

FAMILIEN BAGEFTER

(Side 131 til 142)

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

Før vi fortsætter studiet af dette kapitel, går vi tilbage til side 125 og begynder at læse det sidste afsnit på siden. Fortsæt læsningen til slutningen af dette kapitel for at opdatere din tankegang.

Kapitel 9, "Familien bagefter", viser hvert enkelt familiemedlem, hvordan man anvender de Tolv Trin i familielivet og dermed genskaber fred, harmoni og kærlighed i familien. Ethvert medlem af Anonyme Alkoholikere og Al-Anon bør være vidende om den information, der findes i dette kapitel. Det er virkelig en livsstil, der virker.

FAMILIEN BAGEFTER

(Side 131)

(P) 1. Hvad har vores kvinder foreslået?

Vore kvinder har foreslået visse holdninger, som en hustru kan indtage over for en mand under helbredelse.

2. Hvilket indtryk har de måske skabt?

Måske har de skabt det indtryk, at han skal pakkes ind i vat og bomuld og sættes op på en piedestal.

3. Hvad indebærer en god gentilpasning?

En heldig gentilpasning indebærer det modsatte.

4. Hvad bør alle medlemmer gøre?

Alle medlemmer af familien må mødes på et ordinært grundlag af tolerance, forståelse og kærlighed.

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

5. Hvilken proces er involveret?

Dette indebærer en udvikling, som bringer dem ned på jorden.

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

Alkoholikeren, hans hustru, hans børn, hans svigerforældre, enhver har tendens til at have nogle faste ideer om familiens holdning over for ham eller hende selv.

7. Hvad ønsker hver især?

Enhver er interesseret i at få sine ønsker respekteret.

8. Hvad har vi opdaget?

Vi har opdaget, at jo mere et medlem af familien kræver indrømmelser af de andre, jo mere bitre bliver de.

9. Hvad er resultatet af det?

Dette skaber mislyde og elendighed.

Kommentar: Husk: "Selviskhed - egocentrisme - mener vi er roden til vore problemer" side 78.

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

Hvorfor? Fordi hver og én ønsker at være den ledende.

11. Hvad prøver hver enkelt at gøre?

Forsøger ikke hver og én at arrangere familien efter sit hoved?

12. Hvad prøver han ubevidst?

Forsøger han ikke ubevidst at se, hvad han kan få ud af familielivet - fremfor, hvad han kan yde?

Kommentar: Andet afsnit er en ren gentagelse af den måde, mange af os tilnærmer os livet som beskrevet på side 78 og 78.

FAMILIEN BAGEFTER

(P) 13. Hvad er ophøret med drikkeriet?

Drikkeriets standsning er kun det første skridt bort fra en yderst spændt, abnorm tilstand.

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

En læge sagde til os: »Års samliv med en alkoholiker gør næsten med sikkerhed enhver hustru og ethvert barn neurotisk. Hele familien er til en vis grad syge.«

15. Hvad bør familien indse?

Lad familien indse, at det ikke altid kan være solskin, når de påbegynder denne rejse.

16. Hvad er enhver i familien?

Enhver vil på sin måde være ude af trit og gå sine egne veje.

17-a. Hvad kan synes tillukkende?

Der vil være lokkende genveje og sidespor,

17-b. Hvor kan det føre os hen?

hvor de måske vil vandre - og fare vild.

(P) 18. Hvilke to ting vil forfatterne af denne bog fortælle os, når vi begynder at studere dette kapitel?

Lad os fortælle dig nogle af de hindringer, som en familie støder på; lad os foreslå, hvordan de kan undgås - endog ændres til fordelagtig anvendelse for andre.

19. Hvad længes familien efter?

En alkoholikers familie længes efter, at lykken og trygheden skal vende tilbage.

20. Hvad husker de?

De husker, da far var romantisk, betænksom og havde fremgang.

21-a. Hvordan ser de på livet i dag?

Livet i dag sammenlignes med det fra de andre år,

21-b. Hvilket problem giver det?

og når det så mislykkes, bliver familien måske ulykkelig.

(Side 132)

(P) 1. Hvordan har familiemedlemmerne det nu, hvor far er ædru?

Familiens tillid til far stiger.

2. Hvad forventer de?

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

3. Hvad kræver de sommetider?

Somme tider kræver de, at far bringer dem tilbage øjeblikkelig.

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

FAMILIEN BAGEFTER

De mener næsten, at Gud skylder dem denne erstatning på en længe overtrukket konto.

5-a. Hvad har manglet i mange år?

Men husets overhoved har brugt år til at rive strukturen af arbejde, romantik, venskab, og helbred ned -

5-b. Hvad er de nu?

disse er nu beskadigede eller ødelagte.

6. Tager det tid?

Det vil tage tid at rydde vraget.

7-a. Hvad sker der måske til sidst?

Selv om gamle bygninger måske vil blive erstattet af et smukkere,

7-b. Hvor hurtigt sker det?

vil det tage år at færdiggøre den nye struktur.

(P) 8-a. Hvad ved far?

