så ubetænksomme, så hjerteløse, så onde?

20. Hvad begyndte vi at tro, at de ikke længere var i stand til?
Vi mente ikke, der kunne eksistere kærlighed i den slags mennesker.

21. Hvad gjorde de, når vi begyndte at tro dette?
Men netop som vi var overbeviste om deres hjerteløshed, kunne de overraske med nye beslutninger og fornyet opmærksomhed.

22-a. Hvad kunne de være for en tid?
For en tid ville de være deres gamle jeg
22-b. Hvad ville det blive efterfulgt af?
blot for at slå den nyopbyggede hengivenhed itu endnu en gang.

23. Hvad svarede de, når spurgte dem om hvorfor?
På spørgsmål om, hvorfor de var begyndt at drikke igen, ville de svare med en eller anden dum undskyldning - eller slet ingen.

24. Hvordan følte det?
Det var så forvirrende - så hjerteknusende.

25. Hvilket spørgsmål kunne vi finde på at stille os selv?
Kunne vi have taget så meget fejl af de mænd, vi havde giftet os med?

26. Kendte vi dem, når de drak?
Når de drak, var de som fremmede.
Kommentar: Skyldes det den ændring af personligheden, som vi kender fra Dr. Jekyll og Mr. Hyde.

27. Hvordan følte utilnærmeligheden?
Somme tider så utilnærmelige, som var der bygget en mur omkring dem.

TIL HUSTRUER

(Side 118)

(P) 1. Selv hvis de elskede os, hvad kunne de så ikke?

Selv om de ikke elskede deres familie, hvordan kunne de da være så blinde over for sig selv?

2. Hvilke egenskaber synes at være forsvundet?

Hvad var der blevet af deres dømmekraft, deres sunde fornuft, deres viljestyrke?

3. Hvad undrede vi os over, at de ikke kunne indse?

Hvorfor kunne de ikke indse, at drikkeriet betød deres ruin?

4. Hvad var så overrumplende?

Hvordan kunne det være, at når disse farer blev pointeret for dem, så var de enige med os, men straks efter gik de ud og drak sig fulde igen?

(P) 5. Er disse spørgsmål typiske for enhver, som elsker alkoholikere?

Dette er nogle af de spørgsmål, som farer gennem hovedet på enhver kvinde, som har en alkoholisk ægtemand.

6. Hvad er vores håb?

Vi håber denne bog har besvaret nogle af dem.

7. Hvad har de måske gjort?

Måske har din mand levet i denne mærkelige, alkoholiske verden, hvor alt er forvrænget og overdrevet.

8. Hvad kan du se?

Du kan se, at han virkelig elsker dig med sit bedre jeg.

9-a. Hvad er der måske?

Naturligvis er der ting som gemytternes uoverensstemmelse,

9-b. Men hvordan er situationen i næsten ethvert tilfælde?

men i næsten enhver henseende syntes alkoholikeren bare at være ukærlig og ubetænksom;

9-c. Hvad er den sædvanlige årsag til det?

det skyldes i reglen, at han er forkvaklet og sygelig, at han siger og gør disse forfærdelige ting.

10. Hvad er de fleste af dem nu, hvor de er blevet helbredte?

I dag er vore mænd bedre ægtefæller og fædre end nogen sinde.

Kommentar: Nu hvor de sædvanlige familiemæssige problemer er blevet identificeret, bliver vi ledt frem til løsningen; først, hvordan hustruen kan hjælpe alkoholikeren, og derefter hvordan ægtefællen kan hjælpe sig selv.

(P) 11. Hvad skal du prøve at undgå?

Prøv at undgå fordømmelse af din alkoholiske ægtefælle, uanset hvad han siger og gør.

12. Hvorfor?

Han er blot endnu et meget sygt og urimeligt menneske.

TIL HUSTRUER

13. Hvordan skal du forsøge at behandle dem?

Når du kan, så behandl ham som havde han lungebetændelse.

Kommentar: Det bliver meget tydeligt, hvorfor det at hjælpe en familie til at forstå alkoholisme og vores program til helbredelse er en del af vort ansvar som sponsorer.

14. Hvad skal du huske på, når de ødelægger det hele?

Når du bliver gal på ham, så husk, at han er meget syg.

(P) 15. Er der nogen undtagelse?

Der er en vigtig undtagelse fra det foregående.

16. Hvad erkender vi?

Vi erkender, at nogle mænd er helt igennem ganske ubehagelige, og at intet mål af tålmodighed vil ændre dette.

17. Hvad kan en alkoholiker af denne type finde på at gøre?

En alkoholiker af denne type vil straks slå dig i hovedet med dette kapitel.

18. Hvad skal du ikke gøre?

Lad ham ikke slippe godt fra det.

19. Hvad bør du gøre, hvis han er af den type?

Er du sikker på, at han er en af den slags, gør du bedst i at forlade ham.

20. Hvad må du ikke lade ham gøre?

Er det retfærdigt, at lade ham ødelægge dit liv - og dine børns liv?

21. Det gælder især, når de er klar over hvad?

Især når han foran sig har en metode til at standse sit drikkeri og misbrug, hvis han virkelig ønskede at betale prisen.

(Side 119)

(P) 1. Hvor mange kategorier mener forfatterne, at alkoholisme kan indeles i?

Det problem, du kæmper med, falder normalt under en af fire kategorier:

Kommentar: Vi får nu en beskrivelse af alkoholismens fremadskridende udvikling opdelt i fire kategorier. Disse er meget nyttige både for ikke-alkoholiker og alkoholiker til at fastslå i hvilken grad, sygdommen har frataget ofret kontrollen. Det vigtigste spørgsmål, som ikke-alkoholiker må besvare, er, hvilken kategori den elskede person passer ind i. Når dette først er fastslået, kan de gå videre til næste afsnit i dette kapitel for at lære, hvordan de bedst kan hjælpe alkoholikeren.

(P) 2. **Første kategori:** Hvad er ægtefællen måske?

I: Din mand er måske kun hård til at drikke.

TIL HUSTRUER

3. Hvordan er hans drikkemønster?

Måske drikker han meget til hverdag, eller måske, kun ved særlige lejligheder.

4. Hvad gør han måske?

Han bruger måske for mange penge på spiritus.

