

Anonyme Alkoholikere

Historien om hvorledes tusindvis af mænd
og kvinder
er kommet sig efter misbrug af alkohol

Indhold

Kapitel	Side
Dansk forord	5
Introduktion	6
Preface	8
Forord til 1. udgave	10
Forord til 2. udgave	12
Forord til 3. udgave	18
Lægens synspunkt	19
1 Bills historie	26
2 Der findes en løsning	40
3 Mere om alkoholisme	51
4 Vi fritænkere	63
5 Sådan virker det	75
6 Handling	87
7 Arbejdet med andre	102
8 Til hustruer	115
9 Familien bagefter	131
10 Til arbejdsgivere	143
11 Hvad du har i udsigt	155
Personlige beretninger	
Dr. Bobs mareridt	168
<i>En af Anonyme A Alkoholikers medstiftere. Vort fællesskab kan henføre sin start til den dag, han oplevede sin første dag som ædru, 10. juni 1935.</i>	
1 Anonym Alkoholiker nummer 3	177
<i>Pioner i Akron's Group no. 1, Ohio, den første AA-gruppe i verden. Han bevarede tilliden, derfor fik både han og utallige andre et nyt liv.</i>	
2 Han måtte have det vist	186
<i>»Den som bliver overbevist mod sin vilje, har stadig den samme opfattelse«. Men ikke denne mand.</i>	
3 Han troede, han kunne drikke som en gentleman	199
<i>Men han opdagede, at der findes gentlemen, som ikke kan drikke.</i>	

4	Kvinder lider også!	208
	<i>på trods af store muligheder slog alkohol hende næsten ihjel Som tidligt medlem spredte hun budskabet til kvinder i vore pionerdage.</i>	
5	Den europæiske dranker	216
	<i>Øl og vin var ikke svaret.</i>	
6	Den onde cirkel	223
	<i>Om hvorledes en sydstatsmands stædighed til sidst blev brudt og forudbestemte denne sælger til at starte AA i Philadelphia.</i>	
7	Bladsmøreren	234
	<i>Journalisten, der beskrev livet fra top til tå, endte i god behold på midten.</i>	
8	Fra land til by	242
	<i>Hun fortæller, hvordan AA arbejder når det går hårdt til. Et kvindeligt pionermedlem fra Anonyme Alkoholikers første gruppe.</i>	
9	Manden, som fik bugt med sin frygt	253
	<i>Han var på flugt i atten år, inden det gik op for ham, at han ikke behøvede at flygte. Derfor startede han AA i Detroit.</i>	
10	Han spillede fallit	263
	<i>Men han opdagede, at der var en Højere Magt, der havde mere tillid til ham, end han selv havde. Således startede AA i Chicago.</i>	
11	Hjemmebryggeren	271
	<i>En af stifterne til Clevelands Group no. 3, der forgæves kæmpede modforbudet.</i>	
12	Nøglen til himmerige	277
	<i>Denne verdslige dame var med til at starte AA i Chicago og gav på denne måde sin nøgle til livet til mange alkoholikere.</i>	
TILLÆG		
I.	AA-traditionerne	285
II.	Åndelig erfaring	290
III.	Del medicinske synspunkt	291
IV.	Lasker-prisen	293
V.	Det religiøse synspunkt	293
VI.	Hvordan man kommer i kontakt med AA	294

Dansk forord

Hermed foreligger bogen Anonyme Alkoholikere på dansk, som er oversat fra den tredje amerikanske udgivelse fra 1976. Bevægelsen opstod i 1935 i Amerika og tog først navnet Anonyme Alkoholikere efter bogens titel i 1939.

Denne udgivelse på dansk svarer i omfang til den første, som blev udgivet i Amerika i 1939 og omfatter det, vi forstår ved det faste stof, dvs. af lægens synspunkt og de 11 kapitler, Dr. Bob's mareridt og 12 personlige beretninger. Resten af bogen med 2. del: »De holdt op i tide« og 3 del: »De mistede næsten alt« udkommer på et senere tidspunkt.

Vort fællesskab har i Danmark haft en noget langsom udvikling, og i 1985 var der næppe flere end ca. 100 medlemmer herhjemme, men i de senere år har udviklingen taget fart.

På nuværende tidspunkt er AA i Danmark i god vækst og består af ca. 90 grupper med ca. 900 medlemmer. På verdensplan er der omkring 76.000 grupper med ca. 1.600.000 medlemmer.

Med den voksende tilgang af medlemmer er behovet for denne bog, der regnes med til den grundlæggende litteratur om emnet, stort, og vi håber, at bogen vil blive godt modtaget.

*AA's litteraturudvalg*SU 2

Yderligere oplysning om AA i Danmark fås ved at skrive til:
Anonyme Alkoholikere
Servicekontoret
Postboks 334
1503 København V
Eller ved at ringe til 31 81 81 92

Introduktion

Alkohol er et lovligt rusmiddel, som anvendes i mange lande rundt omkring i verden, inkl. Danmark. Når en kultur vælger alkohol som rusmiddel, vælger det samtidig at acceptere, at en del af brugerne af rusmidlet bliver misbrugere af stoffet - såkaldte alkoholikere.

Disse alkoholikere ødelægger ikke alene deres eget liv psykisk, fysisk og socialt, men ødelægger samtidig uhyre meget for deres familier, venner og arbejdskolleger.

Samfundet bruger milliardbeløb til behandling af følgetilstandene til alkoholmisbruget, men desværre sættes disse ressourcer ofte meget sent ind og overvejende i form af kortere eller længere hospitals- og institutionsophold.

Der er mange forklaringer på, hvorfor nogle ender i dette destruktive alkoholmisbrug, tilsvarende er der mange former for behandlingstilbud til misbrugerne. En væsentlig faktor for at kunne opnå et behandlingsresultat er erkendelsen af, at alkoholmisbrugeren har brug for kærlighed, støtte og forståelse, dette kan være vanskeligt at give i det offentlige behandlingssystem, det har derfor været af stor betydning, at der er opstået en folkebevægelse, Anonyme Alkoholikere - AA. AA er en fuldstændig frivillig organisation, som ikke er tilknyttet nogen særlig trosretning, politisk sammenslutning eller institution. For at deltage i AA kræves det blot at misbrugeren ønsker at holde totalt op med at drikke alkohol.

Efter min vurdering er styrken i AA det fællesskab, der opstår mellem de mennesker, der selv har været igennem svære problemer med alkoholmisbruget. Ved disse hyppige møder er det muligt at give styrke til den alkoholmisbruger,

der ønsker at ophøre med indtagelse af alkohol. Gruppen er i stand til at hjælpe misbrugerne i at bekæmpe den måske livslange trang til at indtage alkohol. En yderligere styrke i AA er forståelse af, hvor vigtigt det er at medinddrage familien i løsning af problemerne.

Bogen giver talrige eksempler på, hvorledes personer med alkoholproblemer i mange forskellige sammenhænge er kommet ud af deres misbrug og dermed har fået ændret deres destruktive livsførelse på grund af støtten i AA-bevægelsen.

Det er mit håb, at denne bog, specielt i sammenhæng med fremkomsten af flere og flere AA-grupper landet rundt, kan være et vigtigt bidrag til det multifacetterede hjælpearbejde, der er nødvendigt, hvis vi skal hjælpe så mange alkoholmisbrugere som muligt.

Finn Hardt

Overlæge, dr. med.

Centralsygehuset Hillerød

Preface

til Alcoholics Anonymous, tredje udgave 1976

Dette er den tredje udgave af bogen »Alcoholics Anonymous«. Den første udgave udkom i april 1939, og i løbet af de følgende seksten år kom der mere end 300.000 bøger i cirkulation. Den anden udgave, som blev udgivet i 1955, nåede et totalt oplag på mere end 1.150.000 bøger.

Da denne bog er blevet den grundlæggende tekst for vort fællesskab og har hjulpet et så stort antal af alkoholiske mænd og kvinder til helbredelse, er der modvilje over for enhver form for radikale forandringer i den. Derfor er første del af dette bind, som beskriver AA's program til helbredelse, forblevet uændret under revideringen af såvel anden som tredje udgave. Det afsnit, som hedder »Lægens synspunkt« er også forblevet urørt, nøjagtigt som det oprindeligt blev skrevet i 1939 af afdøde Dr. William D. Silkworth, vort fællesskabs store medicinske velgører.

Den anden udgave tilføjede tillæggene med de tolv traditioner og vejledninger om, hvorledes man kunne komme i forbindelse med AA. Men den største ændring var i den del, som indeholder de personlige beretninger, der blev udvidet for at afspejle fællesskabets vækst. »Bills historie«, »Doktor Bobs mareridt« og en enkelt anden personlig beretning fra førsteudgaven forblev intakte; tre blev redigeret; og én af disse fik ny titel; nye versioner af to beretninger blev skrevet med nye titler; tredive fuldstændigt nye beretninger blev tilføjet; og afsnittet med beretningerne blev inddelt i tre dele, under samme hovedafsnit, som er blevet brugt nu.

I den tredje udgave, er Del I (»Pionererne i AA«) forblevet

uændret*. Ni af beretningerne i Del 11 («De holdt op i tide») er overført fra andenudgaven; otte nye beretninger er kommet til. I Del III («De mistede næsten alt») er otte beretninger blevet bibeholdt; fem er nye.

Alle forandringer, som er foretaget i løbet af årene i Den Store Bog (AA-medlemmers kæle navn til dette bind) har haft samme formål: at fremvise det aktuelle medlemspotentiale af AA så nøjagtigt som muligt for derved at nå flest mulige alkoholikere. Hvis du har et drikkeproblem, håber vi, at du vil stoppe op i læsningen af én af de fireogfyrre personlige beretninger og tænke: »Ja, det skete for mig«, eller vigtigere, »Ja, sådan har jeg også følt det«, eller vigtigst, »ja, jeg tror på, at dette program kan virke for mig, også«.

**Dette bind, 1. udgave, af »Anonyme Alkoholikere« på dansk slutter med Del I (AA's pionerer). Et senere bind II (forventes udgivet 1990) vil rumme resten af den amerikanske 3. udgave (1976) samt danske historier.*

Forord til første udgave

Forordet, som det så ud i første tryk af første udgave 1939

Vi, i Anonyme Alkoholikere, er mere end 100 mænd og kvinder, som er blevet helbredt fra en tilsyneladende håbløs psykisk og fysisk tilstand. At vise andre alkoholikere nøjagtigt, hvorledes vi er blevet kureret, er hovedformålet med denne bog. For dem håber vi, at disse sider vil vise sig så overbevisende, at de ikke vil kræve nøjere forklaring. Vi mener, at denne beskrivelse af vore oplevelser vil hjælpe enhver til at forstå alkoholikeren bedre. Mange kan ikke forstå, at alkoholikeren er et meget sygt menneske. Rent bortset fra, at vi er sikre på, at vor levemåde kunne gavne alle.

Det er vigtigt, at vi forbliver anonyme, fordi vi i øjeblikket er for få til at tage os af det enorme antal personlige tilkendegivelser, som kan komme efter denne bogs udgivelse. Da vi for det meste er forretnings- eller erhvervsfolk, kunne vi ikke videreføre vore professioner, hvis dette skete. Vi ser helst vort arbejde med alkoholisme opfattet som et kald.

Når der skrives eller tales offentligt om alkoholisme, må vi bede enhver af vore medlemmer udelade sit personlige navn og i stedet omtale sig selv som »et medlem af Anonyme Alkoholikere«.

Vi beder ligeledes pressen indtrængende om at respektere denne anmodning, for ellers vil det skade os meget. Vi er ikke en almindelig organisation. Der er intet kontingent eller afgift overhovedet. Den eneste forudsætning for at blive medlem er et ærligt ønske om at holde op med at drikke. Vi er ikke tilknyttet nogen bestemt trosretning, sekt eller religion, og vi er heller ikke imod nogen. Vi ønsker bare at hjælpe dem, som lider af alkoholisme.

Vi er interesseret i at høre fra dem, som bliver hjulpet af denne bog, især dem, der er begyndt at arbejde med andre alkoholikere. Vi vil gerne hjælpe i sådanne tilfælde.

Forespørgsler fra videnskabelige, medicinske og religiøse sammenslutninger er meget velkomne.

Anonyme Alkoholikere

Forord til anden udgave

De tal, der er angivet i dette forord, beskriver fællesskabet, som det var i 1955.

Siden det oprindelige forord til denne bog blev skrevet i 1939, er der sket et stort mirakel. Vor første udgave gav håb om, *at enhver alkoholiker, som rejser, vil finde en AA-gruppe, hvor han end måtte komme hen. Allerede nu, fortsættes der i den tidligere tekst, findes små grupper på 2, 3, og 5, som er dukket op på andre lokaliteter*

Der er gået 16 år mellem det første oplag af denne bog og præsentationen af vor anden udgave i 1955. I dette korte tidsrum har AA udviklet sig til næsten 6000 grupper, hvis medlemstal er langt over 150.000 helbredte alkoholikere. Man kan finde grupper i alle De forenede Stater og i Canadas provinser. AA har blomstrende grupper på De britiske Ø'er, i de skandinaviske lande, Sydafrika, Mexico, Alaska, Australien og Hawaii. Alt i alt er der lovende initiativer i ca. 50 fremmede lande og U.S.-besiddelser. Netop nu er nogle startet i Asien. Mange af vore venner opmuntrer os ved at sige, at dette kun er en begyndelse, kun tilløb til en meget større fremtid.

Den lille glød, der skulle flamme op til den første AA-gruppe, tændtes i Akron, Ohio, i juni 1935 under en samtale mellem en vekselerer fra New York og en læge fra Akron. Seks måneder tidligere var vekselereren blevet befriet for sin drikketrang ved en pludselig åndelig oplevelse efter et møde med en alkoholisk ven, som havde været i kontakt med den tids Oxford-bevægelse. Han var også blevet hjulpet meget af afdøde doktor William D. Silkworth, en New York-specialist i alkoholisme, en mand, som nu er blevet til ikke mindre end en medicinsk helgen blandt AA-ere, og hvis beretning kan læses på de næste sider. Denne læge havde belært vekselereren

om alkoholismens alvorlige natur. Selv om vekselereren ikke kunne acceptere alt, hvad Oxford-gruppens principper indeholdt, indså han nødvendigheden af en moralsk erkendelse, indrømmelse af personlige svagheder, genoprettelse for dem man havde såret, hjælpsomhed mod andre og nødvendigheden af en tro på og tillid til Gud.

Forud for sin rejse til Akron havde vekselereren arbejdet hårdt med andre alkoholikere i overbevisning om, at kun en alkoholiker kan hjælpe en anden alkoholiker, men han havde kun kunnet holde sig selv ædru. Vekselereren var rejst til Akron på en forretningstur, som ikke gik godt, og han var meget bange for, at han skulle begynde at drikke igen. Han opdagede pludselig, at for at kunne redde sig selv måtte han bringe sit budskab videre til en anden alkoholiker. Denne alkoholiker viste sig at være Akron-lægen.

Denne læge havde utallige gange prøvet at løse sin alkoholisme ad åndelig vej, men forgæves, men da vekselereren gav ham Dr. Silkworths beskrivelse af alkoholisme og dens håbløshed, begyndte lægen at stræbe efter det åndelige værktøj for sin lidelse med en villighed, som han aldrig tidligere havde været i stand til at opøve. Han blev ædru, for aldrig at drikke igen, lige til sin død i 1950. Dette synes at bevise, at en alkoholiker kunne hjælpe en anden, som ingen ikke-alkoholiker kunne. Det tydede også på, at hårdt arbejde med en anden alkoholiker var nødvendigt for vedvarende helbredelse.

Derefter begyndte de to mænd at arbejde næsten ustyrligt med alkoholikere på Akron-hospitalet. Deres allerførste patient, et meget alvorligt tilfælde, blev øjeblikkelig rask og blev AA-medlem nr. 3. Han tog aldrig mere en drink. Dette arbejde i Akron fortsatte i sommeren 1935. Der var mange tilfælde, der mislykkedes, men der var en gang imellem hjertevarmende succes. Da vekselereren vendte tilbage til New York i efteråret 1935, var den første gruppe allerede startet, selv om ingen vidste det på dette tidspunkt.

Sent i året 1937 var der medlemmer nok med god ædruelighed bag sig til at overbevise medlemmerne om, at et nyt lys

var kommet ind i alkoholikerens mørke verden.

En anden lille gruppe var straks blevet dannet i New York. Ved siden af den var der alkoholikere spredt rundt om, som havde taget grundideen fra Akron og New York op, og disse prøvede at starte grupper i andre byer.

Nu var tiden inde til, bestemte de kæmpende grupper, at verden skulle få vished om deres budskab og enestående erfaringer. Denne beslutning bar frugt i foråret 1939, da denne bog blev trykt og udgivet. Medlemskabet havde nu nået ca. 100 mænd og kvinder. Det spirende fællesskab, som havde været navnløst, begyndte nu at blive kaldt Anonyme Alkoholikere efter titlen på deres egen bog.

Den blindt-flyvende periode endte, og AA gik ind i en ny periode af sin udvikling.

Ved fremkomsten af den nye bog begyndte en del at ske. Dr. Harry Emerson Fosdick, den kendte præst, anmeldte den med begejstring. I efteråret 1939 skrev Fulton Oursler, dengang redaktør af »Liberty«, et stykke i sit blad, der hed »Alkoholikere og Gud«. Dette gav anledning til over 800 ivrige forespørgsler til det lille New York-kontor, som i mellemtiden var blevet åbnet. Hver forespørgsel blev omhyggeligt besvaret og brochurer samt bøger blev sendt ud. Forretningsfolk, som rejste udenbys fra deres grupper, blev henvist til disse fremtidige medlemmer. Nye grupper dukkede op, og det blev til alles forundring konstateret, at AA's budskab kunne sendes gennem posten, såvel som gå fra mund til mund. Ved slutningen af 1939 blev det konstateret, at 800 alkoholikere var på vej til helbredelse. I foråret 1940 gav John D. Rockefeller, Jr., en middag for mange af sine venner, hvortil han inviterede flere AA-medlemmer til at fortælle deres beretning. Nyheden gik gennem pressen Jorden rundt, og forespørgsler strømmede ind igen, og mange mennesker gik til boghandleren for at købe bogen »Anonyme Alkoholikere« (Alcoholics Anonymous). I marts 1941 var medlemstallet oppe på 2.000. Så skrev Jack Alexander en stort opsat artikel i *Saturday Evening Post* og gav et sådant uimodståe-

ligt billede af AA til den almindelige befolkning, at mængden af alkoholikere, som trængte til hjælp, ganske overvældede os. Ved slutningen af 1941 var antallet af medlemmer 8.000. Den omsiggribende proces var i fuldt sving. AA var blevet en national institution.

Vort fællesskab gik nu ind i en frygtsom og spændende vækstperiode. Den prøve, som det stod overfor, var denne: Kunne dette store antal af førhen vildfarne alkoholikere mødes og arbejde sammen med held? Ville der blive skænderier om medlemskab, lederskab og penge? Ville der komme bestræbelser efter magt og prestige? Ville der komme splid, som ville splitte hele AA?

Snart blev AA plaget af netop disse problemer fra alle sider og inden for hver gruppe. Men ud af denne faretruende og i begyndelsen distraherende oplevelse kom den overbevisning, at AA-ere blev nødt til at holde sammen - eller dø separat. Vi blev nødt til at forene vort fællesskab eller forsvinde helt fra scenen.

Ligesom vi havde fundet de principper, som den enkelte alkoholiker kunne leve efter, måtte vi også udvikle principper, hvormed AA-grupper og AA som helhed kunne overleve samt fungere effektivt. Man mente, at ingen alkoholiker, mand eller kvinde, kunne blive udelukket fra vort fællesskab; at vore ledere kunne tjene, men aldrig regere; at hver gruppe skulle være selvstændig, og at der ikke skulle være nogen professionel udøvelse af terapi. Der skulle ikke være nogen afgifter eller noget gebyr; vore udgifter skulle betales af egne frivillige bidrag. Der skulle være så lidt organisation som muligt, selv på vore servicekontorer. Folk skulle frivilligt komme til os. Vi burde ikke annoncere. Det blev bestemt, at alle medlemmer burde være anonyme i presse, TV, radio og film. Under ingen omstændigheder måtte vi underskrive dokumenter, indgå samarbejde eller deltage i offentlige diskussioner.

Dette var indholdet af AA's tolv traditioner, som er anført i Tillæg I i denne bog. Skønt ingen af disse principper havde

styrke af at være regler eller love, var de blevet så bredt accepteret i 1950, at de blev bekræftet ved vor første Internationale Konference holdt i Cleveland. I dag er det bemærkelsesværdige sammenhold, som vi har i AA, et af de stærkeste aktiver, som vort fællesskab ejer.

Medens de indre vanskeligheder fra vor opvækstperiode blev udglattet, voksede den offentlige godkendelse af AA med spring og hop. Der var især to væsentlige grunde hertil; det store antal af helbredelser samt genforenede hjem. Dette gjorde et stort indtryk alle vegne. Af de alkoholikere, som kom til AA, og som virkelig prøvede, blev 50% straks ædru og forblev ædru; 25% blev ædru efter flere forsøg, og af resten, som holdt ved AA, blev mange bedre i tidens løb. Andre tusinde kom til nogle få møder og besluttede først, at de ikke brød sig om programmet. Men et stort antal af disse, omkring 2 ud af 3, begyndte at vende tilbage, alt efter som tiden gik.

En anden grund til, at AA blev så vidt accepteret, var vore venners indsats. Venner inden for medicin, religion og presse, tilsammen med mange andre, blev vore gode og vedvarende fortalere. Uden denne støtte ville AA kun være kommet meget langsomt i gang. Nogle af AA's tidlige medicinske og religiøse venners anbefalinger findes længere fremme i denne bog.

AA er ikke en religiøs organisation. Ej heller har AA noget medicinsk standpunkt, selv om vi samarbejder bredt med det medicinske og religiøse fagområde.

Da alkohol ikke tager hensyn til personer som sådan, er vi et bredt udsnit af Amerikas befolkning, og i mange andre lande sker der nu samme brede udvikling. Vore religiøse tilhørsforhold spænder vidt, og blandt medlemmerne findes bl.a. katolikker, protestanter, jøder, hinduer, muslimer og buddhister. Mere end 15% er kvinder.

På nuværende tidspunkt vokser vort antal med ca. 7 % om året. Indtil nu, når vi betragter det totale problem, der berører flere millioner aktive og mulige alkoholikere i verden, har

vi kun ridset overfladen. Efter al sandsynlighed vil vi aldrig blive i stand til at berøre mere end en rimelig del af det alkoholiske problem i alle dets faser. Hvad angår terapi for alkoholikeren selv, har vi intet monopol. Dog er det vort store håb, at alle de, som endnu ikke har fundet en løsning, må begynde at finde én i denne bog og derefter snart slutte sig til os på vejen til en ny frihed.

Forord til tredje udgave

I marts 1976, da denne udgave gik i trykken, lå det totale verdensomspændende medlemstal af Anonyme Alkoholikere på forsigtigt anslået 1.000.000 med næsten 28.000 gruppe-møder i over 90 lande*.

