

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

(Side 129 til 141)

Dette kapitel er til hele familien. Alkoholikeren har fundet løsningen på sine problemer i Anonyme Alkoholikers program. Familien har fundet løsningen på deres problemer i Al-Anons, Alateens og / eller Pre-teens programmer. Alt går godt i deres forhold indenfor deres respektive fællesskaber og i verden i almindelighed - med undtagelse af et af de vigtigste steder - og det er i hjemmet. Som det blev påpeget i det foregående kapitel, så slutter alle problemer ikke med drikkeriet.

Før vi fortsætter studiet af dette kapitel, går vi tilbage til side 124 og begynder at læse det første afsnit på siden. Fortsæt læsningen til slutningen af kapitlet for at opdatere din tankegang.

Kapitel 9, "Familien bagefter", viser hvert enkelt familiemedlem, hvordan man anvender de Tolv Trin i familielivet og dermed genskaber fred, harmoni og kærlighed i familien.

Ethvert medlem af Anonyme Alkoholikere og Al-Anon bør være vidende om den information, der findes i dette kapitel. Det er virkelig en livsstil, der virker.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

(Side 129)

(A) 1. Hvad har vores kvinder foreslået?

Kvinderne iblandt os er kommet med nogle forslag til den holdning, som en kone kan indtage over for en mand der er blevet ædru.

Our women folk have suggested certain attitudes a wife may take with the husband who is recovering.

2. Hvilket indtryk har de måske skabt?

Det kan godt være, at det ser ud, som om de mener, at han skal pakkes ind i vat og sættes op på en piedestal.

Perhaps they created the impression that he is to be wrapped in cotton wool and placed on a pedestal.

3. Hvad indebærer en god gentilpasning?

De succeser, vi har oplevet, fortæller os imidlertid det modsatte.

Successful readjustment means the opposite.

4. Hvad bør alle medlemmer gøre?

Hele familien må mødes på et fælles grundlag af tolerance, forståelse og kærlighed.

All members of the family should meet upon the common ground of tolerance, understanding and love.

Kommentar: Er dette løfterne i 9. og 10. trin?

5. Hvilken proces er involveret?

Dette indebærer, at alle er nødt til at skrue ned for deres krav.

This involves a process of deflation.

6. Hvilke familiemedlemmer har tendens til at have faste idéer?

Alkoholikeren, ægtefællen, børnene, svigerforældrene, har alle sammen nogle forudfattede meninger om familiens holdning over for dem selv.

The alcoholic, his wife, his children, his "in-laws," each one is likely to have fixed ideas about the family's attitude towards himself or herself.

7. Hvad ønsker hver især?

Hver især er de interesseret i at få deres ønsker respekteret.

Each is interested in having his or her wishes respected.

8. Hvad har vi opdaget?

Det er vores erfaring, at jo mere et familiemedlem kræver, at de gør tingene på hans måde, jo mere negative bliver de andre.

We find the more one member of the family demands that the others concede to him, the more resentful they become.

9. Hvad er resultatet af det?

Dette giver grundlag for uenighed og dårlig stemning.

This makes for discord and unhappiness.

Kommentar: Husk: "Det er selviskhed – selvcentrering! Efter vores opfattelse er det roden til vores problemer" side 74.

(A) 10. Hvad ønsker hver og en? (2 sætninger)

Og hvorfor nu det? Fordi de alle helst vil spille hovedrollen.

And why? Is it not because each wants to play the lead?

11. Hvad prøver hver enkelt at gøre?

Fordi de alle sammen forsøger at arrangere familieshowet efter deres eget hoved.

Is not each trying to arrange the family show to his liking?

12. Hvad prøver han ubevidst?

Fordi hver enkelt ubevidst går efter at få mest muligt ud af familielivet frem for at se på, hvad man selv kan bidrage med?

Is he not unconsciously trying to see what he can take from the family life rather than give?

Kommentar: Andet afsnit er en ren gentagelse af den måde, mange af os tilnærmer os livet som beskrevet på side 74 og 75.

(A) 13. Hvad er ophøret med drikkeriet?

At bringe drikkeriet til ophør er bare det første skridt bort fra en yderst anspændt, abnorm tilstand.

Cessation of drinking is but the first step away from a highly strained, abnormal condition.

14. Hvad havde en læge at sige om det? (2 sætninger)

Der var en læge, der engang sagde til os: "De pårørende bliver nærmest uden undtagelse neurotiske efter års samliv med en alkoholiker. Hele familien er til en vis grad syge."

A doctor said to us, "Years of living with an alcoholic is almost sure to make any wife or child neurotic. The entire family is, to some extent, ill."

15. Hvad bør familien indse?

Familien skal indse, at solen ikke altid kan skinne, når de påbegynder denne rejse.

Let families realize, as they start their journey, that all will not be fair weather.

16. Hvad er enhver i familien?

De får også alle sammen på hver deres måde ømme fødder og kommer bagud.

Each in his turn may be footsore and may straggle.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

17-a. Hvad kan synes tillokkende?

Det vil være fristende at skyde genvej,

There will be alluring shortcuts and by-paths down which they may wander

17-b. Hvor kan det føre os hen?

og så er der stor sandsynlighed for, at de kommer på afveje.

and lose their way.

Kommentar: Husk, at vi lige i begyndelsen fik at vide, at vi ville få de klare retningslinjer til, hvordan vi får vores program til at virke.

(Side 132)

(A) 1. Hvilke to ting vil forfatterne af denne bog fortælle os, når vi begynder at studere dette kapitel?

Hvad nu, hvis vi fortæller dig om nogle af de forhindringer, som en familie kan komme ud for; hvad nu, hvis vi kan komme med forslag til, hvordan de kan undgås og ændres til noget positivt for andre.

Suppose we tell you some of the obstacles a family will meet; suppose we suggest how they may be avoided – even converted to good use for others.

2. Hvad længes familien efter?

En alkoholikers familie længes efter, at glæde og tryghed skal vende tilbage.

The family of an alcoholic longs for the return of happiness and security.

3. Hvad husker de?

De kan huske, dengang far var kærlig og betænksom, og det gik ham godt.

They remember when father was romantic, thoughtful and successful.

4-a. Hvordan ser de på livet i dag?

Det liv, de har nu, holdes op mod det, de havde engang,

Today's life is measured against that of other years

4-b. Hvilket problem giver det?

og når det så ikke kan måle sig med det, sidder de der med håret ned ad nakken.

and, when it falls short, the family may be unhappy.

(A) 5. Hvordan har familiemedlemmerne det nu, hvor far er ædru?

Familiens tillid til far er på vej op.

Family confidence in dad is rising high.

6. Hvad forventer de?

De tror, at de gode, gamle dage snart vil vende tilbage.

The good old days will soon be back, they think.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

7. Hvad kræver de sommetider?

Somme tider kræver de, at han skal få det til at ske med det samme.

Sometimes they demand that dad bring them back instantly!

8. Hvem mener de skylder dem en hurtig tilbagevenden til de gode, gamle dage?

De mener, at Gud nærmest skylder dem denne kompensation på en konto, der længe har været overtrukket.

God, they believe, almost owes this recompense on a long overdue account.

9. Hvad har alkoholikeren præsteret gennem mange år?

Men det har taget manden i huset mange år at ødelægge strukturen af arbejde, parforhold, venskab, og helbred.

But the head of the house has spent years in pulling down the structures of business, romance, friendship, health - these things are now ruined or damaged.

10. Tager det tid at rydde op?

Det vil tage tid at rydde op i ruinerne.

It will take time to clear away the wreck.

11-a. Hvad sker der måske til sidst?

Selv om de gamle bygninger med tiden bliver erstattet af nogle bedre,

Though old buildings will eventually be replaced by finer ones,

11-b. Hvor hurtigt sker det?

vil det tage flere år at gøre den nye konstruktion færdig.

the new structures will take years to complete.