5. Hvordan påvirker drikkeriet ham?

Måske gør det ham fysisk og mentalt sløv, men han mærker det ikke.

6. Hvad er nogle gange årsag til?

Til tider sætter han dig og sine venner i forlegenhed.

7-a. Hvad er han sikker på?

Han er sikker på, at han kan styre drikkeriet,

7-b. At det ikke gør hvad?

at det ikke skader ham,

7-c. At det er nødvendigt for hvad?

at dette at drikke er nødvendigt for hans forretning.

8. Hvordan kan du nemt fornærme ham?

Han ville sikkert blive fornærmet, hvis han blev kaldt alkoholiker.

9. Er han alene om at tænke sådan?

Verden er fuld af mennesker som ham.

10. Hvad vil der ske med nogle af denne type drankere?

Nogle vil begynde at holde måde eller holde helt op, og nogle vil fortsætte.

11. Hvad vil der ske med mange af dem, som fortsætter med at drikke?

Af dem, der fortsætter, vil en stor del efter nogen tid ende som virkelige alkoholikere.

(P) 12-a. **Anden kategori:** Hvad viser han måske tegn på?

II: Din mand viser tegn på kontroltab,

12-b. Hvordan kommer det til udtryk?

for han er ude af stand til at holde sig på vandvognen, selv når han ønsker det.

13. Hvad sker der ofte?

Ofte mister han totalt kontrollen over sig selv, når han drikker.

14-a. Kan han indse det?

Han kan indrømme det,

14-b. Hvad er han sikker på?

men er sikker på, at det nok skal gå.

15. Hvad er han begyndt at forsøge at gøre?

Med eller uden din hjælp er han begyndt at forsøge forskellige metoder for mådehold, eller helt at holde op.

TIL HUSTRUER

16. Hvad er han måske begyndt at miste?
Måske er han begyndt at miste sine venner.
17. Hvordan går det med hans forretning?
Måske lider hans forretning under det.
- 18-a. Har han det godt med sig selv?
Til tider bekymrer det ham
- 18-b. Hvad er han begyndt at ane?
og han er begyndt at ane, at han ikke kan drikke som andre mennesker.
- 19-a. Hvad gør han sommetider?
Til tider drikker han allerede fra om morgenen og hele dagen
- 19-b. Hvorfor gør han det?
for at holde nerverne i ro.
- 20-a. Hvordan har han det efter en druktur?
Efter en alvorlig druktur er han angerfuld
- 20-b. Hvad vil han forsikre dig om?
og forsikrer dig, at han ønsker at holde op.
21. Hvad begynder han at spekulere over, når han er blevet ædru?
Men når han er kommet ovenpå, begynder han atter at spekulere over, om han kan klare den næste gang.
22. Hvad mener vi om denne type dranker?
Vi mener, dette menneske er i farezonen.
23. Hvad er dette kendetegn på?
Dette er kendetegnene på den rigtige alkoholiker.
24. Hvad kan han måske stadig gøre?
Måske kan han stadig nogenlunde passe sin forretning.
25. Hvad har ikke gjort endnu?
Han har på ingen måde ødelagt alt.
26. Hvad siger vi om en person af denne type?
Som vi plejer at sige hos os: »Han ønsker at ønske, han kunne stoppe.«

(Side 120)

- (P) 1. **Tredje kategori:** Hvad med denne mand?
III: Denne mand er kommet langt længere end manden i nummer II.

TIL HUSTRUER

2. Hvordan er han i forhold til en person i anden kategori?

Selv om han engang var som nummer II, er han blevet værre.

3-a. Hvad er der sket med vennerne?

Venerne er forsvundet,

3-b. Hvordan er forholdene i hjemmet?

Hjemmet er på sammenbruddets rand,

3-c. Hvordan går det med hans arbejde?

og han kan ikke holde på sit arbejde.

4. Hvordan kan det udvikle sig?

Måske har der været bud efter lægen, og den bedrøvelige tur på behandlingshjem og hospitaler er begyndt.

5. Hvad indrømmer han nu?

Han indrømmer, han er ude af stand til at drikke som andre, men fatter ikke hvorfor.

6. Hvilken tanke klamrer han sig til?

Han klynger sig til den forestilling, at han engang vil finde ud af, hvordan han kan.

7. Hvilket punkt er han måske endelig nået frem til?

Han er måske kommet til det punkt, hvor han desperat ønsker at stoppe - men ikke kan.

8. Hvad giver hans tilfælde anledning til?

Hans tilfælde stiller adskillige spørgsmål, som vi skal forsøge at besvare.

9. Er dette et håbløst tilfælde?

Du kan være ganske optimistisk i et tilfælde som dette.

(P) 10. **Fjerde kategori.** Hvordan tænker du om denne type dranker?

IV. Måske har du en ægte mand, hvor du totalt har opgivet alt håb.

11. Hvor har han været?

Han har været indlagt på den ene institution efter den anden.

12. Hvordan reagerer han, og hvad forekommer han at være?

Han er voldsom eller forekommer komplet sindssyg, når han drikker.

13. Hvad gør han på vej hjem fra hospitalet?

Somme tider drikker han på vej hjem fra hospitalet.

14. Hvad har han måske oplevet?

Måske har han haft mentale forstyrrelser.

15. Hvad mener læger, at du burde gøre med ham?

Lægen ryster på hovedet og anbefaler at få ham tvangsindlagt.

TIL HUSTRUER

16. Hvad har du måske været nødt til at gøre med ham?
Måske har du allerede været nødt til at sende ham bort.

17. Er dette en håbløs i situation?
Dette billede behøver ikke at være så sort, som det ser ud til.

18. Hvordan ved vi det? (2 sætninger)
Mange af vore ægtemænd var lige så langt ude. Alligevel kom de sig.
Kommentar: Nu hvor det er blevet fastslået, i hvilken grad alkoholikeren har udviklet sygdommen, giver teksten specifikke forslag til, hvordan man bedst hjælper drankeren.

Kommentar: Manden i første kategori

(P) 19. Hvad vil være vanskeligt? (2 sætninger)
Lad os se på ægtemand nummer I. Betydningfuldt nok er han ofte svær at hamle op med.

