

# MERE OM ALKOHOLISME

I "Lægens synspunkt" lærer vi, at alkoholisme er en fysisk allergi, som kommer til udtryk i et krav om mere alkohol, når vi først er begyndt at drikke. Vi lærte også, at det er en psykisk besættelse, som gør det umuligt for en kronisk alkoholiker at håndtere selv den stærkeste beslutning om at lade være med at drikke igen. I "Bills historie" ser vi, hvordan alkoholismen udvikler sig i et menneske. I "Der findes en løsning" hører vi om den eneste kendte løsning, som er en åndelig oplevelse. Det kan være en skuffelse for nogle alkoholikere at indse den kendsgerning, så de første hundred ønskede, at vi skulle se mere på realiteterne af denne dødelige sygdom. Dette kapitel fastslår sandheden overfor den virkelige alkoholiker om håbløsheden af kronisk alkoholisme.

Når vi studerer 3. kapitel "Mere om alkoholisme" kommer vi i sandhed til at lære mere om alkoholisme. Vi vil lære, hvorfor det er vigtigt, at vi helt forstår sygdommen alkoholisme, og at vi inderst inde forstår, at vi er ofre for en både psykisk, fysisk og åndeligt tilstand, som vil ødelægge os.

Der er fire historier i dette kapitel; tre af dem er autentiske og en er fiktion. Historierne viser de to dele i første trin "magtesløse overfor alkohol" og uhåndterligheden, "at vi ikke kan klare vort eget liv". De indeholder fire sandheder om den dødelige sygdom; at alkoholisme (1) er en kronisk tilstand, og at (2) det er en progressiv sygdom, (3) det er en meget tålmodig sygdom; "den snigende sindssyge"; og (4) uden åndelig hjælp er den dødelig.

Efterhånden som vi fordøjer oplysningerne og den viden, vi får i kapitlet, begynder vi indse, at vi ikke har med "benægtelse" og/eller "accept" at gøre. Vi begynder at forstå, hvorfor det er bydende nødvendigt at vi overgiver os til sandheden uden forbehold. At erkende uden forbehold at vi er alkoholikere af den håbløse type.

På side 57-58 gør de første hundred det klart for os, hvordan vi kan vide, om vi har et alkoholisk sindelag – et sind, som forhindrer os i at kontrollere beslutningen om aldrig at drikke igen, selv når vi har truffet den livsnødvendige beslutning. Et sind, som fremkalder "den snigende sindssyge", som får os til at drikke mod vores egen vilje.

I det første afsnit på side 62 fortæller Fred os, hvad programmet har betydet for ham. Det giver os en god grund til at prøve programmet og se, om det kan gøre for os, hvad det gjorde for ham. Vi har betalt en utrolig høj pris for at komme her. Lad os blive villige til at gøre det, de gjorde for at blive her.

# MERE OM ALKOHOLISME

(Side 51)

(P) 1. Hvad er de fleste alkoholikere uvillige til?

De fleste af os har været uvillige til at indrømme, at vi virkelig var alkoholikere.

2. Hvad bryder ingen sig om?

Intet menneske bryder sig om den tanke, at han er fysisk og mentalt forskellig fra sine medmennesker.

3. Hvad viser vores alkoholiske løbebane?

Derfor er det heller ikke så sært, at vor alkoholiske løbebane har været karakteriseret ved utallige forgæves forsøg på at bevise, at vi kunne drikke som andre.

4. Hvilken besættelse har enhver alkoholiker?

Tanken om en skønne dag på eller anden måde at kunne komme til at kontrollere – og nyde – sit drikkeri er dominerende hos enhver med et abnormt drikkemønster.

5-a. Hvad er forbavsende i en alkoholikers liv?

Dette hårdnakkede selvbedrag er forbavsende,

5-b. Hvor fører besættelsen eller selvbedraget mange af os – eller faktisk de fleste os – hen?

og mange fortsætter det gennem porten til både sindssyge – og død.

(P) 6. Hvad blev vi nødt til at lære for at opnå ædruelighed?

Vi lærte, at vi i dybet af vort indre blev nødt til at erkende, at vi var alkoholikere.

7. Hvorfor er det så vigtigt?

Dette er det første skridt mod helbredelse.

**Kommentar: Vi kan ikke finde løsningen, før vi helt erkender problemet.**

8. Hvad må vi gøre ved selvbedraget?

Vildfarelsen om, at vi er som andre, eller engang vil blive det, må tilintetgøres.

**Kommentar: Nu har vi lært to nye ord for "sindssyge", selvbedrag og vildfarelse.**

(P) 9-a. Endnu engang – Hvad er alkoholikerens problem?

Vi alkoholikere er mænd og kvinder, som har mistet evnen til at kontrollere vort drikkeri,

9-b. Hvad ved vi?

og vi ved at ingen virkelig alkoholiker får den igen.

**Kommentar: Nogle med et overforbrug kan, men en virkelig alkoholiker kan ikke.**

10-a. Hvad har vi alle følt engang imellem?

Fra tid til anden følte vi alle, at vi var ved at genvinde vor kontrol,

10-b. Hvad førte det til?

men sådanne perioder, som i reglen var korte, blev uvægerligt efterfulgt af endnu mindre kontrol, hvilket med tiden førte til en ynkelig og ufattelig demoralisering.

**Kommentar: Når vi taler om en "bund", er det så ydre begivenheder eller bare en enkelt følelsesmæssig begivenhed inde i os selv.**

# MERE OM ALKOHOLISME

11. Hvad er vi overbeviste om?

Endvidere er vi overbeviste om, at et menneske, der er alkoholiker af vores type, lider af en progressiv sygdom.

12. Bliver det bedre?

Set over en betydelig periode fik vi det altid værre – aldrig bedre.

(P) 13-a. Hvem bliver vi sammenlignet med?

Vi er som et menneske, der har mistet et ben –

13-b. Hvorfor?

der vokser aldrig et nyt ud.

14. Findes der nogen behandling, som kan gøre os til almindelige mennesker, når det handler om at drikke?

Ej heller synes der at være nogen form for behandling, som kan lave et almindeligt menneske ud af en alkoholiker.

15. Hvor mange forskellige hjælpermidler har vi forsøgt os med?

Vi har forsøgt med alle tænkelige hjælpemidler.

---

(Side 52)

1-a. Har nogle af os håbet, at vi var blevet helbredt?

I nogle tilfælde har der kunnet spores en kortere bedring,

1-b. Hvad er håbet blevet efterfulgt af?

efterfulgt af endnu værre tilbagefald.

2. Hvad er læger enige om?

De læger, som er bekendte med alkoholisme, er enige i, at der ikke eksisterer noget, der kan lave en alkoholiker om til at drikke normalt.

(P) 3. Har videnskaben fundet en pille, som kan helbrede os?

Måske løser videnskaben en dag denne gåde, **men endnu er det ikke sket.**

**Kommentar: Igennem årene har der været adskillige medikamenter, som angiveligt var en sikker kur mod alkoholisme. Det første var LSD. Det næste hed Librium. Så kom valium, og det seneste nye er lykkepiller. Alle "midler" mod alkoholisme har skabt nye tolv trins fællesskab.**

(P) 4. Hvad vil der ikke ske på trods af alt, hvad vi kan fortælle?

På trods af alt, hvad vi kan fortælle, vil mange virkelige alkoholikere ikke tro, at de hører til den kategori.

