

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.

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

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

With few exceptions, our book thus far has spoken of men.

2. Hvem gælder bogen også for?

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

But what we have said applies quite as much to women.

3. Omfatter AA flere og flere kvinder?

Vore aktiviteter iblandt kvinder, der drikker, er stigende.

Our activities in behalf of women who drink are on the increase.

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.

There is every evidence that women regain their health as readily as men if they try our suggestions.

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

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

But for every man who drinks others are involved

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 grunde.

- the wife who trembles in fear of the next debauch; the mother and father who see their son wasting away.

(A) 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.

TIL HUSTRUER

Among us are wives, relatives and friends whose problem has been solved, as well as some who have not yet found a happy solution. We want the wives of Alcoholics Anonymous to address the wives of men who drink too much.

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.

What they say will apply to nearly everyone bound by ties of blood or affection to an alcoholic.

(A) 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.

As wives of Alcoholics Anonymous, we would like you to feel that we understand as perhaps few can.

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

Vi ønsker at gennemgå de fejl, vi har begået.

We want to analyze mistakes we have made.

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.

We want to leave you with the feeling that no situation is too difficult and no unhappiness too great to be overcome.

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

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

We have traveled a rocky road, there is no mistake about that.

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.

We have had long rendezvous with hurt pride, frustration, self-pity, misunderstanding and fear. These are not pleasant companions.

13. Hvad er vi blevet drevet til?

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

We have been driven to maudlin sympathy, to bitter resentment.

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.

Some of us veered from extreme to extreme, ever hoping that one day our loved ones would be themselves once more.

TIL HUSTRUER

(Side 116)

(A) 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.

Our loyalty and the desire that our husbands hold up their heads and be like other men have begotten all sorts of predicaments.

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.

We have been unselfish and self-sacrificing. We have told innumerable lies to protect our pride and our husbands' reputations. We have prayed, we have begged, we have been patient. We have struck out viciously. We have run away. We have been hysterical. We have been terror stricken. We have sought sympathy. We have had retaliatory love affairs with other men.

(A) 3. Hvordan har vores hjem været?

Mangen en aften har vore hjem været slagmarker.

Our homes have been battle-grounds many an evening.

4. Hvad skete der om morgenen?

Næste morgen har vi sluttet freden med kys.

In the morning we have kissed and made up.

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

Vore venner har rådet os til at forlade dem,

Our friends have counseled chucking the men

5-b. Hvad gjorde vi med deres råd?

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

and we have done so with finality, only to be back in a little while hoping, always hoping.

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 udbrud.

Our men have sworn great solemn oaths that they were through drinking forever. We have believed them when no one else could or would. Then, in days, weeks, or months, a fresh outburst.

TIL HUSTRUER

(A) 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.

We seldom had friends at our homes, never knowing how or when the men of the house would appear.

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

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

We could make few social engagements. We came to live almost alone.

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 lyseslukkere.

When we were invited out, our husbands sneaked so many drinks that they spoiled the occasion. If, on the other hand, they took nothing, their self-pity made them killjoys.

(A) 10. Hvordan var vores økonomiske situation?

Aldrig var der økonomisk tryghed.

There was never financial security.

11. Hvorfor var det sådan? (2 sætninger)

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

Positions were always in jeopardy or gone. An armored car could not have brought the pay envelopes home.

12. Hvad skete der med checkkontoen?

Checkkontoen smeltede bort som sne i juni.

The checking account melted like snow in June.

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

Nogle gange var der andre kvinder.

Sometimes there were other women.

14. Hvad var alkoholikerens undskyldning for dette?

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

How heartbreaking was this discovery; how cruel to be told they understood our men as we did not!

TIL HUSTRUER

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

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

The bill collectors, the sheriffs, the angry taxi drivers, the policemen, the bums, the pals, and even the ladies they sometimes brought home - our husbands thought we were so inhospitable. "Joykiller, nag, wet blanket"- that's what they said.

16. Hvad gjorde vi næste dag?

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

Next day they would be themselves again and we would forgive and try to forget.

(Side 117)

(A) 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.

We have tried to hold the love of our children for their father. We have told small tots that father was sick, which was much nearer the truth than we realized.

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.

They struck the children, kicked out door panels, smashed treasured crockery, and ripped the keys out of pianos. In the midst of such pandemonium they may have rushed out threatening to live with the other woman forever.

3. Hvad har vi gjort i desperation?

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

In desperation, we have even got tight ourselves - the drunk to end all drunks.

4. Hvordan reagerede de på det?

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

The unexpected result was that our husbands seemed to like it.

(A) 5. Hvordan udviklede det sig måske?

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

Perhaps at this point we got a divorce and took the children home to father and mother.

TIL HUSTRUER

6. Hvad fik vi ud af det?

Derefter blev vi skarpt kritiseret af vore mænds forældre for at have svigtet.
Then we were severely criticized by our husband's parents for desertion.

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

Men som regel rejste vi ikke. Vi blev - og blev.
Usually we did not leave. We stayed on and on.

8. Hvad gjorde vi til sidst?

Til sidst søgte vi selv arbejde, når fattigdommen rejste sig som en mur for os og vore børn.
We finally sought employment ourselves as destitution faced us and our families.

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

Eftersom der blev kortere mellem turene, begyndte vi at søge medicinsk hjælp.
We began to ask medical advice as the sprees got closer together.

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.
The alarming physical and mental symptoms, the deepening pall of remorse, depression and inferiority that settled down on our loved ones- these things terrified and distracted us.

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.
As animals on a treadmill, we have patiently and wearily climbed, falling back in exhaustion after each futile effort to reach solid ground.

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.
Most of us have entered the final stage with its commitment to health resorts, sanitariums, hospitals, and jails.

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

Somme tider var det i skrigende delirium og sindssyge.
Sometimes there were screaming delirium and insanity.

14. Hvad var ofte nært forestående?

Ofte stod døden for døren.
Death was often near.