20. Hvordan kan det være? (3 sætninger)
Han kan lide at drikke. Det skærper hans fantasi. Vennerne synes at stå ham nærmere over en whisky.

21. Hvad kan du måske selv lide?
Måske kan du selv lide at drikke med ham, når han ikke går for vidt.

22. Hvad kan det skyldes? (2 sætninger)
I har haft glade aftener sammen, hvor I har sludret og drukket sammen foran kaminen. Måske holdt I begge af selskaber, som ville have været kedelige uden spiritus.

23. Hvordan ved vi det? (2 sætninger)
Vi har selv nydt sådanne aftener - vi morede os. Vi kender alt til, at spiritus er nødvendig for at få et selskab til at glide.

24. Hvad mener nogle af os – men ikke alle?
Nogle af os, skønt ikke alle, mener, det har sine fordele, når det anvendes med måde.
Kommentar: Bemærk, at nogle af forslagene vil forekomme vanskelige eller ligefrem umulige. Lidt længere fremme i kapitlet, får du at vide, hvad du kan gøre for, at disse forslag og anbefalinger bliver mulige.

(Side 121)

(P) 1. Hvad er den første betingelse?
Den første betingelse for, at det skal lykkes, er, at du aldrig må blive gal i hovedet.
Igen bliver vi mindet om vores ansvar i forhold til alkoholikerens familie. Uden vores hjælp ville en sådan holdning være umulig.

2. Dette gælder også selvom hvad?
Også selv om din mand bliver uudholdelig, og du må forlade ham for en tid, må du, hvis det er

TIL HUSTRUER

muligt, rejse uden bitterhed.

3. Hvad er absolut nødvendigt?

Tålmodighed og et godt humør er en absolut nødvendighed.

(P) 4. Hvad er vores næste tanke?

Det næste, mener vi, er aldrig at fortælle ham, hvordan han skal holde op med sit drikkeri.

5. Hvad er konsekvenserne, hvis han mener, at du er en plageånd?

Får han den opfattelse, at du er en plageånd og en lyseslukker, så er dine chancer for at udrette noget lig nul.

6. Hvilke to ting vil sandsynligvis ske, hvis han opfatter dig som en plageånd?

(2 sætninger)

Han vil bruge det som undskyldning for at drikke endnu mere. Han vil påstå sig misforstået.

7. Hvad kan det føre til?

Det kan komme til at betyde ensomme aftener for dig.

8. Hvad gør han måske også?

Måske søger han trøst hos en anden - og ikke nødvendigvis en anden mand.

(P) 9. Hvad må du være overbevist om, at drikkeriet ikke gør?

Vær fast besluttet på, at din mands drikkeri ikke ødelægger forholdet til dine børn eller til dine venner.

10. Hvad behøver de?

De behøver dit venskab og din hjælp.

11. Hvad er muligt?

Det er muligt at leve et helt og lykkeligt liv, selv om din mand fortsætter med at drikke.

12. Er det baseret på holdninger eller erfaringer?

Vi kender kvinder uden frygt, ja, endog tilfredse under sådanne forhold.

13. Hvad skal du ikke gøre til en hjertesag?

Lad det ikke blive en hjertesag at lave din mand om.

14. Hvorfor?

Du kan være ude af stand til det, uanset hvor meget du forsøger.

(P) 15. Hvad ved vi?

Vi ved disse forslag til tider er svære at følge, men du vil spare dig selv for megen hjertesorg, hvis du kan blive ved med at efterleve dem.

16. Hvad vil han måske komme til at sætte pris på?

Din mand begynder måske at sætte pris på din afslappede holdning og din tålmodighed.

TIL HUSTRUER

17. Hvad kan det føre til?

Måske kan det lægge grunden til en venskabelig samtale om hans alkoholproblem.

18. Hvad skal du lade ham gøre?

Prøv at få ham selv til at komme ind på emnet.

19. Hvad skal du være varsom med, hvis han gør det?

Vær varsom med at komme med kritik under en sådan samtale.

20. Hvad skal du forsøge?

Forsøg i stedet at sætte dig selv i hans sted.

21. Hvad skal du vise ham, at du ønsker at være?

Lad ham fornemme, at du forsøger at være hjælpsom – snarere end kritisk.

(P) 22-a. Hvad kan du gøre, hvis der skulle opstå en diskussion?

Opstår der diskussioner, kan du eventuelt foreslå ham at læse denne bog,

22-b. Eller i det mindste læse hvilket kapitel i denne bog?

eller i det mindste kapitlet om alkoholisme.

Kommentar: Vi vil se, at det gennemgående forslag for alle fire kategoriers vedkommende er at sørge for, at problemdrinkeren har adgang til denne bog.

23. Hvad kan du fortælle ham?

Fortæl ham, at du har været bekymret, selv om det måske har været uden grund.

24. Hvilket emne skal du fortælle ham, at han burde vide mere om?

Du mener, han bør kende mere til emnet, eftersom enhver burde have en klar forståelse af den risiko, man løber, hvis man drikker for meget.

25. Hvad skal du vise ham?

Vis, at du har tillid til hans vilje til at holde op - eller holde måde.

26. Hvad kan du så sige?

Sig, at du ikke ønsker at være en lyseslukker, men at du blot ønsker, han skal passe på sit helbred.

27. Hvad kan du måske opnå ved at følge denne fremgangsmåde?

På denne måde kan du måske få held med at vække hans interesse for alkoholismen.

(Side 122)

(P) 1. Hvad har han højst sandsynligt flere af?

Han har formentlig flere alkoholiske venner i sin bekendtskabskreds.

TIL HUSTRUER

2. Hvad kan du foreslå, hvis dette er tilfældet?

Du kan eventuelt foreslå, at I begge begynder at interessere jer for én af dem.

3. Hvem kan alkoholikere lide at hjælpe?

Alkoholikere kan lide at hjælpe andre alkoholikere.

4. Hvad kan han så blive villig til at gøre?

Måske vil din mand være villig til at tale med én af dem.

(P) 5-a. Hvad skal du gøre, hvis dette ikke får ham til at tale?

Hvis denne måde til at komme ind på problemet ikke fanger hans interesse, er det måske bedst at lade emnet falde,

5-b. Hvad sker der som regel senere?

men efter en venskabelig samtale vil din mand som regel selv tage emnet op på ny.

