

(Side 113 til 128)

Tolvte trin lyder: "Når vi som følge af disse trin havde oplevet en åndelig opvågning, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholikere og at efterleve disse principper i alt, hvad vi gjorde." Vi har fået løftet: Den åndelige opvågning. Vi har fået de klare retningslinjer for sponsorkab. 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.

(Side 113)

Kommentar: I den engelske tekst er der en asterix efter overskriften To Wives*. Fodnoten er udeladt i den nye oversættelse. Fodnoten og kommentaren til fodnoten gengives her:

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 meget få undtagelser har vores bog hidtil handlet om mænd.

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

2. Hvem gælder bogen også for?

Men alt det, vi har sagt, gælder i lige så høj grad kvinder.

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

3. Omfatter AA flere og flere kvinder?

I AA beskæftiger vi os i stigende grad med kvinder, der drikker.

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?

Alt tyder på, at kvinder kan komme sig lige så hurtigt som mænd, hvis de prøver at gøre det, vi foreslår.

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

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

Men hvor der er en mand med et alkoholproblem, vil der også være andre, der bliver ramt.

But for every man who drinks others are involved

6. Hvem finder man blandt dem, som holder af alkoholikeren?

Der er en kone, der gruer for den næste druktur, og der er nogle forældre, som ser deres søn ødelægge sit liv.

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

(A) 7. Hvad ønsker hustruer, pårørende og venner til helbredte alkoholikere at gøre? (2 sætninger)

Vi kender mange pårørende, hvis problemer er blevet løst, og der er andre, der endnu ikke har fundet en positiv løsning. Vi opfordrer koner til AA'ere til at henvende sig til kvinder, der er gift med mænd, der drikker for meget.

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.

8. Hvem henvender dette kapitel sig til?

Det, de har på hjerte, vil være genkendeligt for alle, der er bundet til en alkoholiker med blodets bånd eller på anden måde er følelsesmæssigt involveret. What they say will apply to nearly everyone bound by ties of blood or affection to an alcoholic.

(A) 9. Hvad ønsker hustruer til helbredte alkoholikere, at andre må føle?

Vi, som er gift med AA'ere, ønsker inderligt, at du vil føle, at vi forstår dig - som kun de færreste kan.

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

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

Vi vil gerne gennemgå de fejl, vi har begået.

We want to analyze mistakes we have made.

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

Vi vil gerne give dig følelsen af, at der ikke er nogen situation, der er for vanskelig eller nogen elendighed, der er for stor til, at man kan komme sig over den.

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

(A) 12. Er dette kapitel baseret på idéer og holdninger eller på erfaring?

Der har været mange bump på vejen; tag ikke fejl af det.

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

13. Hvad har vi levet med?

Vi har måttet slås med såret stolthed, frustrationer, selvmedlidenhed, misforståelser og frygt, og det er ikke behagelige rejsekammerater.

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

14. Hvad er vi blevet drevet til?

Vi har været drevet til tårepersende medfølelse, til bitter harme.

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

15. Hvad er det evige håb for alkoholikerens nære?

Nogle af os svingede fra den ene yderlighed til den anden i det evindelige håb, at vor elskede mand 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.

(Side 114)

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

Vores loyalitet og vores ønsker om, at vores mænd skulle vise flaget og opføre sig som andre ægtemænd, har medført alle mulige pinlige situationer.

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 uselviske og selvopofrende. Vi har fortalt utallige løgnehistorier for at beskytte vores egen stolthed og vores mænds omdømme. Vi har bedt, vi har tryglet, vi har været tålmodige. Vi har opført os ondskabsfuldt. Vi er gået vores vej. Vi har været hysteriske. Vi har været rædselsslagne. Vi har anglet efter medynk. Vi har hævnnet os ved at være utro.

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?

Aften efter aften har vores hjem været en krigszone.

Our homes have been battle-grounds many an evening.

4. Hvad skete der om morgenen?

Dagen derpå har vi sluttet fred med kys.

In the morning we have kissed and made up.

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

Vores venner har rådet os til at smide manden ud,

Our friends have counseled chucking the men

5-b. Hvad gjorde vi med deres råd?

og vi har gjort det definitivt.

and we have done so with finality,

6. Skiftede vi mening?

Kort efter tog vi ham til nåde igen.

only to be back in a little while

7. Hvorfor?

Vi håbede altid.

hoping, always hoping.

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

(Resten af afsnittet)

Vores mænd har svoret og givet dyre, højtidelige løfter om, at de aldrig ville drikke igen. Vi har troet på dem, også når ingen andre kunne eller ville, og så begyndte de bare forfra, efter dage, uger eller måneder.

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.

(A) 9. Hvorfor inviterede vi ikke venner hjem?

Det var sjældent, at vi inviterede venner med hjem, for vi vidste aldrig, hvordan eller hvornår manden i huset ville dukke op.

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

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

Det var meget svært at lave aftaler. Efterhånden levede vi næsten alene.

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

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

Når vi var inviteret ud, luskede vores mænd så mange drinks indenbords, at de ødelagde stemningen. Hvis de på den anden side ikke indtog noget, havde de så ondt af sig selv, at de blev de rene dødbidere.

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) 12. Hvordan var vores økonomiske situation?

Der var aldrig økonomisk tryghed.

There was never financial security.

13. Hvorfor var det sådan? (2 sætninger)

Enten hang hans arbejde i en tynd tråd, eller også havde han allerede mistet det. Selv 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.

14. Hvad skete der med checkkontoen?

Bankkontoen smeltede bort som sne i juni.

The checking account melted like snow in June.

(A) 15. Hvad var nogle gange et andet alvorligt problem?

Nogle gange var der andre kvinder.

Sometimes there were other women.

16. Hvad var alkoholikerens undskyldning for dette?

Hvor hjerteskrærende var det ikke, når vi opdagede det, og det var grusomt at få at vide, at de forstod vores mænd i modsætning til os.

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

(A) 17. Hvem blandede sig i det normale familieliv? (2 sætninger)

Om det så var kreditorerne, myndighederne, de vrede taxichauffører, bumserne, betjentene, kammesjuckerne, ja, selv de damer, de til tider tog med hjem, så mente vores mænd, at vi var utrolig ugæstfri. "Lyseslukker, plageånd, møgkælling," og mere i den dur kaldte de 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.

(Side 115)

1. Hvad gjorde vi næste dag?

Dagen efter var de deres gamle jeg igen, og vi tilgav og forsøgte at glemme.

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

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

Vi har prøvet at bevare børnenes kærlighed til deres far. Vi har fortalt vores små unger, 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.

3. Hvordan reagerede alkoholikeren? (2 sætninger)

De slog børnene, sparkede dørkarmene i stykker, smadrede vores højtelskede porcelæn og brækkede tangenterne af klaveret. Midt i dette vanvid stormede de måske ud og truede med at leve sammen med den anden kvinde for tid og evighed.

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.

4. Hvad har vi gjort i desperation? (2 sætninger)

I desperation har vi endda selv drukket os fulde. Vi skulle nok vise ham, hvem der kunne drikke!

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

5. Hvordan reagerede de på det?

Det kom helt bag på os, at vores mænd åbenbart kunne lide det.