Far ved, at det er ham, der har skylden;

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

måske vil det tage adskillige sæsoner med hårdt arbejde at blive genopbygget økonomisk,

8-c. Hvad bør han ikke blive?

men han bør ikke bebrejdes.

9. Bliver han måske velstillet en dag?

Måske får han aldrig mange penge igen.

10. Hvad vil den kloge familie gøre?

Men den kloge familie vil beundre ham for det, han forsøger at være, snarere end for hvad han forsøger at få.

(P) 11. Hvad kan familien være plaget af fra tid til anden?

Fra tid til anden vil familien være plaget af fortidens spørgsmål, for næsten enhver alkoholikers drikkeperiode er mærket ved udskjelser - sjove, ydmygende, skamfulde eller tragiske.

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

Den første reaktion vil være at begrave disse skeletter på et mørkt sted og sætte hængelås for døren.

13. Hvad er familien måske besat af?

Måske er familien besat af den tanke, at den fremtidige lykke kun kan hvile på glemsel af fortiden.

14-a. Hvad mener vi om det?

Vi tror, dette synspunkt er selvcentreret

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

og i direkte konflikt med den nye livsholdning.

FAMILIEN BAGEFTER

(P) 15. Hvad sagde Henry Ford engang?

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

16. Hvornår er det sandt?

Dette er kun sandt, hvis man er villig til at vende fortiden til noget fordelagtigt.

17. Hvad gør vi for at vokse?

Vi vokser i vores villighed til at erkende fortiden og rette fejl og vende disse til fordele.

18. Hvad viser alkoholikerens fortid sig at være?

Alkoholikerens fortid bliver således den principielle fordel for familien, og ofte er det næsten også den eneste.

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

(P) 19. Hvad kan vores smertelige fortid vise sig at være?

Den smertelige fortid bliver måske af afgørende betydning for andre familier, som stadig kæmper med problemet.

20. Hvad mener vi, at familien bør være villige til at gøre, mens de bliver helbredte?

Vi tror, at enhver familie, som er blevet afhjulpnet, skylder noget til dem, der ikke er blevet det, og når lejligheden byder sig, bør ethvert medlem af familien være mere end villig til at drage tidligere fejltagelser frem fra glemselens skjul, uanset, hvor forfærdelige de er.

21. Hvad viser arbejdet med andre sig at være?

At vise andre, som lider, hvordan vi fik skænket hjælpen, er det, som får livet til at synes så værdifuldt for os nu.

22-a. Hvilken tanke må vi holde fast i?

Hold fast ved den tanke, at ved Guds hånd er den mørke fortid det største, du ejer -

22-b. Hvad vil det være nøglen til?

nøglen til livet og lykken for andre.

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

Med den kan du afværge død og elendighed for dem.

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

(Side 133)

(P) 1. Kan det være skadeligt at grave visse dele af vores fortid op?

Det er muligt at fremmane fortidens misgerninger, så de bliver til fordærv - en virkelig plage.

FAMILIEN BAGEFTER

2. Hvilket eksempel får vi?

Vi kender eksempelvis tilfælde, hvor alkoholikeren eller hans hustru har haft en kærlighedsaffære.

3. Hvordan gik det i begyndelsen af deres helbredelse?

Ved den første bølge af åndelig erfaring tilgav de hinanden og droges tættere til hinanden.

4. Hvad var der udsigt til?

Forsoningens under var ved hånden.

5. Hvad skete der pga. en ligegyldig begivenhed?

Men ved en eller anden provokation vil den forurettede part grave den gamle affære op af jorden og strø dens aske omkring.

6. Hvad har nogle få af os haft?

Nogle af os har oplevet disse øgede smerter - og det gør ganske ondt.

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

Mand og hustru er somme tider blevet nødt til at gå fra hinanden en tid, indtil nye synspunkter, nye sejre over den sårede stolthed opstod.

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

Til de fleste tider overlevede alkoholikeren denne ildprøve uden tilbagefald, men ikke altid.

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

Så vi mener, at medmindre det tjener et godt og anvendeligt formål, skal forgangne tildragelser ikke diskuteres.

(P) 10. Hvad gemmer familier i Anonyme Alkoholikere ikke?

Vi familier i Anonyme Alkoholikere gemmer kun på få skeletter i skabene.

11. Hvad ved alle i gruppen?

Enhver er bekendt med de andres alkoholproblemer.

12. Hvad ville det forårsage blandt almindelige mennesker?

Det er vilkår, som i det almindelige liv ville forårsage uoprettelige skader, som måske vil være årsag til skandaløs sladder, skadefryd på andres bekostning, og en tendens til at drage fordel af fortrolige oplysninger.

13. Hvad er sjældent hos os?

Blandt os hører disse ting til sjældenheder.

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

Vi taler ikke ret meget om hinanden,

VIGTIGT: På engelsk står der: "We do talk about each other a great deal"

14-b. Men i hvilken ånd sker det?

men vi omfatter uvægerlig den slags tale med en kærlig og tolerant ånd.