6-a. Hvad kræver det for din del?

Det kan kræve tålmodig venten,

6-b. Er det umagen værd?

men det er umagen værd.

7. Hvad kan du bruge tiden til i mellemtiden?

I mellemtiden kan du eventuelt prøve at hjælpe hustruen til en anden med samme problem.

8. Hvad kan der ske, hvis du følger disse forslag?

Handler du efter disse principper, holder din mand måske op eller begynder at begrænse det.

Kommentar: Manden i anden kategori

(P) 9. Hvad antager vi fra begyndelsen?

Lad os imidlertid antage, at din mand passer til beskrivelsen af nummer II.

10-a. Hvilke principper gælder i starten?

De samme principper, som gælder for nummer I, bør praktiseres,

10-b. Hvad skal du spørge ham om efter den næste duktur?

men efter den næste vandgang kan du spørge, om han virkelig ønsker helt at komme ud af drikkeriet.

11. Hvad må du ikke gøre?

Spørg ikke, om han vil gøre det for dig - eller nogen anden.

12. Hvem bør han ønske at gøre det for?

Bare om han kunne tænke sig det.

(P) 13. Hvilke chancer er der?

Chancerne for, at han ønsker det, er til stede.

TIL HUSTRUER

14-a. Hvad skal du vise ham?

Præsenter ham for denne bog

14-b. Hvad skal du fortælle ham?

og fortæl, hvad du har fundet ud af om alkoholisme.

15. Hvad skal du hjælpe ham til at forstå?

Vis ham, at som alkoholikere har forfatterne af denne bog forståelse.

16. Hvad skal du fortælle ham, at du har fundet interessant?

Fortæl ham om nogle af de interessante beretninger, du har læst.

17. Hvis han generer sig for løsningen, hvilket kapitel skal du så bede ham læse?

Mener du, han vil genere sig for det åndelige islæt, så bed ham se på kapitlet om alkoholisme.

18. Hvad kan det gøre for ham?

Måske vil han blive så interesseret, at han fortsætter læsningen.

(P) 19. Dit samarbejde vil betyde meget, hvis han er hvad?

Hvis han er entusiastisk, vil din støtte være af stor betydning.

20. Hvad skal du gøre, hvis han ikke er rigtig interesseret?

Hvis han er lunken eller ikke mener, han er alkoholiker, foreslår vi, du lader sagen falde.

21. Hvad skal du ikke gøre?

Undgå at presse ham til at følge vort program.

22. Hvad har du opnået?

Sæden er sået i hans tanker.

23. Hvilken vigtig kendsgerning kender han nu?

Han ved, at tusindvis af mænd er kommet sig.

24. Hvad skal du aldrig gøre?

Men mind ham ikke om det, når han har drukket, for så bliver han måske irriteret.

25. Hvad vil du sandsynligvis se ham gøre før eller senere?

Før eller senere vil du opdage, at han atter er i gang med bogen.

26-a. Hvad skal du vente på?

Vent indtil gentagne nedture har overbevist ham om, at han må gøre noget,

26-b. Hvorfor skal du vente?

for jo mere du skynder på, jo mere forsinker du måske hans helbredelse.

TIL HUSTRUER

(Side 123)

Nu til manden i 3. kategori:

(P) 1. Hvad kan være tilfældet her?

Hvis din mand tilhører den tredje type, kan du være heldig.

2. Hvad kan du gøre, hvis du er sikker på, at han ønsker at holde op med at drikke?

Sikker på, at han ønsker at holde op, kan du give ham denne bog så glædestrålende, som var du stødt på en olie kilde.

3-a. Hvad gør han måske ikke?

Måske deler han ikke din entusiasme,

3-b. Men hvad er han ret sikker på at gøre?

men han vil næsten med garanti læse bogen,

3-c. Hvis han gør det, hvad der så sandsynligvis?

og måske begynder han straks på programmet.

4. Hvis han ikke straks går i gang med programmet, hvad vil der så sandsynligvis ske?

Hvis ikke, kommer du formentlig ikke til at vente længe.

5. Hvad skal du ikke gøre?

Men endnu en gang, du må ikke presse ham.

6. Du skal være optimistisk, mens han gør hvad?

Se med optimisme på, at han tager endnu nogle ture.

7. Hvornår bør du nævne dette emne?

Tal med ham om hans tilstand eller om bogen her, når han selv bringer emnet på bane.

8. Hvad kan være en bedre tilgang?

I nogle tilfælde er det bedre at lade nogen uden for familien give ham bogen.

9. Hvad kan de sommetider gøre?

De kan tilskynde ham til at foretage sig noget, uden at fremkalde uvenskab.

10. Hvad kan du håbe på, hvis din mand ellers på andre måder er fornuftig?

Hvis din mand ellers på andre områder er et fornuftigt menneske, har du gode chancer på dette stadium.

Nu til manden i 4. kategori:

(P) 11. Er alle alkoholikere på dette stadie håbløse?

Du vil måske mene, at mænd af den fjerde kategori er temmelig håbløse, men sådan er det ikke.

12. Har mange helbredte alkoholikere været sådan?

Mange i Anonyme Alkoholikere var sådan.

TIL HUSTRUER

13. Hvad havde alle gjort?
Alle havde opgivet dem.

14. Hvad syntes sikkert?
Tilintetgørelsen syntes dem vis.

15. Hvad har de alligevel oplevet?
Alligevel blev sådanne mænd ofte helbredt på en mægtig imponerende måde.

(P) 16. Hvad er en af grundene til, at der er undtagelser? (2 sætninger)
Der er undtagelser. Nogle er blevet så svækkede af alkohol, at de ikke kan holde op.

17. Hvad er en anden grund?
Somme tider er der tilfælde, hvor alkoholismen er kombineret med andre lidelser.

18. Hvem kan afgøre, om det er tilfældet?
En dygtig læge eller psykiater kan fortælle, om disse komplikationer er alvorlige.