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

(A) 6. Hvordan udviklede det sig måske?

Måske gik det så dårligt, at vi blev skilt og flyttede hjem til vores forældre med børnene.

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

7. Hvad fik vi ud af det?

Det fik svigerforældrene til at kritisere os voldsomt for at have svigtet.

Then we were severely criticized by our husband's parents for desertion.

8. Men hvad gjorde vi som regel? (3 sætninger)

Men i de fleste tilfælde rejste vi ingen steder. Sådan var det. Vi blev der og blev der.

Usually we did not leave. We stayed on and on.

9. Hvad gjorde vi til sidst?

Til sidst slap pengene op, og af bitter nød var vi selv nødt til at søge arbejde.

We finally sought employment ourselves as destitution faced us and our families.

(A) 10. Gik vi til lægen for at få hjælp?

Efterhånden, som der blev kortere mellem hans druktur, begyndte vi selv at søge lægehjælp.

We began to ask medical advice as the sprees got closer together.

11. Hvad fremkaldte dette?

De skræmmende fysiske og mentale symptomer, depressionen, angeren og mindreværdets dybe mørke, der lagde sig over vores nærmeste, forfærdede os og var ved at gøre os vanvittige.

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.

12. Hvad gjorde vi som dyr i en trædemølle? (2 sætninger)

Vi knoklede tålmodigt løs som små dyr i et hamsterhjul. Vores kræfter var brugt op, og vi søgte forgæves at få fodfæste.

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

13. Hvad har de fleste af os oplevet?

De fleste af os har set vores mænd nå alkoholismens sidste stadie med indlæggelser, behandlingshjem, hospitaler og fængsler.

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

14. Hvad har vi været vidne til og hvad var ofte nært forestående?

Vi har oplevet skrigende delirium og sindssyge, og døden var sjældent langt borte.

Sometimes there were screaming delirium and insanity. Death was often near.

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

Selvfølgelig begik vi også fejl.

Under these conditions we naturally made mistakes.

16. Hvad var nogle af årsagerne til det?

Nogle af dem skete, fordi vi ikke vidste noget om alkoholisme.

Some of them rose out of ignorance of alcoholism.

17. Hvad fornemmede vi sommetider?

Somme tider havde vi en svag fornemmelse af, at vi havde at gøre med syge mennesker.

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

18. Hvad havde vi måske gjort, hvis vi havde kendt sandheden?

Vi havde måske opført os anderledes, hvis vi havde forstået sygdommen alkoholisme til bunds.

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 familie, være så tankeløse, så hjerteløse, så onde?

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

20-a. Hvad begyndte vi at tro, at de ikke længere var i stand til?

Kærlighed vidste de i hvert fald ikke, hvad var, tænkte vi,

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

20-b. Hvad gjorde de, når vi begyndte at tro dette?

og lige da vi var blevet overbevist om dette, overraskede de os med nye løfter og fornyet opmærksomhed.

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

(Side 116)

1-a. Hvad kunne de være for en tid?

For en tid ville de være deres gamle kærlige jeg,
For a while they would be their old sweet selves,

1-b. Hvad ville det blive efterfulgt af?

indtil de endnu en gang ødelagde det.

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

2. Hvad svarede de, når spurgte dem om hvorfor?

Når vi spurgte dem, hvorfor de var begyndt at drikke igen, svarede de 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.

3. Hvordan følte de det?

Det var så forvirrende, så fortvivlende.

It was so baffling, so heartbreaking.

4. 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?

5. Kendte vi dem, når de drak?

Når de drak, blev de som fremmede.

When drinking, they were strangers.

**Kommentar: Skyldes det den ændring af personligheden, som vi kender fra
Dr. Jekyll og Mr. Hyde.**

6. Hvordan følte de utilnærmeligheden? (2 sætninger)

Somme tider var de umulige at nå. Det var, som om der var bygget en høj mur
omkring dem.

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

(A) 7. Selv hvis de elskede os, hvad kunne de så ikke?

Selv om de måske ikke elskede deres familie, hvordan kunne de da være så
blinde, hvad dem selv angik?

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

8. 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?

9. Hvad undrede vi os over, at de ikke kunne indse?
Hvorfor kunne de ikke indse, at drikkeriet ødelagde dem?
Why could they not see that drink meant ruin to them?

10. Hvad var så overrumplende?
Hvordan kunne det være, at de var enige med os, når vi fremhævede, hvor farligt det var, og bagefter gik 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) 11. Er disse spørgsmål typiske for enhver, som elsker alkoholikere?
Det her er nogle af de spørgsmål, som farer gennem hovedet på alle kvinder, som er gift med en alkoholiker.
These are some of the questions which race through the mind of every woman who has an alcoholic husband.

12. Hvad er vores håb?
Vi håber, at denne bog besvarer nogle af dem.
We hope this book has answered some of them.

13. Hvad har de måske gjort?
Måske har din mand levet i denne fremmede, 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.

14. Hvad kan du se?
Du ved, at han virkelig elsker dig, når han er sit sande jeg.
You can see that he really does love you with his better self.

15-a. Hvad er de måske?
Selvfølgelig kan man være uenige,
Of course, there is such a thing as incompatibility,

15-b. Men hvordan er situationen i næsten ethvert tilfælde?
men i næsten alle de tilfælde, hvor han er ukærlig og ubetænksom,
but in nearly every instance the alcoholic only seems to be unloving and inconsiderate;

15-c. Hvad er den sædvanlige årsag til det?
skyldes det, at han har en forkvaklet og sygelig tankegang.
it is usually because he is warped and sickened

16. Hvad sker der som følge af sygdommen alkoholisme?
Derfor siger og gør han disse forfærdelige ting.
that he says and does these appalling things.

17. Hvad er de fleste af dem nu, hvor de er kommet sig?

I dag er de fleste af vores mænd bedre ægtefæller og fædre, end de nogensinde har været før.

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) 18. Hvad skal du prøve at undgå?

Prøv at lade være med at fordømme din alkoholiske ægtefælle, uanset hvad han siger eller gør.

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

19. Hvorfor?

Han er bare et meget sygt og urimeligt menneske.

He is just another very sick, unreasonable person.

20. Hvordan skal du forsøge at behandle dem?

Når du kan, så behandl ham, som om han havde 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 at komme sig, er en del af vores ansvar som sponsorer.

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

Når han gør dig vred, så husk, at han er meget syg.

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

(A) 22. Er der nogen undtagelse?

Der er en vigtig undtagelse fra det foregående.

There is an important exception to the foregoing.

23. Hvad erkender vi?

Vi erkender, at der er nogle mænd, der er meget ubehagelige, og ingen tålmodighed på denne jord vil ændre dette.

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

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

En alkoholiker af denne type vil være hurtig til at 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.

(Side 117)

1. Hvad skal du ikke gøre?

Det skal du ikke lade ham slippe godt fra.

Don't let him get away with it.

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

Hvis du er sikker på, at han er den type, er det bedst at forlade ham.

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

3. Hvad må du ikke lade ham gøre?

Er det rimeligt at lade ham ødelægge dit og dine børns liv?

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

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

Især når han nu er blevet præsenteret for 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.