(A) 12-a. Hvad ved far?

Far ved, at det er hans skyld;

Father knows he is to blame;

12-b. Hvad kræves der måske for at genopbygge økonomien?

måske kræver det mange års hårdt arbejde at komme ovenpå økonomisk,

it may take him many seasons of hard work to be restored financially,.

12-c. Hvad bør han ikke blive?

men det skal man altså ikke kritisere ham for.

but he shouldn't be reproached.

13. Bliver han måske velstillet en dag?

Det kan godt være, at han aldrig får så mange penge som før.

Perhaps he will never have much money again.

14. Hvad vil den kloge familie gøre?

Men den kloge familie vil beundre ham for det, han forsøger at være, frem for hvad han forsøger at skaffe.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

But the wise family will admire him for what he is trying to be, rather than for what he is trying to get.

(A) 15. Hvad kan familien være plaget af fra tid til anden?

Nu og da bliver familien plaget af fortidens spøgelse, for de fleste alkoholikers drukkarriere har været præget af udskejelser, sjove, ydmygende, skamfulde eller tragiske.

Now and then the family will be plagued by spectres from the past, for the drinking career of almost every alcoholic has been marked by escapades, funny, humiliating, shameful or tragic.

16. Hvad vil den første indskydelse være, når disse dukker op?

Familiens første indskydelse vil være at begrave disse skeletter i et mørkt skab og sætte hængelås for døren.

The first impulse will be to bury these skeletons in a dark closet and padlock the door.

17. Hvad er familien måske besat af?

Måske er familien besat af den tanke, at den lykkelige fremtid kun kan opnås ved at glemme.

The family may be possessed by the idea that future happiness can be based only upon forgetfulness of the past.

18-a. Hvad mener vi om det?

Vi mener, at det er selvcentreret at se sådan på det

We think that such a view is self-centered

18-b. og hvad er det direkte i konflikt med?

og i direkte konflikt med den nye livsstil.

and in direct conflict with the new way of living.

(A) 19. Hvad sagde Henry Ford engang?

Henry Ford sagde engang, at erfaring er det mest værdifulde i livet.

Henry Ford once made a wise remark to the effect that experience is the thing of supreme value in life.

20. Hvornår er det sandt?

Men det er kun sandt, hvis man kan få noget positivt ud af fortiden.

That is true only if one is willing to turn the past to good account.

21. Hvad gør vi for at vokse?

Vi udvikler os ved at blive villige til at erkende og rette vores fejl og vende dem til fordele.

We grow by our willingness to face and rectify errors and convert them into assets.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

(Side 131)

1. Hvad viser alkoholikerens fortid sig at være?

På den måde bliver alkoholikerens fortid til familiens vigtigste aktiv, og ofte er det omtrent alt, hvad de har.

The alcoholic's past thus becomes the principal asset of the family and frequently it is almost the only one!

Kommentar: Vores fortid er: Hvordan vi var, hvad der skete, og hvordan vi er nu! Problemet, Løsningen, det handlingsbaserede Program og Løfterne.

(A) 2. Hvad kan vores smertelige fortid vise sig at være?

Deres smertelige fortid kan få afgørende betydning for andre familier, som stadig kæmper med deres problemer.

The alcoholic's past thus becomes the principal asset of the family and frequently it is almost the only one!

3. Hvad mener vi, at familien bør være villige til at gøre, mens de bliver helbredte? (2 sætninger)

Vi mener, at alle familier, som er blevet hjulpet, skylder noget til dem, der ikke er blevet det. Når situationen kræver det, bør alle familiemedlemmer være meget villige til at hente de gamle fejltrin ud af mørket, uanset hvor forfærdelige de var.

We think each family which has been relieved owes something to those who have not, and when the occasion requires, each member of it should be only too willing to bring former mistakes, no matter how grievous, out of their hiding places.

4. Hvad viser arbejdet med andre sig at være?

Det, der giver vores liv mening, er lige netop at vise andre, der har det svært, hvordan vi selv fik hjælp.

Showing others who suffer how we were given help is the very thing which makes life seem so worth while to us now.

5. Hvilken tanke må vi holde fast i?

Hold fast ved den tanke, at den mørke fortid er det største aktiv, du ejer, når det ligger i Guds hænder.

Cling to the thought that, in God's hands, the dark past is the greatest possession you have -

6. Hvad vil det være nøglen til?

Det er nøglen til livet og glæden for andre.

the key to life and happiness for others.

7. Hvad kan der ske, når vi taler om vores fortid?

Du kan bruge den til at afværge død og elendighed for dem.

With it you can avert death and misery for them.

Kommentar: Vi bliver igen mindet om formålet i 5. tradition, og hvor vigtigt det er - ikke kun for os - men for den, som giver os lejlighed til at dele vores erfaring og viden om vores Program.

(A) 8. Kan det være skadeligt at grave visse dele af vores fortid op?

Man kan også grave fortidens synder op på en sådan måde, at de forpester det hele.

It is possible to dig up past misdeeds so they become a blight, a veritable plague.

9. Hvilket eksempel får vi?

For eksempel kender vi til tilfælde, hvor alkoholikeren eller hans kone har været utro.

For example, we know of situations in which the alcoholic or his wife have had love affairs.

10. Hvordan gik det i begyndelsen af deres helbredelse?

I det første sus af åndelig erfaring tilgiver de hinanden, og de rykker tættere sammen.

In the first flush of spiritual experience they forgave each other and drew closer together.

11. Hvad var der udsigt til?

Forsoningens mirakel er inden for rækkevidde.

The miracle of reconciliation was at hand.

12. Hvad skete der pga. en ligegyldig begivenhed?

Men så er der en af parterne, der føler sig provokeret og graver en gamle episode frem og begynder at kaste med mudder.

Then, under one provocation or another, the aggrieved one would unearth the old affair and angrily cast its ashes about.

13. Hvad har nogle få af os haft?

Der er nogle af os, der har oplevet dette vokseværk, og det virkelig ondt.

A few of us have had these growing pains and they hurt a great deal.

14. Hvad har nogle ægtefæller været tvunget til at gøre?

Der er dem, der har været nødt til at gå fra hinanden en tid, indtil de har fået et nyt perspektiv og kan besejre den sårede stolthed.

Husbands and wives have sometimes been obliged to separate for a time until new perspective, new victory over hurt pride could be re-won.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

15. Hvordan gik det for alkoholikeren i de fleste tilfælde?

I de fleste tilfælde overlever alkoholikeren denne ildprøve uden tilbagefald, men ikke altid.

In most cases, the alcoholic survived this ordeal without relapse, but not always.

16. Hvad mener vi ikke bør ske, medmindre der er en god grund til det?

Så vi mener, at man skal lade være med at snakke om fortiden, medmindre det tjener et godt formål.

So we think that unless some good and useful purpose is to be served, past occurrences should not be discussed.

(A) 17. Hvad gemmer familier i Anonyme Alkoholikere ikke?

Vi familier, som er tilknyttet Anonyme Alkoholikere, gør os umage for undgå for mange skeletter i skabene.

We families of Alcoholics Anonymous keep few skeletons in the closet.

18. Hvad ved alle i gruppen?

Vi kender hinandens problemer med alkohol.

Everyone knows about the others' alcoholic troubles.

(A) 19. Hvad ville det forårsage blandt almindelige mennesker? (2 sætninger)

Ude i virkeligheden ville denne viden let kunne misbruges. Man kan nemt forestille sig ondsksfuld sladder, skadefryd og en tendens til at benytte sig af oplysninger, der er givet i fortrolighed.

This is a condition which, in ordinary life, would produce untold grief; there might be scandalous gossip, laughter at the expense of other people, and a tendency to take advantage of intimate information.