19. Hvad bør du gøre i alle tilfælde?
I alle tilfælde, forsøg at få din mand til at læse bogen.

20. Hvordan vil han måske reagere?
Måske reagerer han entusiastisk.

21-a. Hvad kan du gøre, hvis han er på en institution og virkelig ønsker dette program?
Hvis han allerede er indlagt, men kan overbevise dig og lægen om, at han mener det alvorligt, så giv ham chancen til at forsøge med vores metode,

21-b. Hvornår bør du nok ikke gøre dette?
medmindre lægen skønner hans mentale tilstand for abnorm eller farlig.

22. Er denne anbefaling fornuftig?
Vi kan med sindsro anbefale dette.

23. Hvad er denne erfaring baseret på?
I årevis har vi arbejdet med alkoholikere indlagt på institutioner.

24. Hvad er der sket, siden denne bog blev udgivet?
Siden første-udgaven af denne bog har AA fået tusindvis af alkoholikere ud fra alle former for hospitaler og institutioner.

25. Hvad har været AA's erfaring med de fleste af dem?
Hovedparten er aldrig vendt tilbage.

Kommentar: I det originale manuskript stod der følgende: "For ca. et år siden udskrev et vist statshospital seks kroniske alkoholikere. Man forventede med sikkerhed, at de ville være tilbage i løbet af nogle få uger. Kun en af dem vendte tilbage. De andre har ikke taget tilbagefald."

TIL HUSTRUER

I det 12. oplag af første udgave i oktober 1948 står der: "I løbet af 1939 udskev to statshospitaler i New Jersey 17 alkoholikere. Elleve af dem tog aldrig noget tilbagefald - ingen af dem vendte tilbage til anstalten."

26. Hvorfra kommer dette mirakel?
Guds styrke rækker langt.

(Side 124)

(P) 1. Hvilken anden situation kan du komme ud for?
Du har måske med den omvendte situation at gøre.

2. Hvad er tilfældet for nogle alkoholikere? (2 sætninger)
Måske har du en mand, som er på flugt, men som skulle være indlagt. Nogle mænd kan - eller vil ikke - helbredes for alkoholisme.

3-a. Hvad bør du gøre, hvis de bliver for farlige?
Når de bliver for farlige, tror vi, det kærligste er, at de bliver indlagt,
3-b. Hvem kan hjælpe dig med den beslutning?
men selvfølgelig skal en god doktor altid konsulteres.

4-a. Hvem lider, når man når til dette stadie af alkoholisme?
Hustruer og børn af disse mænd lider forfærdeligt,
4-b. Men ikke mere end hvem?
men ikke mere end mændene selv.

(P) 5. Hvad må du sommetider begynde?
Men somme tider må du begynde på et nyt liv.

6. Er det baseret på vores meninger eller erfaringer?
Vi kender kvinder, som har gjort dette.

7. Hvad vil gøre sådan en situation lettere?
Hvis en kvinde i denne situation antager et åndeligt liv, vil hendes vej lettes betydeligt.

(P) 8. Hvad bekymrer du dig sandsynligvis om, hvis din mand drikker?
Hvis din mand drikker, bekymrer du dig formentligt over, hvad andre folk tænker, og du hader at træffe dine venner.

9. Hvorfor bliver du mere tilbagetrukket?
Du trækker dig mere og mere ind i dig selv og tror enhver taler om forholdene i dit hjem.

10. Hvilket emne bryder du dig ikke om at tale med nogen som helst om?
Du undgår at tale om drikkeri selv med dine egne forældre.

TIL HUSTRUER

11. Hvad kan du fortælle børnene?
Du ved ikke, hvad du skal sige til børnene.

12. Hvad gør du, når drikkeriet er værst?
Når din mand er værst, er du som en skælvende eremit, der ønsker telefonen aldrig var opfundet.

(P) 13. Hvad har vi fundet?
Vi mener, at størsteparten af denne forlegenhed er unødvendig.

14. Hvad kan du lade dine venner vide?
Selv om du ikke behøver at diskutere din mand med alle, så kan du roligt lade dine venner kende naturen af hans sygdom.

15. Hvad skal du passe på ikke at gøre?
Men du må passe på ikke at skade din mand eller sætte ham i forlegenhed.

(P) 16. Hvad vil der ske, hvis du fortæller dine venner sandheden?
Når du omhyggeligt har forklaret disse mennesker, at han er et sygt menneske, vil du have skabt en anden atmosfære.

17. Hvad vil der ske med de forhindringer, du har skabt?
Forhindringer, som er opstået mellem dig og dine venner, vil forsvinde med den voksende sympati og forståelse.

18. Hvad vil du ikke længere føle?
Du vil ikke længere føle dig generet eller føle, at du må undskylde din mand, som var han en svag karakter.

19. Har alkoholikeren normalt en svag karakter?
Han kan være alt andet end det.

20. Hvad kan udvirke mirakler for dig?
Dit nyerhvervede mod, din gode natur og manglende selvoptagethed vil udvirke mirakler i din omgang med andre.

(Side 125)

(P) 1. Hvad skal du bruge, når det handler om børnene?
De samme principper gælder i din omgang med børnene.

2. Hvad er det bedst at gøre, medmindre far er voldelig overfor børnene?
Medmindre de rent faktisk har brug for at blive beskyttet mod deres far, er det bedst ikke at tage parti, hvis han har skænderier med dem under drikkeriet.

TIL HUSTRUER

3-a. Hvad skal du gøre?

Brug din energi på at skabe bedre forståelse i det hele taget,

3-b. Hvad vil der sandsynligvis ske, hvis du gør det?

så vil den forfærdelige spænding, som hviler over ethvert hjem med en problemdrikker, løsnese.

(P) 4. Hvad har du følt dig forpligtet til at gøre?

Mange gange har du været nødt til at fortælle din mands arbejdsgiver og hans venner, at han var syg, når han i realiteten var fuld.

5. Hvad skal du gøre i stedet for?

Undgå så vidt muligt at besvare disse spørgsmål.

6. Hvad er det bedste, du kan gøre?

Hvis det lader sig gøre, så lad din mand selv svare.

7-a. Hvad skal du ikke gøre, selvom du ønsker at beskytte ham?

Dit ønske om at beskytte ham må ikke få dig til at lyve over for mennesker,

7-b. Hvorfor?

når disse har ret til at få at vide, hvor han er, og hvad han foretager sig.

8. Hvad skal du aftale med ham?

Aftal et møde med ham, når han er ædru og i godt lune.