5. Hvor mange kategorier mener forfatterne, at alkoholisme kan inddeles i?

Det problem, du kæmper med, falder normalt under en af disse 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-alkoholikeren og alkoholikeren til at fastslå i hvilken grad, sygdommen har frataget ofret kontrollen. Det vigtigste spørgsmål, som ikke-alkoholikeren 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) 6. **Første kategori:** Hvad er ægtefællen måske?

I: Måske er din mand kun storforbruger af alkohol.

One: Your husband may be only a heavy drinker.

7. Hvordan er hans drikkemønster?

Måske drikker han hele tiden, eller måske drikker han kun meget ved særlige lejligheder.

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

8. Hvad gør han måske?

Måske bruger han for mange penge på spiritus.

Perhaps he spends too much money for liquor.

9. Hvordan påvirker drikkeriet ham?

Måske gør det ham fysisk og mentalt sløv, men det mærker han ikke.
It may be slowing him up mentally and physically, but he does not see it.

10. Hvad er nogle gange årsag til?

Til tider sætter han dig og sine egne venner i forlegenhed.
Sometimes he is a source of embarrassment to you and his friends.

11-a. Hvad er han sikker på?

Han er sikker på, at han kan styre sit drikkeri,
He is positive he can handle his liquor,

11-b. At det ikke gør hvad?

at det ikke skader ham,
that it does him no harm,

11-c. At det er nødvendigt for hvad?

og at det er nødvendigt at drikke af hensyn til det job, han har.
that drinking is necessary in his business.

12. Hvordan kan du nemt fornærme ham?

Han ville sikkert blive fornærmet, hvis man kaldte ham alkoholiker.
He would probably be insulted if he were called an alcoholic.

13. Er han alene om at tænke sådan?

Verden er fuld af mennesker som ham.
This world is full of people like him.

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

Der er nogle, der begynder at holde igen eller holder helt op, og der er nogle, der fortsætter.
Some will moderate or stop altogether, and some will not.

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

Af dem, der fortsætter, er der en stor del, som efter nogen tid ender som aktive alkoholikere.
Of those who keep on, a good number will become true alcoholics after a while.

(A) 16-a. **Anden kategori:** Hvad viser han måske tegn på?

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

16-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.

17. Hvad sker der ofte?

Ofte kommer han totalt ud af kontrol, når han drikker.
He often gets entirely out of hand when drinking.

18-a. Kan han indse det?

Han indrømmer, at det er rigtigt,
He admits this is true,

18-b. Hvad er han sikker på?

men lover, at han nok skal forbedre sig.
but is positive that he will do better.

19. Hvad er han begyndt at forsøge at gøre?

Med eller uden din medvirken forsøger han på forskellige måder at begrænse sit forbrug eller holde pause.

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

20. Hvad er han måske begyndt at miste?

Måske er han begyndt at miste sine venner.

Maybe he is beginning to lose his friends.

21. Hvordan går det med hans forretning?

Måske går det ud over hans job.

His business may suffer somewhat.

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

Til tider bekymrer det ham,

He is worried at times,

22-b. Hvad er han begyndt at ane?

og det er begyndt at gå op for ham, at han ikke kan drikke ligesom andre.

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

23-a. Hvad gør han sommetider?

Somme tider drikker han allerede fra om morgenen og han fortsætter resten af dagen

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

23-b. Hvorfor gør han det?

for at holde nerverne i ro.

to hold his nervousness in check.

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

Når han har overstået en alvorlig druktur, har han skyldfølelse

He is remorseful after serious drinking bouts

24-b. Hvad vil han forsikre dig om?

og siger til dig, at han ønsker at holde op.

and tells you he wants to stop.

25. Hvad begynder han at spekulere over, når han er blevet ædru?

Men når han er kommet ovenpå, begynder han igen at spekulere over, hvordan han kan holde sig på måtten næste gang.

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

(Side 118)

1. Hvad mener vi om denne type dranker?

Vi mener, at han er i farezonen.

We think this person is in danger.

2. Hvad er dette kendetegn på?

Dette er kendetegnene på en ægte alkoholiker.

These are the earmarks of a real alcoholic.

3. Hvad kan han måske stadig gøre?

Måske kan han stadig passe sit job så nogenlunde.

Perhaps he can still tend to business fairly well.

4. Hvad har ikke gjort endnu?

Han har på ingen måde ødelagt alt.

He has by no means ruined everything.

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

Som vi plejer at sige i AA: det, han ønsker sig, er et ønske om at holde op med at drikke.

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

(A) 6. **Tredje kategori:** Hvad med denne mand?

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

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

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

Selv om han engang var som nummer II, er det gået ned ad bakke.

Though once like number two he became worse.

8-a. Hvad er der sket med vennerne?

Venerne er forsvundet,

His friends have slipped away,

8-b. Hvordan er forholdene i hjemmet?

hans hjem er på sammenbruddets rand,

his home is a near-wreck

8-c. Hvordan går det med hans arbejde?

og han kan ikke holde på sit job.

and he cannot hold a position.

9. Hvordan kan det udvikle sig?

Måske har der været bud efter lægen, og den triste rundtur til hospitaler og behandlingshjem er begyndt.

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

10. Hvad indrømmer han nu?

Han indrømmer, han ikke kan drikke som andre, men fatter ikke hvorfor.

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

11. Hvilken tanke klamrer han sig til?

Han klynger sig til den forestilling, at han engang finder ud af, hvordan man gør.

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

12. 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.

13. Hvad giver hans tilfælde anledning til?

Dette tilfælde rejser adskillige spørgsmål, som vi vil forsøge at besvare.

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

14. Er dette et håbløst tilfælde?

Du kan være ganske optimistisk i en situation som denne.

You can be quite hopeful of a situation like this.

(A) 15. **Fjerde kategori.** Hvordan tænker du om denne type dranker?

IV. Måske har du en ægtemand, som du totalt har opgivet.

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

16. Hvor har han været?

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

He has been placed in one institution after another.

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

Han er voldelig eller forekommer fuldstændig sindssyg, når han er fuld.

He is violent, or appears definitely insane when drunk.

18. 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.

19. Hvad har han måske oplevet?

Måske har han haft delirium.

Perhaps he has had delirium tremens.

20. Hvad mener læger, at du burde gøre med ham?
Lægen ryster på hovedet og anbefaler, at han indlægges.
Doctors may shake their heads and advise you to have him committed.

21. Hvad har du måske været nødt til at gøre med ham?
Måske har du allerede været nødt til at få ham indlagt.
Maybe you have already been obliged to put him away.

22. Er dette en håbløs situation?
Dette billede behøver ikke at være så mørkt, som det ser ud til.
This picture may not be as dark as it looks.

23. Hvordan ved vi det?
Mange af vores ægtemænd var lige så langt ude, og de kom sig alligevel.
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.

Kommentar: Manden i første kategori

(A) 24. Hvad vil være vanskeligt? (2 sætninger)
Lad os se på ægtemand nummer 1. Besynderligt nok er han ofte svær at have at gøre med.
Let's now go back to husband number one. Oddly enough, he is often difficult to deal with.