Undersøgelser af grupper i USA og Canada viser, at AA når ud ikke blot til flere og flere mennesker, men også til en større og bredere kreds. Kvinder udgør nu mere end $\frac{1}{4}$ af medlemmerne; blandt nyere medlemmer er der tale om ca. $\frac{1}{3}$. 70/o af alle AA-medlemmer skønnes at være under 30 år - og blandt disse er der mange teenagere**.

De grundlæggende principper i AA-programmet synes at være forenelige med personer fra mange forskellige miljøer og forskellig livsstil, ligesom programmet har bragt helbredelse til folk af mange forskellige nationaliteter. De tolv trin, som tilsammen udgør programmet, bliver måske kaldt »los Doce Pasos« i ét land, »les Douze Etapes« i et andet, men de følger nøjagtigt den samme vej til helbredelse, som blev anvist af de tidligste medlemmer af Anonyme Alkoholikere.

Til trods for den store vækst i størrelse og udbredelse af vort fællesskab forbliver programmet ved sin kerne enkelt og personligt. Hver eneste dag, et eller andet sted i verden, begynder helbredelse, når én alkoholiker taler med en anden alkoholiker og deler erfaring, styrke og håb.

* I 1987 var der over 73.000 grupper i 114 lande.

** I 1987 var næsten $\frac{1}{3}$ kvinder. Omkring $\frac{1}{5}$ var 30 eller yngre.

Lægens synspunkt

Anonyme Alkoholikere mener, at læseren vil være interesseret i den lægelige vurdering af den plan for helbredelse, som er beskrevet i denne bog. Et overbevisende udsagn må absolut komme fra de læger, som har erfaret vore medlemmers lidelser og har overværet, hvordan vi genvandt vort helbred. En velkendt læge, overlæge vedet prominent statshospital, som har specialiseret sig i alkohol- og stofmisbrug, sendte dette brev til Anonyme Alkoholikere.-

Til dem det måtte vedkomme

I mange år har jeg specialiseret mig i behandling af alkoholisme.

Sidst i 1934 behandlede jeg en patient, som på trods af at have været en fremtrædende forretningsmand med gode indtjeningsmuligheder var alkoholiker af den type, jeg var kommet til at anse for håbløs.

Under forløbet af hans tredje behandling tilegnede han sig visse ideer som en betydningsfuld mulighed for hans helbredelse. Som et led i genopretningen begyndte han at bringe sine ideer til andre alkoholikere og tilskyndede dem at gøre det samme til andre.

Dette er blevet grundlaget for et hurtigt voksende fællesskab, bestående af disse mennesker og deres familier. Denne mand - og over hundrede andre - viser sig at være kommet sig.

Personligt kender jeg adskillige tilfælde, som er af den type, hvor alle andre metoder er mislykkedes totalt.

Disse kendsgerninger viser sig at være af stor vigtighed for lægevidenskaben; på grund af den særdeles store vækst,

denne gruppe kan fremvise, har de måske startet en ny epoke i alkoholismens annaler. Disse mennesker vil meget vel kunne bringe hjælp til tusinder andre i samme situation. Man kan stole fuldt og helt på det, de fortæller om sig selv.

Med venlig hilsen
William D. Silkworth MD.

Den læge, som på vor opfordring skrev dette brev, har vist os den velvilje at udbygge sine synspunkter i endnu et brev som følger. I dette brev bekræfter han det, vi, som har døjet den alkoholiske tortur, må tro - at det fysiske hos en alkoholiker er lige så abnormt som det mentale. Det tilfredsstillende os ikke at få at vide, at vi ikke kunne kontrollere vort drikkeri, blot fordi vi var dårligt rustet til livet, at vi var på vildflugt fra virkeligheden eller var komplet defekte mentalt. Det var rigtigt for en vis del, ja faktisk for en stor del for nogle af os. Men vi var overbeviste om, at også vort legeme var sygt. Efter vor opfattelse er ethvert billede af alkoholikeren, som udelader denne fysiske faktor, ikke komplet.

Lægens teori, at vi har en fysisk allergi overfor alkohol, interesserer os. Som lægfolk betyder vore synspunkter naturligvis mindre, men som tidligere problemdrikkere kan vi sige, at hans forklaring lyder fornuftig. Det forklarer en masse, som vi ikke kan forklare på anden måde.

Selv om vor løsning er udarbejdet på det åndelige plan, såvel som på et uegennyttigt plan, foretrækker vi indlæggelse for alkoholikeren, der har svære abstinenser eller er for omtåget. Det er i reglen nødvendigt, at hjernen klares, før han kan påvirkes, fordi han så har større chancer for at forstå og acceptere det, vi tilbyder

Lægen skriver:

Emnet, som beskrives i denne bog, anses for mig at være af allerstørste vigtighed for enhver, som er ramt af afhængighed til alkohol.

Denne udtalelse fremsætter jeg efter mange års erfaring

som lægelig leder af et af de ældste hospitaler i landet, der beskæftiger sig med behandling af alkohol- og stofmisbrug.

Derfor var det med inderlig ærbødighed, jeg modtog opfordringen om at bidrage med nogle få ord om emnet, som er dækket så mesterligt detaljeret på disse sider.

Vi læger har for længst indset, at en eller anden form for moralsk psykologi var af yderste vigtighed for alkoholikere, men at tilføre denne indebar vanskeligheder udover vore evner. Uanset vor supermodernistiske standard, vor videnskabelige fremgang inden for alt, er vi alligevel ikke tilstrækkeligt udstyret til at tilføre styrken fra det gode, som ligger uden for vor syntetiske viden.

For mange år siden kom en af de største bidragydere til denne bog til behandling på dette hospital, og under dette ophold fik han tilført nogle ideer, som han straks førte ud i livet.

Senere bad han om tilladelse til at fortælle sine erfaringer til vore andre patienter, og med en del tvivl gik vi ind for ideen. De eksempler, vi har fulgt, har været uhyre interessante - ja, mange rent ud fantastiske. Disse mennesker, uselviske, som vi har lært dem at kende, absolut blottet for motiver om egen vinding, samt ånden i deres fællesskab, er i sandhed inspirerende for én, som har arbejdet længe og opslidende inden for det alkoholiske område. De tror på sig selv, men endnu mere på den magt, der trækker kroniske alkoholikere tilbage fra dødens porte.

Naturligvis bør en alkoholiker befries for sin fysiske trang til at drikke, og dette kræver ofte en særlig hospitalsprocedure, for at det psykologiske mål kan opnås med maksimal fordel.

Vi mener - og har allerede tidligere påpeget dette - at den effekt, alkohol har på disse kroniske alkoholikere, er en form for allergi, at fænomenet i denne trang er begrænset til denne type mennesker, og at det aldrig sker for den almindelige, moderate nyder af alkohol. Disse allergiske typer kan aldrig vide sig sikre, når de indtager nogen som helst form for alko-

hol, og har de én gang fået skabt denne vane og fundet ud af, at de intet kan stille op mod den, én gang mistet deres selvtillid og tilliden til den menneskelige formåen, så tårner problemerne sig op omkring dem og bliver uoverskuelige at løse.

Intetsigende, følelsesmæssige appeller er sjældent tilstrækkeligt. Budskabet, der kan interessere og fastholde disse alkoholikere, må have vægt og dybde. I næsten ethvert tilfælde må deres idealer hvile på en magt, der er større end dem selv, hvis deres liv skal genoprettes.

Hvis nogen mener, at vi, som et psykiatrisk orienteret hospital, på nogen måde er sentimentale i vor fremstilling, så lad dem tilbringe en stund i ildlinien, lad dem opleve tragedierne, se de fortvivlede hustruer, de små børn, lad løsningen af disse problemer blive en del af deres hverdag, ja, endog deres fritid, så vil selv den mest kyniske ikke forundres over, at vi accepterer og styrker denne bevægelse. Vi føler, efter mange års erfaring, at vi intet har præsteret, som har ydet større bidrag til genoprettelse af disse mennesker end den uselviske bevægelse, som nu vokser op iblandt dem.

Mennesker drikker i reglen, fordi de kan lide den effekt, alkoholen bibringer dem. Følelsen er så listig, at samtidig med erkendelsen af det skadelige, kan de efter nogen tid ikke adskille sandhed og løgn. For dem synes det alkoholiske liv det eneste normale. De er rastløse, irritable og utilfredse, medmindre de atter fornemmer den følelse af lettelse og velbehag, som indfinder sig, straks de har fået nogle drinks drinks, som de ser andre nyde uden risiko. Eftersom de bukkes under for begæret, atter og atter, som så mange gør, og fænomenet kaldet trangen udvikler sig, passerer de det velkendte stadium, at det »er for sjov«, og samvittigheden dukker op med en fast beslutning om ikke at drikke igen. Dette sker igen og igen, og medmindre den pågældende kan opleve en total psykisk forandring, er der meget lidt håb om helbredelse.

På den anden side - og besynderligt for dem der ikke forstår det - når den psykiske ændring én gang er sket, synes det

selv samme menneske - som var fordømt, som havde så mange problemer, at han fortvivlede, fordi de aldrig blev løst - pludselig at finde sig selv og have let ved at holde alkoholtrangen i ave. Den eneste nødvendige indsats er at følge nogle få enkle regler.

Mennesker har hulket bønfaldende til mig i inderlig fortvivelse: »Doktor, jeg kan ikke fortsætte på denne måde! Jeg har alt at leve for! Jeg MÅ holde op - men jeg KAN ikke! De må hjælpe mig!«

Stillet ansigt til ansigt med disse problemer kan en læge, hvis han er ærlig over for sig selv, ofte føle sig utilstrækkelig. Uanset om han giver sig selv fuldt og helt, er det ofte ikke nok. Man føler, at noget, der er større end den menneskelige formåen, er påkrævet for at tilvejebringe den livsvigtige psykiske ændring. Skønt det totale antal af helbredelser efter psykiatrisk indsats er betragtelig, må vi læger erkende, at vi har gjort os lidet bemærket over for dette problem som helhed. Mange typer reagerer overhovedet ikke på den ordinære, psykologiske påvirkning.

Jeg er ikke enig med dem, der påstår, at alkoholisme udelukkende er et problem af mental art. Jeg har haft mange, som f.eks. havde arbejdet i månedsvis med et problem eller en forretning, som skulle finde sin afgørelse på en bestemt dag til stor fordel for dem selv. De tog en drink en eller to dage før, og øjeblikkelig blev »krav«-fænomenet tårnhøjt i forhold til alt andet, så de aldrig overholdt den vigtige aftale. Disse mennesker drak ikke for at flygte - de drak for at tilfredsstille et krav uden for deres mentale kontrol.

Der opstår mange situationer i forbindelse med »krav«-fænomenet, som får mennesker til at bringe det højeste offer, fremfor at blive ved med at kæmpe.

Dette at klassificere alkoholikere er særdeles vanskeligt, og det mere detaljerede falder uden for rammerne af denne bog. Der er naturligvis psykopaterne, som er følelsesmæssigt ude af balance, den type kender vi alle. De lover altid »at hoppe på vandvognen«. De er over-samvittighedsfulde og

har mange forslag, men tager ingen beslutninger.

Der er typen, der nødigt indrømmer, at han ikke kan tage en drink, han tager varierende beslutninger om, hvordan han vil drikke; han udskifter arten af spiritus - eller omgivelser. Der er typen, der tror, at hvis han holder sig helt fra spiritus for en tid, så kan han atter tage en drink uden risiko. Der er den manio-depressive type, som måske får mindst forståelse fra sine venner, og om hvem der kunne skrives et helt kapitel.

Så er der dem, der er helt normale i enhver henseende, bortset fra den virkning, spiritus har på dem. De er ofte dygtige, intelligente og venlige mennesker.

Alle disse typer - og mange andre - har ét symptom fælles; de kan ikke begynde at drikke uden at udvikle dette »krav«fænomen. Denne foreteelse, som vi har forstået den, må være en manifestation af en allergi, som gør disse mennesker forskellige fra andre og sætter dem i bås. Den er aldrig, med nogen behandling, vi har kendskab til, blevet fjernet permanent, den eneste lindring, vi kan tilbyde, er total afholdenhed.

Dette kaster os øjeblikkelig ud i en sydende debatkedel. Der er skrevet mængder - pro et contra - men blandt læger synes det almindelige synspunkt at være, at de fleste kroniske alkoholikere er fortabte.

Hvad er løsningen? Måske kan dette bedst besvares ved at referere en af mine erfaringer.

Omkring et år før omtalte tilfælde blev en mand bragt ind til behandling for kronisk alkoholisme. Han var kun delvis kommet sig efter en maveblødning og var tilsyneladende et tilfælde af patologisk mental svækkelse. Han havde mistet alt af værdi i tilværelsen og levede - om man så kan sige - for at drikke. Han indrømmede ærligt - og mente det - at for ham var der intet håb. Efter den følgende afsondring fra alkohol fandt man ingen permanente hjerneskader. Han accepterede forslagene, som er beskrevet i denne bog. Et år efter ringede han for at aftale et møde med mig, og jeg erfarede noget særdeles sensationelt. Jeg genkendte man-

dens navn og til dels hans ansigtstræk, men her hørte enhver lighed op. Fra et rystende, fortvivlet, nervøst vrage var opstået en mand propfuld af selvtillid og tilfredshed. Jeg talte med ham en stund, men var ikke i stand til at overbevise mig om, at jeg nogen sinde havde kendt ham før. For mig var han en fremmed, og således forlod han mig. Der er nu gået år, uden at han er vendt tilbage til drikkeriet.

Når jeg har behov for at blive opløftet mentalt, erindrer jeg et andet tilfælde, som blev indlagt af en prominent læge fra New York. Patienten havde stillet sin egen diagnose og anså sit tilfælde for håbløst. Han havde skjult sig i en øde beliggende lade, besluttet på at dø, men blev reddet af et eftersøgningshold og blev i en desperat tilstand indbragt til mig. Under den efterfølgende, fysiske rehabilitering havde vi en samtale, hvor han ærligt erklærede, at han mente behandlingen var tidsspilde, medmindre jeg kunne garantere - hvad ingen nogen sinde havde kunnet - at han i fremtiden ville have »viljestyrke« til at modstå trangen til at drikke.

Hans alkoholiske problem var så kompleks, og hans depression så dyb, at vi mente, han 's eneste håb ville være, hvad vi dengang kaldte »moralisk psykologi«, og vi tvivlede på, at selv det ville nytte.

Han blev imidlertid »solgt« for filosofien i denne bog. Han har ikke rørt en dråbe i ganske mange år. Jeg træffer ham fra tid til anden, og han er det fineste eksemplar af menneskeheden, man kunne ønske at møde.

Jeg opfordrer derfor indtrængende enhver alkoholiker til at læse denne bog, og skønt han eventuelt vil gøre nar i starten, ender han måske med at bede.

William D. Silkworth, MD.

Bills historie

Krigsbegejstringen var stor i den by i New England, hvortil vi unge officerer fra Plattsburg blev dirigeret, og vi følte os smigrede, da de første indbyggere inviterede os hjem og fik os til at føle os som helte. Her fandtes kærlighed - beundring krig - ophøjede øjeblikke med pauser i løssluppenhed. Omsider var jeg en del af livet, og midt i ophidselsen opdagede jeg alkoholen. Jeg glemte fuldkommen de stærke formaninger, jeg havde bragt med hjemmefra mod spiritus. Omsider sejlede vi »derover«. Jeg følte mig meget ensom, og atter vendte jeg mig mod alkohol.

Vi blev landsat i England. Jeg besøgte Winchester Cathedral. Bevæget gik jeg udenfor. Mine øjne fangede en indskrift på en gammel gravsten:

*Her ligger en Hampshire grenader
som døde af øl at drikke
men en god soldat bliver aldrig glemt
om han dør af skud eller druk*

Et dårligt varsel, som jeg overhørte. Toogtyve år gammel og veteran i en fremmed krig vendte jeg omsider hjem. Jeg mente, jeg var den fødte leder. Havde mine mænd i kompagniet ikke udmærket mig med en medalje for godt lederskab? Jeg forestillede mig, at mine evner som leder straks ville skaffe mig et job som direktør for et større firma, og jeg ville bestride mit job til alles tilfredshed.

Jeg tog et kursus på aftenskole i virksomhedsledelse og fik ansættelse i et forsikringsselskab. Min succes var startet. Jeg skulle overbevise verden om mit værd. Til tider bragte mit ar-

bejde mig til Børsen, og efterhånden begyndte det at interessere mig. Mange mennesker mistede penge - men nogle blev også særdeles velstillede. Hvorfor ikke også mig? Jeg læste økonomi og handel såvel som jura. Vordende alkoholiker, som jeg var, dumpede jeg næsten i jura. Til en af prøverne var jeg så beruset, at jeg hverken kunne tænke eller skrive. Skønt mit drikkeri endnu ikke var konstant, bekymrede det alligevel allerede min kone. Vi havde lange samtaler, hvor jeg beroligede hende med, at »genier« altid fik deres lyseste ideer, når de drak, at de mest filosofiske tanker netop var født således.

Da jeg omsider fuldendte mit kursus, var jeg klar over, at juraen ikke lå for mig. Det spændende liv på Børsen tiltrak mig. Lederskikkelserne inden for handel og økonomi var mine forbilleder. I denne blanding af druk og spekulation begyndte jeg at støbe det våben, som en dag skulle vende sig mod mig som en boomerang og næsten ødelægge mig. Ved at spinke og spare fik min kone og jeg samlet et tusinde dollars. De blev sat i nogle aktier, som var billige og ret upopulære. Meget rigtigt havde jeg indset, at de en dag ville stige betydeligt. Det mislykkedes for mig at få mine børsvener til at sende mig ud og besigtige forskellige firmaer og fabrikker, men min kone og jeg besluttede alligevel at tage af sted. Jeg var blevet enig med mig selv om, at folk tabte penge på Børsen på grund af uvidenhed med de forskellige produkter. Senere erfarede jeg mange andre årsager.

Vi opgav vore stillinger og stak af sted på motorcykel, med sidevognen proppet med telt, tæpper og skiftetøj, samt tre mægtige bøger med finansielle oplysninger. Vore venner mente, vi var vanvittige, og måske havde de ret. Jeg havde været heldig med nogle spekulationer, så vi havde en smule penge, men på et tidspunkt arbejdede vi en måned på en bondegård for at spare penge. For mit vedkommende var det det sidste ærlige, manuelle arbejde i lang tid. Vi dækkede hele østkysten af USA på et år. Ved slutningen af året fik jeg tilbudt en stilling med en stor repræsentationskonto på grund

af mine rapporter til Wall Street. Desuden havde en investering givet overskud, så vi sluttede året med et overskud på flere tusinde dollars.

I de kommende år strøede skæbnen penge og beundring på min vej. Jeg havde startet det. Mine bedømmelser og ideer blev fulgt af mange til tonerne af papirmillionerne. Den store opgang i slutningen af tyverne var i fuld gang. Drikkeriet var en vigtig og voksende del af min tilværelse. Man talte højt på jazz-restauranterne i byen. Enhver brugte tusinder og indkasserede millioner. Advarsler hørte ingen efter. Jeg var vært for rygklapperne.

Drikkeriet antog alvorlige proportioner, og jeg drak hver dag og de fleste nætter med. Mine venners advarsler endte i skænderier, og jeg blev en »ensom ulv«. Der fandt mange ulykkelige scener sted i vores overdådige lejlighed. Der havde ikke været tale om egentlig utroskab, for loyaliteten over for min kone, samt mit umådeholdne drikkeri, førte mig gennem fristelserne.

I 1929 blev jeg grebet af golffeberen. Vi flyttede øjeblikkelig ud på landet, min kone for at beundre mig, jeg for straks at overtage ryet efter Walter Hagen. Alkoholen overtog mig langt hurtigere, end jeg overtog Walter Hagens ry. Jeg begyndte at ryste straks fra morgenstunden, men golf tillader drikkeri dagligt og om aftenen med. Det morede mig at tilhøre den eksklusive golfklub, jeg havde været så betaget af som barn. Jeg tilegnede mig den sunde, solbrændte kulør, man træffer hos de rige, og den lokale bankdirektør iagttog mig med humoristisk skepsis, efterhånden som jeg hvirvlede kæmpechecks ud og ind af hans bank.

Pludselig i oktober 1929 brød helvede løs på Børsen i New York. Efter en af disse dages heftige inferno vaklede jeg fra en hotelbar hen til et vekslererkontor. Klokken var otte fem timer efter at salget var lukket, men fjernskriveren tikkede stadig. Jeg havde læst en tomme af tapen, som viste teksten »XYZ-32LL, den havde været »52« samme morgen. Jeg var gået bankerot, og det samme var en mængde af mine ven-

ner. Aviserne berettede om mænd, som begik selvmord ved at springe ud fra tårnet på finansens højborg. Det frastødte mig, jeg ville ikke springe. Jeg gik tilbage til baren. Mine venner havde mistet adskillige millioner siden kl. 10 - men hvad så? I morgen var der atter en dag. Som jeg sad der og drak, vendte den gamle vilje til at vinde tilbage.

Næste morgen ringede jeg til en ven i Montreal, som havde masser af penge tilovers, og han mente, at jeg hellere måtte tage til Canada. Det følgende forår levede vi atter efter vor vante stil, og jeg følte mig som Napoleon, da han vendte tilbage fra Elba. Nej, St. Helena var ikke noget for mig. Men atter blev jeg indhentet af drikkeriet, og min gavmilde ven blev nødt til at give mig løbepas. Denne gang forblev vi bankerot.

Vi flyttede ind hos min kones forældre, og jeg fik et job, som jeg dog mistede kort efter på grund af et skænderi med en taxichauffør. Til alt held kunne ingen forudse, at jeg ikke skulle have et ærligt job de næste fem år, endsige opleve en dag ædru. Min kone måtte tage ansættelse i et stormagasin og kom udmattet hjem hver aften og fandt mig beruset. Jeg blev et uønsket vedhæng på vekselernes tilholdssteder.

Alkoholen, som før var en luksus, var nu blevet en nødvendighed. Morgen-gin og ofte to-tre flasker om dagen var blevet en vane. Fra tid til anden lavede jeg en mindre forretning, som indbragte mig nogle få hundrede dollars, så jeg kunne betale mine regninger i barerne og forretningerne. Sådan fortsatte det i det uendelige, jeg begyndte at vågne tidligt om morgenen med voldsomme rystelser, og et vandglas gin, fulgt af et halvt dusin øl, var påkrævet, hvis jeg skulle have en smule morgenmad ned. Ikke desto mindre mente jeg stadig at have situationen under kontrol, og i korte perioder af ædruelighed begyndte min kone atter at håbe.

Gradvist forværredes situationen. Huset blev overtaget af pantebrevsindehaveren, min svigermor, døde og min kone og svigerfar blev syge.

Så fik jeg et lovende forretningstilbud. Aktierne var på sit

laveste i 1932, og på en eller anden måde fik jeg samlet en købergruppe. Jeg skulle være med til at dele profitten. Så gik jeg på en gevaldig druktur og forspildte chancen.