9. Hvad skal du spørge ham om?

Spørg ham, hvad du skal gøre, hvis han atter sætter dig i denne situation.

10. Hvad skal du være forsigtig med?

Men, vær varsom med ikke at spille fornærmet over sidste gang, det skete.

(P) 11. Hvad er en anden lammende frygt? (2 sætninger)

Der findes en anden lammende frygt. Du kan være angst for, at din mand mister sin stilling; du tænker på skammen og de trange kår, der vil komme til dig og børnene.

12. Kan dette ske?

Måske må du gøre den erfaring.

13. Har du prøvet det før?

Eller måske har du allerede prøvet det flere gange.

14. Hvad kan du gøre, hvis det sker igen?

Skulle det atter ske, så prøv at se det i et andet lys.

15. Hvad kunne en fyring vise sig at være?

Måske vil det vise sig at være en velsignelse.

16. Hvad kan det gøre for drankeren?

Måske overbeviser det din mand om, at han ønsker at holde op for bestandig.

TIL HUSTRUER

17. Hvad ved du nu?

Og så ved du, at han kan holde op, hvis han vil.

18-a. Hvad har det vist sig at være for mange af os?

Gang på gang har denne tilsyneladende katastrofe vist sig at være til vort eget bedste,

18-b. Hvorfor var det sådan, og hvor førte det os hen?

for den åbnede for vejen, som ledte os til at opleve Gud.

Kommentar: Resten af dette kapitel handler om løsningen på den elendighed og de lidelser, som enhver, der virkelig bekymrer sig om en aktiv alkoholiker, har. Mange af dem, som tager dette program til sig som en livsstil, opdager, at resultatet af at praktisere trinene mere end rigeligt kompenserer for den ensomhed, elendighed, desperation og ydmygelse, de har oplevet.

(P) 19. Hvilken bemærkning har vi set før?

Vi har andetsteds gjort opmærksom på, hvor meget bedre livet er, når det leves på et åndeligt plan.

20. Hvis Gud kan løse problemerne med alkoholisme, hvad kan Han så mere gøre?

Hvis Gud kan løse alkoholismens gamle gåde, kan Han også løse dine problemer.

21. Hvad har vi hustruer erfaret?

Vi hustruer opdagede, at vi, som alle andre, var plagede af stolthed, selvmedlidenhed, forfængelighed og alt, hvad der ellers skal til for at skabe et selvcentreret menneske, og vi lå heller ikke bagefter i egoisme og uærlighed.

22. Hvad indser vi, når vores mænd bliver helbredte?

Som vore mænd var begyndt at anvende åndelige principper i deres liv, begyndte vi at se det ønskværdige i at gøre ligeså.

(Side 126)

(P) 1. Hvad troede mange af os til at begynde med?

I starten troede nogle af os ikke, vi havde denne hjælp behov.

2. Hvad mente vi om os selv?

I det hele taget mente vi, at vi var ganske udmærkede kvinder og i stand til at blive endnu bedre, hvis bare vore mænd holdt op med at drikke.

3. Hvilken dum idé havde vi?

Men det var en dum idé, at vi skulle være for gode til at have behov for Gud.

4. Hvad er det, vi prøver at gøre nu?

Nu forsøger vi at få de åndelige principper til at fungere i hver del af vore liv.

TIL HUSTRUER

5-a. Hvad sker der, når vi gør det?

Når vi gør det, opdager vi også, at det løser vore problemer.

5-b. Hvad er en af de mest vidunderlige ting ved det?

Den efterfølgende mangel på frygt, bekymring og sårede følelser, er en vidunderlig fornemmelse.

6-a. Hvad opfordrer vi dig kraftigt til at gøre?

Vi anbefaler dig at prøve vort program,

6-b. Hvorfor gør vi det?

for intet er til større støtte for din mand end den radikalt ændrede holdning over for ham,

6-c. Hvad er kilden til denne holdningsændring?

som Gud vil vise dig, hvordan du opnår.

7. Skal du følge din mand på denne rejse?

Følg din mands eksempel, hvis du overhovedet kan.

(P) 8. Hvad vil gøre dig meget lykkelig?

Du er naturligvis meget heldig, hvis du og din mand finder en løsning på alle pressende problemer fra drikkeriet.

9. Vil alle problemer blive løst med det samme?

Men alle problemer vil ikke løses straks.

10. Hvor er vi på rejsen til helbredelse?

Sæden er begyndt at spire i den nye muld, men den er først lige begyndt at udvikle sig.

11. Hvad kan forventes på trods af lykken?

Med hensyn til din nyfundne lykke vil der være op- og nedture.

12. Hvorfor er det sådan?

Mange af de gamle problemer vil stadig være til stede.

13. Er det sådan det bør være?

Sådan må det være.

(P) 14. Hvad skal nu sættes på prøve?

Tilliden og oprigtigheden for både dig og din mand vil blive sat på prøve.

15. Hvordan skal man betragte uoverensstemmelserne?

Udfaldet af disse må du tage som en del af din opdragelse, det må du lære at leve med.

16. Vil de fejl du begår ødelægge dine anstrengelser?

Du vil begå fejl, men hvis du er ærlig med dem, vil de ikke trække dig ned.

17. Hvordan vil vi i stedet se på dem?

I stedet vil du udnytte dem.

TIL HUSTRUER

18. Hvad vil opstå, hvis I holder ud?
En bedre livsholdning vil være til stede, når de er overvundet.
- (P) 19. Hvilke forhindringer vil du støde på?
Nogle af de hindringer, du vil støde på, er irritation, sårede følelser og bitterhed.
- 20-a. Hvordan vil din mand være ind imellem?
Til tider vil din mand være urimelig,
20-b. Hvordan vil du være fristet til at reagere?
og du ønsker at kritisere dette.
21. Hvad kan det føre til, hvis du gør det?
Begyndende som et fnug på den hjemlige horisont vælder sorte tordenskyer af stridigheder frem.
- 22-a. Hvad er disse familiestridigheder?
Disse familiestridigheder er særdeles farlige,
22-b. Især for hvem?
især for din mand.
23. Hvad må du gøre, når der er vanskeligheder?
Det er ofte dig, der må bære byrden for at undgå dem eller holde dem under kontrol.
24. Hvad må du aldrig glemme?
Glem aldrig, at harme er livsfarlig hasard for en alkoholiker.
25. Skal du altid give ham ret på grund af det?
Vi mener ikke, du skal give din mand ret, hver gang der opstår ærlige forskelle i opfattelsen.
26. Hvad skal du bare varsom med ikke at gøre?
Vær blot på vagt overfor at være uenig på en harmfuld og kritisk måde.
-