25. Hvordan kan det være? (3 sætninger)
Han kan lide at drikke. Det skærper hans fantasi. Det giver ham større samhørighed med vennerne, når der kommer whisky på bordet.
He enjoys drinking. It stirs his imagination. His friends feel closer over a highball.

26. Hvad kan du måske selv lide?
Måske kan du selv lide at drikke med ham, når han ikke bliver for fuld.
Perhaps you enjoy drinking with him yourself when he doesn't go too far.

(Side 119)

1. Hvad kan det skyldes? (2 sætninger)
I har haft hyggelige aftener sammen, hvor I har grinet og drukket sammen foran pejsen. Måske foretrak I begge de fester, som ville have været kedelige uden alkohol.
You have passed happy evenings together chatting and drinking before your fire. Perhaps you both like parties which would be dull without liquor.

2. Hvordan ved vi det? (2 sætninger)

Vi har selv nydt sådanne aftener, for vi havde det sjovt. Vi ved alt om, at alkohol er nødvendig for at holde en fest i gang.

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

3. Hvad mener nogle af os – men ikke alle?

Der er nogle af os, men ikke os alle, der mener, at det har sine gode sider, når folk indtager det 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.

(A) 4. Hvad er den første betingelse?

Den første betingelse for, at det skal lykkes, er, at du aldrig må blive vred.

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.

5. Dette gælder også selvom hvad?

Selv om din mand ikke er til at holde ud, og du er nødt til at forlade ham i et stykke tid, må du rejse uden bitterhed, hvis du kan.

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

6. Hvad er absolut nødvendigt?

Du er nødt til at være tålmodig og positiv.

Patience and good temper are most necessary.

(A) 7. Hvad er vores næste tanke?

Dernæst mener vi, at det på ingen måde er dig, der skal fortælle ham, hvordan han skal holde op med at drikke.

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

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

Hvis han først opfatter dig som plageånd og lyseslukker, har du forspildt dine chancer for at udrette noget.

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

9. Hvad vil der sandsynligvis ske, hvis han opfatter dig som en plageånd?

Han vil bare bruge det som undskyldning for at drikke videre.

He will use that as an excuse to drink more.

10. Hvad kan det føre til?

Han vil fortælle dig, at du ikke forstår ham, og så sidder du der mutters alene.
He will tell you he is misunderstood. This may lead to lonely evenings for you.

11. Hvad gør han måske også?

Måske søger han trøst et andet sted, og det er ikke nødvendigvis hos vennerne.
He may seek someone else to console him - not always another man.

(A) 12. Hvad må du være overbevist om, at drikkeriet ikke gør?

Stå fast på, at din mands drikkeri ikke skal ødelægge 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.

13. Hvad behøver de?

De brug for dit venskab og din hjælp.

They need your companionship and your help.

14. Hvad er muligt?

Det er faktisk muligt at leve et indholdsrigt liv, selv om din mand drikker videre.
It is possible to have a full and useful life, though your husband continues to drink.

15. Er det baseret på holdninger eller erfaringer?

Vi kender kvinder, som ikke lever i evig frygt, men som fungerer på trods af forholdene.

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

16. Hvad skal du ikke gøre til en hjertesag?

Lad være med at bruge energi på at lave din mand om.

Do not set your heart on reforming your husband.

17. Hvorfor?

Måske er du ude af stand til det, uanset hvor meget du forsøger.

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

(A) 18. Hvad ved vi?

Vi ved godt, at vores forslag somme tider kan være svære at følge, men du vil spare dig selv for meget, hvis du kan tage dem til dig.

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

19-a. Hvad vil han måske komme til at sætte pris på?

Det kan være, at din mand begynder at påskønne din afslappede holdning og din tålmodighed,

Your husband may come to appreciate your reasonableness and patience.

19-b. Hvad kan det føre til?
og det kan måske lægge grunden til en venskabelig snak om hans alkohol-
problem.

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

20. Hvad skal du lade ham gøre?
Prøv at få ham til at komme ind på emnet selv.
Try to have him bring up the subject himself.

21. Hvad skal du være varsom med, hvis han gør det?
Sørg for ikke at komme med kritik.
Be sure you are not critical during such a discussion.

22. Hvad skal du forsøge?
Forsøg at sætte dig selv i hans sted.
Attempt instead, to put yourself in his place.

23. Hvad skal du vise ham, at du ønsker at være?
Lad ham fornemme, at du virkelig gerne vil hjælpe fremfor at kritisere.
Let him see that you want to be helpful rather than critical.

(Side 120)

(A) 1-a. Hvad kan du gøre, hvis der skulle opstå en diskussion?
Når der opstår diskussioner, kan du eventuelt foreslå ham at læse denne bog,
When a discussion does arise, you might suggest he read this book

1-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.**

2. 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.

3. Hvilket emne skal du fortælle ham, at han burde vide mere om?
Du mener, at han bør vide noget om det, da alle, der drikker for meget, bør
kende til den risiko, de løber.
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.

4. Hvad skal du vise ham?

Vis, at du tror på, at han er stærk nok til at holde op eller holde igen.
Show him you have confidence in his power to stop or moderate.

5. Hvad kan du så sige?

Sig til ham, at du ikke har lyst til at være en lyseslukker, men at du bare ville ønske, at han ville passe på sig selv.

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

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

På denne måde kan det måske lykkes at vække hans interesse for, hvad alkoholisme er.

Thus you may succeed in interesting him in alcoholism.

(A) 7. Hvad har han højst sandsynligt flere af?

Der er sandsynligvis flere af hans bekendte, der er alkoholikere.

He probably has several alcoholics among his own acquaintances.

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

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

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

9. Hvem kan alkoholikere lide at hjælpe?

Folk med alkoholproblemer kan lide at hjælpe andre med samme problem.

Drinkers like to help other drinkers.

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

Det kan være, at din mand gerne vil tale med én af dem.

Your husband may be willing to talk to one of them.

(A) 11-a. Hvad skal du gøre, hvis dette ikke får ham til at tale?

Hvis denne strategi ikke fanger hans interesse, er det måske bedst at droppe det,

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

11-b. Hvad sker der som regel senere?

men hvis I først har haft en venskabelig samtale, vil din mand som regel selv tage emnet op igen.

but after a friendly talk your husband will usually revive the topic himself.

12-a. Hvad kræver det for din del?

Det kan godt være, at du skal vente længe,

This may take patient waiting,

12-b. Er det umagen værd?
men det er umagen værd.
but it will be worth it.

13. Hvad kan du bruge tiden til i mellemtiden?
I mellemtiden kan du eventuelt prøve at hjælpe en anden, hvis mand har et alvorligt alkoholproblem.
Meanwhile you might try to help the wife of another serious drinker.

14. Hvad kan der ske, hvis du følger disse forslag?
Hvis du handler efter disse principper, holder din mand måske helt op eller begynder at begrænse sit drikkeri.
If you act upon these principles, your husband may stop or moderate.

Kommentar: Manden i anden kategori

(A) 15. Hvad antager vi fra begyndelsen?
Lad os imidlertid antage, at din mand passer til kategori II.
Suppose, however, that your husband fits the description of number two.

16. Hvilke principper gælder i starten?
Man bør gå frem efter de samme principper, som gælder for nummer I.
The same principles which apply to husband number one should be practiced.