TIL HUSTRUER

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

Under disse forhold begik vi naturligvis fejltagelser.

Under these conditions we naturally made mistakes.

16. Hvad var nogle af årsagerne til det?

Nogle af dem på grund af uvidenhed om alkoholisme.

Some of them rose out of ignorance of alcoholism.

17. Hvad fornemmede vi sommetider?

Somme tider forstod vi svagt, at vi havde med syge mennesker at gøre.

Sometimes we sensed dimly that we were dealing with sick men.

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.

Had we fully understood the nature of the alcoholic illness, we might have behaved differently.

(A) 19. Hvad kunne vi ikke forstå?

Hvordan kunne mænd, der elskede deres hustruer og børn, være så ubetænksomme, så hjerteløse, så onde?

How could men who loved their wives and children be so unthinking, so callous, so cruel?

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.

There could be no love in such persons, we thought.

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.

And just as we were being convinced of their heartlessness, they would surprise us with fresh resolves and new attentions.

22-a. Hvad kunne de være for en tid?

For en tid ville de være deres gamle jeg

For a while they would be their old sweet selves,

22-b. Hvad ville det blive efterfulgt af?

blot for at slå den nyopbyggede hengivenhed itu endnu en gang.

only to dash the new structure of affection to pieces once more.

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.

Asked why they commenced to drink again, they would reply with some silly excuse, or none.

TIL HUSTRUER

24. Hvordan følte det?

Det var så forvirrende - så hjerteknusende.

It was so baffling, so heartbreaking.

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?

Could we have been so mistaken in the men we married?

26. Kendte vi dem, når de drak?

Når de drak, var de som fremmede.

When drinking, they were strangers.

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.

Sometimes they were so inaccessible that it seemed as though a great wall had been built around them.

(Side 118)

(A) 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?

And even if they did not love their families, how could they be so blind about themselves?

2. Hvilke egenskaber synes at være forsvundet?

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

What had become of their judgment, their common sense, their will power?

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

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

Why could they not see that drink meant ruin to them?

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?

Why was it, when these dangers were pointed out that they agreed, and then got drunk again immediately?

(A) 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.

These are some of the questions which race through the mind of every woman who has an alcoholic husband.

TIL HISTRUER

6. Hvad er vores håb?

Vi håber denne bog har besvaret nogle af dem.
We hope this book has answered some of them.

7. Hvad har de måske gjort?

Måske har din mand levet i denne mærkelige, alkoholiske verden, hvor alt er forvrænget og overdrevet.
Perhaps your husband has been living in that strange world of alcoholism where everything is distorted and exaggerated.

8. Hvad kan du se?

Du kan se, at han virkelig elsker dig med sit bedre jeg.
You can see that he really does love you with his better self.

9-a. Hvad er der måske?

Naturligvis er der ting som gemytternes uoverensstemmelse,
Of course, there is such a thing as incompatibility,

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

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

but in nearly every instance the alcoholic only seems to be unloving and inconsiderate;

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.

it is usually because he is warped and sickened that he says and does these appalling things.

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.

Today most of our men are better husbands and fathers than ever before.

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.

(A) 11. Hvad skal du prøve at undgå?

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

Try not to condemn your alcoholic husband no matter what he says or does.

12. Hvorfor?

Han er blot endnu et meget sygt og urimeligt menneske.

He is just another very sick, unreasonable person.

TIL HUSTRUER

13. Hvordan skal du forsøge at behandle dem?

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

Treat him, when you can, as though he had pneumonia.

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.

When he angers you, remember that he is very ill.

(A) 15. Er der nogen undtagelse?

Der er en vigtig undtagelse fra det foregående.

There is an important exception to the foregoing.

16. Hvad erkender vi?

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

We realize some men are thoroughly bad-intentioned, that no amount of patience will make any difference.

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.

An alcoholic of this temperament may be quick to use this chapter as a club over your head.

18. Hvad skal du ikke gøre?

Lad ham ikke slippe godt fra det.

Don't let him get away with it.

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.

If you are positive he is one of this type you may feel you had better leave.

20. Hvad må du ikke lade ham gøre?

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

Is it right to let him ruin your life and the lives of your children?

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.

Especially when he has before him a way to stop his drinking and abuse if he really wants to pay the price.

TIL HUSTRUER

(Side 119)

(P) 1. Hvor mange kategorier mener forfatterne, at alkoholisme kan inddeles i?
Det problem, du kæmper med, falder normalt under en af fire kategorier:

The problem with which you struggle usually falls within one of four categories:

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.

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

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

One: Your husband may be only a heavy drinker.

3. Hvordan er hans drikkemønster?

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

His drinking may be constant or it may be heavy only on certain occasions.

4. Hvad gør han måske?

Han bruger måske for mange penge på spiritus.

Perhaps he spends too much money for liquor.

5. Hvordan påvirker drikkeriet ham?

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

It may be slowing him up mentally and physically, but he does not see it.

6. Hvad er nogle gange årsag til?

Til tider sætter han dig og sine venner i forlegenhed.

Sometimes he is a source of embarrassment to you and his friends.

7-a. Hvad er han sikker på?

Han er sikker på, at han kan styre drikkeriet,

He is positive he can handle his liquor,

7-b. At det ikke gør hvad?

at det ikke skader ham,

that it does him no harm,

7-c. At det er nødvendigt for hvad?

at dette at drikke er nødvendigt for hans forretning.

that drinking is necessary in his business.

8. Hvordan kan du nemt fornærme ham?

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

He would probably be insulted if he were called an alcoholic.

TIL HUSTRUER

9. Er han alene om at tænke sådan?
Verden er fuld af mennesker som ham.
This world is full of people like him.

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.
Some will moderate or stop altogether, and some will not.

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.
Of those who keep on, a good number will become true alcoholics after a while.