FAMILIEN BAGEFTER

(P) 15. Hvilket andet princip overholder vi omhyggeligt?

Et andet princip, som vi, er omhyggelige med at overholde, er, at vi ikke beretter om en andens erfaring, medmindre vi er sikre på, at han vil billige dette.

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

Når det er muligt, finder vi det bedre at holde os til vore egne erfaringer.

17-a. Hvad kan en person gøre ad sig selv?

En mand kan kritisere og le ad sig selv, og det vil påvirke andre gunstigt,

17-b. Hvad kan effekten være, hvis den kommer fra en anden?
men kritik og latterliggørelse fra andre har ofte den modsatte virkning.

18-a. Hvad bør familiemedlemmerne være varsomme med?

Medlemmerne i en familie må være varsomme med dette,

18-b. Hvorfor det?

for en enkelt ubetænksom, uovervejede bemærkning er kendt for at kunne kalde djævelen selv frem.

19. Hvad er alkoholikere?

Vi alkoholikere er følsomme mennesker.

20. Vokser vi hurtigt fra det?

For nogle af os tager det lang tid at vokse ud af dette handicap.

(Side 134)

(P) 1. Hvad er mange alkoholikere?

Mange alkoholikere er entusiastiske.

2. Hvad gør de?

De går til yderligheder.

3. Hvad vil der ske i begyndelsen af helbredelsen?

I begyndelsen af sin helbredelse vil han som regel gå en af følgende to veje.

4-a. Hvad springer han måske ud i?

Enten springer han måske ud i et afsindigt forsøg på at få sin forretning på fode,

4-b. Hvilken anden retning vælger han måske?

eller også er han så betaget af sit nye liv, at han hverken kan tale eller tænke på andet.

5. Hvad er ret sikkert i begge tilfælde?

I begge tilfælde vil der opstå familiære problemer.

6. Hvordan ved vi det?

Vi har bunkevis af erfaringer med disse.

FAMILIEN BAGEFTER

(P) 7. Hvad mener vi er farligt?

Vi tror, det er farligt, hvis han kaster sig hovedkulds over sine økonomiske problemer.

8-a. Hvad vil være familiens indstilling være i begyndelsen?

Familien vil også blive påvirket, glædeligt i begyndelsen, når de føler, at deres pengeproblemer er ved at blive løst,

8-b. Men hvad sker der så?

men mindre glædeligt senere, når de finder sig selv negligeret.

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

Far er træt om aftenen - og optaget om dagen.

10-a. Hvem ignorerer han måske?

Han viser måske kun lidt interesse for børnene

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

og viser irritation, når man påtaler hans forsømmelse.

11. Hvordan vil han forekomme at være, hvis han ikke er irritabel?

Hvis han ikke er irritabel, er han måske sløv og kedelig, ikke glad og kærlig som familien kunne ønske ham.

12. Hvad gør mor måske?

Måske klager mor over manglende opmærksomhed.

13-a. Hvad er hele familien?

Alle er skuffede

13-b. Hvad gør de ved det?

og lader ham det ofte mærke.

14. Hvad sker der, når den slags kritik begynder?

Begynder man med den slags klager, rejser der sig straks en mur.

15. Hvad gør alkoholikeren?

Hver nerve i ham er spændt for at indhente den tabte tid.

16. Hvad prøver han ihærdigt at gøre?

Han strider for at generobre sit held og sit renommé, og han føler selv, han klarer det godt.

(P) 17. Hvad gør familien sommetider?

Somme tider er hustruen og børnene ikke af samme mening.

18. Hvad mener de, at de har fortjent efter at være blevet negligeret?

Efter før at være blevet negligeret og misbrugt, mener de, far skylder dem mere, end de får.

19. Hvad ønsker de af ham?

De ønsker, han skal springe for dem.

FAMILIEN BAGEFTER

20. Hvad forventer de, at han giver dem?

De forventer, han fornøjer dem, som han plejede at gøre, før han begyndte at drikke, for at gøre bod for alt det, de har måttet lide.

21. Men hvad gør far?

Men far giver ikke godvilligt sig selv.

22. Hvad sker der?

Bitterheden vokser.

23. Hvordan reagerer han?

Han bliver stadig mindre meddelsom.

24. Hvad vil han sommetider gøre?

Nogle gange farer han op over en bagatel.

25. Hvor godt forstår familien ham?

Familien føler sig svigtet.

26. Hvad gør de på dette tidspunkt?

De kritiserer og påpeger, hvordan han forsømmer sit åndelige program.

(Side 135)

(P) 1. Hvad kan den slags ting?

Den slags kan undgås.

2. Hvem har skylden? (2 sætninger)

Såvel faderen som familien begår fejltagelser. Selv om hver af parterne måske har nogen berettigelse.

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

Der er ingen grund til at skændes og blot gøre det uoverstigelige værre.

4. Hvad må familien indse?

Familien må indse, at far - skønt vidunderligt forandret - stadig er rekonvalescent.

5. Hvad skulle de være taknemmelige for?

De burde være taknemmelige over, at han er ædru og atter i stand til at leve i verden.