Jeg kom til mig selv. Dette måtte stoppe. Jeg indså, at jeg ikke kunne tage blot en enkelt drink. Jeg måtte stoppe for bestandig. Før dette havde jeg skrevet et utal af smukke løfter til min kone, men til alt held indså hun, at denne gang mente jeg det, og det gjorde jeg virkelig.

Kort efter kom jeg fuld hjem. Der havde ikke været noget skænderi. Hvor var mine høje idealer blevet af? Jeg vidste det simpelt hen ikke. Jeg havde end ikke tænkt på det. En eller anden havde stillet en drink foran mig, og jeg havde drukket den. Var jeg blevet sindssyg? Jeg begyndte at spekulere på, om jeg var, for en sådan himmelråbende mangel på forudseenhed syntes nærmest vanvittigt.

Jeg fornyede mit forsæt og forsøgte atter. Der gik nogen tid, og tilliden begyndte at vige for en skråsikkerhed. Jeg morede mig over ginelskerne. Nu var jeg i besiddelse af det, der krævedes. En dag gik jeg ind på en restaurant for at telefonere. Før jeg vidste af det, sad jeg ved baren og spurgte mig selv, hvordan det var sket. Efterhånden som whiskyen steg mig til hovedet, overbeviste jeg mig selv om, at jeg ville klare den bedre næste gang, men nu måtte jeg hellere se at få en forsvarlig brandert - og det fik jeg.

Angeren, rædslen og håbløsheden den næste morgen var ubeskrivelig. Modet til at tage kampen op var ikke til stede. Min hjerne roterede uden kontrol, og jeg havde en forfærdende følelse af en forestående katastrofe. Jeg vovede knap at gå over gaden af frygt for, at jeg styrtede om og blev kørt over af en tidlig lastvogn, for det var endnu knap lyst. En 24 timers bar hjalp mig med et dusin glas øl, og omsider faldt mine skælvende nerver til ro. En morgenavis berettede, at børsmarkedet atter var gået ad hekkenfeldt til. Det var jeg også. Men markedet ville rette sig op igen; det ville jeg ikke. Det var en nedslående tanke. Skulle jeg tage livet af mig? Nej - ikke endnu. Så slog en tåget tanke ned i mig. Gin kunne ku-

rere det, så jeg fik to flasker og så - glemsel.

Sindet og legemet er nogle forunderlige mekanismer, for mine klarede endnu to år i denne kamp. Til tider stjal jeg fra min kones slunkne pung, når morgenrædslen og vanviddet overvældede mig. Atter svajede jeg usikkert foran det åbne vindue eller medicinskabet, hvor der fandtes gift, og beskyldte mig selv for at være en svækling. Vi flyttede fra byen til landet - og tilbage igen, når min kone og jeg forsøgte at flygte fra problemet. Så kom den nat, hvor den fysiske og åndelige tortur blev så slem, at jeg ville kaste mig gennem vinduet, men på en eller anden måde lykkedes det mig at bakse min madras til en lavere etage, hvis jeg pludselig skulle springe. En læge kom og gav mig et kraftigt sovemiddel. Næste dag drak jeg både gin og sovemiddel, og denne kombination sendte mig hurtigt i gulvet. Folk frygtede for min forstand, og det samme gjorde jeg selv. Jeg spiste meget lidt eller intet, når jeg drak, og jeg vejede 20 kg for lidt.

Min svoger var læge, og ved hans og min moders hjælp blev jeg indlagt på et landskendt statshospital for mental og fysisk rehabilitering af alkoholikere. Under en såkaldt belladonna-behandling begyndte min hjerne at friske op. Kurbadeterapi og let gymnastik hjalp en del. Men bedst af det hele var, at jeg mødte en venlig læge, som forklarede, at selv om jeg havde båret mig egoistisk og skørt ad, havde jeg været alvorligt syg, fysisk og psykisk.

Det lettede på en måde at vide, at hos alkoholikere er viljen til at kæmpe mod alkohol forbløffende svag, selv om den ofte er særdeles stærk i andre sammenhænge. Min forfærdelige opførsel i forbindelse med mit desperate ønske om at stoppe var forklaret. Nu da jeg forstod mig selv, blev jeg fyldt med nyt håb. I tre-fire måneder holdt jeg fanen højt, jeg tog regelmæssigt til byen og tjente endog en smule penge. Dette var i sandhed løsningen - selverkendelse.

Men det var det ikke, for den frygtelige dag kom, da jeg atter drak. Kurven for min stigende moral og fysiske styrke dalede som et skihop, og efter kort tid vendte jeg atter tilbage

til hospitalet. Dette var enden for mig, gardinet var trukket ned, følte jeg. Min grædende og mismodige kone blev fortalt, at det hele ville ende med et hjerteanfald under delirium tremens, eller jeg ville udvikle en »våd hjerne«, formentlig inden for et år. Snart måtte hun overgive mig til et sindssygehospital - eller bedemanden.

Det var ikke nødvendigt at fortælle det til mig, jeg vidste det allerede og følte mig på en måde lettet. Det var et tilintetgørende slag mod min stolthed. Jeg, som havde været så stolt af mig selv og mine evner til at tage kampen op mod modgangen, var omsider trængt op i en krog. Nu var jeg stødt ud i mørket for at slutte mig til den endeløse række af drankere, som havde gået den føn Jeg tænkte på min stakkels kone. Der havde trods alt været megen lykke, og hvad ville jeg ikke gøre for at gøre afbigt. Men det var forbi nu.

Ord kan ikke beskrive den ensomhed og det mismod, jeg oplevede, i dette bitre morads af selvmedlidenhed. Jeg vadede i kviksand til alle sider. Jeg havde mødt min overmand, jeg var besejret, og alkoholen var min herre.

Skælvende forlod jeg hospitalet som en slagen mand. Frygten holdt mig ædru en stund, men så kom det snigende vanvid i form af den første drink, og på våbenstilstandsdagen 11. november 1934 var jeg atter på den. Enhver forventede, at det ville blive nødvendigt at lukke mig inde et sted, eller at jeg ville ende mine dage på en ynkelig måde. Hvor mørkt er mørket ikke lige før daggry? I virkeligheden var dette begyndelsen til min sidste tur. Jeg skulle snart blive puffet ind i, hvad jeg ynder at kalde tilværelsens fjerde dimension. Jeg skulle lære en lykke, fred og brugbarhed at kende og få en tilværelse, som bliver mere og mere smuk, jo længere tid der går.

I slutningen af denne grå november sad jeg og drak i mit køkken. Jeg konstaterede med en vis tilfredshed, at der var tilstrækkelig gin skjult rundt om i huset til at bringe mig gennem natten og den næste dag. Min kone var på arbejde, og jeg funderede over, om jeg vovede at gemme en hel flaske gin

ved hovedgærdet af vores seng. Jeg skulle bruge den før daggry.

Mine funderinger blev afbrudt af telefonen. Den muntre stemme fra en gammel skolekammerat spurgte, om han måtte komme over. *Han var ædru.* Det var år siden, jeg kunne huske, at han var ankommet til New York i den tilstand, og jeg var forbløffet. Rygtet havde fortalt, at han var blevet tvangsindlagt som alkoholisk sindssyg. Jeg spekulerede på, hvordan han var sluppet ud. Naturligvis ville han have middag, og så kunne jeg drikke åbent med ham. Uden tanke for hans helbred tænkte jeg kun på at genkalde ånden fra de forgangne dage. Engang havde vi chartret et fly for at afslutte en druktur. Hans ankomst betød en oase i denne trøstesløse ørken af tomhed. Akkurat: en oase. Såden er alkoholikere.

Døren gik op, og der stod han frisk og glødende. Der var noget ved hans øjne. Han var uforklarlig forandret. Hvad var der sket?

Jeg skubbede en drink over bordet, men han afslog den. Skuffet, men nysgerrig undrede jeg mig over, hvad der mon var sket med denne mand. Han var ikke sig selv. »Kom så med det, hvad drejer det sig om,« spurgte jeg. Han så mig lige ind i øjnene. Roligt, men smilende sagde han: »Jeg har fundet en tro.«

Jeg var lamslået. Så det var, hvad der var sket - sidste sommer et alkoholvrag, og nu - antog jeg - en smule religionsvanvid. Han havde dette stirrende blik. Ja, der var virkelig gået ild i fyren. Men Gud velsigne ham, lad ham bare plapre. For øvrigt ville min gin vare længere end hans prædiken.

Men han prædikede ikke. I stedet forklarede han, hvordan to mænd var mødt frem i retten og havde overtalt dommeren til at udsætte tvangsindlæggelsen. De havde berettet om nogle enkle religiøse ideologier og et praktisk handlingsprogram. Dette var to måneder siden, og resultatet var ikke til at tage fejl af. Det virkede.

Han var kommet for at dele sin erfaring med mig - hvis jeg

altså var interesseret. Selvfølgelig var jeg interesseret. Det måtte jeg jo være, efter som jeg var håbløs. Barndomsmin-der dukkede frem. Jeg kunne næsten høre lyden af præstens stemme, som jeg sad der en stille søndag. Langt borte ved foden af bjerget; der var afholdsløftet, som jeg aldrig fik gi- vet, min bedstefaders velmenende foragt for nogle fra me- nigheden og deres handlinger, hans påstand om, at sfæren virkelig genlød af musik, og hans benægtelse af præstens ret til at fortælle ham, hvordan han skulle lytte, hans frygtlø- shed, da han talte om disse ting lige før sin død, disse minder vældede op fra fortiden. De fik mig til at svælge en gang.

Episoden fra krigens tid i den gamle Winchester Cathedral vendte tilbage. Jeg havde altid troet på en Magt større end mig selv. Jeg havde ofte grundet over dette, og jeg var ikke ateist. I realiteten er der få, der er ateister, for det betyder blind tro på det mærkelige forhold, at dette univers er skabt af cifre og planløst farer af sted mod intet. Mine intellektu- elle helte, kemikerne, astronomerne, selv tilhængerne af ud- viklingslæren, antog, at uhyre love og kræfter virkede. Skønt der var ting, der tydede på det modsatte, tvivlede jeg ikke på, at et almægtigt formål og rytme lå bag det hele. Hvordan kunne der være så mange nøjagtige og uforander- lige love uden intelligens? Jeg var simpelt hen nødt til at tro på en Ånd i universet, som hverken kendte til tid eller be- grænsninger. Men dertil var jeg også kun nået. Jeg vendte mig dog bort, når det kom til præster og verdens religioner. Når de talte om en personlig Gud for mig, som var kærlig- hed og overmenneskelig styrke og ledelse, blev jeg irriteret, og mit sind gjorde oprør mod en sådan teori.

Med hensyn til Kristus erkendte jeg med vished en stor mand, som ikke fulgtes alt for nært af dem, som påstod at tro på Ham. Moralen i Hans lære var udmærket. For mit eget vedkommende havde jeg tilegnet mig de ting, som syn- tes mest bekvemt og ikke for vanskelige; resten undlod jeg at beskæftige mig med.

Krigene, der var blevet udkæmpet, brændemærkningerne

og chikanerierne, som religiøse meninger havde afstedkommet, gjorde mig syg. Jeg betvivlede i sandhed - hvis man gjorde det op - om religionen overhovedet havde gjort noget godt for menneskeheden. Så jeg på dét, jeg havde oplevet i Europa og siden, var Guds kraften i menneskelige anliggender forsvindende lille, broderskab blandt mennesker var en grov spøg. Hvis der fandtes en djævel, syntes han at regere verden, og han holdt i alt fald mig fangen.

Men her sad min ven over for mig, og han påstod direkte, at Gud havde gjort for ham, hvad han ikke havde været i stand til ved egen hjælp. Hans menneskelige vilje var slået fejl. Lægerne havde opgivet ham som uhelbredelig. Samfundet skulle netop til at isolere ham. Som mig havde han erkendt sit totale nederlag. Så han var virkelig blevet kaldt tilbage fra de døde, pludselig var han blevet fjernet fra skraldebunken og skænket et liv langt bedre end det bedste, han tidligere havde kendt.

Var denne magt skabt i ham selv? Tilsyneladende ikke. Der havde ikke været mere styrke i ham, end der var i mig i dette øjeblik, og den var lig nul.

Det ramte mig. Det kunne tyde på, at de, der troede, alligevel havde ret. Her var noget, der arbejdede i menneskets hjerte, som havde afstedkommet det umulige. I samme øjeblik var mine forestillinger om mirakler drastisk revideret. På trods af den blakkede fortid sad der et mirakel over for mig ved køkkenbordet og kunne fortælle store ting.

Jeg erkendte, at min ven var langt mere end internt genrejst. Han stod på en helt anden grund. Hans rødder stak dybt i en ny muld.

Selv med det levende eksempel i skikkelse af min ven stak resterne af de gamle fordomme endnu dybt i mig. Ordet Gud rejste stadig en vis antipati. Da forslaget kom, at der måske var en Gud for mig personligt, blev følelsen forstærket. Jeg brød mig ikke om ideen. Jeg kunne gå ind for ideer som Skabende Intelligens, et Universelt Sind eller Ånd for tingenes tilstand, men jeg gjorde oprør ved tanken om en kejser i

Himlen, uanset hvor kærlig Hans veje måtte være. Siden har jeg talt med mængder, som følte det samme som jeg.

Min ven foreslog så noget, som så ud som alle tiders idé. Han sagde: »*Hvorfor vælger du ikke din egen opfattelse af Gud?*«

Denne udtalelse ramte mig. Den smeltede det iskolde bjerg, i hvis skygge jeg havde levet og frosset i mange år. Omsider var jeg kommet ud i sollyset.

Det var simpelt hen et spørgsmål om at være villig til at tro på en Magt større end mig selv. Intet andet krævedes for at begynde. Jeg indså, at væksten kunne begynde derfra. På et grundlag af total villighed var jeg måske i stand til at bygge, hvad jeg så i min ven. Ville jeg tage imod? Naturligvis ville jeg det.

Således blev jeg overbevist om, at Gud bekymrer sig om os mennesker, når blot vi ønsker det tilstrækkelig stærkt. Omsider indså, følte og troede jeg. Forhænget af stolthed og fordomme faldt fra mine øjne. En helt ny verden var i sigte.

Den egentlige betydning af min oplevelse i katedralen overvældede mig. I et kort nu havde jeg behøvet og ønsket Gud. Der havde været en ydmyg villighed til at have Ham nær - og Han kom. Men snart var bevidstheden om Hans tilstedeværelse blevet kvalt af verdslige krav, mest dem i mit eget indre, og således havde det været lige siden. Hvor havde jeg dog været blind.

På hospitalet blev jeg isoleret fra alkohol for sidste gang. Behandlingen var påkrævet, for jeg viste tegn på delirium tremens.

Der tilbød jeg ydmygt mig selv til Gud, sådan som jeg opfattede Ham, at gøre med mig, som Han ønskede. Jeg satte mig selv betingelsesløst under Hans varetægt og vejledning. For første gang erkendte jeg, at i mig selv var jeg intet, at foruden Ham var jeg fortabt. Ubarmhjertigt erkendte jeg mine fejltagelser og blev villig til at lade min nyfundne ven fjerne dem, revl og krat. Siden har jeg ikke rørt en dråbe. Min skolekammerat besøgte mig, og jeg gjorde ham bekendt med mine

problemer og mangler. Vi lavede en liste over de mennesker, jeg havde gjort fortræd, eller mod hvem jeg følte fornærmelse. Jeg gav udtryk for min absolutte villighed til at tage kontakt med disse mennesker og indrømme mine fejltagelser. Jeg havde ingen ret til kritik af dem. Jeg måtte rette alle disse uoverensstemmelser op efter min bedste evne.

Jeg måtte ændre min tankegang ved hjælp af denne nye indvendige Guds-bevidsthed. Snusfornuft ville således blive snus-u-fornuft. Når jeg tvivlede, måtte jeg sætte mig stille hen og bede om vejledning og styrke til at møde problemerne, som Han ønskede det. Jeg skulle aldrig bede for mig selv, undtagen når min bøn var om min brugbarhed for andre, kun således kunne jeg forvente at få svar, men det ville blive i en langt større målestok.

Min ven lovede mig, at når dette var overstået, ville jeg få et helt andet forhold til min Skaber, at jeg ville have et livsgrundlag, som gav svar på alle mine problemer. Tillid til Guds styrke, plus tilstrækkelig villighed, ærlighed og ydmyghed til at oprette og vedligeholde denne nye rækkefølge, var de grundlæggende forholdsregler.

Enkelt - men ikke let, det havde sin pris. Det betød udslettelse af selv-centreringen. Jeg måtte lægge alt for Lysets Fader, som herskede over os alle.

Dette var drastiske og revolutionerende forslag, men i samme nu jeg accepterede dem, var resultatet fantastisk. Der var en følelse af sejr efterfulgt af en sådan fred og sindsro, som jeg aldrig tidligere havde kendt. Det var den absolutte tillid. Jeg følte mig løftet, som blæste den rene vind fra bjergets top ret igennem mig. Gud viser sig gradvist for de fleste mennesker, men Hans virkning på mig skete pludseligt og grundigt.

Et øjeblik blev jeg angst og tilkaldte min ven, lægen, for at spørge, om jeg stadig var ved mine fulde fem. Undrende lyttede han, mens jeg talte.

Omsider ristede han på hovedet og udbrød: »Der er sket noget med dig, som jeg ikke kan forklare. Men hold hellere

fast ved det. Alt andet er bedre end det fra før.« Nu ser lægen mange med den samme oplevelse. Han ved, den er ægte.

Mens jeg var indlagt, kom jeg i tanke om, at tusinder af håbløse alkoholikere ville blive lykkelige for det, jeg så uforstyldt havde fået. Måske kunne jeg hjælpe nogen af dem, som så igen kunne hjælpe andre.

Min ven havde understreget det nødvendige i at efterleve disse principper i alt, hvad jeg foretog mig. Især var det vigtigt at arbejde med andre, som han havde arbejdet med mig. Tro uden gerning var en død tro, sagde han, og hvilken forfærdende sandhed var ikke dette for alkoholikeren. For hvis alkoholikeren undlod at udvikle og fuldkomme sit åndelige liv gennem arbejde og selvfornægtelse over for andre, kunne han ikke overleve de prøvelser og mindre gode dage, som med sikkerhed lå forude. Hvis han ikke gjorde dette arbejde, ville han med sikkerhed drikke igen, og drak han, ville han dø, og så ville troen for alvor være død. Sådan er det bare med os alkoholikere.

Min kone og jeg hengav os med iver til ideen om at hjælpe andre alkoholikere til at finde en løsning på deres problem. Det var heldigt, for mine gamle forretningsforbindelser forblev skeptiske i halvandet år, under hvilken tid jeg næsten ikke fik noget arbejde. Jeg havde det ikke for godt i den tid, og jeg var plaget af bølger af selvmedlidenhed og fornærmelse. Ofte drev dette mig næsten tilbage til flasken, men jeg opdagede hurtigt, at når alle andre muligheder brast, ville det redde dagen at arbejde med en anden. Mange gange er jeg mismodigt gået til mit gamle hospital, men ved at tale med et menneske der, ville jeg på forunderlig vis løftes op og atter stå på mine egne ben. Dette er en livsstil, som fungerer i ujævnt terræn.

Vi begyndte at få mange nære venner, og et fællesskab voksede op omkring os, som det er vidunderligt at have del i. Glæden ved livet var virkelig blevet os forundt, selv under pres og vanskeligheder. Jeg har set i hundredvis af familier betrede den vej, der virkelig fører nogen vegne, har set de

mest umulige situationer blive løst, stridigheder og bitterhed blive fejtet ud. Jeg har set mennesker blive udskrevet fra behandlingshjem og indtage en betydningsfuld plads i livet og i deres familie og samfund. Forretnings- og embedsmænd har genindtaget deres positioner. Der er næsten ingen art af problemer, som ikke er blevet overvundet. I én vestlig by og dens omegn er der et tusinde af os og vore familier. Vi mødes regelmæssigt, så nykommere kan finde det fællesskab, de søger. På disse uformelle møder kan man ofte tælle fra 50 til 200 deltagere. Vi vokser i antal og styrke*.

En alkoholiker med sit glas er et utiltalende individ. Vore besværligheder med dem er skiftevis vanskelige, komiske og tragiske. En af dem begik selvmord i mit eget hus. Han kunne ikke - eller ville ikke ~ antage vor livsstil.

Der er imidlertid en hel del morskab omkring det hele. Jeg formoder, en del vil blive chokerede ved vores tilsyneladende verdslighed og letsindighed. Men lige under overfladen råder en dødsens alvor. Tilliden må være til stede fireogtyve timer i døgnet i os og gennem os, ellers går vi fortabt.

De fleste af os føler, at vi ikke behøver at lede efter utopia, vi har den altid med os her og nu. Mine venners uformelle samtaler i mit køkken daglig mangedobler sig selv i en større og større kreds af ønsker om fred på Jorden og kærlighed til menneskene.

Bill W., medstifter af AA, døde den. 24. januar 1971.

** I 1988 bestod AA af mere end 76.000 grupper i 120 lande.*

Der findes en løsning

I Anonyme Alkoholikere kender vi tusinder, som engang var lige så håbløse som Bill. Næsten alle er kommet sig. De har løst deres alkoholproblem.

Vi er gennemsnits-amerikanere. Alle dele af landet, og mange af dets erhverv, er repræsenteret, såvel som forskellige Politiske, økonomiske, sociale og religiøse baggrunde. Vi er mennesker, som normalt ikke ville blande sig med hinanden. Men mellem os råder et fællesskab, et venskab og en forståelse, som er ubeskrivelig smuk. Vi er som passagererne på en stor oceankrydser i øjeblikket efter afværgelsen af en katastrofe, når kammeratskab, munterhed og demokrati gennemstrømmer fartøjet fra tredje klasse til kaptajnens bord. Men modsat skibspassagerernes følelser, så holder vor glæde over, vi undgik katastrofen, ikke op, når vi går hver til sit. Følelsen af at have delt en fælles fare er en af bestanddelene i en kraftig cement, som binder os sammen. Men det i sig selv ville aldrig have knyttet os sammen, som vi nu er sammenføjede.

Den fantastiske realitet for enhver af os er, at vi har opdaget en fælles løsning. Vi har fundet en vej ud, som vi helt kan tilslutte os, og hvorunder vi kan samles i broderlig og harmonisk handling. Dette er den store nyhed, som denne bog bringer enhver, der lider af alkoholisme.

En sygdom af denne art - og vi mener det er en sygdom involverer alt omkring os på en måde, ingen anden lidelse gør det. Hvis et menneske lider af kræft, har alle ondt af ham, og ingen er vrede eller sårede. Men sådan er det ikke med den alkoholiske lidelse, for med den følger tilintetgørelsen af alt af værdi i livet. Den fortærer alle, hvis liv er berørt af den li-

dende. Den forårsager misforståelser, voldsom vrede, økonomisk utryghed, venner og arbejdsgivere, som vender sig bort, fortvivlede ægtefæller og forældre - enhver kan selv forlænge denne liste.

Vi håber denne bog må oplyse og trøste dem, som er eller må blive involveret. Det er mange.