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

II: Din mand viser tegn på kontroltab,
Two: Your husband is showing lack of control,

12-b. Hvordan kommer det til udtryk?
for han er ude af stand til at holde sig på vandvognen, selv når han ønsker det.
for he is unable to stay on the water wagon even when he wants to.

13. Hvad sker der ofte?
Ofte mister han totalt kontrollen over sig selv, når han drikker.
He often gets entirely out of hand when drinking.

14-a. Kan han indse det?
Han kan indrømme det,
He admits this is true,

14-b. Hvad er han sikker på?
men er sikker på, at det nok skal gå.
but is positive that he will do better.

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.
He has begun to try, with or without your cooperation, various means of
moderating or staying dry.

16. Hvad er han måske begyndt at miste?
Måske er han begyndt at miste sine venner.
Maybe he is beginning to lose his friends.

17. Hvordan går det med hans forretning?
Måske lider hans forretning under det.
His business may suffer somewhat.

TIL HISTRUER

18-a. Har han det godt med sig selv?

Til tider bekymrer det ham

He is worried at times,

18-b. Hvad er han begyndt at ane?

og han er begyndt at ane, at han ikke kan drikke som andre mennesker.

and is becoming aware that he cannot drink like other people.

19-a. Hvad gør han sommetider?

Til tider drikker han allerede fra om morgenen og hele dagen

He sometimes drinks in the morning and through the day also,

19-b. Hvorfor gør han det?

for at holde nerverne i ro.

to hold his nervousness in check.

20-a. Hvordan har han det efter en druktur?

Efter en alvorlig druktur er han angert

He is remorseful after serious drinking bouts

20-b. Hvad vil han forsikre dig om?

og forsikrer dig, at han ønsker at holde op.

and tells you he wants to stop.

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.

But when he gets over the spree, he begins to think once more how he can drink moderately next time.

22. Hvad mener vi om denne type drunker?

Vi mener, dette menneske er i farezonen.

We think this person is in danger.

23. Hvad er dette kendetegn på?

Dette er kendetegnene på den rigtige alkoholiker.

These are the earmarks of a real alcoholic.

24. Hvad kan han måske stadig gøre?

Måske kan han stadig nogenlunde passe sin forretning.

Perhaps he can still tend to business fairly well.

25. Hvad har ikke gjort endnu?

Han har på ingen måde ødelagt alt.

He has by no means ruined everything.

26. Hvad siger vi om en person af denne type?

Som vi plejer at sige hos os: "Han ønsker at ønske, han kunne stoppe."

As we say among ourselves, "He wants to want to stop."

TIL HUSTRUER

(Side 120)

(A) 1. **Tredje kategori:** Hvad med denne mand?

III: Denne mand er kommet langt længere end manden i nummer II.

Three: This husband has gone much further than husband number two.

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

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

Though once like number two he became worse.

3-a. Hvad er der sket med vennerne?

Venerne er forsvundet,

His friends have slipped away,

3-b. Hvordan er forholdene i hjemmet?

hjemmet er på sammenbruddets rand,

his home is a near-wreck

3-c. Hvordan går det med hans arbejde?

og han kan ikke holde på sit arbejde.

and he cannot hold a position.

4. Hvordan kan det udvikle sig?

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

Maybe the doctor has been called in, and the weary round of sanitariums and hospitals has begun.

5. Hvad indrømmer han nu?

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

He admits he cannot drink like other people, but does not see why.

6. Hvilken tanke klamrer han sig til?

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

He clings to the notion that he will yet find a way to do so.

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.

He may have come to the point where he desperately wants to stop but cannot.

8. Hvad giver hans tilfælde anledning til?

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

His case presents additional questions which we shall try to answer for you.

TIL HUSTRUER

9. Er dette et håbløst tilfælde?

Du kan være ganske optimistisk i et tilfælde som dette.

You can be quite hopeful of a situation like this.

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

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

Four: You may have a husband of whom you completely despair.

11. Hvor har han været?

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

He has been placed in one institution after another.

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

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

He is violent, or appears definitely insane when drunk.

13. Hvad gør han på vej hjem fra hospitalet?

Somme tider drikker han på vej hjem fra hospitalet.

Sometimes he drinks on the way home from the hospital.

14. Hvad har han måske oplevet?

Måske har han haft mentale forstyrrelser.

Perhaps he has had delirium tremens.

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

Lægen ryster på hovedet og anbefaler at få ham tvangsindlagt.

Doctors may shake their heads and advise you to have him committed.

16. Hvad har du måske været nødt til at gøre med ham?

Måske har du allerede været nødt til at sende ham bort.

Maybe you have already been obliged to put him away.

17. Er dette en håbløs situation?

Dette billede behøver ikke at være så sort, som det ser ud til.

This picture may not be as dark as it looks.

18. Hvordan ved vi det? (2 sætninger)

Mange af vore ægtemænd var lige så langt ude. Alligevel kom de sig.

Many of our husbands were just as far gone. Yet they got well.

Kommentar: Nu hvor det er blevet fastslået, i hvilken grad alkoholikeren har udviklet sygdommen, giver teksten specifikke forslag til, hvordan man bedst hjælper drankeren.

TIL HUSTRUER

Kommentar: Manden i første kategori

(A) 19. Hvad vil være vanskeligt? (2 sætninger)

Lad os se på ægtemand nummer I. Betydningfuldt nok er han ofte svær at hamle op med.

Let's now go back to husband number one. Oddly enough, he is often difficult to deal with.

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.

He enjoys drinking. It stirs his imagination. His friends feel closer over a highball.

21. Hvad kan du måske selv lide?

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

Perhaps you enjoy drinking with him yourself when he doesn't go too far.

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.

You have passed happy evenings together chatting and drinking before your fire. Perhaps you both like parties which would be dull without liquor.

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.

We have enjoyed such evenings ourselves; we had a good time. We know all about liquor as a social lubricant.

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.

Some, but not all of us, think it has its advantages when reasonably used.

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)

(A) 1. Hvad er den første betingelse?