17. Hvad skal du spørge ham om efter den næste druktur?
Spørg ham efter næste druktur, om han gerne vil holde helt op med at drikke.
But after his next binge, ask him if he would really like to get over drinking for good.

18. Hvad må du ikke gøre?
Du skal ikke bede ham gøre det for din eller nogen andres skyld.
Do not ask that he do it for you or anyone else.

19. Hvem bør han ønske at gøre det for?
Spørg, om det er noget, han kunne tænke sig.
Just would he *like* to?

(A) 20. Hvilke chancer er der?
Det er der en chance for, at der er.
The chances are he would.

21-a. Hvad skal du vise ham?
Vis ham denne bog
Show him your copy of this book

21-b. Hvad skal du fortælle ham?
og fortæl ham, hvad du har fundet ud af omkring alkoholisme.
and tell him what you have found out about alcoholism.

22. Hvad skal du hjælpe ham til at forstå? (2 sætninger)

Vis ham, at forfatterne af denne bog ved, hvad de taler om. De er selv alkoholikere.

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

23. 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.

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

Hvis du ikke tror, at han vil bryde sig om den åndelige side af det, 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.

(Side 121)

1. Hvad kan det gøre for ham?

Så bliver han måske så interesseret, at han læser videre.

Then perhaps he will be interested enough to continue.

(A) 2. Dit samarbejde vil betyde meget, hvis han er hvad?

Hvis han er positiv, vil din opbakning være af stor betydning.

If he is enthusiastic your cooperation will mean a great deal.

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

Hvis han viger udenom eller ikke mener, at han er alkoholiker, foreslår vi, at du lader ham være.

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

4. Hvad skal du ikke gøre?

Lad være med at presse ham til at følge vores program.

Avoid urging him to follow our program.

5. Hvad har du opnået?

Der er sået et frø i hans sind.

The seed has been planted in his mind.

6. Hvilken vigtig kendsgerning kender han nu?

Han ved, at tusindvis af mænd som ham er kommet sig.

He knows that thousands of men, much like himself, have recovered.

7. Hvad skal du aldrig gøre?

Men lad være med at minde ham ikke om det, når han har drukket, for så bliver han sikkert bare sur.

But don't remind him of this after he had been drinking, for he may be angry.

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

Før eller senere vil du sandsynligvis opdage, at han er ved at læse bogen igen.

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

9. Hvad skal du vente på?

Vent indtil nogle flere drukture har overbevist ham om, at er nødt til at gøre noget ved det.

Wait until repeated stumbling convinces him he must act,

10. Hvorfor skal du vente?

Jo mere du presser på, jo længere varer det, før han bliver ædru.

for the more you hurry him the longer his recovery may be delayed.

Nu til manden i 3. kategori:

(A) 11. Hvad kan være tilfældet her?

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

If you have a number three husband, you may be in luck.

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

Du er sikker på, at han ønsker at holde op, og derfor kan du give ham denne bog med samme glade udtryk, som hvis du havde vundet i lotteriet.

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

13-a. Hvad gør han måske ikke?

Det kan godt være, at han ikke deler din entusiasme,

He may not share your enthusiasm,

13-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

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

og måske bliver han inspireret af programmet.

and he may go for the program at once.

14. 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.

15. Hvad skal du ikke gøre? (2 sætninger)

Men vi gentager: Lad være med at presse ham.

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

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

Lad ham bare tage nogle flere drukture.

Cheerfully see him through more sprees.

17. Hvornår bør du nævne dette emne?

Tal kun 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.

18. Hvad kan være en bedre tilgang?

I nogle tilfælde kan det være bedre at lade nogen uden for familien præsentere ham for bogen.

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

19. Hvad kan de sommetider gøre?

De kan skubbe på, uden at han rejser børster.

They can urge action without arousing hostility.

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

Hvis din mand ellers er et normalt individ, har du gode chancer på dette stadie.

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

Nu til manden i 4. kategori:

(A) 21. Er alle alkoholikere på dette stadie håbløse?

Man skulle tro, at mænd i fjerde kategori er fuldstændig håbløse, men sådan er det ikke.

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

22. Har mange helbredte alkoholikere været sådan?

Mange i Anonyme Alkoholikere var sådan.

Many of Alcoholics Anonymous were like that.

23. Hvad havde alle gjort?

Alle havde opgivet dem.

Everybody had given them up.

24-a. Hvad syntes sikkert?

Nederlaget lå lige om hjørnet,

Defeat seemed certain.

24-b. Hvad har de alligevel oplevet?
alligevel kom de sig ofte på forbløffende måde.
Yet often such men had spectacular and powerful recoveries.

(A) 25. Hvad er en af grundene til, at der er undtagelser? (2 sætninger)
Der er selvfølgelig undtagelser. Der er nogle, der 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.

26. Hvad er en anden grund?
Det sker også, at alkoholismen kompliceres yderligere på grund af andre lidelser.
Sometimes there are cases where alcoholism is complicated by other disorders.

27. Hvem kan afgøre, om det er tilfældet?
En dygtig læge eller psykiater kan udrede, om disse komplikationer er alvorlige eller ej.
A good doctor or psychiatrist can tell you whether these complications are serious.

(Side 122)

1. Hvad bør du gøre i alle tilfælde?
Forsøg under alle omstændigheder, at få din mand til at læse bogen.
In any event, try to have your husband read this book.

2. Hvordan vil han måske reagere?
Det kan være, at han reagerer positivt.
His reaction may be one of enthusiasm.

3. Hvad kan du gøre, hvis han er på en institution og virkelig ønsker dette program?
Måske er han allerede indlagt, men er i stand til at overbevise dig og lægen om, at han mener det alvorligt.
If he is already committed to an institution, but can convince you and your doctor that he means business,

4-a. Hvornår bør du nok ikke gøre dette?
I så fald kan du give ham en chance for at forsøge med vores metode,
give him a chance to try our method,

4-b. Hvornår bør du nok ikke gøre dette?
medmindre, lægen mener, at hans mentale tilstand er for afvigende eller farlig.
unless the doctor thinks his mental condition too abnormal or dangerous.

5. Er denne anbefaling fornuftig?

Vi kan anbefale dette med en vis styrke.

We make this recommendation with some confidence.

6. Hvad er denne erfaring baseret på?

Vi har selv i mange år arbejdet med alkoholikere, der var indlagt på institutioner.

For years, we have been working with alcoholics committed to institutions.

7-a. Hvad er der sket, siden denne bog blev udgivet?

Siden førsteudgaven af denne bog har AA hjulpet tusindvis af alkoholikere ud af alle slags hospitaler og institutioner,

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

7-b. Hvor kommer dette mirakel fra?

og Guds styrke rækker langt.

The power of God goes deep!

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

De fleste af dem 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."

(A) 9. Hvilken anden situation kan du komme ud for?

Det kan være, at du står med den omvendte situation.

You may have the reverse situation on your hands.

10. Hvad er tilfældet for nogle alkoholikere? (2 sætninger)

Måske har du en mand, som er eftersøgt, men som burde indlægges. Der er nogle mænd, der ikke kan eller vil blive ædru.

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

Some men cannot or will not get over alcoholism.