6. Hvad bør de mere gøre?

Lad dem takke for hans fremgang.

FAMILIEN BAGEFTER

7. Hvad skal de huske på?

Lad dem erindre, at hans drikkeri forårsagede alle former for skader, som det kan tage lang tid at reparere.

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

Hvis de forstår det, vil de ikke - tage hans perioder af særhed, depression og sløvhed så alvorligt.

9. Hvornår vil det forsvinde?

De vil forsvinde, når tolerance, kærlighed og forståelse er til stede.

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

(P) 10. Hvad skal husets overhoved huske på?

Husets overhoved må huske, at han bærer den største skyld i det, der overgik hans hjem.

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

For resten af sit liv kan han næppe rette dette op.

12. Hvilken fare må han overveje?

Men han må indse faren ved at koncentrere sig for meget om den økonomiske fremgang.

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

Selv om den økonomiske genopretning er på vej for mange af os, fandt vi ud af, at vi ikke kunne sætte pengene først.

14. Hvad kommer først for os?

For os fulgte den materielle fremgang altid efter den åndelige aldrig omvendt.

(P) 15-a. Hvad har lidt mere end noget andet?

Eftersom hjemmet har lidt mere end noget andet,

15-b. Hvad bør alkoholikeren gøre?

er det godt, når en mand gør sig umage der.

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

Det er ikke sandsynligt, at han kommer ret langt i nogen retning, hvis det mislykkes for ham at praktisere uselviskhed og kærlighed under sit eget tag.

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

Vi ved, der findes vanskelige hustruer og familier,

17-b. Men hvad må alkoholikeren huske på?

men den mand, der kommer ud af sin alkoholisme, må også huske, at han gjorde en masse for at få dem sådan.

(P) 18. Hvad vil der ske, når hvert medlem af familien begynder at praktisere deres respektive Tolv Trins program?

Når hvert medlem i en bitter familie begynder at indse deres mangler og indrømme dem for hinanden, danner det basis for en nyttig samtale.

FAMILIEN BAGEFTER

19. Hvad bør man undgå under familierådene?

Disse familiesamtaler vil være konstruktive, hvis de kan fortsætte uden hidsige skænderier, selvmedlidenhed, selvretfærdighed eller harmdirrende kritik.

20-a. Hvad gør familien efterhånden?

Lidt efter lidt vil mor og børn indse, at de stiller for store krav,

20-b. Og hvad vil far begynde at gøre?

og faderen vil erkende, at han yder for lidt.

21. Hvilket vigtigt princip bør bliver vores førende princip?

Yde – frem for at nyde - vil være det vejledende princip.

(Side 136)

(P) 1. Hvis far ikke bliver travlt optaget af forretninger, hvad formoder vi så, han har fået?
Lad os på den anden side formode, at faderen fra begyndelsen har en betagende åndelige oplevelse.

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

Fra dag til dag skete det, at han blev et andet menneske.

3. Hvad bliver han?

Han bliver entusiastisk religiøs.

4. Hvad kan han ikke gøre?

Han er ude af stand til at koncentrere sig om noget andet.

5. Hvad gør familien, så snart de kan acceptere hans ædruelighed?

Så snart hans ædruelighed begynder at blive taget som en realitet, ser familien måske på deres besynderlige nye far med ængstelse, derefter med irritation.

6. Hvad er det eneste han taler om?

Der tales om åndelige emner morgen, middag og aften.

7. Hvad vælger han at gøre af to ting?

Måske kræver han, at familien finder Gud i en fart, eller virker forbløffende ligegyldig over for dem og mener, han er hævet over verdslige betragtninger.

8. Hvad siger han måske til sin kone?

Måske siger han til moderen, som har været religiøs hele sit liv, at hun ikke aner, hvad det hele drejer sig om, og at hun hellere må antage hans form for åndelighed, mens tid er.

(P) 9. Hvad sker der, hvis far bliver religiøs?

Når faderen vælger denne kurs, vil familien måske reagere ugunstigt.