Særdeles kompetente psykiatere, som har haft med os at gøre, finder det til tider umuligt at overtale en alkoholiker til at tale om sin tilstand uden forbehold. Besynderligt nok finder ægtefæller, forældre og nære venner os endnu mere upåvirkelige end psykiateren og lægen.

Men den tidlige problemdrikker, som har fundet løsningen, som er tilstrækkeligt garderet med sandheder om sig selv, kan som regel vinde en anden alkoholikers tillid inden for få timer. Før denne forståelse er etableret, kan lidet eller intet udrettes.

At den person, som gør denne tilnærmelse, har haft samme problem selv, at han klart viser, at han ved, hvad han taler om, at hele hans holdning råber mod den anden, at han er et menneske med det rette svar, at han ikke fremturer en »jeg er bedre end dig« holdning, ja intet overhovedet, bortset fra et inderligt ønske om at hjælpe, at intet skal betales, ingen skal mele deres egen kage. Ingen, der skal tilgodeses, ingen formaninger, der skal udholdes - dette er de forhold, vi har fundet mest effektive. Efter en sådan opdagelse bliver mange motiveret og begynder at arbejde sig tilbage til livet.

Ingen af os gør en soloopræden ud af dette kald, ej heller mener vi, at effektiviteten ville blive større, hvis vi gjorde. Vi mener, at selve udelukkelsen af drikkeriet blot er begyndelsen. En langt dybere demonstration af vore principper ligger forude i vore respektive hjem, på arbejdet og i vor omgangskreds. Enhver af os bruger en del af vor fritid til den form for handling, vi nu skal redegøre for. Nogle få er så heldigt stillet, at de kan give næsten al deres tid på dette arbejde.

Resultatet vil utvivlsomt blive en masse fremgang, hvis vi fortsætter ad den vej, vi er slået ind på, men det vil dårligt

have berørt overfladen af problemet. De af os, som bor i de store byer, overvældes af tanken om, at hundredvis hver dag glider ind i glemsel. Mange ville kunne komme sig, hvis de havde den mulighed, vi kan glæde os over. Hvordan skal vi da videregive dette, som vi så ufortjent har modtaget?

Vi har besluttet at udgive denne anonyme bog med en beskrivelse af problemerne, sådan som vi ser dem. Vi skal gøre det til vor opgave at bringe vore samlede erfaringen Dette skulle give forslag til et anvendeligt program for enhver, som har et alkoholproblem.

Det er en nødvendighed, at vi berører emner af medicinsk, psykiatrisk, social og religiøs art. Vi er vidende om, at disse emner, ifølge deres natur, er kontroversielle. Intet skulle glæde os mere end at skrive en bog, som ikke indeholdt noget grundlag for hverken påstande eller argumenter, men vi skal gøre vort bedste for at opfylde dette ideal. De fleste af os har indset, at ægte tolerance med vore medmenneskers fejl og synspunkter, og respekt for deres meninger, er holdninger som gør os mere anvendelige for andre. Vort hele liv - som tidligere problemdrikkere - afhænger af vor konstante omsorg for andre, og hvordan vi bedst kan hjælpe dem.

Du har formentligt allerede spurgt dig selv, hvorfor vi alle blev så dødssyge af at drikke. Utvivlsomt er du nysgerrig efter at få at vide, hvordan og hvorfor vi for øjnene af eksperter med modsat synspunkt er kommet os fra en håbløs tilstand på legeme og sind. Er du alkoholiker og ønsker at komme ud af det, spørger du måske allerede: »Hvad skal jeg gøre?«

Formålet med denne bog er at besvare sådanne spørgsmål utvetydigt. Vi vil fortælle om, hvad vi gjorde, men før vi begynder en detaljeret beskrivelse, må det være på sin plads at sammenholde nogle punkter - som vi ser dem.

Hvor mange gange har folk ikke sagt til os: »Jeg kan tage det eller lade være. Hvorfor kan han ikke?« - »Hvorfor drikker du ikke som en gentleman - eller lader det stå?« - »Den fyr kan ikke klare at drikke.« - »Hvorfor går du ikke over til øl eller vin?« - »Lad være med at drikke stærk spiritus.« -

»Han må have en svag karakter.« - »Han kunne godt holde op, hvis han ville.« - »Hun er sådan en sød pige, man skulle tro, han ville holde op for hendes skyld.« - »Lægen har sagt, at hvis han nogen sinde rørte spiritus igen, ville det slå ham ihjel, men nu er han fuld igen.«

Dette er almindelige kommentarer om dem, der drikker, sådan som vi hører dem overalt. Bag ordene ligger en verden af uvidenhed og misforståelser. Vi ser, at disse udtalelser kommer fra mennesker, hvis reaktioner er vidt forskellige fra vores.

De, der drikker mådeholdende, har kun lidt besvær med at lægge spiritus helt på hylden, hvis der er en god grund til det. De kan drikke - eller lade være.

Så har vi den særlige type, der drikker en masse. Måske har han en vane, som belaster ham så meget, at det gradvist svækker ham fysisk og mentalt. Måske tager det livet af ham nogle få år for tidligt. Hvis der er en tilstrækkelig vægtig årsag, som dårligt helbred, en forelskelse, forandring i omgivelserne, eller en advarsel fra lægen, kan han også holde op med at drikke eller holde måde, også selv om han finder det vanskeligt og besværligt, og måske endog må ty til medicinsk behandling.

Men hvad med den ægte alkoholiker? Hans drikkeri begynder måske moderat, måske udvikler han sig til stordrunker - måske ikke, men på et eller andet tidspunkt i hans alkoholiske løbebane begynder han at miste kontrollen over sit spiritusforbrug, når han først er kommet i gang.

Her er typen, som har forvirret dig, især ved sit kontroltab. Han foretager sig absurde, vanvittige, tragiske handlinger, når han drikken Han er i sandhed en Dr. Jekyll og Mr. Hyde. Det er sjældent, han er lettere beruset, han er altid mere eller mindre vanvittig fuld. Hans dispositioner, når han drikker, minder meget lidt om hans normale adfærd. Han kan være et af de fineste mennesker, men drikker han en enkelt dag, bliver han ofte direkte afskyelig, ja, endog farligt asocial. Han har en særlig evne til at blive beruset på de

helt forkerte tidspunkter, især hvis nogle vigtige beslutninger skal træffes, eller aftaler holdes. Som regel er han absolut fornuftig og afbalanceret i enhver henseende, bortset fra når han drikker - for i denne forbindelse er han utrolig uærlig og egoistisk. Ofte besidder han særlige evner, færdigheder og talenter og har en lovende fremtid foran sig. Han anvender disse gaver til at opbygge en lysende fremtid for sin familie og sig selv og vælter så hele bygningen i en række meningsløse soldeture. Det er ham, der går i seng så beruset, at han burde sove de næste 24 timer. Alligevel søger han som en gal tidligt næste morgen efter den flaske, han har forlagt den foregående aften. Har han råd, kan han have spiritus skjult overalt i huset for at sikre sig, at ingen finder hele hans lager og hælder det i kloakken. Som tingene udvikler sig, begynder han at anvende en kombination af stærkt beroligende medicin og spiritus for at dulme nerverne, så han kan passe sit arbejde. Så kommer dagen, hvor han simpelt hen ikke kan klare den længere, og han drikker sig fra vid og sans. Måske går han til sin læge, som giver ham morfin eller noget beroligende, som han kan trappe ned på. Derefter begynder han at dukke op på hospitaler og behandlingssteder.

Dette er på ingen måde et dækkende billede af den virkelige alkoholiker, for vort adfærdsmønster varierer. Men beskrivelsen skulle i store træk identificere ham. Hvorfor opfører han sig sådan? Hvis hundredvis af forsøg har vist ham, at en eneste drink forårsager et nyt sammenbrud, med efterfølgende smerte og ydmygelse, hvorfor tager han så denne første drink? Hvorfor kan han ikke holde sig på »vandvognen«? Hvad er der sket med hans sunde dømmekraft og viljestyrke, som han dog demonstrerer i andre sammenhænge?

Måske vil der aldrig blive givet et udtømmende svar på dette spørgsmål. Synspunkterne varierer betydeligt, hvorfor alkoholikeren reagerer anderledes end almindelige mennesker. Vi ved ikke med sikkerhed hvorfor, at når et vist punkt er nået, er det uendelig lidt, man kan gøre for ham. Vi kan ikke løse denne gåde.

Vi ved, at hvis alkoholikeren afstår fra at drikke, hvilket han kan præstere i måneder eller år, så reagerer han som de fleste andre. Tilsvarende er vi overbeviste om, at straks han tilfører nogen form for alkohol til sit system, sker der noget, såvel i legemlig som i mental henseende, som gør det praktisk talt umuligt for ham at stoppe. Enhver alkoholikers erfaring kan i rigt mål bekræfte dette.

Disse iagttagelser ville være teoretiske og formålsløse, hvis vore venner aldrig tog den første drink, og dermed satte dette forfærdende kredsløb i gang. Alkoholikerens hovedproblem må altså søges i hans sind - snarere end i hans legeme. Spørger du ham, hvorfor han startede sin sidste tur, vil han sandsynligvis give dig en hvilken som helst årsag ud af hundrede. Somme tider kan disse undskyldninger til en vis grad virke plausible, men ingen af dem virker synderlig fornuftige, taget de ødelæggelser, en drikkende alkoholiker forårsager, i betragtning. De minder om historien om manden, der havde hovedpine, og som slog sig selv i hovedet med en hammer, for så mærkede han ikke smerten fra hovedpinen. Forelægger du denne fejlagtige idé for en alkoholiker, så vil han enten le ad den eller blive irriteret og nægte at udtale sig.

Indimellem siger han måske sandheden, og besynderligt nok er sandheden som regel, at han aner lige så lidt om, hvorfor han tog den første drink, som du. Nogle alkoholikere har undskyldninger, som tilfredsstillende dem selv en del af tiden, men inderst inde ved de faktisk ikke selv, hvorfor de gjorde det. Når denne sygdom en gang har bemægtiget sig sit offer, så er det magtesløst. De har denne tvangstanke, at de en skønne dag på en eller anden måde vil vinde spillet. Men ofte tænker de også på, om ikke de allerede er gået ned for fuld tælling.

Hvor sandt dette er, indser få. På en udefinerlig måde opfatter familie og venner, at disse alkoholikere er abnorme, men enhver ser tillidsfuldt frem til den dag, da den syge atter selv vil rette sig fra sløvheden og gøre sin viljestyrke gældende.

Den tragiske sandhed er, at hvis den pågældende er rigtig alkoholiker, oprinder denne lykkelige dag aldrig. Han har mistet sin kontrolevne. For enhver alkoholiker vil på et vist tidspunkt af sit drikkeri overskride et punkt, hvor det stærkeste ønske om at stoppe drikkeriet er til ingen verdens nytte. I næsten ethvert tilfælde er dette tidspunkt allerede inde længe før, man overhovedet fatter mistanke.

Sandheden er, at de fleste alkoholikere af årsager, som endnu er ukendte, har mistet evnen tilselv at vælge at drikke. Vor såkaldte viljestyrke eksisterer praktisk talt ikke. På et vist tidspunkt er vi ude af stand til, med tilstrækkelig vægt, at få ind i vor bevidsthed erindringen om smerten og ydmygelsen for blot en uge eller en måned siden. Vi er forsvarsløse mod denne første drink.

De næsten sikre konsekvenser, som følger efter blot et glas øl, kan ikke trænge igennem til vor hukommelse og afskrække os. Hvis disse tanker optræder, er de vage og allerede fortrængt af den gamle forslidte idé om, at denne gang skal vi nok klare den som andre mennesker. Der er en total mangel på det forsvar, som afholder os fra at lægge hånden på en varm kakkelovn.

På den mest overfladiske måde må alkoholikeren sige til sig selv: »På denne måde brænder jeg mig ikke denne gang!« Eller måske tænker han overhovedet ikke. Hvor ofte er ikke nogle af os begyndt at drikke på den skødesløse måde, og efter den tredje eller fjerde hamret næven i baren og sagt: »Hvordan i himlens navn fik jeg nu begyndt igen?« For blot at fortrænge tanken med: »Nå, jeg stopper efter den sjette«, eller »Det nytter jo alligevel ikke noget«.

Når denne tankegang er totalt grundfæstet i et menneske med alkoholiske tendenser, har den pågældende formentligt sat sig ud over enhver menneskelig hjælp, og medmindre han bliver låst inde, vil han enten dø eller blive kronisk sindssyg. Disse nøgne og barske realiteter er blevet bekræftet af en hærskere af alkoholikere ned gennem tiderne. Havde det ikke været for Guds godhed, ville der have været tusindvis

flere bekræftede tilfælde. Så mange ønsker at stoppe - men de kan ikke.

Der findes en løsning! Næsten ingen af os brød sig om selvransagelsen; dette niveau for vor stolthed, denne erkendelse af vore fejl, som processen krævede for det heldige resultat. Men vi så, at det virkelig fungerede på andre, og vi var blevet overbevist om håbløsheden og ørkesløsheden i det liv, vi havde levet. Når vi blev påvirket af dem, der havde løst deres problem, fandtes der intet andet tilbage end at tage imod det enkle sæt åndelige redskaber, som blev lagt for vore fødder. Vi havde set et glimt af himlen, og vi var blevet kastet ind i en fjerde dimension af tilværelsen, som vi end aldrig havde drømt om.

Dette er den store sandhed ~ og intet mindre: at vi havde haft en dyb og effektiv åndelig oplevelse*, som havde vendt op og ned på hele vor livsholdning til vore medmennesker og til Guds univers. Den centrale sandhed i vort liv i dag er den absolutte overbevisning, at vor skaber har taget bolig i vort hjerte og vore liv på en måde, som i sandhed er mirakuløs. Han er begyndt at udrette det for os, som vi aldrig kunne gøre for os selv.

Hvis du er lige så dybt alkoholisk som vi, tror vi ikke, der findes nogen middelvej. Vi befandt os i den situation, at livet var blevet umuligt, og var vi fortsat ind i området, hvorfra ingen vej fører tilbage ved menneskelig hjælp, havde vi kun disse to muligheder: at fortsætte til den bitre ende og udslette bevidstheden om vor utålelige situation, så godt vi kunne, eller at tage imod den åndelige hjælp. Dette gjorde vi, fordi vi inderligt ønskede det, og fordi vi var villige til at gøre en indsats.

En amerikansk forretningsmand havde muligheder, sund fornuft og en god karakter. I årevis havde han tumlet fra det ene behandlingshjem til det andet. Han havde konsulteret de bedst kendte amerikanske psykiatere. Derefter var han rejst til Europa og havde ladet sig indlægge under en berømt læge

* *Se tillæg 2*

(psykiateren dr. Jung) som behandlede ham. Skønt erfaringerne havde gjort ham skeptisk, gennemførte han behandlingen med usædvanlig tillidsfuldhed. Hans fysiske og mentale tilstand var ovenud god. Han troede fuldt og fast på, at han havde tilegnet sig en så grundig indsigt i sit eget indre sind og dets skjulte kilder, at et tilbagefald var utænkeligt. Alligevel var han kort efter atter fuld. Endnu mere magtesløs kunne han stadig ikke give sig selv en plausibel forklaring på, at han atter var faldet i.

Han vendte tilbage til denne læge, som han beundrede, og spurgte ham rent ud, hvorfor han ikke kunne komme sig. Mere end noget andet ønskede han at gænhverve sin selvkontrol. I forbindelse med andre problemer virkede han ganske fornuftig og afbalanceret, alligevel havde han overhovedet ingen kontrol over alkohol. Hvordan hang det sammen?

Han tryglede lægen om at sige ham sandheden - og den fik han. Efter lægens skøn var han absolut håbløs; han ville aldrig kunne gænhverve sin position i samfundet, og han blev nødt til at holde sig selv under lås og lukke samt ansætte en livvagt, hvis han ønskede at leve. Dette var den store læges synspunkt.

Men manden er stadig i live - og en fri mand. Han behøver ingen livvagt, ej heller er han indespærret. Han kan rejse overalt i verden, hvor andre frie mennesker færdes, uden at komme i ulykke, forudsat at han forbliver villig til at overholde en vis enkel indstilling.

Nogle af vore alkoholiske læsere mener, at de kan klare sig uden åndelig hjælp. Lad os fortælle dig resten af samtalen, som vor ven havde med sin læge.

Lægen sagde: »Deres sindstilstand er som hos den kroniske alkoholiker. Jeg har aldrig oplevet nogen komme sig, når de var så langt ude.« Vor ven følte det, som om helvedes porte smækkede i bag ham med et brag.

Han spurgte lægen: »Er der ingen undtagelser?«

»Jo, der er,« svarede lægen, »undtagelser til et tilfælde som Deres har fundet sted siden de første tider. Fra tid til

anden har alkoholikere rundt om haft, hvad man kalder en åndelig oplevelse. For mig er disse hændelser mirakuløse. Af natur viser de sig at være uhyre følelsesmæssige forandringer og genrejsninger. Ideer, følelser og holdninger, som tidligere var de styrende kræfter i disse menneskers liv, må pludselig vige for et komplet nyt sæt ideer og motiver, som begynder at dominere dem. Faktisk har jeg forsøgt at fremdrive nogle af disse følelsesmæssige genrejsninger hos Dem. Med mange af de mennesker, jeg har arbejdet med, er denne metode faldet heldigt ud, men det er aldrig lykkedes med en alkoholiker af Deres type. « *

Da vores ven hørte dette, blev han nogenlunde lettet, for han sluttede, at når alt kom til alt, så var han en flittig kirkegænger. Dette håb blev imidlertid knust, da lægen fortalte ham, at medens hans religiøse overbevisning var upåklagelig, ville det i hans tilfælde ikke medføre den fornødne, livsvigtige, åndelige erfaring.

I dette forfærdelige dilemma befandt vor ven sig, da han fik denne helt specielle oplevelse, hvilket, som vi allerede har nævnt, gjorde ham til et frit menneske.

Vi for vores del ledte efter den samme flugtmulighed med den druknendes totale desperation. Hvad der først tog sig ud som en svag skal, viste sig at være Guds kærlige og kraftfulde hånd. Vi var blevet skænket nyt liv, eller »et udkast til en livsholdning« om man vil, som virkelig fungerede.

Den anerkendte psykolog William James skriver i sin bog »Forskellige religiøse oplevelser« om forskellige måder, hvormed mennesker har oplevet Gud. Vi har intet ønske om at overbevise nogen, at der kun findes en vej, ved hvilken tro kan tilegnes. Hvis det, vi har lært og set og følt, overhovedet betyder noget for os, vil det sige, at enhver af os, uanset race, religion eller hudfarve, er børn af en levende Skaber, med hvem vi kan opnå et fællesskab på enkle og forståelige betingelser, blot vi er tilstrækkelig villige og ærlige. De, der har religiøse tilhørsforhold, vil opdage, at ingen forstyrrer deres *

Se tillæg 2

tro eller ceremonier. Der er ingen gnidninger mellem os om disse forhold.

Vi kan ikke se, hvorfor vi skulle bekymre os om, hvilke religiøse retninger vore medlemmer identificerer sig med som enkeltpersoner. Dette er en helt personlig sag, som den enkelte må afgøre med sig selv, belyst af tidligere eller nuværende idéassociationer. Det er ikke os alle, der er tilsluttet noget trossamfund, men de fleste foretrækker sådanne medlemskaber.

I det følgende kapitel kommer en forklaring på alkoholisme, som vi opfatter den, dernæst et kapitel som henvender sig til fritænkeren. Mange, som tilhører den kategori, er også blandt vore medlemmer. Forbavsende nok finder vi ikke, at sådanne overbevisninger er nogen større hindring for en åndelig oplevelse.

Længere fremme i bogen er der givet klare retningslinier om, hvordan vi kom os. Disse er fulgt op af personlige beretninger.

Hver enkelt beskriver i disse beretninger med egne ord og synspunkter, hvordan den pågældende etablerede sit eget fællesskab med Gud. Disse giver en rimelig gennemsnitsoversigt over vore medlemmer og en helt klar idé om, hvad der egentlig skete i deres liv.

Vi håber ikke, nogen vil opfatte disse personlige afsløringer for smagløse. Vort håb er, at mange alkoholiske mænd og kvinder i desperat nød vil læse disse sider, og det er vor overbevisning, at kun ved ærligt at afsløre os selv og vore problemer vil disse blive overbeviste og erkende: »Jo, jeg er også en af dem - jeg må eje dette.«

Mere om alkoholisme

De fleste af os har været uvillige til at indrømme, at vi virkelig var alkoholikere. Intet menneske bryder sig om den tanke, at han er fysisk og mentalt forskellig fra sine medmennesker. 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. Tanken om en skønne dag på en eller anden måde at kunne komme til at kontrollere - og nyde - sit drikkeri er dominerende hos enhver med et abnormt drikkemønster. Dette hårdnakkede selvbedrag er forbavsende, og mange fortsætter det gennem porten til både sindssyge - og død.

Vi lærte, at vi i dybet af vort indre blev nødt til at erkende, at vi var alkoholikere. Dette er det første skridt mod helbredelse. Vildfarelsen om, at vi er som andre, eller engang vil blive det, må tilintetgøres.

Vi alkoholikere er mænd og kvinder, som har mistet evnen til at kontrollere vort drikkeri, og vi ved, at ingen virkelig alkoholiker får den igen. Fra tid til anden følte vi alle, at vi var ved at genvinde vor kontrol, men sådanne perioder, som i reglen var korte, blev uvægerligt efterfulgt af endnu mindre kontrol, hvilket med tiden førte til ynkelig og ufattelig demoralisering. Endvidere er vi overbeviste om, at et menneske, der er alkoholiker af vores type, lider af en progressiv sygdom. Set over en betydelig periode fik vi det altid værre - aldrig bedre.

Vi er som et menneske, der har mistet et ben - der vokser aldrig et nyt ud. Ejheller synes der at være nogen form for behandling, som kan lave et almindeligt menneske ud af en alkoholiker. Vi har forsøgt med alle tænkelige hjælpemidler.

I nogle tilfælde har der kunnet spores en kortere bedring, efterfulgt af endnu værre tilbagefald. De læger, som er bekendt med alkoholisme, er enige i, at der ikke eksisterer noget, der kan lave en alkoholiker om til at drikke normalt.

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

På trods af alt, hvad vi kan fortælle, vil mange virkelige alkoholikere ikke tro, at de hører til den kategori. De vil på enhver måde af selvbedrag og eksperimenteren forsøge at bevise, at de er undtagelser, der bekræfter reglen - og derfor ikke alkoholikere.

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

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, afsværge 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 - vi kunne fortsætte denne liste i det uendelige.

Vi påtager os ikke at erklære nogen for alkoholiker, men du kan hurtigt stille din egen diagnose. Gå til det nærmeste værtshus og forsøg at kontrollere dit drikkeri. Prøv at drikke - og holde op pludselig. Prøv det mere end én gang. Det vil ikke tage lang tid at afgøre, om du er ærlig over for dig selv. Det kan være en alvorlig gang tømmermænd værd at få det fulde kendskab til din egen tilstand.