Den første betingelse for, at det skal lykkes, er, at du aldrig må blive gal i hovedet.

The first principle of success is that you should never be angry.

Igen bliver vi mindet om vores ansvar i forhold til alkoholikerens familie. Uden vores hjælp ville en sådan holdning være umulig.

TIL HUSTRUER

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 muligt, rejse uden bitterhed.

Even though your husband becomes unbearable and you have to leave him temporarily, you should, if you can, go without rancor.

3. Hvad er absolut nødvendigt?

Tålmodighed og et godt humør er en absolut nødvendighed.

Patience and good temper are most necessary.

(A) 4. Hvad er vores næste tanke?

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

Our next thought is that you should never tell him what he must do about his drinking.

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.

If he gets the idea that you are a nag or killjoy, your chance of accomplishing anything useful may be zero.

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.

He will use that as an excuse to drink more. He will tell you he is misunderstood.

7. Hvad kan det føre til?

Det kan komme til at betyde ensomme aftener for dig.

This may lead to lonely evenings for you.

8. Hvad gør han måske også?

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

He may seek someone else to console him - not always another man.

(A) 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.

Be determined that your husband's drinking is not going to spoil your relations with your children or your friends.

10. Hvad behøver de?

De behøver dit venskab og din hjælp.

They need your companionship and your help.

TIL HUSTRUER

11. Hvad er muligt?

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

It is possible to have a full and useful life, though your husband continues to drink.

12. Er det baseret på holdninger eller erfaringer?

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

We know women who are unafraid, even happy under these conditions.

13. Hvad skal du ikke gøre til en hjertesag?

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

Do not set your heart on reforming your husband.

14. Hvorfor?

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

You may be unable to do so, no matter how hard you try.

(A) 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.

We know these suggestions are sometimes difficult to follow, but you will save many a heartbreak if you can succeed in observing them.

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.

Your husband may come to appreciate your reasonableness and patience.

17. Hvad kan det føre til?

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

This may lay the groundwork for a friendly talk about his alcoholic problem.

18. Hvad skal du lade ham gøre?

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

Try to have him bring up the subject himself.

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

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

Be sure you are not critical during such a discussion.

20. Hvad skal du forsøge?

Forsøg i stedet at sætte dig selv i hans sted.

Attempt instead, to put yourself in his place.

TIL HUSTRUER

21. Hvad skal du vise ham, at du ønsker at være?
Lad ham fornemme, at du forsøger at være hjælpsom – snarere end kritisk.
Let him see that you want to be helpful rather than critical.

(A) 22-a. Hvad kan du gøre, hvis der skulle opstå en diskussion?
Opstår der diskussioner, kan du eventuelt foreslå ham at læse denne bog,
When a discussion does arise, you might suggest he read this book

22-b. Eller i det mindste læse hvilket kapitel i denne bog?
eller i det mindste kapitlet om alkoholisme.
or at least the chapter on alcoholism.

Kommentar: Vi vil se, at det gennemgående forslag for alle fire kategoriers vedkommende er at sørge for, at problemdrikkeren 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.
Tell him you have been worried, though perhaps needlessly.

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.
You think he ought to know the subject better, as everyone should have a clear understanding of the risk he takes if he drinks too much.

25. Hvad skal du vise ham?
Vis, at du har tillid til hans vilje til at holde op - eller holde måde.
Show him you have confidence in his power to stop or moderate.

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.
Say you do not want to be a wet blanket; that you only want him to take care of his health.

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.
Thus you may succeed in interesting him in alcoholism.

(Side 122)

(A) 1. Hvad har han højst sandsynligt flere af?
Han har formentlig flere alkoholiske venner i sin bekendtskabskreds.
He probably has several alcoholics among his own acquaintances.

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.
You might suggest that you both take an interest in them.

3. Hvem kan alkoholikere lide at hjælpe?

Alkoholikere kan lide at hjælpe andre alkoholikere.
Drinkers like to help other drinkers.

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

Måske vil din mand være villig til at tale med én af dem.
Your husband may be willing to talk to one of them.

(A) 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,
If this kind of approach does not catch your husband's interest, it may be best to drop the subject,

5-b. Hvad sker der som regel senere?

men efter en venkabelig samtale vil din mand som regel selv tage emnet op på ny.
but after a friendly talk your husband will usually revive the topic himself.

6-a. Hvad kræver det for din del?

Det kan kræve tålmodig venten,
This may take patient waiting,

6-b. Er det umagen værd?

men det er umagen værd.
but it will be worth it.

7. Hvad kan du bruge tiden til i mellemtiden?

I mellemtiden kan du eventuelt prøve at hjælpe hustruen til en anden med samme problem.
Meanwhile you might try to help the wife of another serious drinker.

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.
If you act upon these principles, your husband may stop or moderate.

Kommentar: Manden i anden kategori

(A) 9. Hvad antager vi fra begyndelsen?

Lad os imidlertid antage, at din mand passer til beskrivelsen af nummer II.
Suppose, however, that your husband fits the description of number two.

TIL HUSTRUER

10-a. Hvilke principper gælder i starten?

De samme principper, som gælder for nummer 1, bør praktiseres,
The same principles which apply to husband number one should be practiced.

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

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

But after his next binge, ask him if he would really like to get over drinking for good.

11. Hvad må du ikke gøre?

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

Do not ask that he do it for you or anyone else.

12. Hvem bør han ønske at gøre det for?

Bare om han kunne tænke sig det.

Just would he *like* to?

(A) 13. Hvilke chancer er der?

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

The chances are he would.

14-a. Hvad skal du vise ham?

Præsenter ham for denne bog

Show him your copy of this book

14-b. Hvad skal du fortælle ham?

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

and tell him what you have found out about alcoholism.

15. Hvad skal du hjælpe ham til at forstå?

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

Show him that as alcoholics, the writers of the book understand.

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

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

Tell him some of the interesting stories you have read.

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.

If you think he will be shy of a spiritual remedy, ask him to look at the chapter on alcoholism.