11-a. Hvad bør du gøre, hvis de bliver for farlige?

Når de bliver for farlige, tror vi, at det mest hensynsfulde er, at de bliver indlagt,

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

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

men selvfølgelig skal man altid konsultere en god læge.

but of course a good doctor should always be consulted.

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

Disse mænds koner og børn har det forfærdeligt,
The wives and children of such men suffer horribly,

12-b. Men ikke mere end hvem?
men ikke værre end mændene selv.
but not more than the men themselves.

(A) 13. Hvad må du sommetider begynde?

Men det kan ske, at du må begynde forfra.
But sometimes you must start life anew.

14. Er det baseret på vores meninger eller erfaringer?

Vi kender kvinder, som har gjort det.
We know women who have done it.

15. Hvad vil gøre sådan en situation lettere?

De, der vælger en åndelig tilgang til det, får et meget lettere liv.
If such women adopt a spiritual way of life their road will be smoother.

(A) 16. Hvad bekymrer du dig sandsynligvis om, hvis din mand drikker?

Hvis din mand drikker, er du sikkert bekymret over, hvad andre mennesker
tænker, og du bryder dig ikke om at invitere gæster.

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

17. Hvorfor bliver du mere tilbagetrukket?

Du trækker dig mere og mere ind i dig selv og tror, at alle taler om, hvordan det
foregår hjemme hos jer.

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

18. 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.

19. Hvad kan du fortælle børnene?

Du ved ikke, hvad du skal sige til børnene.

You do not know what to tell the children.

20. Hvad gør du, når drikkeriet er værst?

Når situationen er sådan, bliver du til et nervevrag af en eneboer, der ville ønske,
at telefonen aldrig var opfundet.

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

(A) 21. Hvad har vi fundet?

Vi mener faktisk, at du kan undgå det meste af den skam.

We find that most of this embarrassment is unnecessary.

22. Hvad kan du lade dine venner vide?

Selv om du ikke behøver at diskutere din mand i alle detaljer, kan du roligt fortælle dine venner, hvad der er i vejen med ham.

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

23. Hvad skal du passe på ikke at gøre?

Men du må passe på, at du ikke kommer til at gøre ham fløv.

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

(Side 123)

(A) 1. Hvad vil der ske, hvis du fortæller dine venner sandheden?

Når du omhyggeligt har forklaret dem, at han er syg, opdager du, at der sker noget.

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

2. Hvad vil der ske med de forhindringer, du har skabt?

Efterhånden som forståelsen og empatien vokser, går det op for dig, at den afstand, der har været mellem dig og dine venner, er forsvundet.

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

3. Hvad vil du ikke længere føle?

Du behøver ikke længere føle dig dårligt tilpas eller føle, at du må undskylde på din mands vegne, som om han havde en svag karakter.

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

4. Har alkoholikeren normalt en svag karakter?

Han kan have alt andet end det.

He may be anything but that.

5. Hvad kan udvirke mirakler for dig? (2 sætninger)

Du har fået nyt mod, du er positiv, og du har fået det bedre. Det gør underværker for dit sociale liv.

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

(A) 6. Hvad skal du bruge, når det handler om børnene?

Det samme gælder med hensyn til børnene.

The same principle applies in dealing with the children.

7. Hvad er det bedst at gøre, medmindre far er voldelig overfor børnene? (2 sætninger)

Hvis din mand skændes med dem, når han er fuld, er det bedst at lade være med at tage parti. Hvis de har brug for at blive beskyttet mod ham, når han har drukket, er det en anden sag.

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

8. Hvad skal du gøre?

Brug din energi på at skabe bedre forståelse.

Use your energies to promote a better understanding all around.

9. Hvad vil der sandsynligvis ske, hvis du gør det?

Så vil der blive løst op for den forfærdelige atmosfære, der ligger som en dyne over alle hjem, hvor der er en aktiv alkoholiker.

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

(A) 10. Hvad har du følt dig forpligtet til at gøre?

Du har jævnligt følt dig forpligtet til at ringe til hans arbejdsgiver og hans venner og fortælle, at han var syg, når han rent faktisk 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.

11. Hvad skal du gøre i stedet for?

Undgå så vidt muligt at gøre dette, hvis du kan.

Avoid answering these inquiries as much as you can.

12. Hvad er det bedste, du kan gøre?

Overlad forklaringerne til ham selv.

Whenever possible, let your husband explain.

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

Din tilskyndelse til 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

13-b. Hvorfor?

som 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.

14. Hvad skal du aftale med ham?

Snak med ham om det, når han er ædru og i godt humør.

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

15-a. Hvad skal du spørge ham om?

Spørg ham, hvad du skal gøre, hvis det sker igen,

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

15-b. Hvad skal du være forsigtig med?

og glem dit gamle nag fra sidste gang, det skete.

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

(A) 16. Hvad er en anden lammende frygt? (2 sætninger)

Der findes en anden lammende frygt. Du er måske bange for, at din mand mister sit job; du tænker på skammen og den hårde periode, der vil ramme 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.

17-a. Kan dette ske?

Måske er den på vej,

This experience may come to you.

17-b. Har du prøvet det før?

eller måske har du allerede prøvet det flere gange.

Or you may already have had it several times.

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

Hvis det sker igen, så prøv at se det fra en anden vinkel.

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

19. Hvad kunne en firing vise sig at være?

Det kan være, at det viser sig at være en velsignelse.

Maybe it will prove a blessing!

20-a. Hvad kan det gøre for drankeren?

Det overbeviser måske din mand

It may convince your husband he wants to stop drinking forever.

20-b. Hvad ved du nu?

om, at han ønsker at holde op med at drikke.

And now you know that he can stop if he will!

21. Hvad har det vist sig at være for mange af os?

Det, der så ud som en katastrofe, har gang på gang vist sig at være en god ting for os.

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

22. Hvorfor var det sådan, og hvor førte det os hen?

Der har åbnet for en vej, der har ført os hen imod opdagelsen af 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.

(Side 124)

(A) 1. Hvilken bemærkning har vi set før?

Vi har allerede talt om, 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.

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

Hvis Gud kan løse alkoholismens oldgamle gåde, kan han også løse dine problemer.

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

3. Hvad har vi hustruer erfaret? (3 sætninger)

Vi hustruer opdagede, at vi ikke var bedre end alle andre. Vi var plaget af stolthed, selvmedlidenhed, forfængelighed og alt, hvad der ellers skal til for at skabe et selvcentreret menneske. Vi var heller ikke fri for 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.

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

Da vores mænd begyndte at benytte sig af åndelige principper i deres liv, begyndte vi at se fordelene ved at gøre det samme.

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

(A) 5. Hvad troede mange af os til at begynde med?

I starten var der nogen af os, der troede, at vi ikke havde brug for denne hjælp.

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

6. Hvad mente vi om os selv?

I det hele taget mente vi, at vi var gode nok, som vi var, og i stand til at blive endnu bedre, hvis bare vores 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.

7. 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.

8. Hvad er det, vi prøver at gøre nu?

Nu forsøger vi at få de åndelige principper til at fungere i hvert område af vores liv.