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

En mand sidst i trediverne tog ganske mange soldeture. Morgenen efter sine ture var han meget nervøs og måtte stive sig af med flere drinks for at falde til ro. Han havde ambitioner om at få succes i forretningslivet, men indså, at han ikke ville komme nogen vegne, hvis han også drak. Når han først var kommet i gang, havde han overhovedet ingen kontrol. 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. Han holdt sig tør i femogtyve år og trak sig så tilbage i en alder af femoghalvtreds efter en succesfyldt og lykkelig forretningskarriere. 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. Frem kom hans sutsko og flasken. Efter få måneder havnede han på hospitalet - forvirret og ydmyget. For en tid forsøgte han atter at kontrollere drikkeriet med adskillige hospitalsindlæggelser ind imellem. Ved at mobilisere alle sine kræfter forsøgte han så at holde helt op, men opdagede, at det kunne han ikke. Alt, som kunne hjælpe med at løse problemet, og som penge kunne købe, var til hans disposition. Ethvert forsøg mislykkedes. Skønt han var en robust mand på pension, gik han hurtigt i opløsning og var død inden for fire år.

Dette tilfælde indeholder et stærkt budskab. De fleste af os har ment, at hvis vi holdt os ædru over en længere periode, så kunne vi atter drikke normalt. Men her er en mand, som i sit femoghalvtredsindstyvende år opdagede, at han befandt sig på samme niveau, som da han var i trediverne. Vi har set denne sandhed demonstreret gang på gang. »En gang alko-

holiker - altid alkoholiker«. Begynder vi atter at drikke efter en ædru periode, er vi på kort tid værre stillet end nogen sinde. 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.

Unge mennesker bliver måske opmuntrede af denne mands historie til at tro, at de kan stoppe, som han gjorde, ved egen vilje. Vi tvivler på, at ret mange kan gøre det, fordi vi i virkeligheden ikke ønsker at holde op, og på grund af denne mentale forvikling, som de allerede har opnået, vil næppe nogen af dem kunne komme fri. 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.

Man behøver ikke at drikke ret længe, eller så meget som nogle af os, for at blive hårdt belastet. Dette gælder især for kvinder. Potentielle kvindelige alkoholikere går hurtigere over til de stærkere sager og er uden kontrol efter blot nogle få år. Nogle alkoholikere, som ville blive fornærmede over at blive kaldt alkoholikere, er overraskede over deres manglende evne til at stoppe. Vi, som kender symptomerne, ser et stort antal potentielle alkoholikere overalt blandt unge. Men forsøg at få dem til at indse det!*

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. Hvis nogen spørger, om han har nået dette farlige punkt, så lad ham prøve at holde sig fra spiritus et år. Hvis han er rigtig alkoholiker - og meget langt fremme - er der ringe chance for, at det lykkes. I de første dage af vort drikkeri kunne vi somme tider holde os ædru et år eller mere blot for senere atter at drikke alvorligt. Selv om du måske er i stand til at holde op over en rimelig periode, kan du stadig godt være potentiel alkoholiker. Af dem, som denne bog appellerer til, tror vi, det er få, der kan holde sig ædru i noget,

**Dette var rigtigt ved denne bogs første udgivelse i 1939. I 1986 viste en femtedel af medlemmerne af AA i U.S.A. og Canada sig at være 30 og derunder.*

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

For dem, som er ude af stand til at drikke med måde, er spørgsmålet: Hvordan stopper man totalt? Vi går naturligvis ud fra, at læserne har et ønske om at stoppe. 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. Mange af os mente, vi havde masser af karakter. Der var en enorm trang til stede til at holde op for stedse. Alligevel fandt vi det umuligt. Dette er alkoholismens paradoks, som vi kender den - denne totalt manglende evne til at lade være, uanset hvor stort ønsket - eller nødvendigheden er, der ligger bag.

Hvordan skal vi da hjælpe vore læsere til at gøre sig klart hvorvidt de er én af os? Det vil være en hjælp at forsøge at holde op for en tid, men vi mener, vi kan yde en endnu større hjælp til alkoholikere og måske også til den medicinske lægestand. Så vi vil beskrive nogle af de mentale stadier, som går forud for et tilbagefald, for det er tilsyneladende der, vanskeligheden ved problemet ligger.

Hvilke tanker dominerer en alkoholiker, som gang på gang må gentage forsøget med den første drink? 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? Vores første eksempel er en af vore venner, som vi kan kalde Jim. Denne mand havde en nydelig kone og familie. Han arvede et indbringende automobilagentur. Han havde det bedste omdømme fra verdenskrigen. Han var en dygtig forretningsmand, og alle syntes om ham. Han var intelligent, og så vidt vi kunne se, helt normal, bortset fra et nervøst gemyt. Han drak ikke, før han var femogtredive. På få år blev han så voldsom, når han drak, at han måtte indlægges. Han kom i kontakt med os, da han forlod det psykiatriske hospital.

Vi fortalte ham, at vi havde kendskab til alkoholisme, og

hvad vi havde fundet ud af. Hans familie blev atter samlet, og han begyndte at arbejde som sælger i det firma, som han havde mistet ved sit drikkeri. Alt gik godt for en tid, men han udviklede ikke sit åndelige liv. Til sin egen bestyrtelse drak han sig fuld en halv snes gange i hurtig rækkefølge. Hver gang arbejdede vi med ham og gennemgik omhyggeligt, hvad der var hændt. Han erkendte, at han virkelig var alkoholiker og i en alvorlig tilstand. Han vidste, at hvis han fortsatte, stod han over for en ny indlæggelse. Hvad mere var, han ville miste sin familie, som han var dybt knyttet til.

Alligevel drak han sig atter fuld. Vi bad ham fortælle nøjagtigt, hvad der var sket. Her er hans beretning: »Jeg kom på arbejde tirsdag morgen. Jeg husker, jeg var irriteret over at være sælger for et firma, der havde været mit eget. Jeg havde en diskussion med chefen, men intet alvorligt. Så besluttede jeg at køre en tur ud i landet for at besøge en eventuel køber til en bil. På vejen blev jeg sulten og kørte ind på en café med bar. Jeg havde ikke tænkt på at drikke noget; jeg tænkte bare, jeg ville købe en sandwich. Jeg tænkte også, at jeg måske kunne finde en køber til en bil på stedet, for jeg kendte det og var kommet der i årevis. Jeg havde spist der mange gange i de måneder, jeg havde været ædru. Jeg satte mig ved et bord og bestilte en sandwich og et glas mælk. Jeg havde stadig ikke i tankerne besluttet at drikke. Jeg bestilte endnu en sandwich og besluttede at få endnu et glas mælk.

Pludselig fik jeg den idé, at hvis jeg hældte en smule whisky i min mælk, kunne det ikke skade mig på fyldt mave. Jeg bestilte en whisky, som jeg hældte i mælken. Svagt sansede jeg, at det ikke var videre fornuftigt, men jeg følte mig på den sikre side, fordi jeg tog whiskyen på fuld mave.

Forsøget var så vellykket, at jeg bestilte endnu en whisky, som jeg hældte i et nyt glas mælk. Det lod ikke til at genere mig, så jeg forsøgte mig med endnu en.«

På denne måde startede endnu en tur på hospitalet for Jim. Han stod her over for truslen om indlæggelse, tab af familie og position, for ikke at tale om den psykiske og fysiske

smerte, som hans drikkeri altid medførte. *Han vidste en masse om sig selv som alkoholiker 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.*

Hvad end betegnelsen for den nøjagtige definition må være, så kalder vi dette for det glade vanvid. Hvordan kan man kalde en sådan mangel på proportioner i evnen til at tænke klart ved noget andet navn?

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. Til tider har vi overvejet konsekvenserne længere end Jim. Men parallelt med vor sunde dømmekraft, og det evigt nysgerrige, mentale fænomen, løb altid uvægerligt nogle vanvittige, ligegyldige undskyldninger for at tage den første drink. Vor sunde dømmekraft undlod at holde os i skak. De vanvittige tanker løb af med sejren. Den næste dag kunne vi ærligt og inderligt spørge os selv: hvordan i alverden var det gået til?

I nogle tilfælde gik vi ud med det forsæt at drikke os fulde, og vi følte os selv retfærdiggjort af nervøsitet, vrede, bekymring, depression, jalousi eller noget lignende. 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. 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.

Med hensyn til den første drink er vor opførsel så meningsløs og ubegribelig, som den er for en person med lidenskab for »fumlegænger«! Han nyder gysen ved at springe ud foran en lastbil i fuld fart. Det morer han sig med nogle få år på trods af velmente advarsler. På dette tidspunkt vil du kalde ham en skør rad med nogle tossede ideer om morskab. Men så svigter heldet ham, og han bliver lettere skadet flere

gange i træk. Nu ville du forvente, han holdt op, hvis han var normal. Snart rammes han igen, og denne gang med en hjerneystelse til følge. Men knap en uge efter han har forladt hospitalet, brækker et hurtigkørende lastvognstog hans arm. Han bedyrer dig, at han har besluttet at holde helt op med dette »fumlegængeriet«, men få uger efter brækker han begge ben.

Gennem årene fortsætter denne opførsel, fulgt af hans bestandige løfter om at være forsigtig eller helt holde sig borte fra vejene. Til sidst mister han sit arbejde, hustruen begærer skilsmisse, og selv bliver han latterliggjort. Han forsøger alle de kendte midler for at slå denne »fumlegængerpassion« ud af hovedet. Han lader sig indlægge og håber på en bedring. Men samme dag han kommer ud, styrter han sig ud foran en brandbil, så han brækker ryggen. En slig person må være sindssyg - ikke sandt?

Du mener sikkert, at vort eksempel er for søgt. Men er det? Vi, der har været igennem vridemaskinen, må erkende, at hvis vi erstattede »fumlegængeriet« med alkoholisme, ville denne illustration passe nøjagtigt på os. Hvor fornuftige vi end måtte være i andre sammenhænge, så havde vi været besynderligt ufornuftige, når alkohol havde været involveret. Det er stærke ord - men er det ikke sandt?

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

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.

Fred er kompagnon i et velrenommeret revisionsfirma. Han har en god indtægt, et dejligt hjem, er lykkelig gift og far til lovende børn i gymnasiealderen. Af personlighed er han så attraktiv, at han er ven med alle. Hvis der nogen sinde har eksisteret en succesrig forretningsmand, så må det være Fred. Han er i alle henseender et stabilt og velafbalanceret menneske. Alligevel er han alkoholiker. Vi traf første gang Fred for omkring et år siden på et hospital, hvor han havde ladet sig indlægge for at rekreere oven på en slem gang fuldesyge. Det var første gang, dette var hændt ham, og han skammede sig forfærdeligt. Langt fra at erkende, at han var alkoholiker, bildte han sig ind, at han var indlagt på grund af nerver. Lægen understregede kraftigt, at det kunne være mere alvorligt, end han selv troede. I nogle få dage var han meget deprimeret over sin tilstand. Han besluttede at holde helt op med at drikke. Det faldt ham ikke et øjeblik ind, at han måske slet ikke kunne holde op, hans karakter og standpunkt til trods. Fred ville ikke opfatte sig selv som alkoholiker, langt mindre acceptere et åndeligt hjælpemiddel for sit problem. Vi fortalte ham, hvad vi vidste om alkoholisme, og han var interesseret og indrømmede, at han havde visse symptomer, men han var langt fra at erkende, at han ikke selv skulle kunne gøre noget ved det. 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. Hans indsigt i sig selv ville klare problemet.

En tid hørte vi ikke mere til Fred, men en dag fik vi at vide, at han var tilbage på hospitalet. Denne gang var han ganske rystet, og han lagde ikke skjul på, at han havde glædet sig til at se os igen. 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.

Men lad ham selv berette: »Jeg var meget imponeret over det, I havde fortalt mig om alkoholisme, og jeg troede helt ærligt ikke, at det ville være muligt for mig at drikke igen. Jeg kunne tilslutte mig jeres ideer om den listige ufornuft, som går forud for den første drink, men jeg var sikker på, at det ikke kunne ske for mig, efter det jeg nu vidste. 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 I var faldet i. Jeg følte, at jeg havde alle forudsætninger for at kunne klare det, og at det udelukkende ville være et spørgsmål om optræning af viljestyrke og så være på vagt.

Med dette i tankerne passede jeg mine forretninger, og alt gik fint en tid. Det var ikke noget problem at afslå drinks, og jeg begyndte at undre mig over, om jeg ikke havde gjort for stort postyr ud af en enkel sag. En dag tog jeg til Washington for at forelægge noget regnskabsmateriale for et regeringskontor. Jeg havde før været ude af byen under denne specielle, tørre periode, så det var der ikke noget nyt i. Fysisk havde jeg det fint, ejheller havde jeg nogen presserende problemer eller bekymringer. Forretningen gik godt, jeg var tilfreds og vidste, at mine kompagnoner var det samme. Det var enden på en fuldendt dag - ikke en sky på himlen.

Jeg tog til hotellet og klædte mig om til middag i ro og mag. *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.* Jeg bestilte min middag og en cocktail. Så bestilte jeg nok en cocktail. Efter middagen besluttede jeg at gå en tur, 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. Jeg husker, jeg fik adskillige flere den aften, og endnu flere den næste morgen. Jeg har en tåget erindring om at være i et fly på vej mod New York, hvor jeg fandt en flink taxichauffør i lufthavnen - i stedet for min

kone. Chaufføren fulgte mig rundt i flere dage. Jeg husker kun lidt af, hvor jeg var, hvad jeg sagde eller gjorde. Så fulgte hospitalet med uudholdelige fysiske og mentale smerter.

Straks jeg fik evnen til at tænke tilbage, gennemgik jeg omhyggeligt aftenen i Washington. *Ikke alene havde jeg ikke taget mig i agt, men jeg havde overhovedet ikke forsøgt at kæmpe mod den første drink.* Denne gang havde jeg overhovedet ikke skænket konsekvenserne en tanke. Jeg var begyndt at drikke så skødesløst, som havde disse cocktails været sodavand. Jeg erindrede nu, hvad mine alkoholiske venner havde fortalt mig, hvordan de havde forudsagt, at hvis jeg havde et alkoholisk sindelag, ville tiden og stedet komme - og jeg ville drikke igen. De havde sagt, at selv om jeg opbyggede et forsvar, så ville det en dag blive væltet af en eller anden ligeegyldig årsag til at tage en drink. Det var netop, hvad der skete, og hvad værre var: Alt, hvad jeg havde lært om alkoholisme, var pist forsvundet. Fra dette øjeblik vidste jeg, at jeg havde det alkoholiske sindelag. Jeg indså, at viljestyrke og indsigt i mig selv ikke ville være nogen hjælp i disse mentale sorte huller, jeg har aldrig kunnet forstå mennesker, som påstod, at de var magtesløse over for et problem. Nu forstår jeg - det var et knusende slag.

To medlemmer fra Anonyme Alkoholikere kom og besøgte mig. De lo, hvilket jeg ikke brød mig om, og så spurgte de, om jeg nu anså mig selv for alkoholiker, og om jeg denne gang følte mig slået. Jeg måtte bekræfte begge spørgsmål. 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. Denne proces fjernede de sidste rester af tro på, at jeg kunne klare dette ved egen hjælp.

Så forelagde de det åndelige svar og handlingsprogrammet, som hundredvis af dem med held havde fulgt. Skønt jeg kun havde gået ubetydeligt i kirke, var disse forslag, rent intellektuelt, ikke vanskelige at forstå. Men handlingsprogrammet, skønt ganske fornuftigt, lød temmelig drastisk.

Det betød, at jeg ville blive nødt til at kaste adskillige livslange forestillinger ud ad vinduet. Det var ikke let. Men i samme øjeblik, jeg besluttede at gennemføre processen, fik jeg en besynderlig fornemmelse af, at min alkoholiske tilstand forlod mig, og dette viste sig faktisk at være sandt.

Af samme vigtighed var opdagelsen af, at de åndelige principper ville løse alle mine problemer. Siden er jeg blevet vist en livsholdning, som er langt mere tilfredsstillende og - håber jeg - mere anvendelig end det liv, jeg tidligere havde levet. Ikke fordi min gamle livsstil på nogen måde var slet, men jeg ville ikke bytte de bedste stunder fra dengang, med de værste nu. Jeg ville ikke gå tilbage - selv om jeg kunne.« Freds beretning taler for sig selv. Vi håber, det trænger ind hos de tusinder, der har det som ham. Han havde kun følt vridemaskinen nape. De fleste alkoholikere må være temmelig slemt tilredt, før de begynder at løse deres problemer.

Mange læger og psykiatere er enige i vor konklusion. 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.«

Endnu en gang: På visse tidspunkter har alkoholikeren intet effektivt, mentalt forsvar mod den første drink. Bortset fra nogle enkelte tilfælde kan hverken han selv eller nogen anden menneskelig magt tilvejebringe et sådan forsvar. Forsvaret må komme fra en Højere Magt.

Vi fritænkere

I de foregående kapitler har vi lært noget om alkoholisme. Vi håber, vi har gjort forskellen klar på en alkoholiker og en ikke-alkoholiker. Hvis du opdager, at du ikke kan holde helt op, når du virkelig ønsker det, eller du finder ud af, du kun har lidt kontrol med mængden, du drikker, så kan du være alkoholiker. Er det sådan fat, lider du måske af en sygdom, som kun kan besejres af en åndelig oplevelse.

Til den, der mener sig at være ateist eller fritænkere, kan en sådan oplevelse synes umulig, men fortsætter han som hidtil, leder det til en katastrofe, især hvis han hører til den håbløse, alkoholiske kategori. At være dømt til en alkoholisk død eller leve på et åndeligt grundlag er ikke altid lette alternativer at stå overfor.

Men det er ikke så svært. Omkring halvdelen af vort oprindelige fællesskab bestod faktisk af denne type. I begyndelsen forsøgte en del af os at krybe uden om spørgsmålet i det forfængelige håb, at vi ikke var »rigtige« alkoholikere. Men efter nogen tid måtte vi erkende det faktum, at vi måtte finde et åndeligt grundlag i tilværelsen, ellers var vi fortabte. Måske er det sådan fat med dig. Men tab ikke modet. Omkring halvdelen af os var ateister eller fritænkere. Vor erfaring viser, at du ikke behøver at fortvivle.

Hvis blot en moralkodeks eller en sundere livsfilosofi var tilstrækkelig til at overvinde alkoholisme, så ville mange af os være kommet sig for længst. Men vi opdagede, at sådanne moralkodeks eller filosofier ikke kunne redde os, uanset hvor hårdt vi forsøgte. Vi kunne ønske os en bedre moral, vi kunne ønske at være filosofisk indstillet, ja, faktisk kunne vi ville dette med al vor viljestyrke, men den nødvendige styrke

var ikke til stede. Vore menneskelige hjælpemidler, som viljen dirigerede, var ikke tilstrækkelige - de svigtede os aldeles.

Vort dilemma var mangel på styrke. Vi var tvunget til at finde en Magt, ved hvilken vi kunne overleve. Og det måtte være *en Magt større end os selv*. Naturligvis. Men hvor og hvordan skulle vi finde denne Magt?

Det er netop, hvad denne bog handler om. Dens hovedmotiv er at sætte dig i stand til at finde en Magt, større end dig selv, som kan løse dit problem. Dermed menes, at vi har skrevet en bog, som vi mener er åndelig såvel som moralsk. Og det betyder naturligvis, at vi skal til at tale om Gud. Her begynder problemerne for fritænkere. Mange gange, når vi taler med et nyt menneske, ser vi, hvordan håbet vokser, efterhånden som vi belyser hans alkoholiske problemer og fortæller om fællesskabet. Men hans ansigt blegner, når vi begynder at tale om åndelige begreber, og især når vi nævner Gud, for vi berører et emne, som han troede, han nydeligt havde undgået eller totalt ignoreret.

Vi ved, hvordan han har det. Vi har selv kendt hans ærlige tvivl og fordomme. Nogle af os var voldsomt anti-religiøse. For andre bragte ordet »Gud« særlige mindelser om Ham, som en eller anden havde forsøgt at indprente dem i barndommen. Måske afviste vi dette specielle begreb, fordi det forekom os mangelfuldt, og med denne afvisning forestillede vi os, at vi totalt havde opgivet ideen om en Gud. Vi følte os berørt af tanken, at tro og afhængighed på en Magt udover os selv var et svaghestegn - ja, ligefrem krysteragtigt. Vi så på denne verdens stridende individer, stridende teologiske systemer og uforklarlige katastrofer med dyb skepsis. Vi betragtede med mistro de mange, som påstod at være gudelige. Hvordan kunne en Højere Eksistens have noget at gøre med alt dette? Og hvem kunne i det hele taget begribe en Højere Eksistens? Og dog, til andre tider, når vi betragtede en stjerneklar nat, kunne vi gribe os i at tænke: »Hvem skabte mon alt dette?« Der var en følelse af ærefrygt og undren, men den var flygtig og snart borte igen.

Jo, vi med fritænkerens gemyt havde haft disse tanker og oplevelser, må vi skynde os at sige. Vi opdagede, at så snart vi var i stand til at lægge fordommene til side og fremme villigheden til at tro på en Magt større end os selv, begyndte vi at se resultater, også selv om det var umuligt for os at definere eller begribe denne Magt - som er Gud.

Vi opdagede til vor lettelse, at vi ikke behøvede at påtage os andres opfattelse af Gud. Vor egen opfattelse, om end utilstrækkelig, var tilstrækkelig for at komme nærmere og til at muliggøre en forbindelse med Ham. Straks vi erkendte muligheden for tilstedeværelsen af en Skabende Intelligens, en Ånd fra universet, som stod bag alt, begyndte vi at være i besiddelse af en ny fornemmelse af styrke og vejledning, forudsat vi tog nogle andre enkle forholdsregler. Vi opdagede, at Gud ikke skaber for svære forhold for dem, som søger Ham. For os er det Åndelige Rige stort, rummeligt, altomfattende, aldrig forbeholdende eller afvisende for den, som ærligt søger. Det står åbent ~ tror vi - for enhver.

Derfor - når vi taler til dig om Gud, så er det Gud, sådan som du opfatter Ham. Dette indebærer også andre åndelige opfattelser, som du vil finde i bogen. Lad ikke nogen fordomme, som du måtte have mod åndelige terminologier afskrække dig fra ærligt at spørge: »Hvad betyder de for dig?« I starten var det alt, vi behøvede, til at begynde en åndelig vækst for at virkeliggøre vores første bevidste fællesskab med Gud - som vi forstod Ham. Bagefter erfarede vi, at vi accepterede mange ting, som dengang syntes totalt uden for vor rækkevidde. Dette var vækst, men ønskede vi at vokse, måtte vi begynde et sted. Så vi brugte vor egen opfattelse, hvor begrænset denne end var.