FAMILIEN BAGEFTER

10. Hvem bliver de måske jaloux på?
Måske bliver de jaloux på den Gud, der har stjålet faderens kærlighed.
11. Hvad kan de måske ikke lide, selvom han er ædru?
På trods af taknemligheden over, at han ikke længere drikker, bryder de sig måske ikke om ideen, at Gud har forestået et mirakel, hvor de mislykkedes.
12. Hvad har de måske glemt?
Ofte glemmer de, at faderen var uden for menneskelig rækkevidde.
13. Hvad kan de måske ikke se?
Måske kan de ikke indse, hvorfor deres kærlighed og hengivenhed ikke kunne rette ham op.
14. Hvad tror de, at far alligevel ikke er?
Far er ikke så åndelig endda, siger de.
15. Hvis han virkelig ønsker at forsøge at gøre det godt igen, hvorfor er han så hvad?
Hvis det er hans mening at rette alle fortidens fejltagelser, hvorfor så alle de bekymringer om resten af verden - udover familie?
16. Hvem siger han vil tage sig af dem, nu hvor han har for travlt?
Hvad med al hans snak om, at Gud vil tage vare på dem?
17. Hvad tror de, der er sket med far?
De mistænker faderen for at være en smule skør.
- (P) 18. Hvad er han ikke i virkeligheden?
Han er ikke så meget ude af balance, som de tror.
19. Hvad har de fleste af os oplevet?
Mange af os har kendt faderens begejstring.
20. Hvad har vi beruset os i?
Vi har hengivet os til åndelig beruselse.
21. Hvem kan man sammenligne os med?
Som en udmarvet guldgraver, hvis livrem er strammet om den sidste proviant, ramte vores hakke en guldåre.
22. Hvad kender ingen grænser?
Glæden over at være blevet befriet for en livslang frustration kendte ingen grænser.
23. Hvad føler far, han har fundet?
Faderen føler, han har fundet noget, der er bedre end guld.
24. Hvad gør han i begyndelsen?
For en tid forsøger han måske at bevare denne nye skat for sig selv.

FAMILIEN BAGEFTER

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

Måske opdager han ikke straks, at han blot har ridset i en ubegrænset åre,

25-b. Som kun vil fortsætte med at give udbytte, så længe han gør hvad?
som kun giver udbytte, hvis han graver resten af livet og insisterer på at forære hele udbyttet væk.

(Side 137)

(P) 1. Hvad sker der, når familien samarbejder?

Hvis familien samarbejder, vil far snart indse, at han lider af en forvrængning af værdierne.

2-a. Hvad vil han opdage til sidst?

Han vil erkende, at hans åndelige udvikling har en slagside;

2-b. Hvad har ikke været indbefattet?

at for et gennemsnitsmenneske som ham er et åndeligt liv, som ikke indbefatter de familiære forpligtelser, ikke så fuldkomment, når alt kommer til alt.

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

Hvis familien kan acceptere, at faderens nuværende optræden er en fase i hans udvikling, så vil alt blive godt.

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

I en forstående og sympatiserende families midte vil disse griller fra faderens spæde åndelige overgang hurtigt forsvinde.

(P) 5. Det modsatte vil ske, hvis familien gør hvad?

Fordømmer og kritiserer familien derimod, sker det modsatte måske.

6-a. Hvad vil far erkende?

Faderen føler måske, at hans drikkeri i årevis har placeret ham på den forkerte side af plankeværket,

6-b. Hvordan ser han sig selv nu?

men at han nu er blevet en slags højere skabning med Gud ved sin side.

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

Hvis familien fortsætter med sin kritik, får denne vildfarelse måske et stadig større tag i ham.

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

Fremfor at behandle familien, som han burde, trækker han sig måske endnu længere ind i sig selv og føler, at han har åndelig ret til at gøre det.

(P) 9-a. Hvad behøver familien ikke at gøre?

Selv om familien ikke helt kan tilslutte sig faderens åndelige aktiviteter,

9-b. Hvad skal de gøre i stedet for?

bør de lade ham beholde dem i fred.

FAMILIEN BAGEFTER

10-a. Selvom han gør hvad?

Selv om han udviser en vis tilsidesættelse og uansvarlighed over for familien,

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

er det klogt at lade ham gå så vidt, som han selv synes i sit arbejde med at hjælpe andre alkoholikere.

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

Under rekonvalescensens første dage vil dette gøre mere til at sikre hans ædruelighed end noget andet.

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

Selv om nogle af hans ytringer er skræmmende og ubehagelige,

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

tror vi han vil være på mere sikker grund end den mand, der sætter forretning og professionel fremgang foran den åndelige udvikling.

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

Han vil være mindre tilbøjelig til at drikke igen, og alt andet er at foretrække for dette.

(P) 14. Hvad har mange af os, som er blevet åndeligt blinde, gjort til sidst?

De af os, som har brugt meget tid i en verden fuld af indbildning, har måske indset det barnlige i dette.

15-a. Hvad er vores drømmeverden blevet erstattet af?

Denne drømmeverden er blevet erstattet af en mægtig følelse af mening,

15-b. Hvad blev det efterfulgt af?

efterfulgt af en voksende bevidsthed om Guds-kraften i vore liv.

16. Hvad er vi kommet til at tro?

Vi er begyndt at tro, at Han ønsker vi skal holde hovedet i himlen med Ham, men at vore fødder bør være fast forankrede ved jorden.

17. Hvorfor er vi det?

Det er dér vore rejsefæller befinder sig, og det er dér, vort arbejde skal gøres.

18. Hvad er dette for os?

Dette er virkeligheden for os.

19. Hvilke to aspekter i vore liv har vi ikke fundet uforenelige?

Vi har ikke fundet noget uforeneligt mellem en kraftfuld åndelig oplevelse og et fornuftigt og lykkeligt liv i brugbarhed.

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

FAMILIEN BAGEFTER

(Side 138)

(P) 1. Hvad er et andet forslag?

Her er endnu et forslag: Uanset om familien har en åndelig overbevisning eller ej, vil det være en fordel at sætte sig ind i de principper, alkoholikeren forsøger at leve efter.