(Side 132)

1. Hvad er sjældent hos os?

I AA hører det til sjældenhederne.

Among us, these are rare occurrences.

2-a. Hvem er det, vi taler meget om?

Vi taler faktisk ret meget om hinanden,

We do talk about each other a great deal,

2-b. Men i hvilken ånd sker det?

men vi gør det næsten altid i en kærlig og tolerant ånd.

but we almost invariably temper such talk by a spirit of love and tolerance.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

(A) 3. Hvilket andet princip overholder vi omhyggeligt?

Et andet princip, som vi gør os umage med at overholde, er, at vi ikke fortæller om en andens meget personlige oplevelser, medmindre vi er sikre på, at han vil synes, at det er i orden.

Another principle we observe carefully is that we do not relate intimate experiences of another person unless we are sure he would approve.

4. Hvad mener vi, det er bedre at gøre?

Vi synes, at det er bedre at holde os til vores egne historier, når det er muligt.

We find it better, when possible, to stick to our own stories.

5. Hvad kan en person gøre ad sig selv?

Man kan være selvkritisk eller le ad sig selv, og andre mennesker vil have glæde af det.

A man may criticize or laugh at himself and it will affect others favorably,

6. Hvad kan effekten være, hvis den kommer fra en anden?

Latterliggørelse fra andre har derimod tit den modsatte virkning.

but criticism or ridicule coming from another often produces the contrary effect.

7-a. Hvad bør familiemedlemmerne være varsomme med?

Familiemedlemmerne skal passe på med, hvad de gør,

Members of a family should watch such matters carefully,

7-b. Hvorfor det?

for en enkelt ubetænksom, uovervejede bemærkning er nok, og så er fanden løs.

for one careless, inconsiderate remark has been known to raise the very devil.

8. Hvad er alkoholikere?

Vi alkoholikere er meget følsomme mennesker.

We alcoholics are sensitive people.

9. Vokser vi hurtigt fra det?

Der er nogle af os, der bruger lang tid på at arbejde med dette og komme videre.

It takes some of us a long time to outgrow that serious handicap.

(A) 10-a. Hvad er mange alkoholikere?

Mange alkoholikere mister jordforbindelsen

Many alcoholics are enthusiasts.

10-b. Hvad gør de?

og bliver overgearede.

They run to extremes.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

11. Hvad vil der ske i begyndelsen af helbredelsen?

Når de begynder at komme sig, vælger de i reglen en af følgende to muligheder:

At the beginning of recovery a man will take, as a rule, one of two directions.

12-a. Hvad springer han måske ud i?

Enten knokler de som besatte for at komme til at tjene nogle penge igen,

He may either plunge into a frantic attempt to get on his feet in business,

12-b. Hvilken anden retning vælger han måske?

eller også er de så begejstrede for deres nye liv, at det fylder det hele.

or he may be so enthralled by his new life that he talks or thinks of little else.

13. Hvad er ret sikkert i begge tilfælde?

Under alle omstændigheder får alkoholikeren problemer med familien.

In either case certain family problems will arise.

14. Hvordan ved vi det?

Det har vi masser af erfaring med.

With these we have had experience galore.

(A) 15. Hvad mener vi er farligt?

Vi mener, at det er farligt, hvis han kaster sig over sine økonomiske problemer uden at tænke sig om.

We think it dangerous if he rushes headlong at his economic problem.

16. Hvad vil være familiens indstilling være i begyndelsen?

Det påvirker også familien, og i begyndelsen er det rart, når de føler, at deres pengeproblemer er ved at blive løst.

The family will be affected also, pleasantly at first, as they feel their money troubles are about to be solved,

17. Men hvad sker der så?

Til gengæld er det mindre behageligt, når de opdager, at de bliver forsømt.

then not so pleasantly as they find themselves neglected.

18. Hvordan har far det, hvis han kaster sig over sit arbejde?

Far er træt om aftenen og meget optaget om dagen.

Dad may be tired at night and preoccupied by day.

19-a. Hvem ignorerer han måske?

Måske er han ikke særligt interesseret i børnene

He may take small interest in the children

19-b. Hvordan reagerer han, når det bliver påtalt?

og bliver irriteret, når man kritiserer ham for det.

and may show irritation when reproved for his delinquencies.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

20. Hvordan vil han forekomme at være, hvis han ikke er irriteret?
Hvis han ikke er irriteret, virker han måske sløv og kedelig, ikke glad og kærlig som familien gerne ville have, at han var.
If not irritable, he may seem dull and boring, not gay and affectionate as the family would like him to be.

21. Hvad gør mor måske?
Mor klager måske over, at hun ikke får opmærksomhed nok.
Mother may complain of inattention.

22-a. Hvad er hele familien?
De er alle sammen skuffede,
They are all disappointed,

22-b. Hvad gør de ved det?
og de lader ham høre for det.
and often let him feel it.

23. Hvad sker der, når den slags kritik begynder?
Disse klager er de første sten i den mur, der rejser sig mellem dem og ham.
Beginning with such complaints, a barrier arises.

(Side 133)

1. Hvad gør alkoholikeren?
Han bruger al sin energi for at indhente den tabte tid.
He is straining every nerve to make up for lost time.

2. Hvad prøver han ihærdigt at gøre?
Han knokler for at fylde kontoen og få sit gode navn tilbage, og han føler selv, han gør det godt.
He is striving to recover fortune and reputation and feels he is doing very well.
Kommentar: Efterhånden som vi fortsætter studiet af dette kapitel, bliver det tydeligt, at nogen som har erfaring, og som lever efter vores program, bør gennemgå disse instruktioner sammen med familien.

(A) 3. Hvad gør familien sommetider?
Men det sker, at konen og børnene ikke er enige i dette.
Sometimes mother and children don't think so.

4. Hvad mener de, at de har fortjent efter at være blevet negligeret?
De er blevet forsømt og dårligt behandlet før i tiden, og de føler, at han skylder dem mere, end han giver dem.
Having been neglected and misused in the past, they think father owes them more than they are getting.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

5. Hvad ønsker de af ham?

De vil have, at han skal overøse dem med opmærksomhed.

They want him to make a fuss over them.

6. Hvad forventer de, at han giver dem? (2 sætninger)

De forventer, at han gør alt det, som han plejede at gøre, før han begyndte at drikke for meget. Det skal kompensere for alt det, de har lidt.

They expect him to give them the nice times they used to have before he drank so much, and to show his contrition for what they suffered.

7. Men hvad gør far?

Men farmand giver ikke ved dørene.

But dad doesn't give freely of himself.

8. Hvad sker der?

Bitterheden vokser.

Resentment grows.

9. Hvordan reagerer han?

Han bliver mere og mere tavs.

He becomes still less communicative.

10. Hvad vil han sommetider gøre?

Nogle gange farer han op over småting.

Sometimes he explodes over a trifle.

11. Hvor godt forstår familien ham?

Det kan familien ikke forstå.

The family is mystified.

12. Hvad gør de på dette tidspunkt?

De kritiserer og påpeger, at han er bagud i sit åndelige program.

They criticize, pointing out how he is falling down on his spiritual program.

(A) 13. Hvad kan den slags ting?

Den slags kan undgås.

This sort of thing can be avoided.

14. Hvem har skylden?

Der er ingen af dem, der har ret, selv om sagen kan ses fra begge sider.

Both father and the family are mistaken, though each side may have some justification.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

15. Hvad vil der ske, hvis de fortsætter med at skændes?

Der er ingen grund til at diskutere og bare gøre tingene værre.

It is of little use to argue and only makes the impasse worse.

16. Hvad må familien indse?

Familien er nødt til at forstå, at far stadig er i gang med sin proces, selv om han har forandret sig meget.