5. Hvad prøver de at bevise, og hvordan prøver de at bevise det?

De vil på enhver måde af selvbedrag og eksperimenteren forsøge at bevise, at de er undtagelser, der bekræfter reglen - og derfor ikke alkoholikere.

(P) 6. Hvad vil vi gøre overfor den alkoholiker, som lærer at drikke med måde?

Hvis nogen med manglende evne til at kontrollere sit drikkeri kan gøre gode miner til slet spil og drikke som en gentleman, så tager vi hatten af for ham.

# MERE OM ALKOHOLISME

7. Hvad har vi forsøgt?

Himlen skal vide, at vi har forsøgt hårdt og længe at drikke som andre mennesker.

(P) 8-a. Hvad gør alkoholikere for at kontrollere drikkeriet? (læs resten af afsnittet indtil tankestregen)

Her er nogle af de metoder, vi har afprøvet: Kun drikke øl, kun drikke et begrænset antal genstande, aldrig drikke alene, aldrig drikke om morgenen, kun drikke hjemme, aldrig have noget i huset, aldrig drikke i arbejdstiden, kun drikke til selskaber, skifte over fra whisky til cognac, kun drikke ægte vine, aftale at trække sig tilbage, hvis man nogen sinde var fuld på arbejdet, tage på en rejse, undlade at tage på rejse, afsvære det for evigt (med eller uden højtideligt aflagt løfte), få mere fysisk motion, læse inspirerende bøger, tage på rekreation og behandlingshjem, gå med til behandling ved frivillig tvangsindlæggelse -

**Kommentar: Lav en liste over de ting, du har gjort for at forsøge at ændre resultatet af dit drikkeri. Hæng det op et sted, hvor du jævnligt ser det.**

8-b. Beskriver de nævnte forslag i afsnittet alle de geniale idéer, alkoholikere har? vi kunne fortsætte denne liste i det uendelige.

(P) 9-a. Hvad påtager vi os ikke?

Vi påtager os ikke at erklære nogen for alkoholiker,

9-b. Hvad kan man selv gøre?

men du kan hurtigt stille din egen diagnose.

10. Hvilken test bliver man foreslået som den første test?

Gå til det nærmeste værtshus og forsøg at kontrollere dit drikkeri.

11. Hvad mener de med kontrolleret drikkeri?

Prøv at drikke - og holde op pludselig.

12. Hvor mange gange skal han tage testen?

Prøv det mere end én gang.

13. Hvor lang tid tager det for en alkoholiker at erkende, at han er en som os?

Det vil ikke tage lang tid at afgøre, om du er ærlig over for dig selv.

14. Hvilken pris kommer man måske til at betale for at lære sandheden?

Det kan være en alvorlig gang tømmermænd værd at få det fulde kendskab til din egen tilstand.

(P) 15. Hvad tror de fleste alkoholikere, selvom det ikke kan bevises?

Skønt der ikke findes nogen måde at bevise det, tror vi, at de fleste af os på et tidligt tidspunkt af vort drikkeri kunne have holdt op.

---

(Side 53)

1. Hvad mangler disse alkoholikere, som er essentielt for at opnå ædruelighed?

Men vanskeligheden ligger i, at få alkoholikere har et tilstrækkeligt stort ønske om at stoppe, mens der endnu er tid.

# MERE OM ALKOHOLISME

2. Har nogen haft held til at afholde sig fra alkohol ved egen viljestyrke  
(2 sætninger)

Vi har hørt om enkelte tilfælde, hvor folk, som viste sikre tegn på alkoholisme, var i stand til at stoppe for en længere periode på grund af et overvældende ønske. Her er beskrevet et tilfælde:  
**Kommentar: Læs omhyggeligt historien om en mand "sidst i trediverne" og lær seks vigtige kendsgerninger om alkoholisme. Denne historie kan bruges overfor nykommeren til at hjælpe ham med at forstå de to dele af første trin, så de allerinderst inde kan erkende, at de er kroniske alkoholikere.**

(P) 3. Hvilken type dranker var han?  
En mand sidst i trediverne tog ganske mange soldeture.

4-a. Hvilken tilstand befandt han sig i næste morgen?  
Morgenen efter sine ture var han meget nervøs

4-b. Hvad gjorde han for at få det bedre?  
og måtte stive sig af med flere drinks for at falde til ro.

**Kommentar: Har det været nødvendigt for dig at drikke et par genstande dagen derpå.**

5-a. Hvad var hans mål?  
Han havde ambitioner om at få succes i forretningslivet,

5-b. Hvad forhindrede ham i at nå sit mål?  
men indså, at han ikke ville komme nogen vegne, hvis han også drak.

6. Hvad var forhindringen?  
Når han først var kommet i gang, havde han overhovedet ingen kontrol.

**Kommentar: Hvis han ingen kontrol havde, var han så magtesløs overfor alkohol. Kan du genkende det.**

7. Hvilken beslutning traf han?  
Han tog derfor den beslutning, at først når han havde haft succes, så han kunne trække sig tilbage og nyde sit otium, ville han atter røre en dråbe.

**Kommentar: Har du nogensinde besluttet, at du aldrig ville røre en dråbe?**

8-a. Hvor længe holdt han sig tørlagt?  
Han holdt sig tør i femogtyve år

**Kommentar: Hvor længe har du været tørlagt efter at have taget en beslutning om ikke at drikke igen.**

**Kommentar: Var hans liv uhåndterligt i de 25 år, han ikke drak.**

8-b. Havde han en succesrig karriere?  
og trak sig så tilbage i en alder af femoghalvtreds efter en succesfyldt og lykkelig forretningskarriere.

9. Hvad troede han, da han trak sig tilbage?  
Så faldt han som offer for den vildfarelse, som næsten enhver alkoholiker er faldet for, at hans lange periode i ædruelighed og selvdisciplin havde gjort ham kvalificeret til at drikke som andre mennesker.

10. Og hvad gjorde han så?  
Frem kom hans sutsko og flasken.

# MERE OM ALKOHOLISME

**Kommentar: Er kronisk alkoholisme en tålmodig sygdom – den “snigende sindssyge?”**

**Spørgsmål: Havde han stadig alkoholisme i kroppen efter at have afholdt sig fra alkohol i 25 år?**

**Kommentar: Vi får at vide, at alkoholisme er en permanent tilstand.**

11. Var hans tilstand bedre eller værre end den var 25 år tidligere, efter at han havde drukket i to måneder?

Efter få måneder havnede han på hospitalet - forvirret og ydmyget.

**Kommentar: Vi får at vide, at alkoholisme er en progressiv lidelse, uanset om vi fortsætter med at drikke eller ej.**

12-a. Forsøgte han at kontrollere sit drikkeri?

For en tid forsøgte han atter at kontrollere drikkeriet

12-b. Hvor godt lykkedes det for ham?

med adskillige hospitalsindlæggelser ind imellem.

13-a. Hvad forsøgte han at gøre med alle midler?

Ved at mobilisere alle sine kræfter forsøgte han så at holde helt op,

13-b. Kunne han holde sin beslutning, ligesom han kunne 25 år tidligere?

men opdagede, at det kunne han ikke.

**Kommentar: Tålmodig, permanent og progressiv!!! Sygdommen vil altid være der; den venter, og den vil altid blive værre, aldrig bedre.**

14. Hvilke muligheder havde han for at blive ædru og forblive ædru?

Alt, som kunne hjælpe med at løse problemet, og som penge kunne købe, var til hans disposition.

15. Hvor mange forsøg lykkedes?

Ethvert forsøg mislykkedes.