2-a. Hvad vil de næppe være uenige i?

De kan næppe undgå at anerkende disse enkle principper,

2-b. Selvom alkoholikeren gør hvad?

selv om husets overhoved stadig mislykkes til en vis grad i sin udøvelse af de åndelige principper.

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

Intet er til større hjælp for en mand, der er udsat for en åndelig tangering, og gør bedre praktisk brug af det end en hustru, der har antaget et fornuftigt åndeligt program.

(P) 4. På hvilke andre områder vil der være forandringer?

Der vil ske andre dybtgående forandringer i hjemmelivet.

5. Hvad var mor blevet, mens far drak?

Spiritussen umuliggjorde faderen i så mange år, at moderen blev husets overhoved.

6. Hvordan klarede hun det?

Hun overtog tappert dette ansvarsområde.

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

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

8. Hvad skete der, selv når han forsøgte?

Selv når han ønskede at hævde sig, kunne han ikke, fordi drikkeriet hver gang gav ham uret.

9. Hvad gjorde mor?

Moderen lagde alle planer og gav alle direktiver.

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

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

11. Hvad blev mor automatisk?

Det blev således moderen, der uden egen skyld blev tvunget til at have bukserne på.

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

Når så faderen pludselig atter vækkes tilbage til livet, begynder han ofte at forsvare sig.

13. Dette kan medfører problemer, medmindre de gør hvad?

Det giver problemer, medmindre familien er på vagt over for disse tendenser hos hver enkelt og når frem til en fredelig løsning af dem.

FAMILIEN BAGEFTER

(P) 14. Hvad isolerer drikkeriet fra?

Drikkeri isolerer de fleste hjem fra den øvrige verden.

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

Faderen har måske i årevis lagt samtlige almindelige aktiviteter på hylden: foreningsliv, borgerlige pligter, sport.

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

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

17. Hvad føler familien måske?

Familien føler måske, at de har håndpant på faderen af en sådan størrelse, at ingen krav kan overføres til udenforstående.

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

Fremfor at udbygge nye kanaler til aktiviteter for dem selv, forlanger moderen og børnene, at han bliver hjemme og betaler af på sit underskud.

(Side 139)

(P) 1. Hvad bør mor og far gøre i den første tid af hans ædruelighed?

I den allerførste tid bør parret ærligt erkende de realiteter, som begge må yde her og der, hvis familien skal spille en afgørende rolle i det nye liv.

2. Hvad vil far finde det nødvendigt at gøre?

Faderen må nødvendigvis bruge en masse tid på andre alkoholikere, men denne aktivitet bør afpasses.

3. Hvilke nye bekendtskaber gøres måske?

Nye bekendtskaber bliver måske gjort, som intet kender til alkoholisme, og må overvejes omhyggeligt.

4. Hvad med samfundet, hvor de bor?

Problemerne omkring samfundet kræver måske også opmærksomhed.

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

Selv om familien ikke har nogen kontakt af religiøs art, ønsker de måske at tage kontakt - eller medlemskab – med en religiøs bevægelse.

(P) 6. Kan det vise sig at være gavnligt?

Alkoholikeren, som har gjort nar af religiøse mennesker, vil blive hjulpet af de samme kontakter.

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

Når alkoholikeren har haft en åndelig oplevelse, vil han opdage, at han har meget tilfælles med disse mennesker,

FAMILIEN BAGEFTER

7-b. Vil han nu være enig med religiøse mennesker uden at stille spørgsmål?
selv om han måske på visse områder adskiller sig fra dem.

8. Hvad vil der ske, hvis han ikke deltager i religiøse diskussioner?
Hvis han undlader at diskutere religion, vil han få nye venner og er sikker på at finde nye veje til brugbarhed og glæde.

9. Hvad kan han og hans familie vise sig at blive?
Han og hans familie kan blive lyspunkter i en sådan menighed.

10. Hvem giver han overraskende nok nyt håb?
Måske bringer han nyt håb og mod til mangen præst, menighedsrådsformand eller rabbiner, som giver sig selv for at tjene vor besværede verden.

11. Hvad er hensigten med ovenstående?
Vi nævner kun dette som støtte-forslag.

12. Hvad er vores holdning til dette spørgsmål?
Så vidt angår os, er der intet obligatorisk i det.

13. Hvilken religiøs gruppe er vi tilknyttet?
Som uafhængige mennesker kan vi ikke tage andres beslutninger for dem.

14. Hvad bør vejlede hver enkelt i dette spørgsmål?
Ethvert medlem må afgøre dette med sin egen samvittighed.

(P) 15. Hvad har vi talt om indtil nu?
Vi har fortalt dig om alvorlige og til tider tragiske emner.

16. Hvad har vi især beskæftiget os med?
Vi har haft at gøre med alkohol, når den var værst.

17. Men hvad er vi i hvert fald ikke?
Men vi er ikke en mørk forsamling.

18. Hvad kan der ske med nykommere, hvis de ikke ser den fornøjelse, som vi har?
Hvis nykommere ikke kunne få øje på nogen glæde eller fornøjelse i vor midte, ville de ikke komme.