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

9. Hvad sker der, når vi gør det?

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

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

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

Det fravær af frygt, bekymring og sårede følelser, der følger efter, er vidunderligt.
the ensuing lack of fear, worry and hurt feelings is a wonderful thing.

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

Vi anbefaler dig at prøve vores program,

We urge you to try our program,

11-b. Hvorfor gør vi det?

for der er ikke noget, der støtter din mand bedre end den totalt ændrede holdning over for ham,

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

11-c. Hvad er kilden til denne holdningsændring?

Gud vil vise dig hvordan.

which God will show you how to have.

12. Skal du følge din mand på denne rejse?

Gå vejen sammen med din mand, hvis du overhovedet kan.

Go along with your husband if you possibly can.

(A) 13. Hvad vil gøre dig meget lykkelig?

Hvis du og din mand finder en løsning på det pressende drukproblem, bliver du naturligvis lykkelig.

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

14. Vil alle problemer blive løst med det samme?

Men det er ikke alle problemer, der bliver løst med det samme.

But all problems will not be solved at once.

15. Hvor er vi på rejsen til helbredelse?

Et frø er begyndt at spire i den nye muld, men det er først lige begyndt at udvikle sig.

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

16. Hvad kan forventes på trods af lykken?

På trods af din nyfundne lykke vil der være op- og nedture.

In spite of your new-found happiness, there will be ups and downs.

17-a. Hvorfor er det sådan?

Mange af de gamle problemer er der stadig,

Many of the old problems will still be with you.

17-b. Er det sådan det bør være?

og det kan ikke være anderledes.

This is as it should be.

(A) 18. Hvad skal nu sættes på prøve?

Både for dig selv og din mand bliver tillid og oprigtighed testet.

The faith and sincerity of both you and your husband will be put to the test.

19-a. Hvordan skal man betragte uoverensstemmelserne?

Det må du tage som en del af din oplæring,

These work-outs should be regarded as part of your education,

19-b. Hvorfor skal vi betragte dem på den måde?

og på den måde lærer du at håndtere livet.

for thus you will be learning to live.

20. Vil de fejl du begår, ødelægge dine anstrengelser?

Du vil begå fejl, men hvis du tager det alvorligt, kan de ikke vælte dig.

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

21. Hvordan vil vi i stedet se på dem?

Du kan bruge dem til at komme videre.

Instead, you will capitalize them.

22. Hvad vil opstå, hvis I holder ud?

Når de er overvundet, får du et bedre liv.

A better way of life will emerge when they are overcome.

(Side 125)

(A) 1. Hvilke forhindringer vil du støde på?

Du vil støde på nogle småproblemer såsom *irritation*, *sårede følelser* og *bitterhed*.

Some of the snags you will encounter are irritation, hurt feelings and resentments.

2-a. Hvordan vil din mand være ind imellem?

Ind imellem bliver din mand urimelig,
Your husband will sometimes be unreasonable

2-b. Hvordan vil du være fristet til at reagere?

og det får du lyst til at kritisere.
and you will want to criticize.

3. Hvad kan det føre til, hvis du gør det?

Det begynder som en lille prik langt ude i horisonten, men det vokser til vældige tordenskyer.

Starting from a speck on the domestic horizon, great thunderclouds of dispute may gather.

4-a. Hvad er disse familiestridigheder?

Disse familiestridigheder er særdeles farlige,
These family dissensions are very dangerous,

4-b. Især for hvem?

især for din mand.
especially to your husband.

5. Hvad må du gøre, når der er vanskeligheder?

Det er tit dig, der må gøre arbejdet med at undgå dem eller holde dem under kontrol.

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

6. Hvad må du aldrig glemme?

Du må aldrig glemme, at vrede er en dødelig gift for alkoholikere.

Never forget that resentment is a deadly hazard to an alcoholic.

7. Skal du altid give ham ret på grund af det?

Vi siger ikke, at du skal give din mand ret, hver gang I er uenige.

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

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

Bare pas på, at du ikke er vred og kritisk.

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

(A) 9. Hvad vil I begge opdage?

Du og din mand opdager, at de alvorlige problemer er lettere at løse end de banale.

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

10. Næste gang i kommer i gang, hvad bør en af jer så sige? (4 sætninger)
Næste gang I skændes, må I begge have ret til at kunne sige med et smil: "Det her er vist ved at blive alvorligt. Jeg er ked af, at jeg hidsede mig op. Lad os tage det senere," og så er det lige meget, hvad det drejer sig om.

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."

11. Hvad vil din mand gøre, hvis han tager sin helbredelse alvorligt?
Hvis din mand prøver på at leve på et åndeligt grundlag, vil han gøre alt, hvad han kan for at undgå konflikter og skænderier.

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) 12. Hvad er det din mand ved?

Din mand ved godt, at det ikke er nok for dig, at han bliver ædru.

Your husband knows he owes you more than sobriety.

13. Hvad ønsker han at gøre?

Han ønsker ikke at gøre noget halvt.

He wants to make good.

14. Hvad må du ikke gøre?

Men lad nu være med at forvente for meget.

Yet you must not expect too much.

15. Hvad er hans oprindelige problem?

Hans måde at tænke og handle bygger på ældgamle vaner.

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

16. Hvad er nøgleordene?

Derfor er nøgleordene tålmodighed, tolerance, forståelse og kærlighed.

Patience, tolerance, understanding and love are the watchwords.

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

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

Hvis du viser ham det ved dit eget eksempel, får du det tilbage igen.

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

18. Hvilket slogan bliver citeret her?

Lev og lad leve.

Live and let live is the rule.

19. Hvad er resultatet, hvis I begge praktiserer Trinene i jeres liv?
Hvis I begge er villige til at rette jeres egne fejl, får I ikke 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) 20. Hvad bærer vi kvinder?

Vi kvinder går rundt med en forestilling om den ideelle mand, nemlig den type, vi kunne tænke os, at 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.

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

Når hans alkoholproblem er løst, er det meget menneskeligt af dig at forvente, at han lever op til det.

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.

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

Det sker nu næppe,

The chances are he will not for,

22-b. Hvorfor det?

for ligesom dig er han netop begyndt på sin udvikling.

like yourself, he is just beginning his development.

23. Hvad må du prøve at være?

Giv ham tid.

Be patient.

(A) 24. Hvad er en anden forhindring, vi støder på?

En af de andre følelser, som vi er tilbøjelige til at nære, er bitterheden over, at vores kærlighed og loyalitet ikke kunne kurere vores 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.

25. Hvilken tanke generer os virkelig?

Vi bryder os ikke om den tanke, at vi har kæmpet forgæves i årevis. Nu viser det sig, at noget, man har fundet i en bog - eller hjælpen fra en ædru alkoholiker - har klaret det på få uger.

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.

(Side 126)

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

Når vi har det sådan, glemmer vi, at alkoholisme er en sygdom, som vi ikke kan kontrollere.

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

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

Din mand vil være den første til at sige, at det var din hengivenhed og omsorg, som gjorde det muligt for ham at 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.

3. Hvad ville der være sket med uden dig?

Uden dig ville han være gået ned med flaget for længe siden.

Without you he would have gone to pieces long ago.

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

Når du får de bitre tanker, så prøv at tage en pause og tænk på, hvor meget du har at være taknemmelig for.