The family must realize that dad, though marvelously improved, is still convalescing.

17. Hvad skulle de være taknemmelige for?

De burde være taknemlige over, at han er ædru og atter i stand til at forholde sig til denne verden.

They should be thankful he is sober and able to be of this world once more.

18. Hvad bør de mere gøre?

De skal rose ham, når han gør fremskridt.

Let them praise his progress.

19. Hvad skal de huske på?

De skal huske på, at hans drikkeri var årsag til alle mulige skader, som det kan tage lang tid at reparere.

Let them remember that his drinking wrought all kinds of damage that may take long to repair.

20. Hvad vil de ikke tage så tungt, hvis de forstår virkeligheden?

Hvis de forstår det, vil de ikke tage det så tungt, når han er sær, nedtrykt eller sløv.

If they sense these things, they will not take so seriously his periods of crankiness, depression, or apathy,

21. Hvornår vil det forsvinde?

Det forsvinder, når han møder tolerance, kærlighed og forståelse.

which will disappear when there is tolerance, love, and spiritual understanding.

Kommentar: Det ser ud til, at forfatterne endnu engang minder os om løfterne i 10. trin.

(A) 22. Hvad skal husets overhoved huske på?

Alkoholikeren bør huske, at alt det, der er sket, først og fremmest er hans skyld.

The head of the house ought to remember that he is mainly to blame for what befell his home.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

23. Hvad vil han sandsynligvis aldrig blive i stand til?

Om han så bruger resten af livet, kan han dårligt nå at få regnskabet i balance.
He can scarcely square the account in his lifetime.

24. Hvilken fare må han overveje?

Men han er nødt til at indse, at det er farligt at gå for meget op i det økonomiske.
But he must see the danger of over-concentration on financial success.

25. Hvad ved vi, selvom den økonomiske situation går fremad?

Selv om mange af os, der er ved at komme på fode, fandt vi ud af, at vi ikke skulle prioritere økonomien.

Although financial recovery is on the way for many of us, we found we could not place money first.

26. Hvad kommer først for os? (3 sætninger)

Den åndelige fremgang kommer først. Efter den følger den materielle. Det er aldrig omvendt.

For us, material well-being always followed spiritual progress; it never preceded.

(Side 134)

(A) 1-a. Hvad har lidt mere end noget andet?

Det er først og fremmest hjemmet, der har lidt,
Since the home has suffered more than anything else,

1-b. Hvad bør alkoholikeren gøre?

og derfor er det godt, når han bruger alle sine kræfter der.
it is well that a man exert himself there.

2. Hvad skal han gøre, hvis han virkelig ønsker at blive helbredt?

Det er ikke sandsynligt, at han kommer ret langt i nogen retning, hvis han ikke kan vise uselvskhed og kærlighed under sit eget tag.

He is not likely to get far in any direction if he fails to show unselfishness and love under his own roof.

3-a. Hvad ved vi, at nogle alkoholikere står overfor?

Vi ved godt, der findes vanskelige koner og børn,
We know there are difficult wives and families,

3-b. Men hvad må alkoholikeren huske på?

men den mand, der er ved at komme sig af sin alkoholisme, må også huske på, at han selv var medvirkende til, at de blev det.

but the man who is getting over alcoholism must remember he did much to make them so.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

(A) 4. Hvad vil der ske, når hvert medlem af familien begynder at praktisere deres respektive Tolv Trins program?

Efterhånden som det enkelte familiemedlem i en familie, der er bitter, begynder at få øje på sine egne mangler og indrømme dem over for de andre, danner det grundlag for en nyttig samtale.

As each member of a resentful family begins to see his shortcomings and admits them to the others, he lays a basis for helpful discussion.

5. Hvad bør man undgå under familierådene?

Disse familiesamtaler bliver konstruktive, hvis de kan gennemføres uden ophidsede skænderier, selvmedlidenhed, selvretfærdighed eller forbitret kritik. These family talks will be constructive if they can be carried on without heated argument, self-pity, self-justification or resentful criticism.

6-a. Hvad gør familien efterhånden?

Lidt efter lidt indser moren og børnene, at de stiller for store krav, Little by little, mother and children will see they ask too much,

6-b. Og hvad vil far begynde at gøre?

og faren indser, at det er ham, der yder for lidt. and father will see he gives too little.

7. Hvilket vigtigt princip bør blive vores førende princip?

Det ledende princip bliver således, at det drejer sig om at yde frem for at nyde. Giving, rather than getting, will become the guiding principle.

(A) 8. Hvis far ikke bliver travlt optaget af forretninger, hvad formoder vi så, han har fået?

Lad os på den anden side forestille sig, at faren i starten har en fantastisk åndelig oplevelse.

Assume on the other hand that father has, at the outset, a stirring spiritual experience.

9. Hvad sker der fra den ene dag til den anden?

Fra den ene dag til den anden bliver han et andet menneske. Overnight, as it were, he is a different man.

10. Hvad bliver han?

Han bliver religiøs fanatiker.

He becomes a religious enthusiast.

11. Hvad kan han ikke gøre?

Han er ude af stand til at fokusere på andet.

He is unable to focus on anything else.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

12. Hvad gør familien, så snart de kan acceptere hans ædruelighed?
(2 sætninger)

Så snart familien begynder at tage hans ædruelighed for givet, begynder de at se på deres mærkelige nye far med en vis skepsis. Derefter bliver de irriterede.

As soon as his sobriety begins to be taken as a matter of course, the family may look at their strange new dad with apprehension, then with irritation.

13. Hvad er det eneste han taler om?

Dagen lang bliver der talt om åndelige emner.

There is talk about spiritual matters morning, noon and night.

14. Hvad vælger han at gøre af to ting?

Måske forlanger han, at familien finder Gud i en fart, eller også virker det, som om han er forbløffende ligeglad med dem og siger, at han er hævet over jordiske hensyn.

He may demand that the family find God in a hurry, or exhibit amazing indifference to them and say he is above worldly considerations.

15. Hvad siger han måske til sin kone? (2 sætninger)

Måske siger han til sin kone, som har været troende hele sit liv, at hun ikke aner, hvad det hele drejer sig om. Derfor er hun nødt til at komme frem til hans form for åndelighed, inden der er for sent.

He may tell mother, who has been religious all her life, that she doesn't know what it's all about, and that she had better get his brand of spirituality while there is yet time.

(A) 16. Hvad sker der, hvis far bliver religiøs?

Når faren vælger denne kurs, kan det godt være, at familien reagerer negativt.

When father takes this tack, the family may react unfavorably.

17. Hvem bliver de måske jaloux på?

Måske bliver de jaloux på den Gud, der har taget deres fars kærlighed fra dem.

They may be jealous of a God who has stolen dad's affections.

18. Hvad kan de måske ikke lide, selvom han er ædru?

Selv om de er taknemlige over, at han ikke længere drikker, bryder de sig måske ikke om den tanke, at Gud har udvirket det, som de ikke kunne.

While grateful that he drinks no more, they may not like the idea that God has accomplished the miracle where they failed.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

(Side 135)

1. Hvad har de måske glemt?

De glemmer tit, at faren var uden for pædagogisk rækkevidde.

They often forget father was beyond human aid.

2. Hvad kan de måske ikke se?

De kan ikke forstå, hvorfor deres kærlighed og hengivenhed ikke kunne rette ham op.

They may not see why their love and devotion did not straighten him out.

3. Hvad tror de, at far alligevel ikke er?

Så de siger, at far ikke er så åndelig endda.

Dad is not so spiritual after all, they say.

4. Hvis han virkelig ønsker at forsøge at gøre det godt igen, hvorfor er han så hvad?

Hvis han har tænkt sig at gøre alting godt igen, hvorfor interesserer han sig så for alle andre end familien?