18. Hvad kan det gøre for ham?

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

Then perhaps he will be interested enough to continue.

TIL HUSTRUER

(A) 19. Dit samarbejde vil betyde meget, hvis han er hvad?
Hvis han er entusiastisk, vil din støtte være af stor betydning.
If he is enthusiastic your cooperation will mean a great deal.

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.
If he is lukewarm or thinks he is not an alcoholic, we suggest you leave him alone.

21. Hvad skal du ikke gøre?
Undgå at presse ham til at følge vort program.
Avoid urging him to follow our program.

22. Hvad har du opnået?
Sæden er sået i hans tanker.
The seed has been planted in his mind.

23. Hvilken vigtig kendsgerning kender han nu?
Han ved, at tusindvis af mænd er kommet sig.
He knows that thousands of men, much like himself, have recovered.

24. Hvad skal du aldrig gøre?
Men mind ham ikke om det, når han har drukket, for så bliver han måske irriteret.
But don't remind him of this after he had been drinking, for he may be angry.

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.
Sooner or later, you are likely to find him reading the book once more.

26-a. Hvad skal du vente på?
Vent indtil gentagne nedture har overbevist ham om, at han må gøre noget,
Wait until repeated stumbling convinces him he must act,

26-b. Hvorfor skal du vente?
for jo mere du skynder på, jo mere forsinker du måske hans helbredelse.
for the more you hurry him the longer his recovery may be delayed.

(Side 123)

Nu til manden i 3. kategori:

(A) 1. Hvad kan være tilfældet her?
Hvis din mand tilhører den tredje type, kan du være heldig.
If you have a number three husband, you may be in luck.

TIL HUSTRUER

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.

Being certain he wants to stop, you can go to him with this volume as joyfully as though you had struck oil.

3-a. Hvad gør han måske ikke?

Måske deler han ikke din entusiasme,

He may not share your enthusiasm,

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

men han vil næsten med garanti læse bogen,

but he is practically sure to read the book

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

og måske begynder han straks på programmet.

and he may go for the program at once.

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.

If he does not, you will probably not have long to wait.

5. Hvad skal du ikke gøre?

Men endnu en gang, du må ikke presse ham.

Again, you should not crowd him. Let him decide for himself.

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

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

Cheerfully see him through more sprees.

7. Hvornår bør du nævne dette emne?

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

Talk about his condition or this book only when he raises the issue.

8. Hvad kan være en bedre tilgang?

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

In some cases it may be better to let someone outside the family present the book.

9. Hvad kan de sommetider gøre?

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

They can urge action without arousing hostility.

TIL HUSTRUER

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.

If your husband is otherwise a normal individual, your chances are good at this stage.

Nu til manden i 4. kategori:

(A) 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.

You would suppose that men in the fourth classification would be quite hopeless, but that is not so.

12. Har mange helbredte alkoholikere været sådan?

Mange i Anonyme Alkoholikere var sådan.

Many of Alcoholics Anonymous were like that.

13. Hvad havde alle gjort?

Alle havde opgivet dem.

Everybody had given them up.

14. Hvad syntes sikkert?

Tilintetgørelsen syntes dem vis.

Defeat seemed certain.

15. Hvad har de alligevel oplevet?

Alligevel blev sådanne mænd ofte helbredt på en mægtig imponerende måde.

Yet often such men had spectacular and powerful recoveries.

(A) 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.

There are exceptions. Some men have been so impaired by alcohol that they cannot stop.

17. Hvad er en anden grund?

Somme tider er der tilfælde, hvor alkoholismen er kombineret med andre lidelser.

Sometimes there are cases where alcoholism is complicated by other disorders.

18. Hvem kan afgøre, om det er tilfældet?

En dygtig læge eller psykiater kan fortælle, om disse komplikationer er alvorlige.

A good doctor or psychiatrist can tell you whether these complications are serious.

TIL HUSTRUER

19. Hvad bør du gøre i alle tilfælde?

I alle tilfælde, forsøg at få din mand til at læse bogen.
In any event, try to have your husband read this book.

20. Hvordan vil han måske reagere?

Måske reagerer han entusiastisk.
His reaction may be one of enthusiasm.

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,
If he is already committed to an institution, but can convince you and your doctor that he means business, give him a chance to try our method,

21-b. Hvornår bør du nok ikke gøre dette?

medmindre lægen skønner hans mentale tilstand for abnorm eller farlig.
unless the doctor thinks his mental condition too abnormal or dangerous.

22. Er denne anbefaling fornuftig?

Vi kan med sindsro anbefale dette.
We make this recommendation with some confidence.

23. Hvad er denne erfaring baseret på?

I årevis har vi arbejdet med alkoholikere indlagt på institutioner.
For years, we have been working with alcoholics committed to institutions.

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.
Since this book was first published, A.A. has released thousands of alcoholics from asylums and hospitals of every kind.

25. Hvad har været AA's erfaring med de fleste af dem?

Hovedparten er aldrig vendt tilbage.
The majority have never returned.

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

26. Hvor kommer dette mirakel fra?

Guds styrke rækker langt.
The power of God goes deep!

TIL HUSTRUER

(Side 124)

(A) 1. Hvilken anden situation kan du komme ud for?

Du har måske med den omvendte situation at gøre.

You may have the reverse situation on your hands.

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.

Perhaps you have a husband who is at large, but who should be committed.

Some men cannot or will not get over alcoholism.

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,

When they become too dangerous, we think the kind thing is to lock them up,

3-b. Hvem kan hjælpe dig med den beslutning?

men selvfølgelig skal en god doktor altid konsulteres.

but of course a good doctor should always be consulted.

4-a. Hvem lider, når man når til dette stadie af alkoholisme?

Hustruer og børn af disse mænd lider forfærdeligt,

The wives and children of such men suffer horribly,

4-b. Men ikke mere end hvem?

men ikke mere end mændene selv.

but not more than the men themselves.