Vi behøvede kun at stille os selv et enkelt spørgsmål: »Tror jeg nu, eller er jeg overhovedet villig til at tro, at der findes en Magt større end mig selv?« Når et menneske kan sige, at han tror, eller er villig til at tro, kan vi bestemt forsikre ham, at han er på vej. Dette er blevet bevist blandt os gang på gang, at på denne enkle hjørnesteen kan et vidunderligt, virkende,

åndeligt grundlag bygges.*

Det var gode nyheder for os, for vi havde ikke forventet, at vi kunne gøre brug af åndelige principper, medmindre vi kunne acceptere en masse om tro, som syntes for vanskeligt. Når vi blev præsenteret for åndelig påvirkning, var vort svar så ikke: »Hvor jeg ønsker, jeg havde det, han har. Så er jeg overbevist om, at det ville virke, hvis jeg bare kunne tro som ham. Men så let kan jeg ikke acceptere den tro, som er så åbenbar for ham.« Derfor var det en lettelse at erfare, at vi kunne begynde på et langt enklere niveau.

Ved siden af den tilsyneladende manglende evne til at acceptere ved tro, fandt vi ofte os selv hæmmede af modvilje, følsomhed og urimelige fordomme. Mange af os havde været så nærtagende, at blot den mindste hentydning til det åndelige fik os til at rejse børster i modvilje. Skønt nogle vægrede sig, fandt vi det ikke svært at kaste disse følelser over bord. Den slags tanker måtte opgives. Stillet over for alkoholens ødelæggelser blev vi snart lige så modtagelige for det åndelige, som vi havde forsøgt at være i andre spørgsmål. I denne forbindelse var alkoholen mere overbevisende. Det bragte os omsider ind på et rimeligt niveau. Det var ofte en trættende proces, og vi håber ikke andre må bibeholde deres fordomme, så længe som nogle af os gjorde.

Nu spørger læseren måske stadig, hvorfor han skulle tro på en Magt større end ham selv. Vi mener, der er vægtige grunde og lad os se på nogle af disse.

Det nutidige, praktiske menneske hænger sig i realiteter og resultater. Alligevel accepterer det tyvende århundrede teorier af enhver art, forudsat de har et godt grundlag af fakta. For eksempel har vi adskillige teorier om elektricitet. Enhver tror på dem uden at tvivle. Hvorfor denne villige accept? Simpelt hen fordi det er umuligt at forklare det, vi ser, føler, styrer og anvender uden en rimelig formodning fra begyndelsen.

I vore dage tror enhver på formodede forhold, for hvilke

* *Se tillæg II*

der kan føres bevis, selv om der ikke er absolut synlige beviser. Og demonstrerer videnskaben ikke, at synlige beviser er det svageste bevis? Eftersom mennesket studerer den materielle verden, er det ustandseligt blevet gjort klart, at udvendig optræden absolut ikke er indvendige realiteter. For at illustrere dette:

En almindelig ståldrager er en masse af elektroner, som hvirvler rundt om hinanden med en ufattelig hastighed. Disse mikroskopiske legemer er styret af ganske nøjagtige love, og disse love går igen i hele den materielle verden. Det fortæller videnskaben os, og vi har ingen grund til at tvivle på dette. Når man imidlertid foreslår den fuldstændig logiske formodning, at der udover den materielle verden, og livet som vi opfatter det, findes en almægtig, vejledende, Skabende Intelligens, så dukker vore stædige træk op til overfladen, og vi anstrenger os til det yderste for at overbevise os selv om, at sådan er det ikke fat. Vi læser tykke bøger og kaster os ud i stormfulde diskussioner i den faste overbevisning, at dette Univers ikke behøver nogen Gud for at forklare sig. Var vore påstande korrekte, ville følgen være, at livets grundlag var ingenting, var uden betydning og fortsatte mod intet.

Fremfor at opfatte os selv som agenter for intelligensen, som stødtropper for Guds evigt fremadskridende skabelse, foretrækker vi fritänkere og ateister at tro, at vor menneskelige intelligens har det sidste ord, er alfa og omega - begyndelsen og enden på alt. Ganske forfængeligt af os - ikke sandt?

Vi, der har betrådt denne usikre vej, beder dig lægge dine fordomme bort - selv mod organiseret religion. Vi har lært, at uanset de menneskelige skrøbeligheder ved forskellige trosretninger, så har denne tro givet formål og mening for millioner. Mennesker med tro har en logisk forestilling om, hvad livet drejer sig om. Faktisk plejede vi ikke at have nogen fornuftig forestilling i det hele taget. Vi plejede at gøre os muntre ved kynisk at dissekere åndelig tro og udøvelse, når vi opdagede, at mange åndeligt orienterede mennesker af

alle racer, farver og overbevisning fremviste en grad af stabilitet, glæde og brugbarhed, som vi selv burde have søgt.

Vi vogtede i stedet på de menneskelige svagheder hos disse mennesker og brugte ofte deres mangelfuldhed som grundlag for massefordømmelse. Vi anklagede dem for intolerance, når det var os selv, der var intolerante. Vi overså realiteterne - skovens skønhed - fordi vi hæftede os ved det ækle i nogle få af træerne. Aldrig gav vi livets åndelige side en fair chance.

I vore personlige beretninger vil du finde en bred variation; hvordan fortælleren nærmer sig og fatter denne Magt, der er større end ham selv. Om vi er enige i en speciel tilnærmelse og forståelse, gør tilsyneladende kun ringe forskel. Erfaringen har vist os, at dette er forhold, vi ikke behøver at bekymre os om - i vort tilfælde. Det er spørgsmål, ethvert menneske selv må løse.

På et punkt er disse kvinder og mænd imidlertid påfaldende enige. Enhver har skaffet sig adgang - og tror på - en Magt større end dem selv. Denne Magt har i hvert enkelt tilfælde udrettet det mirakuløse, det menneskelig umulige. Som en kendt amerikansk statsmand udlagde det: »Lad os se på resultaterne.«

Der er tusindvis af kvinder og mænd verden over, som kategorisk erklærer, at siden de kom til at tro på en Magt større end dem selv, at have en vis holdning til denne Magt og foretage nogle enkle handlinger, er der sket en revolutionerende ændring i deres livsholdning og tankegang. Ansigt til ansigt med sammenbrud og mismod, og ansigt til ansigt med den totale fiasko i deres menneskelige ressourcer, følte de sig styret af en ny kraft, fred, glæde og fornuft, som gennemstrømmede dem. Dette skete umiddelbart efter, at de helhjertet opfyldte nogle få, enkle betingelser. Engang forvirrede og desorienterede over det tilsyneladende resultatløse i tilværelsen viser de nu det dybere grundlag for deres hårde liv. Ved at tilsidesætte drikkeproblemet fortæller de, hvorfor livet var så utilfredsstillende. De viser, hvordan forandringen

skete. Når hundredvis af mennesker i dag kan sige, at bevidstheden om Guds tilstedeværelse er den vigtigste faktor i deres liv i dag, så repræsenterer de en magtfuld begrundelse for, hvorfor man skulle søge tro.

Verden har haft større materiel fremgang det sidste århundrede end alle de foregående årtusinder. Næsten alle kender årsagen. De, der studerer den ældre tids historie, beretter, at menneskenes intelligens på den tid var den samme som den bedste af i dag. Alligevel var den materielle fremgang dengang smertefuld langsom. Den moderne videnskabs metoder ved undersøgelser, forskning og opfindelser var næsten ukendte. I den materielle verden var menneskets sind knuget af overtro, traditioner og alle slags fikse ideer. Nogle af Columbus' samtidige mente, at en rund Jord var absurd. Andre havde nær dræbt Galilæi for hans astronomiske kætterier.

Vi spurgte os selv: Er ikke nogle af os lige så ensrettede og urimelige i spørgsmål om den åndelige verden, som de ældre var om den materielle? Selv i starten af vort århundrede var de amerikanske aviser bange for at skrive om brødrene Wrights første vellykkede flyvning ved Kitty Hawk. Var ikke alle tidligere forsøg på at flyve mislykkedes? Gik ikke professor Langleys flyvende maskine til bunds i Potomacfloden? Var det ikke sandt, at de største matematiske genier havde bevist, at mennesket aldrig kunne flyve? Havde folk ikke sagt, at Gud havde skænket dette privilegium til fuglene? Blot tredive år senere var sejren over luftrummet en gammel historie, og flyrejserne var i fuldt sving.

Men inden for de fleste områder har vor generation været vidne til den totale frigørelse af vore tanker. Præsenter enhver havnearbejder for et søndagstillæg, hvor man beskriver et forslag om at udforske Månen ved hjælp af en raket, og han vil svare: »Jeg vil vædde på, de gør det inden længe«. Er ikke hele vor tidsalder karakteriseret ved denne lethed, hvormed vi forkaster gamle ideer for nye, ved den lethed hvormed vi bortkaster de gamle teorier og indretninger, som ikke duer,

for nye, som gør?

Vi måtte spørge os selv, hvorfor vi ikke kunne møde vore menneskelige problemer med samme villighed til at ændre standpunkt. Vi havde problemer med vore personlige forhold, vi kunne ikke kontrollere naturen af vore følelser, vi var bytte for mismod og depression, vi kunne ikke klare vort eget liv, vi følte os værdiløse, vi var fulde af frygt, vi var ulykkelige, vi syntes ikke at være nogen egentlig støtte for andre mennesker. Var ikke en grundig løsning på denne plage vigtigere end hvorvidt, vi kunne læse i nyhedsspalterne om måneflyvninger? Naturligvis var det det.

Når vi så andre løse deres problemer ved en enkel tillid til universets Ånd, måtte vi høre op med at tvivle på Guds kraft. Vore ideer fungerede ikke, men det gjorde ideerne om Gud.

Brødrene Wrights næsten barnlige tillid til, at de kunne bygge en maskine, der kunne flyve, var drivkraften i deres bedrift. Uden den kunne intet finde sted. Vi fritänkere og ateister hang fast ved ideen, at selvtilstrækkelighed ville løse vore problemer. Når andre kunne vise, at »Gud-tilstrækkeligheden« fungerede for dem, begyndte vi at føle os som dem, der havde insisteret på, at brødrene Wright aldrig ville kunne flyve.

Logik er sagen. Den elskede vi. Vi holder stadig af den. Det er ikke nogen tilfældighed, at vi fik evnen til at tænke, at efterprøve beviset for vor fornuft og drage vore slutninger. Dette er et af menneskets mest storslåede egenskaber. Vi med fritankerens indstilling ville ikke føle os tilfredse med forslag, som ikke understøttes af en rimelig indfaldsvej og fortolkning. Det er beklageligt, at vi må sige, hvorfor vi mener vor nuværende tro er rimelig, hvorfor vi mener, det er mere fornuftigt og logisk at tro - end ikke at tro, hvorfor vi mener, vor tidligere overbevisning var vattet og blødsøden, når vi tvivlende rakte hænderne frem og udbrød: »Jeg ved det ikke!«

Knust af selvforskyldte kriser, som vi ikke kunne udsætte eller undgå, blev vi alkoholikere, og vi måtte frygtløse se i

øjnene, at enten er Gud alt - eller intet. Enten eksisterer Gud - eller ej. Hvilket valg traf vi da?

Når vi nåede dette punkt, blev vi direkte stillet over for spørgsmålet om tro. Vi kunne ikke komme uden om spørgsmålet. Nogle af os var allerede langt ude på fornuftens bro, på vej mod den eftertragtede Troens kyst. Udlægningen og løfterne om det nye land havde bragt glans i de trætte øjne og frisk mod til det søgende sind. Venlige hænder var udstrakte til velkomst, men på en eller anden måde kunne vi ikke betrede kysten. Måske havde vi støttet os for kraftigt til fornuften det sidste stykke vej og ønskede nu ikke at miste dette underlag.

Det er naturligt, men lad os se lidt nærmere på det. Uden at vide det var vi så ikke blevet bragt hertil, hvor vi nu stod, af en vis tillid? For stolede vi ikke på vor egen fornuft? Havde vi ikke fuld tillid til vor evne til at tænke? Hvad var så det om ikke en slags tro? Jo, vi havde været tillidsfulde, krybende tillidsfulde for fornuftens Gud. Så på en eller anden måde opdagede vi, at troen havde haft en finger med i spillet hele tiden.

Vi opdagede også, at vi havde været tilbedere. Hvilken gang mental gåsehud plejede det ikke at medføre. Havde vi ikke på skift tilbudt mennesker, ting, følelser, penge og os selv? Og havde vi dernæst ikke andagtsfuldt, med de bedste motiver, betragtet solnedgangen, havet eller en blomst? Hvem af os havde ikke elsket noget eller nogen? Hvor meget havde disse følelser, disse forelskelser, disse tilbedelser at gøre med sund fornuft? Lidt eller intet indså vi til slut. Var ikke disse ting stoffet, af hvilket vores liv var bygget? Når alt kommer til alt, afgjorde så ikke disse følelser selve grundlaget for vor eksistens? Man kunne umuligt påstå, at vi ikke ejede evnen til tro, eller kærlighed, eller tilbedelse. Under en eller anden form havde vi levet på tro og meget lidt andet.

Forestil dig et liv uden tro. Hvis der kun var sund fornuft tilbage, så ville der ikke være noget liv. Men naturligvis tror vi på livet. Vi kan ikke bevise livet i den forstand, som man

kan bevise, at en lige linie er den korteste vej mellem to punkter, og alligevel findes livet. Kunne vi stadig påstå, at det hele ikke var andet end et bundt elektroner, skabt af ingenting, uden mening, hvirvlende af sted mod ingenting? Selvfølgelig kunne vi ikke det. Selve elektroner syntes mere intelligent end som så. Det påstår i alt fald kemikerne.

Vi så således, at fornuften ikke var alt. Ligeledes er fornuften, så meget som vi bruger den, ikke absolut troværdig, selv om den også stammer fra vort bedste jeg. Hvad med dem der beviste, at mennesket aldrig ville kunne flyve?

Vi havde dog overværet en anden slags flyvning, en åndelig befrielse, mennesker, der rejste sig over deres problemer. De sagde, Gud havde gjort disse ting mulige, men vi smilede blot ad dem. Vi havde overværet åndelige frigørelser, men ville helst overbevise os selv om, at det ikke var sandt.

I realiteten snød vi os selv, for dybt i ethvert menneske, barn som voksen, findes den grundlæggende tanke om Gud. Det kan være skjult bag katastrofen, bag pomp og pragt, bag tilbedelsen af ting, men i en eller anden form findes den. For tro på en Magt større end dig selv, og mirakuløse demonstrationer af denne Magt i menneskers liv, er i virkeligheden lige så gamle som selve menneskeheden.

Omsider indså vi, at tro på en eller anden slags Gud var en del af det hele, lige så meget som følelsen vi har for en ven. Nogle gange måtte vi være frygtløse i vor søgen, men Han var der. Han var lige så stor en realitet som vi selv. Vi fandt denne Store Realitet inden i os selv. Ved sidste analyse er det kun der, Han findes. Sådan var det for os.

Vi kan kun jævne vejen en smule. Hvis vore vidnesbyrd hjælper til at fjerne nogle fordomme, sætter dig i stand til at tænke ærligt og giver dig mod på at ransage dig selv omhyggeligt, så kan du, hvis du ønsker det, slå følge med os andre på den brede landevej. Med en sådan holdning kan du ikke gå fejl. Bevidstheden om din tro vil helt sikkert komme til dig.

I denne bog kan du læse om en mand, som troede, han var

ateist. Hans oplevelse er så interessant, at noget af den bør fortælles nu. Den ændring, der skete i hans hjerte, var så dramatisk, overbevisende og rørende.

Vor ven var søn af en præst. Han gik i missionsskole, hvor han gjorde oprør mod, hvad han anså for overindlæring af religiøst stof. I årene efter forfulgtes han af problemer og frustrationer. Mislykkede forretninger, sindssyge, dødelige sygdomme og selvmord var katastroferne i den nærmeste familie, som deprimerede og forbitrede ham. Desillusionen i efterkrigstiden, det stadigt voksende alkoholproblem og et forestående mentalt og fysisk sammenbrud bragte ham til randen af selvdestruktion.

En aften, hvor han var indlagt på et hospital, blev han opsøgt af en alkoholiker, som kendte til åndelig opvågningen. Vor vens modvilje rejste sig, og han hulkede bittert: »Hvis der findes en Gud, så har han bestemt aldrig gjort noget for mig! « Men da han senere var alene på sit værelse, stillede han sig selv dette spørgsmål: »Er det muligt, at alle de religiøse mennesker, jeg har truffet, har taget fejl?« Mens han overvejede spørgsmålet, følte han det som befandt han sig i helvede. Men så - som et tordenbrag - opstod en stor tanke. Den overskyggede alt andet:

»Hvem er du, der kan sige, der ikke findes nogen Gud?«

Manden erindrer tilbage, hvordan han tumlede ud af sengen og ned på sine knæ. På få sekunder overvældedes han af bevidstheden om Guds tilstedeværelse. Det vældede over ham og gennem ham, med en flodbølges sikkerhed og kraft. Murene, han gennem årene havde bygget, blev skyllet bort. Han befandt sig midt i tilstedeværelsen af uendelig styrke og kærlighed. Han havde taget skridtet fra broen til det faste land. For første gang levede han i bevidst fællesskab med sin Skaaber.

Således blev vor vens hjørnestein lagt. Ingen omskiftelser har senere rystet den. Hans alkoholproblem var blevet fjernet. Den forsvandt den selv samme nat for år tilbage. Bortset fra nogle få øjeblikkes fristelse vendte trangen til at drikke

aldrig mere tilbage, for i disse få øjeblikke skete den pludselige forandring med ham. Han kunne tilsyneladende ikke drikke, selv om han ville. Gud havde givet ham hans sunde fornuft tilbage.

Hvad kan dette være - andet end en mirakuløs helbredelse? Skønt bestanddelene er enkle, fik forholdene ham til at tro. Han tilbød ydmygt sig selv til sin Skaber - og derved blev han bevidst.

På samme måde har Gud givet os alle vor sunde fornuft tilbage. For denne mand skete åbenbaringen pludseligt, andre af os vokser langsomt ind i det. Men Han er kommet til enhver - som ærligt har søgt Ham.

Når vi søgte Hans nærhed - åbenbarede Han sig for os.

Sådan virker det

Sjældent har vi mødt et menneske, som ikke kommer sig, hvis vedkommende samvittighedsfuldt følger vort program. De, der ikke kommer sig, er mennesker, som hverken kan eller vil sætte alt ind på at leve efter vort enkle program. I reglen er det mennesker, som af natur er ude af stand til at være ærlige over for sig selv. De findes - disse ulykkelige. Man kan ikke bebrejde dem, for tilsyneladende er de født sådan. De er af natur ude af stand til at gennemføre en livsform, som kræver, at man holder sig strengt til sandheden. De er dårligere stillet en gennemsnittet. Der er også dem, der lider af alvorlige følelsesmæssige og mentale forstyrrelser, men mange af dem kommer sig virkelig, hvis blot de ejer evnen til at være ærlige.

Historien om os selv fortæller i store træk, hvordan vi var, hvad der skete os, og hvordan vi er nu. Hvis du har besluttet, at du ønsker at have det som os og er villig til at gøre hvad som helst for at få det, så er du moden til at tage visse trin.

Vi har selv stejlet over nogle af dem. Vi mente, vi kunne finde en lettere og behageligere vej, men det kunne vi ikke. Vi beder dig indtrængende om at være frygtløs og samvittighedsfuld lige fra starten. Nogle af os forsøgte at holde fast ved vore gamle ideer, men resultatet var negativt, indtil vi fuldstændig gav slip på vor gamle indstilling.

Husk - det er alkohol, vi har med at gøre - snigende - overrumplende - magtfuld. Uden hjælp er det for meget for os. Men der er én som har al magt - denne ene er Gud. Må du finde Ham nu.

Halve løsninger var til ingen nytte. Vi stod ved et vendepunkt. Vi gav os helt til Hans beskyttelse og omsorg.

Her er trinene, vi tog, foreslået som et program for at genvinde helbredet.

- 1: Vi indrømmede, vi var magtesløse over for alkohol, og at vi ikke kunne klare vort eget liv.
- 2: Vi kom til den erkendelse, at en Magt større end os selv kunne give os vor sunde fornuft tilbage.
- 3: Vi besluttede at lægge vor vilje og vort liv over til Gud, *sådan som vi opfattede Ham*.
- 4: Vi foretog en grundig og uforfærdet moralsk selvransagelse.
- 5: Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtig hvordan det forholdt sig med vore fejl.
- 6: Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse karakterbrist.
- 7: Vi bad Ham ydmygt fjerne alle vore fejl.
- 8: Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og vi var villige til at gøre det godt igen.
- 9: Vi gik direkte til disse mennesker, såfremt vi ikke erved ville såre dem eller andre.
- 10: Vi fortsatte vor selvransagelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.
- 11: Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vor bevidste kontakt med Gud *sådan som vi opfattede Ham*, idet vi bad om at få at vide, hvad der var Hans mening med os, og om styrke til at udføre den.
- 12: Når vi som følge af disse trin havde haft en åndelig opvågning, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholikere og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.

Mange af os udbrød: »Hvilket program! Det klarer jeg aldrig!« Tab ikke modet. Ingen af os har kunnet følge disse principper til punkt og prikke. Vi er ikke helgener. Sagen er blot den, at vi er villige til at udvikle os efter åndelige retningslinier. De principper, vi har nedskrevet, er vejledninger til, hvordan man gør fremskridt. Vi foretrækker åndelig

vækst - fremfor åndelig fuldkommenhed.

Vor beskrivelse af alkoholikeren, kapitlet til fritænkeren og vore personlige oplevelser før og efter fastslår tre relevante tanker.

- a) At vi var alkoholikere, og at vi ikke kunne klare vort eget liv.
- b) At der sikkert ikke fandtes nogen menneskelig magt, som kunne have befriet os fra alkoholismen.
- c) At Gud kunne og ville, hvis vi søgte Ham.)

Efter at være blevet overbeviste stod vi nu ved *det 3. trin*, hvilket betød, at vi havde besluttet at lægge vor vilje og vort liv over til Gud - sådan som vi opfattede Ham. Hvad mener vi helt nøjagtigt med det - og hvordan gør vi det?

Den første betingelse er, at vi bliver overbeviste om, at enhver livsstil levet på vor egen viljestyrke næppe kan føre til noget godt. På dette grundlag er vi næsten altid i konflikt med noget eller nogen, også selv om vi har de bedste motiver. De fleste mennesker bestræber sig på at leve på egen drivkraft. Enhver kan sammenlignes med en skuespiller, der ønsker at spille alle roller selv: søger bestandig at arrangere lyset - balletten - sceneriet - og resten af spillerne - efter eget hoved. Hvis blot hans arrangementer ville stå fast, hvis blot folk ville gøre, som han sagde, så ville det blive et storartet stykke. Enhver - ham selv inklusive - ville være tilfreds. Livet ville være skønt. I sine forsøg på at skabe disse arrangementer må vor skuespiller ofte være en sand virtuos. Han må være venlig, hensynsfuld, tålmodig, gavmild, ja endog fordringsløs og selvopofrende. På den anden side kan han være ond, egoistisk, selvisk og uærlig. Men som de fleste mennesker viser han som oftest varierende karaktertræk.