If he means to right his past wrongs, why all this concern for everyone in the world but his family?

5. Hvem siger han vil tage sig af dem, nu hvor han har for travlt?

Hvad betyder al hans snak om, at Gud vil passe på dem?

What about his talk that God will take care of them?

6. Hvad tror de, der er sket med far?

De får mistanke om, at han ikke er rigtig klog.

They suspect father is a bit balmy!

(A) 7. Hvad er han ikke i virkeligheden?

Han er ikke så uligevægtig, som de går og tror.

He is not so unbalanced as they might think.

8. Hvad har de fleste af os oplevet?

Der er mange af os, der har oplevet den begejstring, faren føler.

Many of us have experienced dad's elation.

9. Hvad har vi beruset os i?

Vi har været i en åndelig rus.

We have indulged in spiritual intoxication.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

10. Hvem kan man sammenligne os med?

Vi var som den magre guldgraver, hvis sidste proviant er sluppet op – og så rammer hakken en guldåre.

Like a gaunt prospector, belt drawn in over the last ounce of food, our pick struck gold.

11. Hvad kender ingen grænser?

Der var ingen grænser for vores glæde over at have fundet det, der havde manglet i hele vores liv.

Joy at our release from a lifetime of frustration knew no bounds.

12. Hvad føler far, han har fundet?

Faren føler, at han har fundet noget, der er endnu bedre end guld.

Father feels he has struck something better than gold.

13. Hvad gør han i begyndelsen?

For en tid vil han ikke dele det med nogen.

For a time he may try to hug the new treasure to himself.

14-a. Hvad er han måske ikke i stand til at se i et stykke tid?

Måske opdager han ikke med det samme, at han bare har set et glimt af en ubegrænset åre,

He may not see at once that he has barely scratched a limitless lode

14-b. Som kun vil fortsætte med at give udbytte, så længe han gør hvad?

som kun giver gevinst, hvis han graver resten af livet og insisterer på at forære hele udbyttet væk.

which will pay dividends only if he mines it for the rest of his life and insists on giving away the entire product.

(A) 15. Hvad sker der, når familien samarbejder?

Hvis familien tager det roligt, varer det ikke længe, før far godt kan se, at han er galt på den.

If the family cooperates, dad will soon see that he is suffering from a distortion of values.

16. Hvad vil han opdage til sidst?

Så opdager han, at hans åndelige udvikling er for ensidig.

He will perceive that his spiritual growth is lopsided,

17. Hvad har ikke været indbefattet?

Et åndeligt liv, som ikke tager hensyn til familien, er måske alligevel ikke så fantastisk for en almindelig mand som ham.

that for an average man like himself, a spiritual life which does not include his family obligations may not be so perfect after all.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

18. Hvad vil der ske, når familien ser sandheden?

Hvis familien kan acceptere, at farens nuværende adfærd er en fase i hans udvikling, så skal det nok gå.

If the family will appreciate that dad's current behavior is but a phase of his development, all will be well.

Kommentar: Igen bliver vi mindet om værdien af den hjælp, som en helbredt alkoholiker kan give familien, når de får fortalt, hvad der skal til, for at hele familien kan komme sig.

19. Hvad sker der som regel, hvis familien er forstående?

Farens begyndervanskeligheder inden for det åndelige forsvinder hurtigt, når familien er forstående.

In the midst of an understanding and sympathetic family, these vagaries of dad's spiritual infancy will quickly disappear.

(A) 20. Det modsatte vil ske, hvis familien gør hvad?

Hvis familien derimod fordømmer og kritiserer ham, kan der ske det modsatte.

The opposite may happen should the family condemn and criticize.

21-a. Hvad vil far erkende?

Faren føler måske, at hans drikkeri i årevis har gjort ham til taberen i alle diskussioner,

Dad may feel that for years his drinking has placed him on the wrong side of every argument,

21-b. Hvordan ser han sig selv nu?

men nu er han kommet på den høje hest og har Gud ved sin side.

but that now he has become a superior person with God on his side.

22. Hvad vil der ske, hvis familien ikke holder op?

Det får ham ikke ned på jorden igen, at familien bliver ved med at kritisere.

If the family persists in criticism, this fallacy may take a still greater hold on father.

23. I stedet for at blive et medlem af familien igen, hvad sker der så som regel?

I stedet for at behandle sin familie, som han burde, trækker han sig måske endnu længere ind i sig selv og føler, at han åndeligt set har ret til at gøre det.

Instead of treating the family as he should, he may retreat further into himself and feel he has spiritual justification for so doing.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

(Side 136)

(A) 1-a. Hvad behøver familien ikke at gøre?

Selv om familien ikke tager del i farens åndelige aktiviteter,

Though the family does not fully agree with dad's spiritual activities,

1-b. Hvad skal de gøre i stedet for?

bør de lade ham beholde dem i fred.

they should let him have his head.

2-a. Selvom han gør hvad?

Selv om han til en vis grad forsømmer familien og fører sig uansvarligt over for den,

Even if he displays a certain amount of neglect and irresponsibility towards the family,

2-b. Hvad er det en god idé at lade ham gøre?

er det klogt at lade ham gå så langt, som han selv synes er rigtigt i hans arbejde med andre alkoholikere.

it is well to let him go as far as he likes in helping other alcoholics.

3. Er hans aktivitet virkelig vigtig i den første tid af hans helbredelse?

I den første ædru tid vil dette gøre mere til at sikre hans ædruelighed end noget som helst andet.

During those first days of convalescence, this will do more to insure his sobriety than anything else.

4-a. Hvordan synes nogen af hans handlinger at være?

Selv om noget af det, han gør, er skræmmende og ubehageligt,

Though some of his manifestations are alarming and disagreeable,

4-b. Vi mener, at han i sidste ende vil være på mere sikker grund i forhold til hvem?

er vi overbevist om, at han vil være mere sikker i sin ædruelighed end den mand, der prioriterer arbejdet og pengene frem for den åndelige udvikling.

we think dad will be on a firmer foundation than the man who is placing business or professional success ahead of spiritual development.

5. Hvad vil det være mindre sandsynligt, at han gør?

Det er ikke sandsynligt, at han begynder at drikke igen, og det faktum er vigtigere end alt andet.

He will be less likely to drink again, and anything is preferable to that.

(A) 6. Hvad har mange af os, som er blevet åndeligt blinde, gjort til sidst?

Der er nogen af os, der har brugt megen tid på en sådan åndelig fantasiverden, og vi er blevet klar over, hvor barnligt det er.

Those of us who have spent much time in the world of spiritual make-believe have eventually seen the childishness of it.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

(A) 7-a. Hvad er vores drømmeverden blevet erstattet af?

Denne drømmeverden blev erstattet af en dyb følelse af mening,
This dream world has been replaced by a great sense of purpose,

7-b. Hvad blev det efterfulgt af?

ledsaget af en voksende bevidsthed om, at Guds styrke virker i vores liv.
accompanied by a growing consciousness of the power of God in our lives.

8. Hvad er vi kommet til at tro?

Vi er kommet til at tro, at vi så at sige skal have hovedet i himlen, men fødderne solidt plantet på jorden.

We have come to believe He would like us to keep our heads in the clouds with Him, but that our feet ought to be firmly planted on earth.

9. Hvorfor er vi det?

Det er dér, vi skal gøre vores arbejde, for det er der, vores ligesindede befinder sig.

That is where our fellow travelers are, and that is where our work must be done.

10. Hvad er dette for os?

Sådan er vores virkelighed.

These are the realities for us.

11. Hvilke to aspekter i vores liv har vi ikke fundet uforenelige?

Vi kan ikke se, at der er noget uforeneligt mellem en stærk åndelig oplevelse og et fornuftigt og lykkeligt liv, hvor vi er brugbare for andre.