(Side 127)

- (P) 1. Hvad vil I begge opdage?
Du og din mand vil opdage, at I kan løse alvorlige problemer lettere end de små.
2. Næste gang I kommer i gang, hvad bør en af jer så sige? (3 sætninger)
Næste gang du og han har en heftig diskussion, uanset hvad det drejer sig om, så må det være begges privilegium med et smil at kunne sige: »Det her tegner til at blive alvorligt. Jeg er ked af, at jeg for op. Lad os tale om det senere.«
3. Hvad vil din mand gøre, hvis han tager sin helbredelse alvorligt?
Hvis din mand bestræber sig på at leve på et åndeligt grundlag, vil han også gøre alt, hvad der står i hans magt, for at undgå uoverensstemmelser og stridigheder.

TIL HUSTRUER

(P) 4. Hvad er det din mand ved?

Din mand ved, han skylder dig langt mere end sin ædruelighed.

5. Hvad ønsker han at gøre?

Han ønsker at rette sig op.

6. Hvad må du ikke gøre?

Alligevel må du ikke forvente for meget.

7. Hvad er hans oprindelige problem?

Hans måde at tænke og handle på er års indgroede vaner.

8. Hvad er nøgleordene?

Tålmodighed, tolerance, forståelse og kærlighed er løsningen.

Kommentar: Lyder disse kvaliteter som om de er et produkt af 9. og 10. Trin?

9. Hvad vil du få til gengæld fra ham, hvis du har lært at vise dette mod ham?

Demonstrer dette selv, og det vil blive gengældt tilbage til dig.

10. Hvilket slogan bliver citeret her?

Lev og lad leve er reglerne.

11. Hvad er resultatet, hvis I begge praktiserer Trinene i jeres liv?

Hvis I begge viser villighed til at afhjælpe jeres egne fejl, vil I ikke få meget grund til at kritisere hinanden.

(P) 12. Hvad bærer vi kvinder?

Vi kvinder bærer et billede af den ideelle mand, den type vi kunne tænke os vores mand skulle være.

13. Hvad er det naturligt at føle, når han først er blevet helbredt?

Når hans spiritusproblem er løst, er det det naturligste af verden at forvente, at han vil leve op til dette højtbesungne billede.

14-a. Er der gode chancer for, at han bliver den perfekte ægtemand fra den ene dag til den anden?

Muligheden for, at han ikke vil, er stor,

14-b. Hvorfor det?

for, som du selv, er han netop begyndt sin udvikling.

15. Hvad må du prøve at være?

Vær tålmodig.

(P) 16. Hvad er en anden forhindring, vi støder på?

En af de andre følelser, vi er flinke til at antage, er bitterheden over, at kærlighed og loyalitet ikke kunne kurere vore mænds alkoholisme.

TIL HUSTRUER

17. Hvilken tanke generer os virkelig?

Vi bryder os ikke om tanken, at indholdet af en bog eller det arbejde en alkoholiker har lagt i nogle få uger, har udvirket det, vi har kæmpet for i årevis.

18. Når vi nærer disse tanker, hvad er så vi har glemt?

I sådanne stunder glemmer vi, at alkoholismen er en sygdom, som vi umuligt kunne have haft nogen magt over.

19. Hvad er din mand den første til at sige?

Din mand vil være den første til at indrømme, at det var din hengivenhed og omsorg, som bragte ham til det punkt, hvor han kunne opnå en åndelig opvågning.

20. Hvad ville der være sket med uden dig?

Uden dig ville han være gået i opløsning for længe siden.

21. Hvad skal du erstatte tankerne med, når de dukker op?

Når de bitre tanker melder sig, så prøv at stoppe op og tæl, hvor meget du har at være taknemmelig for.

22. Hvad er der trods alt sket?

Når alt kommer til alt, er din familie atter samlet; alkohol er ikke længere et problem, og du og din mand arbejder sammen mod en fremtid, I ikke havde drømt om.

(Side 128)

(P) 1. Hvad er en anden vanskelighed, du måske støder på?

Endnu en vanskelighed er, at du måske bliver jaloux over den opmærksomhed, han viser andre - især alkoholikere.

2-a. Hvad har du hungret efter?

Du har hungret efter hans venskab,

2-b. Men hvad gør fjolset?

alligevel bruger han timer på at hjælpe andre mænd og deres familier.

3. Hvad mener du, at han burde være?

Nu føler du, at han burde være din.

(P) 4. Hvilken kendsgerning må du huske på?

Sandheden er, at han må arbejde med andre for at vedligeholde sin egen ædruelighed.

5. Hvad sker der sommetider?

Til tider kan han udvise en sådan interesse, at han kan virke ligegyldig.

6. Hvem vil du finde siddende i dit hjem?

Dit hus er fyldt med fremmede.

TIL HUSTRUER

(P) 7. Vil de alle være sympatiske?

Nogle af dem bryder du dig måske slet ikke om.

8. Hvad gør han for dem, som han ikke gør for dig?

Han kan bekymre sig om deres problemer, men overhovedet ikke om dine.

9. Er det en god idé, at du påpeger dette?

Det vil ikke nytte meget, at du påpeger dette og presser på for mere opmærksomhed for dig selv.

(P) 10. Hvad vil være en stor fejltagelse?

Vi mener, det er en stor fejltagelse at køln hans interesse for arbejdet med alkoholikere.

11. Hvad bør du gøre i stedet for?

Du må så meget som muligt tage del i hans bestræbelser.

12. Hvad foreslår vi, at du gør?

Vi foreslår, at du retter nogle af dine tanker mod hustruerne til hans nye alkoholiske venner.

13. Hvad har de behov for?

De har behov for råd og kærlighed fra en kvinde, som har gennemgået det, du har.

(P) 14. Hvad er sikkert sandt?