Hvad sker der som oftest? Spillet kommer ikke rigtigt til at fungere. Han begynder at overveje, om livet egentlig behandler ham ordentligt. Han beslutter at gøre sig umage. Han begynder ved næste lejlighed at være stadig mere krævende eller elskværdig, hvordan det nu falder sig. Men spillet passer ham stadig ikke. Skønt han erkender, at noget af fejlen

må være hans egen, er han stadig sikker på, at det mere skyldes de andre. Han bliver vred, opbragt og får ondt af sig selv. Hvor ligger grundlaget for problemerne? Er han i realiteten ikke selvskabt - selv når han forsøger at være venlig? Er han ikke et offer for det selvbedrag, at han kan tvinge tilfredshed og lykke ud af tilværelsen, hvis blot han spiller sit spil korrekt? Står det ikke klart for resten af spillerne, at dette er hans ønske? Får ikke hans anstrengelser enhver af de andre til at ønske hævn og rage til sig, hvad de kan af spillet? Er han ikke - selv i sine bedste stunder - kilden til forvirring - snarere end harmoni?

Vor skuespiller er selvcentreret - eller egocentrisk - som man ynder at kalde det i vore dage. Han er som forretningsmanden på retræte, der om vinteren slapper af ved Floridas solbeskinne strand og brokker sig over landets bedrøvelige situation: som præsten, der klager over det tyvende århundredes synd; som reformatoren eller politikeren, som er overbevist om, at et idealsamfund var muligt, hvis blot resten af verden ville opføre sig bedre; som pengeskabstjuven, som føler, at samfundet har svigtet ham; og som alkoholikeren, som har mistet alt - og føler sig låst fast. Hvad vi så end protesterer imod, er det så ikke os selv, vi er mest bekymrede for - vor forurettethed og vor selvmedlidenhed?

Selvskathed - egocentrisme - mener vi er roden til vore problemer. Drevet af masser af forskelligartet frygt, selvbedrag, selvtilstrækkelighed og selvmedlidenhed træder vi vore medmennesker over tærne, og så hævner de sig. Nogle gange - tilsyneladende uden grund - sårer de os, men hver gang opdager vi, at på et eller andet tidspunkt i det forgangne har vi selv handlet egoistisk, hvilket senere satte os i situationen - at vi måtte såres.

Vi mener, at vore problemer hovedsageligt er skabt af os selv. De opstår ud fra os selv, og vi alkoholikere er særlige eksempler på selvskabte fortrædeligheder, selv om vi som regel ikke kan indse det selv. Før alt andet må vi alkoholikere skaffe os af med denne selvskathed. Vi er tvungne til det - el-

lers slår den os ihjel. Gud gør det muligt, og ofte synes der ingen anden udvej til at skaffe sig totalt af med den end ved Hans hjælp. Mange af os havde en mængde moralske og filosofiske overbevisninger, men vi kunne ikke leve op til dem, selv om vi ønskede det. Ejheller kunne vi mindske vor ego-centrisme nævneværdigt ved at ønske det - eller forsøge ved egen hjælp. Vi blev nødt til at få Guds hjælp.

Dette er vort hvordan og hvorfor. Vi måtte for det første holde op med selv at spille Gud. Det virkede ikke. Vi besluttede derpå - i dette livets skuespil - at for fremtiden skulle Gud være vores leder. Han var forretningsføreren - vi Hans repræsentanter. Han er Faderen - vi er Hans børn. De bedste ideer er enkle, og denne idé var hjørnестenen til den nye triumfbue, gennem hvilken vi gik mod friheden.

Når vi ærligt valgte dette standpunkt, så fulgte alle slags besynderlige ting. Vi havde fået en ny arbejdsgiver - som havde al magt. Han gav os, hvad vi behøvede, hvis blot vi holdt os nær Ham og gjorde Hans arbejde godt. Etableret på et sådant grundlag blev vi mindre og mindre interesserede i os selv, i vore egne små planer og formående. Vi blev mere og mere interesserede i at se, hvor vi kunne give vort bidrag til livet. Eftersom vi følte ny kraft tilflyde os - eftersom vi kunne glæde os over sindsro - eftersom vi opdagede, at vi med held kunne se livet i øjnene, begyndte vi at slippe vor frygt for dagen i dag, for i morgen - og for fremtiden. Vi var blevet født på ny.

Vi stod nu ved det 3. trin. Mange af os sagde til vor Ska-ber, *som vi nu opfattede Ham*: »Gud - jeg overgiver mig til Dig, at Du må forme mig og bruge mig efter Din vilje. Fri mig fra selvets lænker, så jeg er bedre egnet til at gøre Din vilje. Fri mig fra mine vanskeligheder, så sejren over dem må bære vidne om Din kærlighed, Din vej gennem livet og Din styrke til dem, jeg vil hjælpe. Må jeg altid gøre Din vilje.« Vi overvejede grundigt, før vi tog dette trin, for at være sikre på, at vi var rede, at vi omsider helt kunne overgive os til Ham.

Vi fandt det mest fordelagtigt at tage dette åndelige trin

med et forstående menneske, f. eks. vor hustru, vor bedste ven eller vor åndelige rådgiver. Men det er dog bedre at møde Gud alene, end med én, som vil misforstå det. Ordlyden var naturligvis helt vor egen, så længe vi blot udtrykte vor mening uden forbehold. Dette var blot begyndelsen som, hvis den blev foretaget i ærlighed og ydmyghed, medførte en effekt - ofte overvældende - som mærkedes straks.

Vi tog derefter fat på en række aktive handlinger, hvis første trin er en personlig hovedrengøring, noget mange af os aldrig havde forsøgt. Skønt denne beslutning var nødvendig og afgørende, ville den kun have lidt betydning, hvis den ikke straks fulgtes op af en ihærdig indsats til at se i øjnene og blive af med de ting i os selv, som havde låst os fast. Alkoholen var blot et symptom. Vi måtte grave efter årsager og virkning.

Derfor foretog vi en personlig selvransagelse. *Det 4. trin.* En forretning, der ikke foretager jævnlige opgørelser, går som regel konkurs. At lave en forretningsmæssig status er en årsags- og forholdsmæssig proces. Det er en handling for at afsløre lagerbeholdningen. Målet er at afsløre skader og usælgelige artikler og skaffe dem af vejen straks - og uden fortrydelse. Hvis indehaveren ønsker fremgang, kan han ikke tillade sig at snyde sig selv for værdier.

Vi foretog os nøjagtigt det samme med vore liv. Vi foretog en ærlig opgørelse. Først afslørede vi revner i facaden som forårsagede nederlag. Overbeviste om, at selvet, tilkendegivet på forskellig vis, var det, der havde slået os ud, gennemgik vi dets forskellige udtryk.

Vrede er den første tabsgiver. Den ødelægger flere alkoholikere end noget andet. Det er fra den, enhver åndelig lidelse stammer, for vi var ikke blot fysisk og mentalt syge, vi havde været åndeligt syge. Når først den åndelige sygdom er overvundet, så retter vi os fysisk og mentalt. Når vi beskæftiger os med vrede, skriver vi det ned på et stykke papir. Vi lavede en liste over mennesker, arbejdsgivere eller institutioner, som vi var vrede på. Vi spurgte os selv om grunden til vor vrede.

I de fleste tilfælde viste det sig, at vor selvagtelse, vor tegnebog, vore ambitioner, vore personlige forhold (sex inklusive), var sårede eller truede. Derfor var vi sårede - vi var blevet brændt af.

På vor »vredesliste« skrev vi ud for hvert navn årsagen til vor harme. Var det selvhøjtidelighed - vor tryghed - vore ambitioner, vore personlige eller seksuelle forhold, som havde været involveret?

Vi var i reglen lige så nøjagtige som nedenstående eksempel.

Jeg er vred på:	Grunden:	Påvirker mine:
Hr. Brun	Hans opmærksomhed over for min kone Fortalte min kone om min elskerinde. Brun får måske mit job på kontoret	Sex-forhold Selvagtelse (frygt) Sex-forhold Selvagtelse (frygt) Sikkerhed Selvagtelse (frygt)
Fru Jensen	Hun afviste mig, hun er en idiot. Beskyldte sin mand for at drikke. Han er min ven. Hun er en sladderkælling.	Personlige forhold Selvagtelse (frygt)
Min arbejdsgiver	Urimelig - uretfærdig - overbærende. Truer med at fyre mig for druk og klager over repræsentationskontoen	Selvagtelse Sikkerhed (frygt)
Min kone	Misforstår og skælder ud. Kan lide Brun. Vil have huset skrevet i sit navn	Stolthed Sex-forhold Sikkerhed (frygt)

Vi så tilbage På vort liv. Intet andet end grundighed og ærlighed gjaldt. Når vi var færdige, overvejede vi det grundigt. Det første, der viste sig, var, at verden og dens mennesker tog

så grundigt fejl. Den konklusion, at andre havde fejl, var det resultat, de fleste af os nåede. Den almindelige slutning var, at mennesker fortsat behandlede os forkert, og vi forblev sårede. Nogle gange var det gengæld, og så sårede vi os selv. Men jo mere vi stred og forsøgte at gå vore egne veje, jo værre blev forholdene. Det var som en krig - det er kun *tilsyneladende* den sejrende vinder. Vore stunder af triumf var kortlivede.

Det er klart, at et liv, hvis indhold er harme, kun leder til tomhed og glædesløshed. Nøjagtig i den udstrækning, vi tillader dette, bortdødsler vi de værdifulde stunder. Men for alkoholikeren, hvis håb det er at bibeholde og udvikle den åndelige erfaring, er spørgsmålet om harme grænseløst betydningsfuldt. Vi opdagede, at den var skæbnesvanger, for når vi gemte på den slags følelser, lukkede vi os selv ude fra det åndelige solskin. Vanviddet med alkohol vendte tilbage, og vi begyndte atter at drikke, og for os betød dette at drikke - at dø!

Hvis vi ville leve, måtte vi gøre os fri for vreden. Surmuleri og sladder var ikke for os, det var en ekstravagant luksus for almindelige mennesker, men for os alkoholikere var det gift.

Vi vendte tilbage til listen, for den ejede nøglen til fremtiden. Vi var beredte på at se alt fra en helt anden synsvinkel. Vi begyndte at indse, at verden og dens mennesker i virkeligheden styrede os. Andres fejltagelser - selvskabte eller realistiske - havde virkeligheden magt til at dræbe. Hvordan kunne vi undvige? Vi indså, at vor vrede måtte tøjles - men hvordan? Ikke bedre end med alkoholen kunne vi ønske den bort.

Dette var vore betingelser: Vi erkendte, at mennesker, der skuffede os, måske selv var åndeligt syge. Selv om vi ikke kunne lide symptomerne, og de på en måde bragte os ud af fatning, var også de syge ligesom vi. Vi bad Gud hjælpe os at vise dem den samme tolerance, medfølelse og tålmodighed, som vi velvilligt ville skænke en syg ven. Når et menneske sårede os, sagde vi til os selv: »Det er et sygt menneske. Hvor-

dan kan jeg hjælpe ham? Gud, fri mig for vreden. Din vilje ske.«

Vi undgik gengæld og skænderier, sådan ville vi ikke behandle syge mennesker, og gjorde vi det, forpassede vi vor chance til at være hjælpsomme. Vi kan ikke hjælpe alle, men Gud vil i det mindste vise os, hvordan vi kan få et venligt og tolerant syn på hver og én.

Atter vender vi tilbage til vor liste. Ser vi bort fra de fejltagelser, der er begået af andre, så ser vi mere beslutsomt på vore egne fejltagelser. Hvor havde vi været selviske, uærlige, egoistiske eller frygtsomme? Selv om en sag ikke totalt havde været vores fejl, forsøgte vi helt at se bort fra modparten. Hvor kunne vi bebrejde os selv? Det var vores selvansagelse - ikke modpartens. Når vi erkendte en fejltagelse, skrev vi den ned, vi lagde den foran os - sort på hvidt. Vi erkendte vore fejl ærligt og var villige til at rette dem.

Læg mærke til, at *ordet frygt* er i parentes ud for hr. Brun, fru Jensen, arbejdsgiveren og hustruen. På en måde berører dette lille ord næsten ethvert forhold i vore liv. Det var som en ond og ætsende rød tråd, som vort eksistens-klæde var gennemvævet med. Det satte en række begivenheder i gang, som bragte os i en ulykke, vi ikke havde fortjent. Men var det ikke os selv, der fik bolden til at rulle? Til tider følte vi, at frygten burde ligestilles med tyveri, den synes endda at forårsage større ravage.

Omhyggeligt gennemgik vi vore forskellige former for frygt. Vi skrev dem ned på papir, også selv om de ikke var direkte forbundet med vreden. Vi spurgte os selv, hvor de kom fra. Var det fordi, vores selvtillid havde svigtet? Selvtilliden var i orden, så langt som den rakte, men den rakte ikke langt nok. Engang havde nogle af os haft stor selvsikkerhed, men det løste ikke ganske problemet med frygten - eller nogen andre. Når den gjorde os kæphøje, var det endnu værre.

Vi tror, der måske findes en bedre vej, for nu hviler vi på et helt andet grundlag, grundlaget af tro og tillid til Gud. Vi stoler ubetinget på Gud, snarere end »betinget« på vort selv.

Vi er sat i verden for at spille den rolle, Han har bestemt. Kun i den udstrækning, at vi gør det, vi mener, Han vil, at vi skal gøre, og ydmygt har tillid til Ham, sætter Han os i stand til at sætte sindsro op mod kaos.

Vi undskyldte ikke over for andre, at vi var afhængig af vor Skaber. Vi kan le ad dem, som tror, at den åndelige vej er svaghedens vej. Paradokset er, at det er styrkens vej. Tidens kendelse siger, at tro betyder mod - alle mennesker, der tør tro, har mod. De stoler på deres Gud. Vi undskylder aldrig over vor Gud. I stedet lader vi Ham ~ gennem os - vise, hvad Han kan udrette. Vi beder Ham befri os fra frygten og rette vor opmærksomhed mod, hvad Han ønsker, vi skal være, og straks begynder vi at overvinde vor frygt.

Nu til det seksuelle. Her havde mange af os brug for en selvransagelse. Men først og fremmest forsøger vi at være fornuftige i dette spørgsmål. Det er så let at løbe totalt af sporet. Her finder vi mennesker, hvis indstilling går til det ekstreme, ja, det yderst ekstreme. En røst råber, at det seksuelle er en lyst af vore lavere instinkter, et nødvendigt onde for forplantningen. Så er der røsterne, der råber på sex, sex og atter sex; som jamrer over den ægteskabelige institution, som tror, de fleste af menneskehedens problemer skal søges i forbindelse med sex. De mener ikke, vi får nok af det, eller på den rigtige måde. De skuer dets betydning overalt. Den ene slags skole tillader intet krydderi til maden, andre vil holde os på en streng peberkur. Vi ønsker ikke at tage stilling til disse kontroverser. Vi ønsker ikke at være mægler for nogens sexvandel. Alle har vi seksuelle problemer, hvis ikke ville vi ikke være menneskelige. Hvad kan vi stille op med det?

Vi gennemgik vor egen adfærd for de forgangne år. Hvor havde vi været selviske, uærlige eller ubetænksomme? Hvem havde vi såret? Vækkede vi uberettiget jalousi, mistænksomhed eller bitterhed? Hvor havde vi fejlet, og hvad skulle vi i stedet have gjort? Det hele skrev vi ned og gennemgik.

På denne måde forsøgte vi at forme et fornuftigt og sundt ideal for vort fremtidige sexliv. Vi udsatte ethvert forhold for

denne prøve - var det selvisk eller ej? Vi bad Gud støbe vore idealer, og hjælpe os med at leve op til dem. Vi huskede altid, at vore seksuelle drifter var skænket os af Gud, og derfor var af det gode, hverken for at blive brugt overfladisk og selvisk, ej heller for at blive foragtet og afskyet.

Hvad end vort ideal måtte være, måtte vi være villige til at udvikle os mod det. Vi må være villige til at gøre den skade, god igen, vi har forvoldt, forudsat vi ikke forårsager større fortræd dermed. Med andre ord, vi behandler det seksuelle som et hvilket som helst andet problem. I meditationen spørger vi Gud, hvad vi skal gøre i hvert enkelt tilfælde. Hvis det er vort ønske, vil vi få det rette svar.

Kun Gud kan bedømme vor seksuelle situation. Ofte ønsker vi råd fra et andet menneske, men vi lader Gud foretage den endelige vurdering. Vi indser, at visse mennesker er lige så fanatiske i sexspørgsmål, som andre er løsagtige, og vi undgår hysteriske råd og tanker.

Hvis vi nu snublede og ikke nåede et valgt ideal, betyder det så, at vi drikker os fulde? Nogen påstår det, men det er kun den halve sandhed. Det afhænger af os selv og vore motiver. Hvis vi fortryder det, vi har gjort, og har et ærligt ønske om at lade Gud få os til at gøre det bedre, så tror vi, at vi vil blive tilgivet, og så vil vi have lært noget deraf. Fortryder vi ikke, og vor adfærd fortsat skader andre, er vi sikre på at drikke igen. Vi skræmmer ikke - dette er sandheden ud fra vore egne erfaringer.

For at opsummere det seksuelle: Vi beder alvorligt om det rette ideal - om vejledning i enhver tvivlsom situation - om fornuft - og om styrke til at gøre det rette. Er det seksuelle et stort problem, kaster vi os endnu mere ind i hjælpen til andre. Vi overvejer deres behov - og arbejder for dem. Det fjerner os fra selvet. Det dæmper den presserende trang, når det at give efter ville betyde smerte.

Hvis vi har været omhyggelige med vor personlige selvrensning, vil vi nu have fået skrevet en lang liste. Vi har nedskrevet og analyseret vores harme og vrede. Vi er begyndt at

begribe, hvor tom og farlig den er. Vi er begyndt at ane dens forfærdende destruktivitet. Vi er begyndt at lære tolerance, tålmodighed og velvilje mod enhver, selv vore fjender, for vi opfatter dem som syge mennesker. Vi har lavet en liste over de mennesker, vi har gjort fortræd med vor adfærd, og vi er villige til at rette fortidens fejl - hvis vi kan.

Gang på gang læser du i denne bog, at *tillid* gjorde for os, hvad vi ikke formåede ved egen hjælp. Vi håber, du nu er overbevist om, at Gud kan fjerne enhver selvtilstrækkelighed, som har holdt dig borte fra Ham. Hvis du allerede har taget en beslutning og lavet en liste over dine største fejl, så har du gjort en god begyndelse.

Er det sådan fat, så har du nu slugt og fordøjet nogle drøje lunser sandhed om dig selv.

Handling

Hvad skal vi nu gøre, efter at vi har taget vor personlige selv-ansagelse? Vi har forsøgt at få en ny holdning - et nyt forhold til vor Skaber - og har opdaget forhindringerne på vor vej. Vi har erkendt visse defekter; vi har i store træk erkendt, hvad vore problemer består af; i vor personlige selvansagelse har vi sat fingeren på de svage steder. Nu står disse for at skulle smides ud. Det kræver for vores del en handling, som, når den er til ende, betyder, at vi har erkendt over for Gud, for os selv og for et andet menneske, det nøjagtige omfang af vore defekter. Dette bringer os til *det femte trin* i programmet til helbredelse, som blev nævnt i foregående kapitel.

Måske er det særligt vanskeligt at diskutere vore defekter med et andet menneske. Vi mener måske, vi har gjort det godt nok ved at indrømme visse ting over for os selv. Herom hersker der tvivl. Almindeligvis finder vi i reglen den isole-rede selvvurdering utilstrækkelig. Mange af os fandt det nødvendigt at gå langt længere.

Vi vil være mere villige til at diskutere os selv med et andet menneske, når gode grunde taler herfor. Derfor den bedste grund først: Hvis vi kaster det afgørende trin bort, får vi måske ikke bugt med drikkeriet. Fra tid til anden har nykom-mere forsøgt at holde visse sandheder om deres liv for dem selv. I forsøget på at undgå disse ydmygelser har de søgt lettere metoder. Næsten i hvert tilfælde blev de fulde. Efter at have været standhaftige med resten af programmet undrede de sig over, hvorfor de faldt i. Vi mener, grunden er, at de aldrig blev færdige med deres egen hovedrengøring. De tog ganske vist en selvansagelse, men klamrede sig fast ved

nogle af de værste ting, de havde på lager. De *troede* blot, de var kommet af med deres egoisme og frygt; de *troede* kun, de havde været ydmyge. Men de havde ikke lært tilstrækkeligt om ydmyghed, frygtløshed og ærlighed på den måde, vi har fundet, det er nødvendigt, før de fortæller en anden *alle* deres livs historien

Alkoholikeren fører mere end de fleste en dobbelttilværelse. Han er for en stor del skuespiller. For sine omgivelser præsenterer han sin scenefigur. Der er den, han ønsker, vennerne skal se. Han ønsker at nyde et vist omdømme, men ved inderst inde, at han ikke fortjener det.

Selvmodsigelsen bliver forstærket i de ting, han foretager sig under sine soldeture. Når han atter kommer til fornuft, oprøres han over visse episoder, som han svagt erindrer. Disse erindringer er mareridt. Han ryster ved tanken om, at nogen kunne have set ham. Efter bedste evne fortrænger han disse erindringer så dybt ind i sig selv som muligt. Han håber aldrig, at de atter ser dagens lys. Han lever under konstant spænding og frygt - som forårsager yderligere drikkeri.

Psykologerne er tilbøjelige til at give os ret. Vi har brugt i tusindvis af dollars på undersøgelsen. Men vi kender kun få tilfælde, hvor vi har givet disse læger en fair chance. Sjældent har vi fortalt dem hele sandheden. Ejheller har vi fulgt deres råd. Uvillige til at være ærlige over for disse velmenende mennesker var vi heller ikke ærlige over for nogen anden. Det er ikke noget under, at mange i den medicinske branche ikke havde høje tanker om alkoholikere og deres muligheder for at komme sig.

Hvis vi forventer at leve længe og lykkeligt i denne verden, må vi være absolut ærlige over for en eller anden. Helt rigtigt og naturligt tænker vi os godt om, før vi vælger personen eller personerne - som vi skal tage dette intime og fortrolige trin med. De af os, som tilhører en religiøs retning, der kræver skriftemål, må, og ønsker naturligvis, at gå til den udvalgte autoritet, hvis pligt det er at modtage skriftemål. Selv om vi ikke har nogen religiøs forbindelse, er det måske stadig

anbefalelsesværdigt at tale med én, som er ordineret i en etableret trosretning. Ofte er disse mennesker hurtige til at opfatte og forstå vore problemer. Naturligvis træffer vi fra tid til anden mennesker, som ikke har forståelse for alkoholkere.

Såfremt vi ikke kan - eller ønsker dette - finder vi i vor bekendtskabskreds en forstående ven, som kan holde tand for tunge. Måske bliver det lægen eller psykologen. Måske bliver det en fra vor egen familiekreds, men vi kan ikke afsløre alt for vore hustruer eller forældre, da noget måske ville såre dem og gøre dem ulykkelige. Vi har ingen ret til at redde vort eget skind på en andens bekostning. Det, vi fortæller af vor historie, er til nogen, som vil forstå og alligevel være uberørte. Reglen er at være hårde mod os selv, men altid hensynfulde over for andre.