19. Hvad insisterer vi virkelig på?
Vi insisterer simpelt hen på at nyde livet.

20-a. Vi forsøger ikke at hengive os til pessimisme over hvad?
Vi prøver på ikke at hengive os til kynisme over nationens tilstand,

20-b. Hvad prøver vi heller ikke på at bære på vores skuldre?
ej heller slæber vi hele verdens problemer på vore skuldre.

FAMILIEN BAGEFTER

21. Hvad gør vi, når vi ser en lidende alkoholiker?

Når vi ser et menneske synke i alkoholismens sump, giver vi ham den første hjælp og stiller det, vi har, til hans rådighed.

22. Hvad gør vi for hans skyld?

For hans skyld beretter - og næsten genoplever - vi fortidens rædsler.

23. Men hvad gør vi ikke?

Men de af os, som har prøvet at bære en andens byrder og problemer, har opdaget, at vi hurtigt bliver overvældet af dem.

(Side 140)

(P) 1. Hvad mener vi er brugbart?

Vi tror derfor, at munterhed og latter er brugbart.

2. Hvordan reagerer nogen udenforstående på vores historie?

Udenforstående bliver ofte lamslåede, når vi bryder ud i munterhed over en af fortidens tilsyneladende tragiske tildragelser.

3. Hvad bør vi være i stand til?

Men hvorfor skulle vi ikke le?

4. Hvorfor det?

Vi er kommet os - og har fået styrke til at hjælpe andre.

Kommentar: Hvilket større løfte kan vi håbe på end det, der lige er nævnt?

(P) 5. Alle ved én ting. Hvad er det?

Enhver ved, at mennesker med dårligt helbred og de, som aldrig leger, sjældent ler.

6. Hvad bør hver familie gøre?

Så lad hver familie lege sammen eller hver for sig, så meget omstændighederne tillader det.

7. Hvad er vi sikre på?

Vi er sikre på, at Gud ønsker, vi skal være glade, lykkelige og frie.

Kommentar: Bemærk nederst på side 139, hvad vi insisterer på og nu, hvad vi er sikre på, at Gud ønsker for os. Vi har været enige hele tiden. Vi vidste bare ikke, hvordan vi fik Hans støtte. Det gør vi nu.

8. Hvad kan vi ikke tilslutte os?

Vi kan ikke tilslutte os den tro, at livet er en tårernes jammerdal, selv om det netop var, hvad det var engang for mange af os.

9. Hvad står klart nu?

Men det står klart, at vi skabte vor egen elendighed.

FAMILIEN BAGEFTER

10. Hvad var det en overraskelse for nogen af os at erfare?
Gud gjorde det ikke.

11-a. Hvad skal vi undgå?
Undgå derfor den stadige fremstilling af elendighed,

11-b. Men hvis det forekommer, hvordan behandler vi det så?
men hvis problemerne melder sig, så omsæt det muntert til en mulighed for at demonstrere Hans almagt.

(P) 12. Hvad med et legeme, der har taget svær skade af at drikke?
Nu til helbredet: Et legeme, som er slemt brændt ud af alkohol, kommer sig ikke fra dag til dag, ej heller forsvinder en forvrænget tankegang eller depressioner i en håndvending.

13. Hvad er vi overbeviste om?
Vi er overbeviste om, at en åndelig livsstil er særdeles virkningsfuld til helbredets genoprettelse.

14. Hvad er helbredte alkoholikere?
Vi, der er kommet over det alvorlige drikkeri, er mirakler af mental helbredelse.

15. Hvad har vi set?
Vi har oplevet bemærkelsesværdige mirakler i vore forsamlinger.

16. Hvad viser helbredte alkoholikere sjældent?
Næsten ingen af os viser nu tegn på udskejelser.

(P) 17-a. Hvad betyder det ikke?
Men dette betyder ikke, at vi ignorerer de menneskelige helbredsmetoder,

17-b. Hvad har i overflod?
Gud har forsynet verden rigeligt med dygtige læger, psykologer og andre praktiserende af enhver art.

18. Hvad skal du ikke tøve med at gøre?
Du må ikke betænke dig på at forelægge dine helbredsproblemer for dem.

19. Hvad vil de fleste gøre - i hvert fald for år tilbage?
De fleste ofrer sig frivilligt for, at deres medmennesker kan have glæde af et sundt sind og legeme.

20. Hvad skal vi huske ikke at gøre?
Forsøg at huske, at skønt Gud har forestået mirakler iblandt os, skal vi aldrig undervurdere en god læge eller psykiater.

21. Hvad mener vi om deres ydelser?
Deres hjælp er ofte uundværlig, når det drejer sig om en nykommer og om at følge hans tilstand bagefter.

FAMILIEN BAGEFTER

(Side 141)

(P) 1. Hvad sagde en læge om denne bog?