16-a. Havde han et godt helbred?

Skønt han var en robust mand på pension,

16-b. Hvad gjorde han for at holde op med at drikke en gang for alle?

gik han hurtigt i opløsning og var død inden for fire år.

**Kommentar: Det er på den måde, de fleste alkoholikere holder op med at drikke. Den triste sandhed er, at de færreste alkoholikere nogensinde får muligheden for at overleve alkoholisme ved at finde Anonyme Alkoholikere. Flertallet af dem, som finder AA, lærer ikke at leve programmet. De holder sig til fællesskabet og møderne frem for at praktisere AA's tolv trin.**

(P) 17. Kan vi lære af denne historie?

Dette tilfælde indeholder et stærkt budskab.

18. Hvad har de fleste af os ment?

De fleste af os har ment, at hvis vi holdt os ædru over en længere periode, så kunne vi atter drikke normalt.

# MERE OM ALKOHOLISME

19. Hvad opdagede han, da han begyndte at drikke igen?

Men her er en mand, som i sit femoghalvtredsindstyvende år opdagede, at han befandt sig på samme niveau, som da han var i trediveerne.

20. Hvilken sandhed har vi set igen og igen? (2 sætninger)

Vi har set denne sandhed demonstreret gang på gang. »Én gang alkoholiker - altid alkoholiker«.

---

(Side 54)

1. Hvis vi kan holde os ædru i en periode, bliver det så bedre, hvis vi begynder at drikke igen?

Begynder vi atter at drikke efter en ædru periode, er vi på kort tid værre stillet end nogensinde.

**Kommentar: Hvis du holdt dig ædru for en tid, blev det så bedre eller værre, når du drak igen.**

2. Hvilken betingelse må vi opfylde, hvis vi ønsker at holde op med at drikke én gang for alle?

Hvis vi har planer om at holde op, må der ikke eksistere nogen forbehold, ej heller nogen lurende ideer om, at vi en dag vil være immune over for alkohol.

(P) 3. Bliver unge mennesker opmuntrede til at tro det samme som ham?

Unge mennesker bliver måske opmuntrede af denne mands historie til at tro, at de kan stoppe, som han gjorde, ved egen vilje.

4-a. Kan mange unge mennesker gøre det?

Vi tvivler på, at ret mange kan gøre det,

4-b. Ønsker mange unge virkelig at holde helt op?

fordi vi i virkeligheden ikke ønsker at holde op,

4-c. Hvorfor kan de ikke holde op, selv hvis de ønsker det?

og på grund af denne mentale forvikling, som de allerede har opnået, vil næppe nogen af dem kunne komme fri.

5. Hvad opdagede mange unge mennesker?

Mange i vor forsamling, mennesker på tredive og derunder, som kun har drukket nogle få år, fandt sig selv lige så hjælpeløse som dem, der havde drukket i tyve.

(P) 6. Behøver man at drikke meget og længe for at blive en håbløs alkoholiker?

Man behøver ikke at drikke ret længe, eller så meget som nogle af os, for at blive hårdt belastet.

7. Er det anderledes for kvinder?

Dette gælder især for kvinder.

8. Hvad gælder for potentielle, kvindelige alkoholikere?

Potentielle kvindelige alkoholikere går hurtigere over til de stærkere sager og er uden kontrol efter blot nogle få år.

9. Hvad bliver nogle alkoholikere overraskede over at erfare?

Nogle alkoholikere, som ville blive fornærmede over at blive kaldt alkoholikere, er overraskede over deres manglende evne til at stoppe.

# MERE OM ALKOHOLISME

10. Hvad ser vi, som kender symptomerne på alkoholisme?

Vi, som kender symptomerne, ser et stort antal potentielle alkoholikere overalt blandt unge.

**Note: 1 sætning læses eller udelades**

Men forsøg at få dem til at indse det! \* (Fodnote: Dette var rigtigt ved denne bogs første udgivelse i 1939. I 1993 viste en femtedel af medlemmerne af AA i USA og Canada sig at være 30 og derunder.

(P) 11. Hvad tror vi, når vi ser tilbage?

Når vi ser tilbage, føler vi, at vi er fortsat med at drikke mange år efter det punkt, hvor vi kunne have holdt op ved egen vilje.

12. Hvilken test kan man tage som nummer to, hvis man er i tvivl om man er alkoholiker?

Hvis nogen spørger, om han har nået dette farlige punkt, så lad ham prøve at holde sig fra spiritus et år.

13. Kan det lykkes for en rigtig alkoholiker?

Hvis han er rigtig alkoholiker - og meget langt fremme - er der ringe chance for, at det lykkes.

14-a. Kan det lykkes for os i starten af vort drikkeri?

I de første dage af vort drikkeri kunne vi somme tider holde os ædru et år eller mere -

14-b. Hvad sker der for os senere?

blot for senere atter at drikke alvorligt.

15. Hvad kan være tilfældet, selvom en person kan holde op med at drikke for en tid?

Selv om du måske er i stand til at holde op over en rimelig periode, kan du stadig godt være potentiel alkoholiker.

16. Kan en person, som ikke bestod testen være interesseret i denne bog?

Af dem, som denne bog appellerer til, tror vi, det er få, der kan holde sig ædru i noget, der minder om et år.

---

(Side 55)

1. Hvor lang tid går der, før de fleste bliver fulde igen, selvom de har besluttet sig for at holde op i et år?

Nogle vil drikke sig fulde dagen efter, de har truffet deres beslutning; de fleste inden for nogle få uger.

(P) 2. Hvad er spørgsmålet for den person, som ikke kan drikke med måde?

For dem, som er ude af stand til at drikke med måde, er spørgsmålet: Hvordan stopper man totalt?

3. Hvad antager forfatterne af denne bog?

Vi går naturligvis ud fra, at læserne har et ønske om at stoppe.



# MERE OM ALKOHOLISME

4. Hvad er afgørende for, om en person kan holde op med at drikke for altid på et ikke-åndeligt grundlag?

Hvorvidt personen kan holde op uden det åndelige grundlag, afhænger af i hvilken grad han allerede har mistet evnen til at vælge, hvorvidt han vil drikke eller ej.

5. Hvad troede mange af os, at vi havde?

Mange af os mente, vi havde masser af karakter.

6. Hvilken trang havde vi?

Der var en enorm trang til stede til at holde op for steds.

7. Hvor godt lykkedes det for os?

Alligevel fandt vi det umuligt.

8-a. Hvad er det paradoksale kendetegn for kronisk alkoholisme?

Dette er alkoholismens paradoks, som vi kender den - denne totalt manglende evne til at lade være,

8-b. Lige meget hvad?

uanset hvor stort ønsket – eller nødvendigheden er, der ligger bag.

**Kommentar: Dette er naturligtvis en anden måde at udtrykke sidste del af første trin på.**

(P) 9. Hvilket spørgsmål stiller forfatterne her?

Hvordan skal vi da hjælpe vore læsere til at gøre sig klart hvorvidt de er én af os?

10-a. Hvad vil være en hjælp?

Det vil være en hjælp at forsøge at holde op for en tid,

10-b. Kan vi yde en større hjælp end det, for at hjælpe læserne til at finde ud af, om de lider af kronisk alkoholisme?

men vi mener, vi kan yde en endnu større hjælp til alkoholikere og måske også til den medicinske lægestand.

11-a. Hvad vil forfatterne beskrive?