We have found nothing incompatible between a powerful spiritual experience and a life of sane and happy usefulness.

Kommentar: Mange af dem, der har erfaring med vores åndelige program, erklærer, at det viser sig at være det mest praktiske, de nogensinde har gjort.

(A) 12. Hvad er et andet forslag?

En ting mere: uanset om familien tror på noget eller ej, vil det være en fordel for dem at sætte sig ind i de principper, som alkoholikeren forsøger at leve efter.

One more suggestion: Whether the family has spiritual convictions or not, they may do well to examine the principles by which the alcoholic member is trying to live.

13-a. Hvad vil de næppe være uenige i?

Selv om han ikke er blevet ret god til at praktisere dem,
They can hardly fail to approve these simple principles,

13-b. Selvom alkoholikeren gør hvad?

vil de i reglen synes om dem.

though the head of the house still fails somewhat in practicing them.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

14. Hvad har vist sig at være til stor hjælp for alkoholikeren?

For en mand, der åndeligt set er kammet helt over, kan det være en stor hjælp, hvis hans ægtefælle begynder at praktisere en god, åndelig livsstil.

Nothing will help the man who is off on a spiritual tangent so much as the wife who adopts a sane spiritual program, making a better practical use of it.

(A) 15. På hvilke andre områder vil der være forandringer?

Der vil komme store forandringer derhjemme.

There will be other profound changes in the household.

16. Hvad var mor blevet, mens far drak?

Alkohol har gjort faren ukampdygtig i så mange år, at moren blev husets overhoved.

Liquor incapacitated father for so many years that mother became head of the house.

17. Hvordan klarede hun det?

Hun klarede dette med bravour.

She met these responsibilities gallantly.

18. Hvad var hun tvunget til at gøre på grund af drikkeriet?

Tvunget af omstændighederne var hun ofte nødt til at behandle faren som et sygt eller vanskeligt barn.

By force of circumstances, she was often obliged to treat father as a sick or wayward child.

(Side 137)

1. Hvad skete der, selv når han forsøgte?

Selv når han prøvede at hævde sig, var han ikke i stand til det, fordi drikkeriet satte ham skakmat.

Even when he wanted to assert himself he could not, for his drinking placed him constantly in the wrong.

2. Hvad gjorde mor?

Moren lagde alle planerne og styrede det hele.

Mother made all the plans and gave the directions.

3. Hvornår gjorde far det, han blev bedt om?

Når manden var ædru, rettede han sig som regel efter hende.

When sober, father usually obeyed.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

4. Hvad blev mor automatisk?

Således fik konen den styrende rolle i familien, og det var ikke noget hun havde bedt om.

Thus mother, through no fault of her own, became accustomed to wearing the family trousers.

5. Hvad vil far forsøge at gøre nu, hvor han er ædru?

Når så manden atter melder sig på banen, begynder han ofte at hævde sig.

Father, coming suddenly to life again, often begins to assert himself.

6. Dette kan medføre problemer, medmindre de gør hvad?

Det giver problemer, med mindre familien er på vagt over for disse tendenser hos hinanden og når frem til en fredelig løsning af dem.

This means trouble, unless the family watches for these tendencies in each other and comes to a friendly agreement about them.

(A) 7. Hvad isolerer drikkeriet fra?

Drikkeri isolerer de fleste familier fra omverdenen.

Drinking isolates most homes from the outside world.

8. Hvilken del af livet har far måske opgivet, mens han drak?

Måske har faren i årevis lagt samtlige almindelige aktiviteter på hylden såsom foreningsliv, engagement i lokalmiljøet og sportslige aktiviteter.

Father may have laid aside for years all normal activities - clubs, civic duties, sports.

9. Hvad sker der måske, når han bliver involveret i disse ting igen?

Når han atter får interesse for disse ting, kan der godt opstå en følelse af jalousi.

When he renews interest in such things, a feeling of jealousy may arise.

10. Hvad føler familien måske?

Familien føler måske, at de har monopol på faren på en sådan måde, at de ikke lader ham komme til.

The family may feel they hold a mortgage on dad, so big that no equity should be left for outsiders.

11. Hvad gør familien måske i stedet at vende tilbage til normale aktiviteter?

(2 sætninger)

De begynder ikke på deres egne aktiviteter. Tværtimod forlanger moren og børnene, at han bruger sin tid derhjemme og betaler af på alt det, han skylder dem.

Instead of developing new channels of activity for themselves, mother and children demand that he stay home and make up the deficiency.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

(A) 12. Hvad bør mor og far gøre i den første tid af hans ædruelighed?

Lige fra starten er parret nødt til at se i øjnene, at de begge må give sig her og der, hvis familien skal spille en afgørende rolle i det nye liv.

At the very beginning, the couple ought to frankly face the fact that each will have to yield here and there if the family is going to play an effective part in the new life.

13. Hvad vil far finde det nødvendigt at gøre?

Faren må nødvendigvis bruge en masse tid på andre alkoholikere, men der må være balance i tingene.

Father will necessarily spend much time with other alcoholics, but this activity should be balanced.

14. Hvilke nye bekendtskaber gøres måske?

Det kan være, at familien får nye bekendtskaber, som ikke kender noget til alkoholisme, og det må der tages hensyn til.

New acquaintances who know nothing of alcoholism might be made and thoughtful consideration given their needs.

15. Hvad med samfundet, hvor de bor?

Måske bruger han energi i lokalmiljøet.

The problems of the community might engage attention.

16. Hvad med muligheden for at blive medlem af en religiøs gruppe?

Selv om familien ikke havde nogen religiøse forbindelser før i tiden, ønsker de at tage kontakt eller melde sig ind i et trossamfund.

Though the family has no religious connections, they may wish to make contact with or take membership in a religious body.

(A) 17. Kan det vise sig at være gavnligt?

Den alkoholiker, som har hånet troende mennesker, får nu hjælp af dem.

Alcoholics who have derided religious people will be helped by such contacts.

18-a. Hvad opdager alkoholikeren, når han er blevet helbredt?

Når alkoholikeren har fået en vis åndelig erfaring, opdager han, at han har meget til fælles med disse mennesker,

Being possessed of a spiritual experience, the alcoholic will find he has much in common with these people,

18-b. Vil han nu være enig med religiøse mennesker uden at stille spørgsmål?

selv om han måske i mange henseender er uenig med dem.

though he may differ with them on many matters.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

19. Hvad vil der ske, hvis han ikke deltager i religiøse diskussioner?
Hvis han undlader at diskutere religion, vil han få nye venner og er sikker på at finde nye veje til brugbarhed og glæde.
If he does not argue about religion, he will make new friends and is sure to find new avenues of usefulness and pleasure.

(Side 138)

1. Hvad kan han og hans familie vise sig at blive?
Han og hans familie kan blive lyspunkter i en sådan forsamling.
He and his family can be a bright spot in such congregations.

2. Hvem giver han overraskende nok nyt håb?
Måske bringer han nyt håb og mod til en lokal præst eller rabbiner, som vier deres liv til at tjene vores urolige verden.
He may bring new hope and new courage to many a priest, minister, or rabbi, who gives his all to minister to our troubled world.

3. Hvad er hensigten med ovenstående?
Dette er dog kun ment som forslag.
We intend the foregoing as a helpful suggestion only.

4. Hvad er vores holdning til dette spørgsmål?
Vores fællesskab er ikke et trossamfund.
So far as we are concerned, there is nothing obligatory about it.

5. Hvilken religiøs gruppe er vi tilknyttet?
Vi kan ikke tage beslutninger på andres vegne.
As non-denominational people, we cannot make up others' minds for them.

6. Hvad bør vejlede hver enkelt i dette spørgsmål?
Enhver må handle ud fra sin egen samvittighed.
Each individual should consult his own conscience.