Det er sikkert sandt, at du og din mand har levet alt for meget alene, for drikkeriet isolerer mange gange alkoholikerens hustru.

(P) 15. Hvad behøver du derfor?

Derfor behøver du sikkert nye interesser og en vægtig sag at leve for, i lige så høj grad som din mand.

16. Hvad vil der ske, hvis du samarbejder i stedet at beklage dig over ham?

Hvis du samarbejder fremfor at beklage dig, vil du opdage, at hans overvældende entusiasme vil aftage.

(P) 17. Hvilken ny følelse vil I begge vågne op til?

I vil begge vågne op til en ny følelse af ansvar for hinanden.

18. Hvad bør I begge tænke på?

Både du og din mand bør tænke på, hvor meget I kan bidrage til livet, fremfor hvor meget I kan få ud af det.

19. Hvad er uundgåeligt, hvis I gør det?

Når I gør det, vil jeres liv uundgåeligt få mere indhold.

20. Hvad vil du opgive, og hvad får du?

Du vil give slip på det gamle liv til fordel for et, der er langt bedre.

TIL HUSTRUER

(Side 129)

(P) 1. Hvilken kæmpe skuffelse kommer du måske ud for?

Måske gør din mand en rimelig begyndelse på det nye grundlag, men netop som alting går pragtfuldt, slår han det hele itu ved at komme fuld hjem.

2. Bør du være bekymret, hvis du ved, at han virkelig ønsker at blive helbredt?

Hvis du er overbevist om, at han virkelig ønsker at komme ud af drikkeriet, behøver du ikke at blive forskrækket.

(P) 3-a. Hvad er uendeligt meget bedre?

Skønt det så afgjort er bedst, at han ingen tilbagefald får, som det er tilfældet med mange af vore mænd,

3-b. Hvad behøver et tilbagefald ikke at være?

er det i mange tilfælde ikke det værste, der kan ske.

4. Hvad kan et tilbagefald gøre for ham?

Din mand vil øjeblikkelig finde ud af, at han må fordoble sine åndelige aktiviteter, hvis han forventer at overleve.

Kommentar: Efter tre ugers ædruelighed, var et tilbagefald det, der skulle til, for at Dr. Bob overgav sig til hele Programmet, som vi kender det i dag.

(P) 5-a. Hvad behøver du ikke minde ham om?

Du behøver ikke at minde ham om hans åndelige utilstrækkelighed -

5-b. Hvorfor behøver du ikke det?

det er han klar over.

6. Hvad bør du gøre i stedet for?

Du må opmuntre ham og spørge, hvordan du yderligere kan støtte ham.

(P) 7. Hvad kan true din mands helbredelse?

Det mindste tegn på frygt eller intolerance kan formindske hans chancer for at komme sig.

(P) 8. Hvad kan der ske, hvis han har et svagt øjeblik?

I et svagt øjeblik bruger han måske din uvilje mod hans højtravende venner som en af sine vanvittige trivielle undskyldninger for at drikke.

(P) 9. Hvad er det, vi aldrig forsøger?

Aldrig - aldrig forsøger vi at arrangere en mands liv, så han beskyttes mod fristelser.

10. Hvad vil han hurtigt bemærke?

Den mindste tilbøjelighed fra din side til at styre hans aftaler og affærer, så han ikke fristes, vil blive registreret.

(P) 11. Skal du give ham den fulde frihed?

Få ham til at føle sig absolut fri til at komme og gå, som det passer ham.

TIL HUSTRUER

12. Hvorfor?

Det er vigtigt.

Møder og arbejdet med andre alkoholikere er yderst vigtigt for, at alkoholikeren kan bevare sin ædruelighed!

13. Hvad nu, hvis han bliver fuld?

Du må ikke bebrejde dig selv, hvis han drikker sig fuld.

14. Hvad har Gud gjort eller ikke gjort?

Gud fjernet din mands spiritus-problem - eller også har Han ikke.

15-a. Hvornår bør du finde ud af det?

Hvis ikke, er det bedre at finde ud af det straks,

15-b. Hvad kan I så begge to gøre?

så kan du og din mand straks tage fat på det fundamentale.

16. Hvad må der ske, hvis en genoptagelse af drikkeriet skal undgås?

Hvis en gentagelse må forhindres, så læg problemet, sammen med alt andet, i Guds hånd.

(P) 17. Hvad indrømmer vi?

Vi indrømmer, at vi har givet dig mange råd og vejledninger.

18. Hvor kan det forekomme, at vi har gjort?

Måske forekommer vi at prædike.

19-a. Hvis det ser ud til at være tilfældet, hvad gør vi så?

Hvis dette er tilfældet, beklager vi,

19-b. Kan vi selv lide at blive belært?

for selv bryder vi os ikke altid om mennesker, der fortæller os, hvad vi skal gøre.

(Side 130)

1. Hvad har dette kapitel været baseret på?

Men det, vi har fortalt, hviler på erfaring - noget af den smertefuld.

2. Hvordan har vi det det?

Vi måtte lære disse ting på den hårde måde.

3. Hvad er hovedmotivet i dette kapitel?

Det er derfor, vi er ivrige efter, at du forstår det, og at du undgår disse unødvendige vanskeligheder*.

(P) 4. Hvad er budskabet til dine potentielle medlemmer?

Så til dig derude, som måske snart vil være iblandt os, siger vi: »Held og lykke - og Gud velsigne dig!«

TIL HUSTRUER

Kommentar: Læs venligst fodnoten vedrørende information om Al-Anon Familiegrupperne.

*Al-Anon fællesskabet blev stiftet ca. tretten år efter at dette kapitel var skrevet. Skønt det er absolut uafhængigt af Anonyme Alkoholikere, anvender det AA-Programmet generelle principper som en vejledning for ægtemænd, hustruer familie, venner og andre, som står en alkoholiker nær. De foregående sider (skønt kun henvendt til hustruer) indikerer de problemer, sådanne mennesker står overfor. Alateen, for teenage-børn af alkoholikere, er en del af Al-Anon.

Hvis Al-Anon ikke står i den lokale telefonbog, kan du få nærmere oplysning om Al-Anon familiegruppen, ved at skrive til Al-Anon Servicekontor, Postboks 1115, 1009 København K.