Så vi vil beskrive nogle af de mentale stadier, som går forud for et tilbagefald,

11-b. Hvorfor vil de beskrive nogle af de mentale stadier?

for det er tilsyneladende der, vanskeligheden ved problemet ligger.

**Kommentar: Her får vi den tredje test, som kan afgøre, om vi virkelig er alkoholikere, og det er at STUDERE bogen, Anonyme Alkoholikers grundlæggende tekst. Det er langt den letteste og mildeste metode.**

(P) 12. Hvilket spørgsmål stiller forfatterne her?

Hvilke tanker dominerer en alkoholiker, som gang på gang må gentage forsøget med den første drink?

**Kommentar: Se linje 6 i første afsnit af kapitlet, for at finde svaret: "Tanken om en skønne dag på en eller måde at komme til at kontrollere – og nyde – sit drikkeri ...."**

13. Hvad tænker og føler alkoholikerens venner? (3 sætninger)

Venner, som har talt fornuftigt med ham efter den soldetur, som har bragt ham til randen af skilsmisse og bankerot, er mystificerede, når han går direkte ind på det nærmeste værtshus. Hvorfor gør han det? Hvad tænker han på?

# MERE OM ALKOHOLISME

**Kommentar: Svarene på "Hvorfor" og "Hvad" findes i samme afsnit af kapitlet, som vi så på i spørgsmål 12.**

**Kommentar: Vi skal nu læse historien om Jim. Forsøge at finde ligheder mellem Jim og dig selv.**

14. Hvilken slags familie havde Jim? (2 sætninger)

Vores første eksempel er en af vore venner, som vi kan kalde Jim. Denne mand havde en nydelig kone og familie.

15. Hvad havde han arvet?

Han arvede et indbringende automobilagentur.

16. Hvordan var hans omdømme som soldat?

Han havde det bedste omdømme fra verdenskrigen.

17. Var han en god forretningsmand?

Han var en dygtig forretningsmand, og alle syntes om ham.

18-a. Var han dum?

Han var intelligent,

18-b. Var han normal eller unormal?

og så vidt vi kunne se, helt normal, bortset fra et nervøst gemyt.

19. Hvornår begyndte han at drikke?

Han drak ikke, før han var femogtrediv.

20. Gik der lang tid, før han fik problemer med sit drikkeri?

På få år blev han så voldsom, når han drak, at han måtte indlægges.

21. Hvad skete der med ham, da han forlod det psykiatriske hospital?

Han kom i kontakt med os, da han forlod det psykiatriske hospital.

(P) 22. Hvad fortalte AA'erne ham?

Vi fortalte ham, at vi havde kendskab til alkoholisme, og hvad vi havde fundet ud af.

---

(Side 56)

1. Hvad sker der med hans familie og arbejde?

Hans familie blev atter samlet, og han begyndte at arbejde som sælger i det firma, som han havde mistet ved sit drikkeri.

2. Hvad gjorde han ikke?

Alt gik godt for en tid, men han udviklede ikke sit åndelige liv.

**Kommentar: Hvordan udvikler vi vores åndelige liv i Anonyme Alkoholikere.**

3. Hvor mange gange endte han med at blive fuld?

# MERE OM ALKOHOLISME

Til sin egen bestyrtelse drak han sig fuld en halv snes gange i hurtig rækkefølge.

4-a. Hvor mange gange besøgte helbredte alkoholikere ham?

Hver gang arbejdede vi med ham

**Kommentar: Han blev fuld seks gang. De kom og lavede 12. trins arbejde med ham 6 gange. Vores primære formål.**

4-b. Hvad gjorde AA'erne?

og gennemgik omhyggeligt, hvad der var hændt.

5. Hvad erkendte han overfor AA'erne?

Han erkendte, at han virkelig var alkoholiker og i en alvorlig tilstand.

6. Hvad vidste han ville ske, hvis han drak igen?

Han vidste, at hvis han fortsatte, stod han over for en ny indlæggelse.

7. Hvad ville der ydermere ske, hvis han drak?

Hvad mere var, han ville miste sin familie, som han var dybt knyttet til.

**Kommentar: Kunne risikoen for, hvad der ville ske, afholde dig fra at tage den første drink.**

(P) 8. Hvad gjorde han alligevel?

Alligevel drak han sig atter fuld.

9. Hvad gjorde AA'erne?

Vi bad ham fortælle nøjagtigt, hvad der var sket.

10. Hvad lavede Jim tirsdag morgen?

Her er hans beretning: »Jeg kom på arbejde tirsdag morgen.

11. Hvad var årsagen til hans irritation?

Jeg husker, jeg var irriteret over at være sælger for et firma, der havde været mit eget.

12. Snakkede han med sin chef?

Jeg havde en diskussion med chefen, men intet alvorligt.

13. Hvad besluttede han sig for at gøre?

Så besluttede jeg at køre en tur ud i landet for at besøge en eventuel køber til en bil.

14. Hvad skete der på vejen?

På vejen blev jeg sulten og kørte ind på en café med bar.

15-a. Gjorde han stop for at drikke?

Jeg havde ikke tænkt på at drikke noget;

**Kommentar: Det er fristende at tro, at han var ved at beslutte sig for at drikke. Det er ikke tilfældet.**

15-b. Hvad tænkte han, at han ville gøre?

jeg tænkte bare, jeg ville købe en sandwich.

# MERE OM ALKOHOLISME

16-a. Hvad håbede han ellers at finde?

Jeg tænkte også, at jeg måske kunne finde en køber til en bil på stedet,

**Kommentar: I dag er det tvivlsomt, om en bilsælger ville køre ud og lede efter en potentiel køber, men dette skete under depressionen i USA. Man var heldig, hvis man havde et arbejde, og flertallet var arbejdsløse. Bill var en dem, som ikke havde anden indtægt end den, Lois tjente. Dr. Bobs praksis var uhyggelig stille. Hvis det havde været opgangstider, ville Anonyme Alkoholikere aldrig være kommet til verden.**

16-b. Kendte han dette sted?

for jeg kendte det og var kommet der i årevis.

17. Forberedte han sig på at tage et tilbagefald?

Jeg havde spist der mange gange i de måneder, jeg havde været ædru.

18. Hvad gjorde han, da han satte sig?

Jeg satte mig ved et bord og bestilte en sandwich og et glas mælk.

19. Havde han tænkt på at drikke?

Jeg havde stadig ikke i tankerne besluttet at drikke.

20. Han var åbenbart stadig sulten. Hvad gjorde han så?

Jeg bestilte endnu en sandwich og besluttede at få endnu et glas mælk.

(P) 21. Hvilken sindssyg idé fik han?

*Pludselig fik jeg den idé, at hvis jeg hældte en smule whisky i min mælk, kunne det ikke skade mig på fyldt mave.*

22. Handlede han rationelt på den sindssyge tanke?

*Jeg bestilte en whisky, som jeg hældte i mælken.*

**Kommentar: Det var EEN!!)**

23-a. Hvad sansede han?

*Svagt sansede jeg, at det ikke var videre fornuftigt,*

23-b. Hvad tænkte han, før han traf beslutningen om at tage den første?

*men jeg følte mig på den sikre side, fordi jeg tog whiskyen på fuld mave.*

(P) 24. Og hvad gjorde han så?

Forsøget var så vellykket, at jeg bestilte endnu en whisky, som jeg hældte i et nyt glas mælk.