(A) 5. Hvad må du sommetider begynde?

Men somme tider må du begynde på et nyt liv.

But sometimes you must start life anew.

6. Er det baseret på vores meninger eller erfaringer?

Vi kender kvinder, som har gjort dette.

We know women who have done it.

7. Hvad vil gøre sådan en situation lettere?

Hvis en kvinde i denne situation antager et åndeligt liv, vil hendes vej lettes betydeligt.

If such women adopt a spiritual way of life their road will be smoother.

(A) 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.

If your husband is a drinker, you probably worry over what other people are thinking and you hate to meet your friends.

TIL HUSTRUER

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.

You draw more and more into yourself and you think everyone is talking about conditions at your home.

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.

You avoid the subject of drinking, even with your own parents.

11. Hvad kan du fortælle børnene?

Du ved ikke, hvad du skal sige til børnene.

You do not know what to tell the children.

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.

When your husband is bad, you become a trembling recluse, wishing the telephone had never been invented.

(A) 13. Hvad har vi fundet?

Vi mener, at størsteparten af denne forlegenhed er unødvendig.

We find that most of this embarrassment is unnecessary.

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.

While you need not discuss your husband at length, you can quietly let your friends know the nature of his illness.

15. Hvad skal du passe på ikke at gøre?

Men du må passe på ikke at skade din mand eller sætte ham i forlegenhed.

But you must be on guard not to embarrass or harm your husband.

(A) 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.

When you have carefully explained to such people that he is a sick person, you will have created a new atmosphere.

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.

Barriers which have sprung up between you and your friends will disappear with the growth of sympathetic understanding.

TIL HUSTRUER

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.

You will no longer be self-conscious or feel that you must apologize as though your husband were a weak character.

19. Har alkoholikeren normalt en svag karakter?

Han kan være alt andet end det.

He may be anything but that.

20. Hvad kan udvirke mirakler for dig?

Dit nyerhvervede mod, din gode natur og manglende selvoptagethed vil udvirke mirakler i din omgang med andre.

Your new courage, good nature and lack of self-consciousness will do wonders for you socially.

(Side 125)

(A) 1. Hvad skal du bruge, når det handler om børnene?

De samme principper gælder i din omgang med børnene.

The same principle applies in dealing with the children.

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.

Unless they actually need protection from their father, it is best not to take sides in any argument he has with them while drinking.

3-a. Hvad skal du gøre?

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

Use your energies to promote a better understanding all around.

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

Så vil den forfærdelige spænding, som hviler over ethvert hjem med en problemdrikker, løsnes.

Then that terrible tension which grips the home of every problem drinker will be lessened.

(A) 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.

Frequently, you have felt obliged to tell your husband's employer and his friends that he was sick, when as a matter of fact he was tight.

5. Hvad skal du gøre i stedet for?

Undgå så vidt muligt at besvare disse spørgsmål.

TIL HUSTRUER

Avoid answering these inquiries as much as you can.

6. Hvad er det bedste, du kan gøre?

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

Whenever possible, let your husband explain.

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,

Your desire to protect him should not cause you to lie to people

7-b. Hvorfor?

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

when they have a right to know where he is and what he is doing.

8. Hvad skal du aftale med ham?

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

Discuss this with him when he is sober and in good spirits.

9. Hvad skal du spørge ham om?

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

Ask him what you should do if he places you in such a position again.

10. Hvad skal du være forsigtig med?

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

But be careful not to be resentful about the last time he did so.

(A) 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.

There is another paralyzing fear. You may be afraid your husband will lose his position; you are thinking of the disgrace and hard times which will befall you and the children.

12. Kan dette ske?

Måske må du gøre den erfaring.

This experience may come to you.

13. Har du prøvet det før?

Eller måske har du allerede prøvet det flere gange.

Or you may already have had it several times.

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

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

Should it happen again, regard it in a different light.

TIL HUSTRUER

15. Hvad kunne en fyring vise sig at være?
Måske vil det vise sig at være en velsignelse.
Maybe it will prove a blessing!

16. Hvad kan det gøre for drankeren?
Måske overbeviser det din mand om, at han ønsker at holde op for bestandig.
It may convince your husband he wants to stop drinking forever.

17. Hvad ved du nu?
Og så ved du, at han kan holde op, hvis han vil.
And now you know that he can stop if he will!

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,
Time after time, this apparent calamity has been a boon to us,

18-b. Hvorfor var det sådan, og hvor førte det os hen?
for den åbnede for vejen, som ledte os til at opleve Gud.
for it opened up a path which led to the discovery of God.

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.

(A) 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.
We have elsewhere remarked how much better life is when lived on a spiritual plane.

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.
If God can solve the age-old riddle of alcoholism, He can solve your problems too.

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.
We wives found that, like everybody else, we were afflicted with pride, self-pity, vanity and all the things which go to make up the self-centered person; and we were not above selfishness or dishonesty.

TIL HUSTRUER

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.

As our husbands began to apply spiritual principles in their lives, we began to see the desirability of doing so too.

(Side 126)

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

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

At first, some of us did not believe we needed this help.

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.

We thought, on the whole, we were pretty good women, capable of being nicer if our husbands stopped drinking.

3. Hvilken dum idé havde vi?

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

But it was a silly idea that we were too good to need God.

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.

Now we try to put spiritual principles to work in every department of our lives.

5. Hvad sker der, når vi gør det?

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

When we do that, we find it solves our problems too;

6. Hvad er en af de mest vidunderlige ting ved det?

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

the ensuing lack of fear, worry and hurt feelings is a wonderful thing.

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

Vi anbefaler dig at prøve vort program,

We urge you to try our program,

7-b. Hvorfor gør vi det?

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

for nothing will be so helpful to your husband as the radically changed attitude toward him

TIL HUSTRUER

7-c. Hvad er kilden til denne holdningsændring?
som Gud vil vise dig, hvordan du opnår.
which God will show you how to have.