(A) 7. Hvad har vi talt om indtil nu?
Vi har talt med dig om alvorlige og til tider tragiske emner.
We have been speaking to you of serious, sometimes tragic things.

8. Hvad har vi især beskæftiget os med?
Vi har beskæftiget os med de værste sider af alkohol.
We have been dealing with alcohol in its worst aspect.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

9. Men hvad er vi i hvert fald ikke?

Men vi er ikke en flok dødbidere.

But we aren't a glum lot.

10. Hvad kan der ske med nykommere, hvis de ikke ser den fornøjelse, som vi har?

Hvis nykommere ikke kunne få øje på nogen glæde eller sjov hos os, ville de ikke komme igen.

If newcomers could see no joy or fun in our existence, they wouldn't want it.

11. Hvad insisterer vi virkelig på?

Vi insisterer absolut på at nyde livet.

We absolutely insist on enjoying life.

12-a. Vi forsøger ikke at hengive os til pessimisme over hvad?

Vi forfalder ikke til kynisme over verdenssituationen,

We try not to indulge in cynicism over the state of the nations,

12-b. Hvad prøver vi heller ikke på at bære på vores skuldre?

og vi bærer heller ikke alle klodens problemer på vores skuldre.

nor do we carry the world's troubles on our shoulders.

(A) 13. Hvad gør vi, når vi ser en lidende alkoholiker?

Når vi ser et medmenneske synke ned i den sump, som alkoholismen er, giver vi ham førstehjælp og giver det videre, som vi selv har fået.

When we see a man sinking into the mire that is alcoholism, we give him first aid and place what we have at his disposal.

14. Hvad gør vi for hans skyld?

For hans skyld fortæller vi om rædslerne fra vores fortid og genoplever dem næsten.

For his sake, we do recount and almost relive the horrors of our past.

15. Men hvad gør vi ikke?

Men vi, der således har prøvet at bære andres byrder og problemer, har opdaget, at vi hurtigt bliver væltet af dem.

But those of us who have tried to shoulder the entire burden and trouble of others find we are soon overcome by them.

(A) 16. Hvad mener vi er brugbart?

Vores erfaring viser imidlertid, at munterhed og latter kan bruges til noget.

So we think cheerfulness and laughter make for usefulness.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

17. Hvordan reagerer nogen udenforstående på vores historie?
Udenforstående bliver ofte chokerede, når vi ler højt og inderligt over en tilsyneladende tragisk oplevelse fra fortiden.
Outsiders are sometimes shocked when we burst into merriment over a seemingly tragic experience out of the past.

18. Hvad bør vi være i stand til?
Men hvorfor ikke?
But why shouldn't we laugh?

19. Hvorfor det?
Vi er kommet os, og vi har fået styrke til at hjælpe andre.
We have recovered, and have been given the power to help others.
Kommentar: Hvilket større løfte kan vi håbe på end det, der lige er nævnt?

(A) 20. Alle ved én ting. Hvad er det?
Alle ved, at de, der har et dårligt helbred, og de, som sjældent morer sig, griner meget lidt.
Everybody knows that those in bad health, and those who seldom play, do not laugh much.

21. Hvad bør hver familie gøre?
Familiemedlemmerne bør lave noget sammen eller hver for sig i så høj grad som det kan lade sig gøre.
So let each family play together or separately, as much as their circumstances warrant.

22. Hvad er vi sikre på?
Vi er overbevist om, at Gud ønsker, at vi skal være glade og befriede.
We are sure God wants us to be happy, joyous, and free.
Kommentar: Bemærk midt på side 138, hvad vi insisterer på og nu, hvad vi er overbeviste om, at Gud ønsker for os. Vi har været enige hele tiden. Vi vidste bare ikke, hvordan vi fik Hans støtte. Det gør vi nu.

23. Hvad kan vi ikke tilslutte os?
Vi kan ikke tilslutte os den overbevisning, at livet er en jammerdal, selv om det engang var det for mange af os.
We cannot subscribe to the belief that this life is a vale of tears, though it once was just that for many of us.

24. Hvad står klart nu?
Men det står klart, at vi skabte vores egen jammerdal.
But it is clear that we made our own misery.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

25. Hvad var det en overraskelse for nogen af os at erfare?

Det var ikke Gud, der gjorde det.

God didn't do it.

26-a. Hvad skal vi undgå?

Det handler derfor om at holde op med at skabe elendighed,

Avoid then, the deliberate manufacture of misery,

26-b. Men hvis det forekommer, hvordan behandler vi det så?

og et godt humør kan udvirke mirakler.

but if trouble comes, cheerfully capitalize it

(Side 141)

1. Og hvad går vi også?

Tag problemerne med et gran salt og brug dem som eksempler på, hvordan Guds storhed kan virke.

as an opportunity to demonstrate His omnipotence.

(A) 2. Hvad med et legeme, der har taget svær skade af at drikke?

Nu til helbredet: En krop, som er voldsomt medtaget af alkohol, kommer sig ikke fra den ene dag til den anden, ligesom en forvrænget tankegang eller depressioner heller ikke forsvinder på nul komma fem.

Now about health: A body badly burned by alcohol does not often recover overnight nor do twisted thinking and depression vanish in a twinkling.

3. Hvad er vi overbeviste om?

Vi er overbevist om, at en åndelig livsstil er særdeles virkningsfuld medicin.

We are convinced that a spiritual mode of living is a most powerful health restorative.

4. Hvad er helbredte alkoholikere?

Vi, der er kommet os af det alvorlige drikkeri, er små mirakler af mental helbredelse.

We, who have recovered from serious drinking, are miracles of mental health.

5. Hvad har vi set?

Vi har oplevet utrolige forandringer i vores krop.

But we have seen remarkable transformations in our bodies.

Hardly one of our crowd now shows any mark of dissipation.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

6. Hvad viser helbredte alkoholikere sjældent?

Det er nærmest ikke til at se på os, hvor hårdt vi levede engang.

Hardly one of our crowd now shows any mark of dissipation.

(A) 7. Hvad betyder det ikke?

Men det betyder ikke, at vi afviser samfundets sundhedstilbud.

But this does not mean that we disregard human health measures.

8. Hvad har i overflod?

Der er masser af dygtige læger, psykologer og mange andre specialister.

God has abundantly supplied this world with fine doctors, psychologists, and practitioners of various kinds.

9. Hvad skal du ikke tøve med at gøre?

Gå endelig til dem med dine helbredsproblemer.

Do not hesitate to take your health problems to such persons.

10. Hvad vil de fleste gøre - i hvert fald for år tilbage?

De fleste gør en stor indsats for, at deres medmennesker kan have det godt på krop og sjæl.

Most of them give freely of themselves, that their fellows may enjoy sound minds and bodies.

11. Hvad skal vi huske ikke at gøre?

Forsøg at huske, at selv om Gud har skabt mirakler iblandt os, skal vi aldrig undervurdere en god læge eller psykiater.

Try to remember that though God has wrought miracles among us, we should never belittle a good doctor or psychiatrist.

12. Hvad mener vi om deres ydelser?

Deres indsats er ofte uundværlig, når det drejer sig om en nykommer, og også når det gælder om at følge ham på længere sigt.

Their services are often indispensable in treating a newcomer and in following his case afterward.

(A) 13. Hvad sagde en læge om denne bog?

En af de mange læger, som fik mulighed for at læse manuskriptet til denne bog, fortalte, at det ofte er en hjælp at spise slik, naturligvis afhængigt af lægens råd.

One of the many doctors who had the opportunity of reading this book in manuscript form told us that the use of sweets was often helpful, of course depending upon a doctor's advice.