**Kommentar: Det var TO!!)**

25. Og hvad gjorde han bagefter?

Det lod ikke til at genere mig, så jeg forsøgte mig med endnu en.«

**Kommentar: Det var TRE!!!)**

**Kommentar: Udløste de tre genstande den allergiske reaktion (kravfænomenet), som en alkoholiker har overfor alkohol? Lad os se!!)**

(P) 26. Hvor førte de tre genstande ham hen?

På denne måde startede endnu en tur på hospitalet for Jim.

# MERE OM ALKOHOLISME

27-a. Hvad risikerede han ved at indtage de tre genstande?  
Han stod her over for truslen om indlæggelse, tab af familie og position,  
27-b. Hvad ville han yderligere opleve som følge af sit tilbagefald?  
for ikke at tale om den psykiske og fysiske smerte, som hans drikkeri altid medførte.

---

(Side 57)

1. Var han klar over, at han var alkoholiker?  
*Han vidste en masse om sig selv som alkoholiker*
2. Hvad skete der med årsagerne til ikke at tage den første drink?  
*Men alle disse årsager blev elegant fejlet til side til fordel for den skøre idé, at han kunne drikke whisky, hvis han blot blandede det op med mælk.*
- (P) 3. Hvad ville vi og enhver anden kalde denne handling?  
*Hvad end betegnelsen for den nøjagtige definition må være, så kalder vi dette for det glade vanvid.*  
**Kommentar: Igen ser vi den kroniske alkoholismes sindssyge, som gør det umuligt for en alkoholiker at kontrollere selv det mest brændende ønske om aldrig at drikke igen; UHÅNDTERLIGHEDEN som følge af kronisk alkoholisme.**
4. Hvad kan man ellers kalde en sådan handling?  
*Hvordan kan man kalde en sådan mangel på proportioner i evnen til at tænke klart ved noget andet navn?*
- (P) 5. Er det noget særsyn for os? (2 sætninger)  
*Måske mener du, at dette er et ekstremt tilfælde. For os er det ikke noget særsyn, for en sådan tankegang har været karakteristisk for hver eneste af os.*
6. Har nogle af os tænkt mere over konsekvenserne end Jim?  
*Til tider har vi overvejet konsekvenserne længere end Jim.*
- 7-a. Hvad er det interessante ved alkoholikerens tankegang?  
*Men parallelt med vor sunde dømmekraft, og det evigt nysgerrige, mentale fænomen,*  
7-b. Hvad tilsidesætter vores sunde dømmekraft?  
*løb altid uvægerligt nogle vanvittige, ligegyldige undskyldninger for at tage den første drink.*
8. Kan den sunde dømmekraft afholde os fra at drikke?  
*Vor sunde dømmekraft undlod at holde os i skak.*
9. Hvad vinder altid?  
*De vanvittige tanker løb af med sejren.*
10. Hvad spørger vi ærligt os selv om?  
*Den næste dag kunne vi ærligt og inderligt spørge os selv: hvordan i alverden var det gået til?*
- (P) 11-a. Beslutter vi os i nogle tilfælde for at blive fulde?  
*I nogle tilfælde gik vi ud med det forsæt at drikke os fulde,*

# MERE OM ALKOHOLISME

11-b. Hvad får os til at gøre noget så sindssygt?

og vi følte os selv retfærdiggjort af nervøsitet, vrede, bekymring, depression, jalousi eller noget lignende.

12. Hvad bliver vi nødt til at indrømme efter sådan en soldetur?

Men selv med et sådan startgrundlag er vi nødt til at erkende, at vor retfærdiggørelse for en soldetur var vanvittig uigennemtænkt, når vi tog i betragtning, hvad der altid førte med sig.

13. Tænkte vi over konsekvenserne, når vi drak med forsæt?

Vi ser nu, at når vi begyndte at drikke med forsæt, fremfor af tilfældige årsager, var der få alvorlige eller realistiske tanker om, hvad de forfærdelige konsekvenser kunne blive, i den tid vi udtænkte det.

**Kommentar: Når vi studerer historien om "fumlegænger", så prøv at finde ligheder mellem den tåbelige tosse og os; den kroniske alkoholiker.**

(P) 14. Hvilken opførsel sammenligner de første hundred os med?

Med hensyn til den første drink er vor opførsel så meningsløs og ubegribelig, som den er for en person med lidenskab for »fumlegænger«!

15. Hvilket gys nyder han?

Han nyder gysen ved at springe ud foran en lastbil i fuld fart.

16-a. Morede det ham?

Det morer han sig med nogle få år

16-b. Generede det hans venner?

på trods af velmente advarsler.

**Kommentar: Generede det mine venner.**

17. Hvad kaldte folk ham?

På dette tidspunkt vil du kalde ham en skør rad med nogle tossede ideer om morskab.

18. Hvad skete der, da heldet svigtede ham?

Men så svigter heldet ham, og han bliver lettere skadet flere gange i træk.

---

(Side 58)

1. Hvad ville man forvente af ham, hvis han var normal?

Nu ville du forvente, han holdt op, hvis han var normal.

**Kommentar: Hvad ville du have gjort, hvis du var normal, og dit drikkeri begyndte at give dig problemer.**

2. Han er åbenbart ikke normal, og hvad skete der så?

Snart rammes han igen, og denne gang med en hjernerystelse til følge.

3. Hvad skete der, inden der var gået en uge?

Men knap en uge efter han har forladt hospitalet, brækker et hurtigkørende lastvognstog hans arm.

# MERE OM ALKOHOLISME

4-a. Hvad besluttede han sig for at gøre efter dette uheld?

Han betyder dig, at han har besluttet at holde helt op med dette »fumlegænger«,

**Kommentar: Hvad besluttede du dig for at gøre efter nogle ret tragiske følger af dit drikkeri.**

4-b. Hvad skete der som følge af hans manglende evne til at holde sin beslutning om at holde op for altid?

men få uger efter brækker han begge ben.

**Kommentar: Hvilke konsekvenser har du oplevet som følge af din manglende evne til at holde beslutningen om at stoppe for altid.**

(P) 5. Blev han ved med at forsøge at holde op?

Gennem årene fortsætter denne opførsel, fulgt af hans bestandige løfter om at være forsigtig eller helt holde sig borte fra vejene.

**Kommentar: Blev du ved med at forsøge at holde op.**

6-a. Var dette problem skyld i, at han mistede sit arbejde?

Til sidst mister han sit arbejde,

**Kommentar: Har dit drikkeri kostet dig jobbet.**

6-b. Var dette problem skyld i, at han mistede sin kone?

hustruen begærer skilsmisse,

**Kommentar: Ødelagde dit drikkeri nogle af dine familieforhold.**

6-c. Blev han latterliggjort?

og selv bliver han latterliggjort.

**Kommentar: Har du latterliggjort dig selv.**

7. Gjorde han alt, hvad han kunne for at holde op?

Han forsøger alle de kendte midler for at slå denne »fumlegængerpassion« ud af hovedet.

8. Hvad gjorde han for at stoppe »fumlegængeriet«?

Han lader sig indlægge og håber på en bedring.

**Kommentar: Hvor langt er du gået for at blive ædru.**

9. Hvad skete der, da han blev udskrevet?

Men samme dag han kommer ud, styrter han sig ud foran en brandbil, så han brækker ryggen.

**Kommentar: Ligner det noget, du har oplevet?**

10. Hvordan vil du og enhver anden betegne sådan en person?

En slig person må være sindssyg - ikke sandt?