8. Skal du følge din mand på denne rejse?
Følg din mands eksempel, hvis du overhovedet kan.
Go along with your husband if you possibly can.

(A) 9. 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.
If you and your husband find a solution for the pressing problem of drink you are,
of course, going to be very happy.

10. Vil alle problemer blive løst med det samme?
Men alle problemer vil ikke løses straks.
But all problems will not be solved at once.

11. 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.
Seed has started to sprout in a new soil, but growth has only begun.

12. Hvad kan forventes på trods af lykken?
Med hensyn til din nyfundne lykke vil der være op- og nedture.
In spite of your new-found happiness, there will be ups and downs.

13. Hvorfor er det sådan?
Mange af de gamle problemer vil stadig være til stede.
Many of the old problems will still be with you.

14. Er det sådan det bør være?
Sådan må det være.
This is as it should be.

(A) 15. Hvad skal nu sættes på prøve?
Tilliden og oprigtigheden for både dig og din mand vil blive sat på prøve.
The faith and sincerity of both you and your husband will be put to the test.

16. Hvordan skal man betragte uoverensstemmelserne?
Udfaldet af disse må du tage som en del af din opdragelse, det må du lære at
leve med.
These work-outs should be regarded as part of your education, for thus you will
be learning to live.

TIL HUSTRUER

17. 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.
You will make mistakes, but if you are in earnest they will not drag you down.

18. Hvordan vil vi i stedet se på dem?
I stedet vil du udnytte dem.
Instead, you will capitalize them.

19. Hvad vil opstå, hvis I holder ud?
En bedre livsholdning vil være til stede, når de er overvundet.
A better way of life will emerge when they are overcome.

(A) 20. Hvilke forhindringer vil du støde på?
Nogle af de hindringer, du vil støde på, er irritation, sårede følelser og bitterhed.
Some of the snags you will encounter are irritation, hurt feelings and resentments.

21-a. Hvordan vil din mand være ind imellem?
Til tider vil din mand være urimelig,
Your husband will sometimes be unreasonable

21-b. Hvordan vil du være fristet til at reagere?
og du ønsker at kritisere dette.
and you will want to criticize.

22. Hvad kan det føre til, hvis du gør det?
Begyndende som et fnug på den hjemlige horisont vælder sorte tordenskyer af
stridigheder frem.
Starting from a speck on the domestic horizon, great thunderclouds of dispute
may gather.

23-a. Hvad er disse familiestridigheder?
Disse familiestridigheder er særdeles farlige,
These family dissensions are very dangerous,

23-b. Især for hvem?
især for din mand.
especially to your husband.

24. 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.
Often you must carry the burden of avoiding them or keeping them under control.

25. Hvad må du aldrig glemme?
Glem aldrig, at harme er livsfarlig hasard for en alkoholiker.
Never forget that resentment is a deadly hazard to an alcoholic.

TIL HUSTRUER

26. 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.

We do not mean that you have to agree with your husband whenever there is an honest difference of opinion.

27. Hvad skal du bare varsom med ikke at gøre?

Vær blot på vagt overfor at være uenig på en harmfuld og kritisk måde.

Just be careful not to disagree in a resentful or critical spirit.

(Side 127)

(A) 1. Hvad vil I begge opdage?

Du og din mand vil opdage, at I kan løse alvorlige problemer lettere end de små.

You and your husband will find that you can dispose of serious problems easier than you can the trivial ones.

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."

Next time you and he have a heated discussion, no matter what the subject, it should be the privilege of either to smile and say, "This is getting serious. I'm sorry I got disturbed. Let's talk about it later."

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.

If your husband is trying to live on a spiritual basis, he will also be doing everything in his power to avoid disagreement or contention.

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

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

Your husband knows he owes you more than sobriety.

5. Hvad ønsker han at gøre?

Han ønsker at rette sig op.

He wants to make good.

6. Hvad må du ikke gøre?

Alligevel må du ikke forvente for meget.

Yet you must not expect too much.

TIL HUSTRUER

7. Hvad er hans oprindelige problem?

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

His ways of thinking and doing are the habits of years.

8. Hvad er nøgleordene?

Tålmodighed, tolerance, forståelse og kærlighed er løsningen.

Patience, tolerance, understanding and love are the watchwords.

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

9. Hvad får du til gengæld af ham, hvis du har lært at vise dette mod ham?

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

Show him these things in yourself and they will be reflected back to you from him.

10. Hvilket slogan bliver citeret her?

Lev og lad leve er reglerne.

Live and let live is the rule.

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.

If you both show a willingness to remedy your own defects, there will be little need to criticize each other.

(A) 12. Hvad bærer vi kvinder?

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

We women carry with us a picture of the ideal man, the sort of chap we would like our husbands to be.

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.

It is the most natural thing in the world, once his liquor problem is solved, to feel that he will now measure up to that cherished vision.

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,

The chances are he will not for,

14-b. Hvorfor det?

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

like yourself, he is just beginning his development.

TIL HUSTRUER

15. Hvad må du prøve at være?

Vær tålmodig.

Be patient.

(A) 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.

Another feeling we are very likely to entertain is one of resentment that love and loyalty could not cure our husbands of alcoholism.

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.

We do not like the thought that the contents of a book or the work of another alcoholic has accomplished in a few weeks that for which we struggled for years.

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.

At such moments we forget that alcoholism is an illness over which we could not possibly have had any power.

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.

Your husband will be the first to say it was your devotion and care which brought him to the point where he could have a spiritual experience.

20. Hvad ville der være sket med uden dig?

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

Without you he would have gone to pieces long ago.

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.

When resentful thoughts come, try to pause and count your blessings.

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.

After all, your family is reunited, alcohol is no longer a problem and you and your husband are working together toward an undreamed-of future.

TIL HUSTRUER

(Side 128)

(A) 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.

Still another difficulty is that you may become jealous of the attention he bestows on other people, especially alcoholics.

2-a. Hvad har du hungret efter?