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

5. Hvad er der trods alt sket?

Din familie er trods alt samlet igen; alkohol er ikke længere et problem, og I arbejder sammen mod en fremtid, I ikke havde kunnet håbe på.

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.

(A) 6. Hvad er en anden vanskelighed, du måske støder på? (2 sætninger)

Der er et andet problem. Måske bliver du jaloux på al den tid, han bruger på andre, især alkoholikere.

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

7. Hvad har du hungret efter?

Du har i den grad savnet at være sammen med ham.

You have been starving for his companionship,

8. Men hvad gør fjolset?

Alligevel bruger han masser af tid på at hjælpe andre mænd og deres familier.

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

9. Hvad mener du, at han burde være?

Nu føler du, at det er dig, han burde være sammen med.

You feel he should now be yours.

(A) 10. Hvilken kendsgerning må du huske på?

Sandheden er, at han er nødt til at arbejde med andre for at beholde sin egen ædruelighed.

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

11. Hvad sker der sommetider?

Nogle gange kan han blive så grebet af det, at han glemmer dig.

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

12. Hvem vil du finde siddende i dit hjem?

Desuden er huset fyldt med fremmede.

Your house is filled with strangers.

(A) 13. Vil de alle være sympatiske?

Der er måske nogle af dem, du slet ikke bryder dig om.

You may not like some of them.

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

Han går op i deres problemer, men ikke i dine overhovedet.

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

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

Det hjælper ikke, at du siger det til ham. Du skal ikke presse ham, fordi du har brug for mere opmærksomhed.

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

16. Hvad vil være en stor fejltagelse?

Vi mener, at det er en stor fejltagelse at lægge en dæmper på hans entusiasme for arbejdet med alkoholikere.

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

17. Hvad bør du gøre i stedet for?

Du må gå op i hans arbejde, så meget som du nu kan.

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

18. Hvad foreslår vi, at du gør?

Vi foreslår, at du bruger noget energi på konerne til hans nye alkoholiske venner.

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

19. Hvad har de behov for?

De har brug for råd og empati fra en kvinde, som har været igennem det, du har.

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

(A) 20. Hvad er sikkert sandt? (2 sætninger)

Du og din mand har sikkert levet alt for isoleret. Sådan går det tit for den kvinde, der er gift med en aktiv alkoholiker.

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.

21. Hvad behøver du derfor?

Derfor har du sikkert brug for 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.

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

Hvis du samarbejder i stedet for at beklage dig, finder du ud af, at hans overdrevne entusiasme daler.

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

(A) 23. Hvilken ny følelse vil I begge vågne op til?

I vil begge vågne op til en ny ansvarsfølelse overfor andre mennesker.

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

(Side 127)

1. Hvad bør I begge tænke på?

I bør tænke på, hvor meget I kan bidrage med, frem for hvor meget I selv får.

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

2. Hvad er uundgåeligt, hvis I gør det?

Når I gør det, vil jeres liv helt af sig selv få mere indhold.

Inevitably your lives will be fuller for doing so.

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

I giver slip på det gamle liv til fordel for et, der er langt bedre.

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

4. Hvilken kæmpe skuffelse kommer du måske ud for?

Måske kommer din mand godt i gang med sit nye liv, men netop som alting kører i olie, chokerer han dig 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 dismisses you by coming home drunk.

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

Hvis du ved med dig selv, at han virkelig ønsker at holde op med at drikke, tager du det bare helt roligt.

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

(A) 6. Hvad er uendeligt meget bedre?

Det er så afgjort er bedst, at han ikke tager tilbagefald.

Though it is infinitely better that he have no relapse at all,

7. Hvad behøver et tilbagefald ikke at være?

Sådan har det været med mange af vores mænd, men i mange tilfælde er det ikke det værste der kan ske.

as has been true with many of our men, it is by no means a bad thing in some cases.

8. Hvad kan et tilbagefald gøre for ham?

Din mand kan se med det samme, at han er nødt til at gøre mere ud af det åndelige, hvis han har tænkt sig 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) 9. 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 -

10. Hvorfor behøver du ikke det?

Den er han helt klar over.

he will know of it.

11. Hvad bør du gøre i stedet for?

Det er bedre at opmuntre ham og spørge, hvordan du yderligere kan støtte ham.

Cheer him up and ask him how you can be still more helpful.

(A) 12. Hvad kan true din mands helbredelse?

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

The slightest sign of fear or intolerance may lessen your husband's chance of recovery.

(A) 13. Hvad kan der ske, hvis han har et svagt øjeblik?

I et svagt øjeblik bruger han måske din uvilje mod hans festglade bodegaver som en af de vanvittigt trivielle undskyldninger, han har 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) 14. Hvad er det, vi aldrig forsøger?

Vi forsøger aldrig nogensinde 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.

15. Hvad vil han hurtigt bemærke?

Han registrerer omgående den mindste tilbøjelighed fra din side til at styre hans aftaler og sørge for, at han ikke bliver fristet.

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

(A) 16. Skal du give ham den fulde frihed?

Sørg for, at han føler sig helt fri til at komme og gå, som det passer ham.

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

17. Hvorfor?

Det er vigtigt.

This is important.

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

18. Hvad nu, hvis han bliver fuld?

Hvis han går på druk, skal du ikke bebrejde dig selv noget.

If he gets drunk, don't blame yourself.

19. Hvad har Gud gjort eller ikke gjort?

Enten har Gud fjernet din mands alkoholproblem, eller også har han ikke.

God has either removed your husband's liquor problem or He has not.

20-a. Hvornår bør du finde ud af det?

Hvis ikke, er det bedre at finde ud af det med det samme;

If not, it had better be found out right away.

20-b. Hvad kan I så begge to gøre?

så kan I begynde forfra uden forsinkelser.

Then you and your husband can get right down to fundamentals.

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

Læg problemet over til Gud sammen med alt det andet, hvis en gentagelse skal forhindres.

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

(A) 22. Hvad indrømmer vi?

Vi kan godt se, at vi har givet dig mange råd og anvisninger.

We realize that we have been giving you much direction and advice.

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

Måske synes du, at vi prædiker.

We may have seemed to lecture.

24-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,

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

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

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

(Side 128)

1. Hvad har dette kapitel været baseret på?

Men det, vi har fortalt, bygger på vores erfaringer, og noget af det er smertefuldt.

But what we have related is based upon experience, some of it painful.

2. Hvordan har vi det det?

Vi måtte lære det på den hårde måde.

We had to learn these things the hard way.

3. Hvad er hovedmotivet i dette kapitel?

Det er derfor, at det betyder så meget for os, at du forstår det, så du undgår disse unødvendige problemer*.

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

4. Hvad er budskabet til dine potentielle medlemmer?

Så til dig derude, som måske snart bliver en af 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 cirka 13 år efter, at dette kapitel blev skrevet. Selv om det er absolut uafhængigt af Anonyme Alkoholikere, anvender det AA-programmets generelle principper som vejledning for ægtefæller, familie, venner og andre, som står alkoholikeren nær. De foregående sider fremhæver de problemer, disse mennesker kan have. Alateen, for teenage-børn af alkoholikere, er en del af Al-Anon.

*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.