**Kommentar: Hvordan ville nogen, som kender dig, betegne dig.**

(P) 11. Er dette eksempel latterligt? (2 sætninger)

Du mener sikkert, at vort eksempel er for søgt. Men er det?

12. Hvad må vi alkoholikere erkende?

Vi, der har været igennem vridemaskinen, må erkende, at hvis vi erstattede »fumlegængeriet« med alkoholisme, ville denne illustration passe nøjagtigt på os.

13. Uanset hvor fornuftige vi er, hvad må vi så ærligt indrømme?

Hvor fornuftige vi end måtte være i andre sammenhænge, så havde vi været besynderligt ufornuftige, når alkohol havde været involveret.

# MERE OM ALKOHOLISME

14. Er det sandt eller falsk?

Det er stærke ord - men er det ikke sandt?

(P) 15. Hvad tænker nogle alkoholikere?

Nu vil nogle tænke: »Jo, det er sandt, hvad du siger, men det passer ikke helt på os.

16. Nu har forfatterne gjort meget for at fortælle om alkoholisme, og læserne har forstået meget om sig selv. Mener de sig så i stand til at holde sig ædru? (resten af afsnittet)

Vi indrømmer, vi har nogle af symptomerne, men er ikke gået til de yderligheder, I gjorde. Vi kan heller ikke sammenlignes, for vi forstår os selv så godt efter det, vi har fået fortalt, så den slags kan ikke ske igen. Vi har ikke mistet alt i livet på grund af vort drikkeri, og det er afgjort heller ikke vor hensigt. Tak, fordi vi fik det fortalt.«

(P) 17. Hvem kan holde sig ædru på selverkendelse?

Dette gælder måske for visse ikke-alkoholikere, som er i stand til at holde op eller moderere drikkeriet, selv om de drikker tosset og kraftigt, fordi deres hjerne og fysik ikke er skadet, som vores var det.

18. Kan alkoholikeren holde sig ædru på selverkendelse?

Men den egentlige og potentielle alkoholiker vil næsten uden undtagelse *overhovedet ikke være i stand til at stoppe trods nok så dyb indsigt i sig selv.*

---

(Side 59)

(P) 1. Hvilket punkt ønsker vi at slå fast overfor alkoholikeren? (3 sætninger)

Dette er et punkt, vi ønsker at slå fast atter og atter for at nå vore alkoholiske læsere. Det er blevet åbenbart for os selv i bitter erfaring. Men lad os tage endnu et eksempel.

**Kommentar: Forsøg igen at finde ligheder, når vi nu læser Freds historie. Denne historie indeholder et eksempel på det perfekte 12. trins arbejde.**

(P) 2. Hvad var Freds profession?

Fred er kompagnon i et velrenommeret revisionsfirma.

3-a. Var han godt stillet rent materielt?

Han har en god indtægt, et dejligt hjem,

3-b. Hvordan var hans civilstand?

er lykkelig gift og far til lovende børn i gymnasiealderen.

4. Hvordan var hans personlighed?

Af personlighed er han så attraktiv, at han er ven med alle.

5. Hvordan var hans karriere?

Hvis der nogen sinde har eksisteret en succesrig forretningsmand, så må det være Fred.



# MERE OM ALKOHOLISME

6. Var han i alle henseender et normalt menneske?

Han er i alle henseender et stabilt og velafbalanceret menneske.

7. Hvad var hans eneste lille problem?

Alligevel er han alkoholiker.

8-a. Hvornår traf AA'erne Fred første gang?

Vi traf første gang Fred for omkring et år siden

8-b. Hvor mødte de ham?

på et hospital,

8-c. Hvorfor var han der?

hvor han havde ladet sig indlægge for at rekreere oven på en slem gang fuldesyge.

9-a. Havde han prøvet det før?

Det var første gang, dette var hændt ham,

9-b. Hvordan havde han det med det?

og han skammede sig forfærdeligt.

10-a. Ville han erkende, at han var alkoholiker?

Langt fra at erkende, at han var alkoholiker,

10-b. Hvorfor mente han, at han var indlagt?

bildte han sig ind, at han var indlagt på grund af nerver.

11. Hvad forsøgte lægen at få ham til at indse?

Lægen understregede kraftigt, at det kunne være mere alvorligt, end han selv troede.

12. Hvordan var hans mentale tilstand?

I nogle få dage var han meget deprimeret over sin tilstand.

13. Hvad besluttede han sig for?

Han besluttede at holde helt op med at drikke.

14-a. Var han i tvivl om, at han kunne holde op?

Det faldt ham ikke et øjeblik ind, at han måske slet ikke kunne holde op,

14-b. Var han tilsyneladende succesrig på alle andre områder i sit liv?

hans karakter og standpunkt til trods.

**Kommentar: Var Bill W succesrig på alle andre områder i sit liv? Var du succesrig på alle andre områder i dit liv.**

15-a. Hvad ville Fred ikke?

Fred ville ikke opfatte sig selv som alkoholiker,

15-b. Hvad ville han ikke acceptere?

langt mindre acceptere et åndeligt hjælpemiddel for sit problem.

16-a. Hvad fortalte AA'erne ham?

Vi fortalte ham, hvad vi vidste om alkoholisme

16-b. Var han interesseret?

og han var interesseret og indrømmede, at han havde visse symptomer,

## MERE OM ALKOHOLISME

16-c. Men hvad var han langt fra?

men han var langt fra at erkende, at han ikke selv skulle kunne gøre noget ved det.

17. Hvad var han sikker på, at han kunne gøre ovenpå den ydmygende oplevelse og det, AA'erne havde fortalt ham?

Han var sikker på, at denne ydmygende oplevelse, plus den indsigt, han nu havde fået i sig selv, nok skulle holde ham ædru resten af livet.

18. Hvad mente Fred kunne klare problemet?

Hans indsigt i sig selv ville klare problemet.

(P) 19. Hvad hørte AA'erne et år senere?

En tid hørte vi ikke mere til Fred, men en dag fik vi at vide, at han var tilbage på hospitalet.

20-a. Hvordan var hans tilstand?

Denne gang var han ganske rystet,

20-b. Ønskede han at se nogen fra AA?

og han lagde ikke skjul på, at han havde glædet sig til at se os igen.

**Kommentar: Tyder det på, at han havde betalt "indmeldelsesgebyret"; at han havde fået et ønske om at holde op med at drikke.**

21. Havde han nogen undskyldning for at drikke?

Den beretning, vi fik, er ganske informativ, for her stod vi foran et menneske, som var helt overbevist om, at han blev nødt til at holde op med at drikke, som ikke havde nogen undskyldning for sit drikkeri, som kunne fremvise en sund dømmekraft og beslutsomhed i alle andre henseender – og alligevel faldt han pladask.

---

(Side 60)

(P) 1-a. Hvad var han imponeret over?

Men lad ham selv berette: "Jeg var meget imponeret, I havde fortalt mig om alkoholisme,

1-b. Hvad troede han ikke på?

og jeg troede helt ærligt ikke, at det ville være muligt for mig at drikke igen.

2-a. Hvilke idéer gjorde størst indtryk på ham?

Jeg kunne tilslutte mig jeres idéer om den listige ufornuft, som går forud for den første drink,

**Kommentar: Husk på, at AA'erne kun havde fortalt ham om sygdommen alkoholisme og om at overvinde den listige ufornuft, der går forud for den første drink. De havde ikke fortalt ham om den løsning, de havde fundet.**

2-b. Hvad var han sikker på?

men jeg var sikker på, at det ikke kunne ske for mig, efter det jeg nu vidste.