En af de mange læger, som havde mulighed for at læse manuskriptet til denne bog, fortalte, at anvendelse af slik ofte var en hjælp, naturligvis afhængig af lægens ordinationer.

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

Han mente, at enhver alkoholiker altid burde have chokolade ved hånden i tilfælde af overanstrengelse på grund af dets hurtige energiomsætning.

3. Hvorfor foreslog han dette?

Han tilføjede, at der under visse omstændigheder opstod en ubestemmelig trang om natten, som kunne tilfredsstilles med noget sødt.

4. Hvad har mange af os bemærket?

Mange af os har opdaget en tendens til at spise søde sager og har fundet denne vane fordelagtig.

(P) 5. Hvad skal vi til nu?

Et lille ord om de seksuelle forhold:

6. Hvad gør alkohol ved nogens seksuelle lyst?

Alkohol er så seksuelt stimulerende på visse mænd, at de overdriver det.

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

Lejlighedsvis har ægtepar nedslået erfaret, at når drikkeriet blev stoppet, havde manden tilbøjelighed til impotens.

8. Kan det være en oprørende situation?

Medmindre man er klar over årsagen, opstår der måske en følelsesmæssig uligevægt.

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

Nogle af os erfarede dette blot for få måneder senere at opleve langt bedre forhold end nogen sinde.

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

Der burde ikke tøves med at konsultere en læge eller psykolog, hvis sådanne tilstande opstår.

11. Er denne tilstand typisk permanent?

Vi kender ikke mange eksempler på, at sådanne vanskeligheder har stået på over længere perioder.

(P) 12. Hvordan går det måske med børnene?

Alkoholikeren vil eventuelt erfare det vanskeligt at retablere et kærligt forhold til sine børn.

13. Hvordan kan det være?

Deres unge sind var letpåvirkelige, mens han drak.

FAMILIEN BAGEFTER

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

Uden at sige det direkte, hader de ham måske inderligt for det, han har gjort mod dem og deres mor.

15. Hvad bliver nogle børn domineret af?

Børn er til tider domineret af en gribende hårdhed og kynisme.

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

De synes ude af stand til at tilgive og glemme.

17. Vil den holdning hurtigt ændre sig?

Dette kan stå på i månedsvis, længe efter at moderen har accepteret faderens nye måde at leve og tænke på.

(P) 18. Hvad vil de se med tiden?

Når tiden er inde vil de opdage, at han er et nyt menneske, og de vil lade ham det vide på deres egen måde.

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

Når dette sker, kan man anmode dem om at deltage i morgenmeditationen, og de kan også tage del i den daglige debat uden bitterhed eller fordomme.

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

Herfra vil udviklingen gå hurtigt. Vidunderlige resultater er ofte følgen af sådanne genforeninger.

(Side 142)

(P) 1. Hvad må alkoholikeren gøre, uanset hvad de andre gør?

Uanset om familien går ind for det åndelige grundlag eller ej, så må det alkoholiske medlem gøre det, hvis han vil komme sig.

2. Hvad må de være overbeviste om?

De andre må, uden skygge af tvivl, overbevises om hans nye position.

Kommentar: Husk, at vi på side 96 får at vide, at der ligger lang tids genopbygning foran os, men vi må tage føringen ved at leve vores Program en dag ad gangen.

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

At se er at tro gælder for de fleste familier, som har levet med én, der drikker.

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

(P) 4. Hvilket eksempel får vi her?

Her er hovedtrækkene af et tilfælde: En af vore venner ryger meget og drikker meget kaffe.

FAMILIEN BAGEFTER

5. Hvilke andre fejl havde denne alkoholiker?

Der var ingen tvivl om, at han overdrev det.

6. Hvad sagde hans hustru til ham?

Som vidne til dette, og for at være hjælpsom, begyndte hans hustru at gøre ham opmærksom på det.

7. Hvad var hans svar?

Han indrømmede, at han overdrev, men erkendte ærligt, at han ikke var parat til at holde op.

8. Hvad fortsatte hustruen med at gøre?

Hans hustru hører til den slags mennesker, der virkelig føler, der er noget temmelig syndigt i disse ting, så hun hakkede på ham, og hendes intolerance drev ham til sidst ind i en tilstand af vrede.

9. Hvad gjorde han for at gøre gengæld?

Så drak han sig fuld.

(P) 10. Var det forkert at gøre det?

Naturligvis havde vores ven uret - dødelig uret.

11. Hvad gjorde han ved det?

Dette måtte han smerteligt erkende og genoprette sit åndelige forsvar.

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

Skønt han i dag er et meget effektivt medlem af Anonyme Alkoholikere, så ryger han stadig for meget og drikker for meget kaffe,

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

men hverken hustruen eller nogen anden sætter sig til doms.

13. Hvad var hun i stand til at se?

Hun har indset, at hun havde uret, da hun lavede et brændbart emne ud af en sådan sag, når hans langt alvorligere lidelse var i hurtig bedring.

(P) 14. Hvilke tre mottoer får vi her?

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

EN TING AD GANGEN
LEV - OG LAD LEVE
TA' DET ROLIGT