14. Hvad mente han, alle alkoholikere skulle have ved hånden?

Han mente, at alkoholikeren altid burde have chokolade ved hånden. Det giver ny energi, når vi bliver udmattede.

He thought all alcoholics should constantly have chocolate available for its quick energy value at times of fatigue.

15. Hvorfor foreslog han dette?

Han tilføjede, at der somme tider om natten kan opstå en vag trang, som kan overvindes med noget sødt.

He added that occasionally in the night a vague craving arose which would be satisfied by candy.

16. Hvad har mange af os bemærket?

Mange af os har oplevet en tendens til at spise søde sager og har konstateret, at det faktisk kan være en hjælp.

Many of us have noticed a tendency to eat sweets and have found this practice beneficial.

(A) 17. Hvad skal vi til nu?

En enkelt bemærkning om sex.

A word about sex relations.

18. Hvad gør alkohol ved nogens seksuelle lyst?

Alkohol er så seksuelt stimulerende for nogen, at de har overdrevet det.

Alcohol is so sexually stimulating to some men that they have over-indulged.

19. Hvad kan nogen af os støde på i begyndelsen af ædruelighed?

Der er nogen, der til deres bestyrtelse erfarer, at når drikkeriet er standset, kan de bare ikke finde ud af det.

Couples are occasionally dismayed to find that when drinking is stopped the man tends to be impotent.

20. Kan det være en oprørende situation?

De er dybt rystende, hvis man ikke er bevidst om årsagen.

Unless the reason is understood, there may be an emotional upset.

21. Hvad har nogen, som har prøvet det, erfaret senere?

Der er nogen af os, der har prøvet det, for blot nogle måneder senere at opnå en langt større intensitet end nogen sinde før.

Some of us had this experience, only to enjoy, in a few months, a finer intimacy than ever.

(Side 140)

1. Hvem bør de ikke tøve med at spørge til råds?

Hvis tilstanden derimod ikke forbedres, skal man selvfølgelig søge læge eller psykolog.

There should be no hesitancy in consulting a doctor or psychologist if the condition persists.

2. Er denne tilstand typisk permanent?

Vi kender ikke ret mange tilfælde, hvor problemerne varede ved.

We do not know of many cases where this difficulty lasted long.

(A) 3. Hvordan går det måske med børnene?

Alkoholikeren vil måske få problemer med at reetablere et kærligt forhold til sine børn.

The alcoholic may find it hard to re-establish friendly relations with his children.

4. Hvordan kan det være?

Deres unge sind var letpåvirkelige, mens han drak.

Their young minds were impressionable while he was drinking.

5. Hvordan har de det måske, selvom de ikke siger det?

De siger det måske ikke direkte, men de hader ham inderligt for det, han har gjort mod dem og deres mor.

Without saying so, they may cordially hate him for what he has done to them and to their mother.

6. Hvad bliver nogle børn domineret af?

Hans børn er til tider styret af en sørgelig hårdhed og kynisme.

The children are sometimes dominated by a pathetic hardness and cynicism.

7. Hvad er det, de måske har svært ved?

Det ser ikke ud til, at de kan tilgive og glemme.

They cannot seem to forgive and forget.

8. Vil den holdning hurtigt ændre sig?

Det kan vare i månedsvis, længe efter at moren har accepteret farens nye livsstil.

This may hang on for months, long after their mother has accepted dad's new way of living and thinking.

(A) 9. Hvad vil de se med tiden?

Med tiden opdager de, at han er et nyt menneske, og så viser de ham det på deres egen måde.

In time they will see that he is a new man and in their own way they will let him know it.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

10. Hvad er en god idé, når dette begynder at ske?

Når de er kommet så langt, kan de inviteres til at deltage i morgenmeditationen, og de kan også være med i hverdagens samtaler uden bitterhed eller fordomme.
When this happens, they can be invited to join in morning meditation, and then they can take part in the daily discussion without rancor or bias

11. Hvilke resultater kan man forvente? (2 sætninger)

Så går udviklingen hurtigt. Sådanne genforeninger giver ofte smukke resultater.
From that point on, progress will be rapid. Marvelous results often follow such a reunion.

(A) 12. Hvad må alkoholikeren gøre, uanset hvad de andre gør?

Uanset om resten af familien går ind for åndelighed eller ej, må alkoholikeren gøre det, hvis han vil komme sig.

Whether the family goes on a spiritual basis or not, the alcoholic member has to if he would recover.

13. Hvad må de være overbeviste om?

De andre familiemedlemmer skal overbevises om hans ædruelighed, uden nogen forbehold.

The others must be convinced of his new status beyond the shadow of a doubt.

Kommentar: Husk, at vi nederst på side 93 får at vide, at der ligger lang tids genopbygning foran os, men vi må tage føringen ved at leve vores Program en dag ad gangen.

14. Hvad skal der til for at få dem til at blive troende?

De fleste familier, som har levet med én, der drikker, vil se resultater.

Seeing is believing to most families who have lived with a drinker.

Kommentar: De fleste af os - hvis ikke alle - har brudt det ene løfte efter det andet. De havde været tålmodige med os et stykke tid. Nu må vi være tålmodige med dem.

(A) 15. Hvilket eksempel får vi her?

Her er et relevant eksempel: En af vores venner røg meget og drak meget kaffe.

Here is a case in point: One of our friends is a heavy smoker and coffee drinker.

16. Hvilke andre fejl havde denne alkoholiker?

Der er ingen tvivl om, at han overdrev det.

There was no doubt he over-indulged.

17. Hvad sagde hans hustru til ham?

Konen ville gerne hjælpe og begyndte at stikke til ham.

Seeing this, and meaning to be helpful, his wife commenced to admonish him about it.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

18. Hvad var hans svar?

Han indrømmede, at han overdrev, men erkendte ærligt, at han ikke var parat til at skære ned.

He admitted he was overdoing these things, but frankly said that he was not ready to stop.

19. Hvad fortsatte hustruen med at gøre?

Hans kone er af den type, der vitterlig føler, at der er noget nærmest syndigt omkring disse ting, så hun hakkede på ham, og hendes mangel på tolerance gjorde ham til sidst rasende.

His wife is one of those persons who really feels there is something rather sinful about these commodities, so she nagged, and her intolerance finally threw him into a fit of anger.

20. Hvad gjorde han for at gøre gengæld?

Så gik han på druk.

He got drunk.

(A) 21. Var det forkert at gøre det?

Det var selvfølgelig en fejl fra hans side, en stor fejl.

Of course our friend was wrong - dead wrong.

22. Hvad gjorde han ved det?

Det måtte han smerteligt erkende og se at få repareret sit åndelige plankeværk.

He had to painfully admit that and mend his spiritual fences.

23-a. Hvad gjorde han, selvom han blev helbredt?

Selv om han i dag er meget aktiv i Anonyme Alkoholikere, så ryger han stadig og drikker også kaffe,

Though he is now a most effective member of Alcoholics Anonymous, he still smokes and drinks coffee,

23-b. Ser det ud som om, hans kone har valgt AI-Anons program?

men hverken hans kone eller nogen anden gør sig til dommer over ham.

but neither his wife nor anyone else stands in judgment.

(Side 141)

1. Hvad var hun i stand til at se? (2 sætninger)

Hun kan godt se, at hun havde uret, da hun gjorde det til et kæmpe problem. Hans langt alvorligere lidelse var jo i hastig bedring.

She sees she was wrong to make a burning issue out of such a matter when his more serious ailments were being rapidly cured.

FAMILIEN I TIDEN EFTER – 2019

(A) 2. Hvilke tre slogans får vi her?

Vi har tre små slogans som er meget apropos. De lyder således:

We have three little mottoes which are apropos. Here they are:

Én ting ad gangen

First Things First

Lev og lad leve

Live and Let Live

Tag det roligt

Easy Does It.