3. Hvad tænkte han?

Jeg troede ikke, jeg var så fremskreden som de fleste af jer, at jeg sædvanligvis havde haft held til at løse mine andre personlige problemer, og at jeg derfor også ville have heldet med mig, hvor vi var faldet i.

# MERE OM ALKOHOLISME

4. Hvorfor var han overbevist om, at han kunne holde sin beslutning om aldrig at drikke igen?

Jeg følte, at jeg havde alle forudsætninger for at klare det, og at det udelukkende ville være et spørgsmål om optræning af viljestyrke og så være på vagt.

(P) 5-a. Hvad gjorde han med dette i tankerne?

Med dette i tankerne passede jeg mine forretninger,

5-b. Hvordan gik det hele?

og alt gik fint en tid.

6-a. Hvad havde han ikke problemer med?

Det var ikke noget problem at afslå drinks,

6-b. Hvad begyndte han at undre sig over i sit alkoholiske sind?

og jeg begyndte at undre mig over, om jeg ikke havde gjort for stor postyr ud af en enkelt sag.

**Kommentar: Det svarer til det kroniske alkoholiske sind, der tror, at det kan klare sig uden at tage trinene. At det er nok bare at gå til møder, og som ender med at tro, at det ikke engang er nødvendigt at gå til møder mere. Det er i det øjeblik, at vi bestiller den næste drink; nogle gange måneder eller år før, vi beslutter os for at tage den drink. Så kommer den drink, derpå drukturen etc.**

7. Hvor tog han hen på forretningsrejse?

En dag tog jeg til Washington for at forelægge noget regnskabsmateriale for et regeringskontor.

8. Var det noget nyt for ham?

Jeg havde før været ude af byen under denne specielle, tørre periode, så det var der ikke noget nyt i.

9-a. Hvordan havde han det fysisk?

Fysisk havde jeg det fint,

9-b. Havde han bekymringer eller problemer?

ej heller havde jeg nogen presserende problemer eller bekymringer.

10. Hvordan gik forretningen i Washington?

Forretningen gik godt, jeg var tilfreds og vidste, at mine kompagnoner var det samme.

11. Hvordan havde hans dag været?

Det var enden på en fuldendt dag – ikke en sky på himlen.

**Kommentar: Det alkoholiske sind vil forføre os til at begynde at drikke, selv når alt går fantastisk godt.**

(P) 12. Hvad gjorde han, da han var færdig med sine forretninger den dag?

Jeg tog til hotellet og klædte mig om til middag i ro og mag.

13. Hvilken sindssyg tanke fik han, da han gik ind i spisesalen? (2 sætninger)

*Da jeg stod på tærsklen til spisesalen, slog det mig, at det ville være rart med et par cocktails til middagen. Det var det hele – intet andet.*

14. Hvordan reagerede han på den sindssyge tanke?

Jeg bestilte min middag og en cocktail.

# MERE OM ALKOHOLISME

*Kommentar: Det var ÉN!!*

15. Hvad gjorde han så?

Så bestilte jeg nok en cocktail.

*Kommentar: Det var TO!!*

16-a. Hvad gjorde han efter middagen?

Efter middagen besluttede jeg at gå en tur,

16-b. Hvad gjorde han, da han kom tilbage til hotellet?

og da jeg kom tilbage til hotellet tænkte jeg, at det ville være godt med en drink, før jeg gik i seng, så jeg gik ind og fik én i baren.

*Kommentar: Det var TRE!!!*

17. Hvad kunne han huske efter den tredje drink?

Jeg husker, jeg fik adskillige flere den aften, og endnu flere den næste morgen.

18-a. Hvad havde han en tåget erindring om?

Jeg har en tåget erindring om at være i et fly på vej mod New York,

18-b. Hvem fandt han i lufthavnen?

hvor jeg fandt en flink taxachauffør i lufthavnen – i stedet for min kone.

---

(Side 61)

1. Hvad gjorde de og hvor længe?

Chaufføren fulgte mig rundt i flere dage.

2. Hvor meget kunne han huske af alt dette?

Jeg husker kun lidt af, hvor jeg var, hvad jeg sagde eller gjorde.

**Kommentar: Har du lignende oplevelser; blackouts.**

3. Hvor endte han, og hvordan havde han det?

Så fulgte hospitalet med uudholdelig fysisk og mental smerte.

**Kommentar: Har du haft uudholdelige smerter, når du har drukket.**

(P) 4. Hvad gjorde han, da han kunne tænke klart?

Straks jeg fik evnen til at tænke tilbage, gennemgik jeg omhyggeligt aftenen i Washington.

5. Havde han forsøgt at kæmpe mod den første drink?

*Ikke alene havde jeg ikke taget mig i agt, men jeg havde overhovedet ikke forsøgt at kæmpe mod den første drink.*

6. Havde han tænkt over konsekvenserne?

*Denne gang havde jeg overhovedet ikke skænket konsekvenserne en tanke.*

**Kommentar: Har du nogensinde oplevet, at du har drukket og ikke kunnet huske, hvor du var eller hvad du gjorde, da du tog den første drink? Hvis du ikke har oplevet det, og du er i en studiegruppe, så spørg hvor mange andre, som har oplevet sig selv drikke og ikke kunnet huske, hvor de var, eller hvad de gjorde, da de tog den første drink.**

# MERE OM ALKOHOLISME

7. Hvordan drak han?

Jeg var begyndt at drikke så skødesløst, som havde disse cocktails været sodavand.

8. Hvad erindrede han, at hans AA-venner havde forudsagt?

Jeg erindrede nu, hvad mine alkoholiske venner havde fortalt mig, hvordan de havde forudsagt, at hvis jeg havde **et alkoholiske sindelag**, ville tiden og stedet komme – og jeg ville drikke igen.

**Kommentar: Havde de ret i deres profeti?**

Når vi får lejlighed til at foretage et tolvte trins besøg hos en alkoholiker, hvor vi kun har talt om alkoholisme og vores erfaringer fra dengang vi drak, og den pågældende ikke antyder, at han har overgivet sig til en erkendelse af problemet, så efterlad ham med denne ene tanke: "Måske har du virkelig ikke et alvorligt problem med at drikke. Måske kan du klare det alene, nu da du har fået en rimelig god idé om, hvad alkoholisme handler om, men hvis du har **et alkoholisk sindelag**, så vil du drikke igen. Her er mit telefonnummer i tilfælde af, at du får lyst til at ringe til mig på et senere tidspunkt."

9. Hvad sagde de ville ske på trods af hans beslutning om ikke at drikke?

De havde sagt, at selvom jeg opbyggede et forsvar, så ville det en dag blive væltet af en eller ligegyldig årsag til at tage en drink.

10. Hvor meget hjalp selverkendelsen ham?

Det var netop, hvad der skete, og hvad værre var: Alt, hvad jeg havde lært om alkoholisme, var pist forsvundet.

11. Hvad blev han klar over efter denne oplevelse?

Fra dette øjeblik vidste jeg, at jeg havde **det alkoholiske sindelag**.

**Kommentar: Han huskede deres profeti og vidste nu, at han havde et problem, som han måtte have hjælp til.**

12-a. Hvad indså han om viljestyrke og indsigt?

Jeg indså, at viljestyrke og indsigt i mig selv ikke ville være nogen hjælp i disse mentale sorte huller,

12-b. Hvad havde han hidtil ikke forstået?