Du har hungret efter hans venskab,

You have been starving for his companionship,

2-b. Men hvad gør fjolset?

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

yet he spends long hours helping other men and their families.

3. Hvad mener du, at han burde være?

Nu føler du, at han burde være din.

You feel he should now be yours.

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

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

The fact is that he should work with other people to maintain his own sobriety.

5. Hvad sker der sommetider?

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

Sometimes he will be so interested that he becomes really neglectful.

6. Hvem vil du finde siddende i dit hjem?

Dit hus er fyldt med fremmede.

Your house is filled with strangers.

(A) 7. Vil de alle være sympatiske?

Nogle af dem bryder du dig måske slet ikke om.

You may not like some of them.

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

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

He gets stirred up about their troubles, but not at all about yours.

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.

It will do little good if you point that out and urge more attention for yourself.

TIL HISTRUER

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

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

We find it a real mistake to dampen his enthusiasm for alcoholic work.

11. Hvad bør du gøre i stedet for?

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

You should join in his efforts as much as you possibly can.

12. Hvad foreslår vi, at du gør?

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

We suggest that you direct some of your thought to the wives of his new alcoholic friends.

13. Hvad har de behov for?

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

They need the counsel and love of a woman who has gone through what you have.

(A) 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.

It is probably true that you and your husband have been living too much alone, for drinking many times isolates the wife of an alcoholic.

(A) 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.

Therefore, you probably need fresh interests and a great cause to live for as much as your husband.

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.

If you cooperate, rather than complain, you will find that his excess enthusiasm will tone down.

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

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

Both of you will awaken to a new sense of responsibility for others.

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.

TIL HUSTRUER

You, as well as your husband, ought to think of what you can put into life instead of how much you can take out.

19. Hvad er uundgåeligt, hvis I gør det?
Når I gør det, vil jeres liv uundgåeligt få mere indhold.
Inevitably your lives will be fuller for doing so.

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.
You will lose the old life to find one much better.

(Side 129)

(A) 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.
Perhaps your husband will make a fair start on the new basis, but just as things are going beautifully he dismays you by coming home drunk.

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.
If you are satisfied he really wants to get over drinking, you need not be alarmed.

(A) 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,
Though it is infinitely better that he have no relapse at all, as has been true with many of our men,

3-b. Hvad behøver et tilbagefald ikke at være?
er det i mange tilfælde ikke det værste, der kan ske.
it is by no means a bad thing in some cases.

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.
Your husband will see at once that he must redouble his spiritual activities if he expects to survive.

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

(A) 5-a. Hvad behøver du ikke minde ham om?
Du behøver ikke at minde ham om hans åndelige utilstrækkelighed -
You need not remind him of his spiritual deficiency -

TIL HUSTRUER

5-b. Hvorfor behøver du ikke det?

det er han klar over.
he will know of it.

6. Hvad bør du gøre i stedet for?

Du må opmuntre ham og spørge, hvordan du yderligere kan støtte ham.
Cheer him up and ask him how you can be still more helpful.

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

Det mindste tegn på frygt eller intolerance kan formindske hans chancer for at komme sig.
The slightest sign of fear or intolerance may lessen your husband's chance of recovery.

(A) 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.
In a weak moment he may take your dislike of his high-stepping friends as one of those insanely trivial excuses to drink.

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

Aldrig - aldrig forsøger vi at arrangere en mands liv, så han beskyttes mod fristelser.
We never, never try to arrange a man's life so as to shield him from temptation.

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.
The slightest disposition on your part to guide his appointments or his affairs so he will not be tempted will be noticed.

(A) 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.
Make him feel absolutely free to come and go as he likes.

12. Hvorfor?

Det er vigtigt.

This is important.

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.
If he gets drunk, don't blame yourself.

TIL HUSTRUER

14. Hvad har Gud gjort eller ikke gjort?
Gud fjernet din mands spiritus-problem - eller også har Han ikke.
God has either removed your husband's liquor problem or He has not.

15-a. Hvornår bør du finde ud af det?
Hvis ikke, er det bedre at finde ud af det straks,
If not, it had better be found out right away.

15-b. Hvad kan I så begge to gøre?
så kan du og din mand straks tage fat på det fundamentale.
Then you and your husband can get right down to fundamentals.

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.
If a repetition is to be prevented, place the problem, along with everything else, in
God's hands.

(A) 17. Hvad indrømmer vi?
Vi indrømmer, at vi har givet dig mange råd og vejledninger.
We realize that we have been giving you much direction and advice.

18. Hvor kan det forekomme, at vi har gjort?
Måske forekommer vi at prædike.
We may have seemed to lecture.

19-a. Hvis det ser ud til at være tilfældet, hvad gør vi så?
Hvis dette er tilfældet, beklager vi,
If that is so we are sorry,

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.
for we ourselves don't always care for people who lecture us.

(Side 130)

1. Hvad har dette kapitel været baseret på?
Men det, vi har fortalt, hviler på erfaring - noget af den smertefuld.
But what we have related is based upon experience, some of it painful.

2. Hvordan har vi det det?
Vi måtte lære disse ting på den hårde måde.
We had to learn these things the hard way.

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*.

TIL HUSTRUER

That is why we are anxious that you understand, and that you avoid these unnecessary difficulties.

(A) 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!"

So to you out there - who may soon be with us - we say "Good luck and God bless you!"

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.

*The fellowship of Al-Anon Family Groups was formed about thirteen years after this chapter was written. Though it is entirely separate from Alcoholics Anonymous, it uses the general principles of the A.A. program as a guide for husbands, wives, relatives, friends, and others close to alcoholics. The foregoing pages (though addressed only to wives) indicate the problems such people may face. Alateen, for teen-aged children of alcoholics, is a part of Al-Anon.

If there is no Al-Anon listing in your local telephone book, you may obtain further information on Al-Anon/Alateen Family Groups by writing to its World Service Office, 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454-5617.