Jeg har aldrig kunnet forstå mennesker, som påstod, at de var magtesløse overfor et problem.

13. Hvordan virkede den nye indsigt på ham?

Nu forstår jeg – det var et knusende slag.

**Kommentar: "Vi lærte, at vi i dybet af vort indre måtte erkende, at vi var alkoholikere. Dette er det første skridt mod helbredelse." (Andet afsnit af dette kapitel, side 51.)**

(P) 14. Hvem kom og besøgte ham?

To medlemmer fra Anonyme Alkoholikere kom og besøgte mig.

15-a. Hvad var det første de gjorde?

De lo,

**Kommentar: Det vil vi gøre hver gang.**

15-b. Hvad syntes Fred om det?

hvilket jeg ikke brød mig om,

**Kommentar: Sådan vil de have det hver gang.**

# MERE OM ALKOHOLISME

15-c. Hvilke spørgsmål stillede de Fred?  
og så spurgte de, om jeg nu anså mig selv for alkoholiker, og om jeg denne gang følte mig slået.

16. Hvad måtte han bekræfte?  
Jeg måtte bekræfte begge spørgsmål.

17. Hvad dyngede de over ham? (2 sætninger)  
De læssede dynger af kendsgerninger over mig, om en alkoholikers mentalitet, sådan som jeg havde båret mig ad i Washington – en håbløs tilstand. De fortalte dusinvis af hændelser fra deres egne historier.  
**Kommentar: De var ikke færdige med ham. De ønskede at være sikre på, at han var helt overbevist om sin håbløse situation.**

18. Hvad gjorde det ved ham?  
Denne proces fjernede de sidste rester af tro på, at jeg kunne klare dette ved egen hjælp.

(P) 19. Hvad fortalte de ham, da han indrømmede sit nederlag?  
Så forelagde de det åndelige svar og handlingsprogrammet, som hundredvis af dem med held havde fulgt.

**Kommentar: Først da Fred indrømmede sit totale nederlag, blev de villige til at fortælle ham om den åndelige løsning. Sådan bør det være. Vi bør aldrig omtale løsningen, før vi er overbeviste om, at den pågældende er fuldstændig slået. Husk på, at Bill var rede til at gøre hvad som helst for at undgå død eller sindssyge, da Ebby besøgte ham med sine to måneders ædruelighed og gav Bill et håb om, at han måske ikke ville dø af druk alligevel. Men da Ebby nævnte Gud, mistede Bill interessen og fortsatte med at drikke, indtil han var ved at dø af et hjertetilfælde under delirium tremens. Da Bill forlod Town's Hospital viede han en del af næsten hver eneste dag til at opsøge lidende alkoholikere. Han vandt ikke deres interesse ved at tale om løsningen. Han begik den fejl, at han ikke fik dem til at indse håbløsheden som følge af alkoholisme. Første gang han forsøgte at beskrive det videnskabeligt på samme måde som Dr. Silkworth havde beskrevet det for ham, var, da han sad sammen med en prominent læge i Akron, Ohio. Dr. Bob var indstillet på at lade drankeren fra New York få 15 minutter af hans tid, men Bill ændrede hans indstilling ved at beskrive alkoholisme som Dr. Silkworth havde beskrevet den for ham. De 15 minutter blev til 15 år for Dr. Bob og 36 år for Bill, og vi er her, fordi Bill gav den gode læge et eksempel på et håbløst tilfælde af alkoholisme.**

20. Havde han problemer med at forstå idéen med programmet?  
Skøn jeg kun havde gået ubetydeligt i kirke, var disse forslag, rent intellektuelt, ikke vanskelige at forstå.

21. Hvad mente han om handlingsprogrammet?  
Men handlingsprogrammet, skønt ganske fornuftigt, lød temmelig drastisk.

---

(Side 62)

1. Hvad blev han nødt til at gøre?  
Det betød, at jeg ville blive nødt til at kaste adskillige livslange forestillinger ud ad vinduet.

# MERE OM ALKOHOLISME

2. Ville det blive nemt?

Det var ikke let.

3. Hvad skete der med Fred, da han besluttede sig for at tage programmet til sig?

Men i samme øjeblik, jeg besluttede at gennemføre processen, fik jeg en besynderlig fornemmelse af, at min alkoholiske tilstand forlod mig, og det viste sig faktisk at være sandt.

(P) 4. Hvad opdagede han mere, som var vigtigt?

Af samme vigtighed var opdagelsen af, at de åndelige principper ville løse alle mine problemer.

5. Hvilket liv fik han som følge af disse opdagelser?

Siden er jeg blevet vist en livsholdning, som er langt mere tilfredsstillende og – håber jeg – mere anvendelig end det liv, jeg tidligere havde levet.

6-a. Hvordan var hans gamle livsstil?

Ikke fordi min gamle livsstil var slet,

6-b. Hvad ville han ikke bytte med?

**men jeg ville ikke bytte de bedste stunder fra dengang, med de værste nu.**

7. Ønskede han sin gamle livsstil tilbage?

Jeg ville ikke gå tilbage – selvom jeg kunne.”

**Kommentar: Er det ikke et kraftigt bifald af en ny livsstil som følge af de retningslinjer, som de første hundred gav os? Dette bliver lovet os, så hvordan kan nogen lade være med at afprøve det? Men det sker ikke ved blot at gå til møder. Det kan kun opleves, hvis vi gør det, som de gjorde, og Store Bog giver os de klare retningslinjer, som ikke slår fejl.**

(P) 8. Hvad gør Freds beretning?

Freds beretning taler for sig selv.

9. Hvad håber vi?

Vi håber, det trænger ind hos de tusinde, der har det som ham.

10. Havde han lidt hårdt af alkoholisme?

Han havde kun følt vridemaskinen nappe.

11. Slipper de fleste alkoholikere så let?

De fleste alkoholikere må være temmelig slemt tilredt, før de begynder at løse deres problemer.

(P) 12. Hvad mener mange læger og psykiatere om vores konklusioner?

Mange læger og psykiatere er enige i vor konklusion.

13. Hvad sagde en af de professionelle? (resten af afsnittet)

En af disse, medlem af staben på et berømt hospital, kom for nylig med denne udtalelse om os: ”Hvad I siger om den almindelige håbløshed, som præger gennemsnitsalkoholikerens tilstand, er efter min mening korrekt. For to historiers vedkommende, som jeg har hørt, er der ingen tvivl om, at I var 100% håbløse, bortset fra guddommelig hjælp. Havde I bedt om at blive indlagt på dette hospital, ville jeg ikke have taget jer, hvis jeg på nogen måde kunne undgå det. Det er for fortvivlende med den slags tilfælde. Selv om jeg ikke er religiøs, har jeg dyb respekt for den åndelige påvirkning i jeres tilfælde. I de fleste tilfælde er der faktisk ingen anden løsning.«

## MERE OM ALKOHOLISME

(P) 14. Endnu engang, hvad?

Endnu engang: På visse tidspunkter har alkoholikeren intet effektivt, mentalt forsvar mod den første drink.

15. Kan mennesker forhindre alkoholikeren i at tage den næste drink?

Bortset fra nogle enkelte tilfælde kan hverken han selv eller nogen anden menneskelig magt tilvejebringe et sådant forsvar.

16. Hvad er alkoholikerens eneste sikre forsvar?

Forsvaret **må** komme fra en højere magt.

**Kommentar: Efter sigende er der ikke noget "må" eller "skal" i Anonyme Alkoholikere. Her støder vi på "må".**