Uden at forklejne nødvendigheden af at diskutere os selv med en anden, kan der opstå situationer, hvor der ikke findes en passende person til rådighed. Forholder det sig sådan, må dette trin måske udsættes, men imidlertid kun hvis vi afventer i absolut villighed til at tage det ved førstkommende lejlighed. Vi siger dette, fordi det betyder meget for os, at vi taler med den rette. Det er vigtigt, at vedkommende kan holde på hemmeligheder; at vedkommende helt forstår og anerkender, hvad vi er i færd med; at vedkommende ikke vil forsøge at ændre vore planer. Men dette må ikke blot bruges som en undskyldning til at udsætte.

Når vi først har besluttet, hvem der skal lytte til vor beretning, spilder vi ikke tiden. Vi har skrevet vor selvansøgelse ned og er nu forberedt på en længere samtale. Vi forklarer den, vi har valgt, hvad vi er i færd med, og hvorfor det er nødvendigt at gøre det. Vedkommende må gøres klart, at vi er ude i et ærinde om liv og død. De fleste, man på denne måde henvender sig til, vil blive glade for at kunne hjælpe; de vil føle sig beærede over den tillid, vi viser dem.

Vi stopper vores stolthed i lommen og tager fat, belyser hver en brist i vor karakter, hvert dunkelt hjørne fra fortiden.

Når vi én gang har taget dette trin, uden at holde noget tilbage, så glæder vi os. Vi kan se verden i øjnene. Vi kan være alene i fuldkommen fred og harmoni. Frygten forlader os. Vi begynder at føle vor Skabers nærhed. Måske har vi haft visse åndelige overbevisninger, men nu begynder vi at få åndelig erfaring. Følelsen af, at problemet med drikkeriet er forsvundet, vil ofte optræde meget stærkt. Vi føler, vi er kommet på den brede landevej, hvor vi går hånd i hånd med universets Ånd.

Når vi vender hjem, finder vi et sted, hvor vi kan være i fred en times tid, og omhyggeligt overvejer vi, hvad vi har bedrevet. Af hjertet takker vi Gud inderligt, at vi kender Ham bedre nu. Vi tager denne bog ned fra hylden og slår op på de sider, der indeholder de tolv trin. Ved omhyggeligt at læse de første fem forslag, kan vi spørge os selv, om vi har forsømt noget, for vi bygger på en hvælvning, gennem hvilken vi til sidst selv skal passere som et frit menneske. Er arbejdet stadig solidt? Ligger stenene, som de skal? Har vi sparet på cement til fundamentet? Har vi forsøgt at blande mørtel uden sand?

Hvis vi er tilfredse med svaret, ser vi nu på *det sjette trin*. Vi har lagt vægt på, at villighed er en absolut nødvendighed. Er vi nu villige til at lade Gud fjerne alle de ting, der kan virke stødende? Kan Han fjerne dem alle - hver og én? Hvis vi klamrer os til noget, vi ikke vil slippe, så beder vi om Guds hjælp til at blive villige.

Når vi er parate, siger vi sådan noget lignende: »Min Skaber - jeg er nu villig til at overgive mig helt til Dig - på godt som på ondt. Jeg beder om, at Du vil fjerne hver enkelt karakterbrist, som hindrer min brugbarhed for Dig og for mine medmennesker. Giv mig styrken, når jeg går ud på Dit bud. Amen.« Så har vi gjort os færdige med *det syvende trin*.

Hvad vi nu behøver er handling, for vi vil finde, at »tro uden handling er død«. Lad os kaste et blik på *det ottende og niende trin*. Vi har lavet en liste over alle de personer, vi har gjort fortræd, og over for hvem, vi er villige til at gøre afbigt.

Den skrev vi, da vi foretog vores selvvransagelse. Vi gjorde os til genstand for en drastisk selv-vurdering. Nu går vi ud til vore venner og udbedrer den skade, vi tidligere har forvoldt. Vi forsøger at bortfjerne de rester, der har hobet sig op på grund af vore anstrengelser for at leve efter vor egen vilje og selv køre hele menageriet. Hvis vi mangler viljen til at gøre det, fortsætter vi med at spørge, til den indfinder sig. Husk, det var en aftale fra begyndelsen: *vi ville gå hele vejen for sejren over alkohol.*

I Formentligt er der stadig nogen ængstelse. Når vi ser på listen over forretningsforbindelser og venner, som vi har gjort uret, føler vi os måske lidt ængstelige ved at henvende os med et åndeligt grundlag. Men lad os berolige dig. For nogle menneskers vedkommende behøver vi ikke - og bør formentligt ikke - fremhæve det åndelige ved den første henvendelse. Måske vil det gøre skade. I øjeblikket forsøger vi at få styr på vort liv, men det er ikke det eneste mål. Vort egentlige formål er at tilpasse os for at blive af størst værdi for Gud - og for menneskene omkring os. Det er sjældent nogen god idé at henvende sig til en person, som måske stadig lider under vore uretfærdigheder over for ham, og erklære, at vi er blevet religiøse. Det er det, man i »ringen« kalder at være åben for slag. Hvorfor stemple os selv som værende fanatikere eller religiøse plageånder? Måske ødelægger vi en fremtidig mulighed for at aflevere et fordelagtigt budskab. Men helt sikkert vil manden blive imponeret af et særligt ønske om at gøre en uret god igen. Han vil være mere interesseret i en tilkendegivelse af den gode vilje, end vore foredrag om åndelige åbenbaringer.

Vi bruger ikke dette som en undskyldning for at slippe for at tale om Gud. Når det tjener et godt formål, er vi villige til at fortælle om vor overbevisning med takt og sund fornuft. Spørgsmålet vil opstå, hvordan vi nærmer os et menneske, vi hader. Måske vedkommende har gjort os mere fortræd, end vi har forvoldt ham, og skønt vi har oparbejdet en større forståelse for ham, er vi ikke alt for ivrige efter at indrømme

vore fejl. Når det drejer sig om en person, vi bryder os mindre om, så må vi på trods af dette bide i det sure æble. Det er sværere at henvende sig til en fjende end en ven, men vi vil opdage, at det gavner os langt mere. Vi kommer med en hjælpsom og tilgivende ånd, erkender vore tidligere syge følelser og giver vor undskyldning.

Under ingen omstændigheder kritiserer vi en sådan person eller begynder at diskutere. Vi fortæller ganske enkelt, at vi aldrig kommer vort drikkeri til livs, medmindre vi har gjort vort yderste for at rette op på fortiden. Vi er kommet for at feje for vor egen dør og indser, at vi ikke kan opnå noget af betydning, før vi har gjort dette, og uden at prøve at fortælle ham, hvad han bør gøre. Det er ikke hans fejltagelser, det drejer sig om. Vi holder os til vore egne. Hvis vor optræden er behersket, åben og ærlig, vil vi kunne glæde os over resultatet.

I ni ud af ti tilfælde sker det uventede. Til tider indrømmer vedkommende sine egne fejl, så årgamle stridigheder smelter bort på et øjeblik. Det er sjældent, det mislykkes at gøre tilfredsstillende fremskridt. Vore tidligere uvenner roser ofte det, vi foretager os, og ønsker os lykke og held. Ved særlige lejligheder tilbyder de at hjælpe os. Det gør imidlertid ikke så meget, om en eller anden smider os ud. Vi har for vor del gjort, hvad vi kunne. Det er at bringe vand over dæmningen.

De fleste alkoholikere skylder penge væk. Vi undgår ikke vore kreditorer. Vi fortæller dem, hvad vi er i færd med, vi prøver ikke at skaffe os gode ben på drikkeriet. Som regel ved de det i forvejen, hvad enten vi tror det eller ej. Vi er heller ikke bange for at afsløre vor alkoholisme, fordi det måske kan medføre økonomiske problemer. Kommer man på den rigtige måde, vil selv den værste kreditor til tider overraske os. Når vi har opnået den bedste aftale, vi kan, lader vi disse mennesker vide, at vi beklager det skete. Vort drikkeri har gjort os til dårlige betalere. Vi må slippe af med frygten for vore kreditorer, uanset hvor langt vi må gå, for vi er tilbøjelige til at drikke, hvis vi er bange for at møde dem.

Måske har vi begået noget kriminelt, som ville sende os i fængsel, hvis det kom offentligheden for øre. Måske er vi på bunden af vor økonomi og ude af stand til at gøre rent bord. Vi har allerede indrømmet dette til en anden, men vi er sikre på at blive sat ind eller miste jobbet, hvis det blev kendt. Måske er det bare en ubetydelig forseelse, som at have brugt af repræsentationskontoen. De fleste af os har begået den slags. Måske er vi skilt og har giftet os igen, og så har vi ikke betalt bidragene til vor første hustru. Hun er opbragt over det og har udtaget stævning på os. Også dette er almindelige problemer.

Skønt disse genopretninger kan tage sig højst forskelligt ud, er der dog nogle generelle principper, som vi finder vejledende. Idet vi minder os selv om, at vi har besluttet at gå til den yderste grænse for at opnå en åndelig opvågning, beder vi om at få styrke og vejledning til at gøre det rette, uanset hvad de personlige konsekvenser end måtte blive. Måske mister vi vor stilling eller omdømme, eller vi risikerer fængsel, men vi er villige. Det må vi være. Vi må ikke vige tilbage for noget.

Som regel er andre imidlertid også indblandet. Derfor må vi ikke spille den overlede og ubetænksomme martyr, som unødvendigt ofrer andre for at redde sig selv fra alkoholens faldgrube. En af vores bekendte havde giftet sig på ny. På grund af drikkeriet og såret stolthed havde han ikke betalt bidragene til sin første hustru. Hun var rasende og gik til retten og udtog stævning for at få ham arresteret. Han havde antaget vores livsholdning, havde fået en stilling og var ved at komme ovenpå. Det ville have været en heroisk bedrift, hvis han var gået op til dommeren og havde sagt: »Her er jeg!« Vi mente, han burde være villig til dette om nødvendigt, men hvis han kom i fængsel, kunne han jo intet gøre for nogen af familierne. Vi foreslog ham så at skrive til sin første hustru og erkende sine fejl og bede om tilgivelse. Det gjorde han og sendte samtidig en mindre sum penge. Han fortalte om sine planer for fremtiden. Han sagde, at han var villig til at gå i fængsel, hvis hun insisterede. Naturligvis gjorde hun

ikke det, og hele problemet har for længst fundet sin løsning.

Før vi tager drastiske skridt, som kan implicere andre mennesker, må vi sikre os deres samtykke. Men har vi fået deres tilladelse, har talt med en anden om det, bedt om Guds hjælp og blevet overbevist om dette skridt, så må vi heller ikke vige tilbage.

Dette får os til at tænke på en af vore venner. Mens han drak, accepterede han en sum penge af en bitterlig forhadet konkurrent, uden at denne fik kvittering. Han nægtede kategorisk at have modtaget beløbet og udnyttede episoden til at bringe manden i miskredit. Han udnyttede således sin egen forkerte handle måde til at ødelægge en andens rygte. Faktisk ruinerede det konkurrenten.

Han følte, han havde begået en fejltagelse, som han umuligt kunne rette op igen. Genoptog han denne gamle sag, var han bange for at ødelægge sin kompagnons omdømme, blamere sin familie og berøve dem levebrødet. Hvilken ret havde han til at implicere dem, der var afhængige af ham? Hvordan kunne han overhovedet offentliggøre dette og dermed rense konkurrenten?

Efter en samtale med sin hustru og kompagnonen kom han til den konklusion, at det var bedre at løbe disse risici, end at stå over for sin Skaber og være skyldig i disse ødelæggende bagtalelser. Han indså, at han måtte lægge udfaldet over til Gud, ellers ville han snart begynde at drikke igen, og så ville alligevel alt være tabt. For første gang i mange år gik han i kirke. Efter gudstjenesten gik han stille op og afgav sin forklaring. Hans handling mødte udelt bifald, og i dag er han en af sin bys mest betroede indbyggere. Alt dette skete for år tilbage.

Måske har vi problemer på hjemmefronten. Måske er vi involveret med kvinder på en sådan måde, at vi ikke bryder os om at få det publiceret. I denne forbindelse tvivler vi på, at alkoholikere er meget værre end andre, men drikkeriet skaber sex-relaterede problemer i hjemmene. Efter nogle år med en alkoholiker bliver en hustru slidt op, bliver pirrelig og

ikke let at tale med. Hvordan kan hun blive andet? Manden begynder at føle ensomhed, begynder at få ondt af sig selv. Han begynder at se sig om efter andet end spiritus, i natklubber og lignende. Måske har han en hemmelig og spændende affære, med »pigen, som forstår ham«. I retfærdighedens navn må indrømmes, at hun måske forstår, men hvad skal vi stille op i et sådant tilfælde? En mand, der på denne måde er involveret, føler ofte stort samvittighedsnag, især hvis han er gift med en loyal og tapper pige, som i bogstavelig forstand har gennemgået et helvede for hans skyld.

Hvad end situationen må være, er det som regel nødvendigt at gøre noget ved det. Er vi sikre på, at vor hustru intet ved, skal vi så fortælle det? Ikke altid ~ mener vi. Hvis hun i hovedsagen ved, at vi har levet et vildt liv, skal vi så sætte hende ind i enkeltheder? Vi må uden tvivl berette om vore fejl. Måske insisterer hun på at kende alle detaljer. Måske ønsker hun at vide, hvem kvinden er, og hvor hun befinder sig. Vi føler, vi bør lade hende vide, at vi ikke har ret til at involvere et andet menneske. Vi fortryder, hvad vi har bedrevet, og ved Guds vilje skal det ikke gentage sig. Det er det længste, vi kan strække os, vi har ingen ret til at gå videre. Skønt der kan være retfærdiggjorte undtagelser, og skønt vi ikke ønsker at fastsætte nogen form for regler, har vi ofte erfaret, at dette er den bedste fremgangsmåde.

Vort udkast til en livsform er ikke en ensrettet vej. Den gælder såvel for hustruen som for manden. Hvis vi kan glemme, kan hun også. Det er imidlertid bedre, at man ikke unødvendigt navngiver en person, som hun kan udsætte for sin jalousi.

Måske er der tilfælde, hvor den yderste ærlighed er påkrævet. Ingen udenforstående kan vurdere i disse intime situationer. Der kan være tilfælde hvor begge beslutter, at det kærligste og fornuftigste er at lade sket være sket. Hver især kan bede for det, med modpartens lykke dybest på sinde. Hold altid for øje, at vi har at gøre med den mest forfærdelige af alle menneskelige følelser: *jalousi*. En dygtig strateg

vil måske beslutte at angribe Problemet på flanken, fremfor at tage risikoen ved et direkte angreb ansigt til ansigt.

Har vi ikke haft den slags komplikationer, er der mange andre ting, vi kan gøre i hjemmet. Fra tid til anden hører vi en alkoholiker sige, at det eneste han behøver er at holde sig ædru. Han må helt afgjort holde sig ædru, for ellers eksisterer der ikke noget hjem. Men han er stadig langt fra at have gjort det godt igen mod hustru eller forældre som i årevis har lidt under den elendige behandling. Det overgår enhver at fatte den tålmodighed, hustruer og mødre har vist alkoholikere. Havde det ikke været for den, ville mange af os ikke have haft noget hjem i dag, ja, mange havde måske været døde.

Alkoholikeren er som en tornado, der vælter sig af sted gennem andres liv. Hjerter knuses. Smukke forhold dør. Hengivenhed bliver rykket op ved roden. Egoisme og ubetænksomme vaner bevarer hjemmene i oprør. Den mand er ubetænksom, som påstår, at ædruelighed er tilstrækkelig. Han minder om landmanden, der kom op af sin stormkælder og fandt hjemmet raseret. Hans bemærkning til hustruen lød: »Jeg kan ikke se, der er sket noget her, lille Mor. Sikke et held, det holdt op med at blæse!«

Jo, der ligger lang tids genopbygning foran os. Vi må tage føringen. En angerfuld mumlen om at vi beklager, gør ikke sagen klar. Vi bør sætte os sammen med familien og analysere fortiden, som vi opfatter den nu, og være varsomme med ikke at kritisere dem. Deres defekter kan være nok så iøjnefaldende, men der er stor sandsynlighed for, at vore egne handlinger bærer en stor del af ansvaret. Vi gør rent bord med familien og beder hver morgen under vor morgenmeditation vor Skaber vise os vejen til tålmodighed, tolerance, venlighed og kærlighed.

Det åndelige liv er ikke en teori. *Vi bliver nødt til at leve det.* Medmindre familien ytrer ønske om at leve efter åndelige principper, mener vi ikke, man bør tvinge dem til det. Vi skal ikke uafsladelig tale om åndelige forhold. De vil selv

ændre sig med tiden. Vor adfærd vil virke mere overbevisende end vore ord. Vi må huske på, at ti eller tyve års drikkeri kan gøre hvem som helst skeptisk.

Der kan være fejl, som vi aldrig helt kan rette op. Hvis vi ærligt kan sige til os selv, at vi ville gøre det godt igen, hvis det var muligt, så bekymrer vi os ikke om dem. Nogle mennesker kan vi ikke møde personligt, dem skriver vi et ærligt brev til. Der kan være en gyldig grund til at udsætte nogle forhold. Men vi udsætter ikke, hvis det kan undgås. Vi må være følsomme, velovervejede, taktfulde og ydmyge, uden at være krybende eller bukkende og skrabende. Som et af Guds mennesker står vi med fast grund under fødderne, vi kryber ikke for nogen.

Hvis vi er samvittighedsfulde med denne del af vor udvikling, vil vi forbavses, før vi er kommet halvvejs igennem. Vi kommer til at kende en ny frihed og en ny glæde. Vi fortryder ikke fortiden, ejheller ønsker vi at smække døren i for den. Vi vil forstå ordet sindsro, og vi vil kende fred. Uanset hvor langt nede på skalaen vi har befundet os, vil vi indse, hvordan vores erfaring kan hjælpe andre. Følelsen af ubrugelighed og selvmedlidenhed vil forsvinde. Vi vil miste interessen for det egoistiske og vinde interessen for vore medmennesker. Selvtilfredsheden vil forsvinde. Hele vor holdning og vort syn på livet vil ændres. Frygten for mennesker og økonomisk usikkerhed vil forsvinde. Vi vil per intuition vide, hvordan vi skal behandle forskellige situationer, som tidligere ville hæmme os. Vi vil pludselig erkende, at Gud gør det for os, hvad vi aldrig kunne gøre for os selv.

Er disse løfter overdrevne? Det mener vi ikke. De går i opfyldelse iblandt os - nogle gange langsomt, nogle gange hurtigt. Men de sker altid, hvis vi arbejder på det.

Disse tanker bringer os til *det tiende trin*, som foreslår, at vi vedbliver med den personlige selvransagelse, og fortsætter med at rette enhver ny fejltagelse, som måtte opstå hen ad vejen. Vi fastholder denne livsholdning lige så energisk, som vi rensede ud i fortiden. Vi er trådt ind i den åndelige verden.

Vor næste opgave er at udvikle os i forståelse og duelighed. Dette sker ikke på en enkelt dag. Det fortsætter livet ud. Vedbliv at være på vagt over for egoisme, uærlighed, bitterhed og frygt. Når disse dukker op, beder vi straks Gud fjerne dem. Vi taler straks med en anden om det og retter hurtigt op, hvis vi har gjort nogen fortræd. Så vender vi beslutsomt vore tanker mod nogen, vi kan hjælpe. Kærlighed og tolerance mod andre er vores løsning.

Vi er holdt op med at bekæmpe nogen eller noget, selv alkohol, for på dette tidspunkt har vi fået vor sunde fornuft tilbage. Det er sjældent, vi fatter interesse for spiritus. Fristes vi, viger vi tilbage, som havde vi brændt os på en varm kakkelovn. Vi reagerer fornuftigt og normalt, og vi opdager, at dette sker automatisk. Vi vil opdage, at vor nye indstilling til alkohol er blevet skænket os uden tanke eller anstrengelse fra vor side. Det kommer bare. Det er det, der er det mirakuløse. Vi bekæmper det ikke, ej heller undgår vi fristelserne. Vi føler det, som var vi i en slags neutralitet: sikker og beskyttet. Vi har end ikke afsvoret det. Problemet er i stedet blevet fjernet. Det eksisterer ikke for os. Vi er hverken højt på strå eller bange. Det er vor erfaring. Sådan reagerer vi, så længe vi holder os i en passende åndelig form.

Det er let at ophøre med det åndelige handlingsprogram og hvile på vore laurbær, men vi udsætter os for problemer, hvis vi gør det, for alkohol er en listig fjende. Vi er ikke helbredte for alkoholismen. Hvad vi i realiteten har, er en daglig mulighed for henstand ved at vedligeholde vor åndelige kondition. Hver dag er en dag, hvor vi må bære visheden om Guds vilje ind i alle vore gøremål. »Hvordan kan jeg bedst tjene Dig - Din vilje ske - ikke min«. Disse tanker må bestandig følge os. Vi kan opøve vor viljestyrke så meget, vi lyster, på denne måde. Dette er den rigtige anvendelse af viljestyrke.

Der er allerede nævnt en masse om at modtage styrke, inspiration og vejledning fra Ham, som er alvidende og har styrken. Hvis vi omhyggeligt har fulgt vejledningen, er vi begyndt at fornemme Hans Ånd strømme ind i os. Vi er på en

rnåde blevet Guds-bevidste. Vi er begyndt at udvikle denne livsvigtige sjette sans. Men vi skal videre - og det betyder mere handling.

Det elvte trin foreslår bøn og meditation, og vi skal ikke genere os for dette med bønnen. Bedre mennesker end vi bruger det uafsladeligt. Det virker, hvis vi arbejder med det og har den rette indstilling. Det letteste ville være at gå let hen over dette. Alligevel mener vi, at vi kan give nogle klare og værdifulde forslag.

Om aftenen, før vi går til ro, gennemgår vi vores dag konstruktivt. Var vi bitre, egoistiske, uærlige eller frygtsomme? Skylder vi nogen en undskyldning? Har vi holdt noget for os selv, som straks burde have været diskuteret med et andet menneske? Var vi venlige og kærlige over for alle? Hvad kunne vi have gjort bedre? Tænkte vi på os selv det meste af tiden? Eller tænkte vi på, hvad vi kunne gøre for andre, hvad vi kunne lade drive med livets strøm? Men her må vi være på vagt, ikke at drive ind i bekymringer, samvittighedsnag og sygelige tanker, for det ville formindske vor brugbarhed over for andre. Når vi er færdige med vor gennemgang, beder vi om Guds tilgivelse og spørger, hvad vi skal foretage os for at rette op.

Når vi vågner, tænker vi på de kommende fireogtyve timer. Vi overvejer dagens planer. Før vi går i gang, beder vi Gud lede vore tanker, især beder vi om, de må renses for selvmedlidenhed, uærlighed og egoistiske motiver. Under disse omstændigheder kan vi med sikkerhed gøre brug af vore mentale evner, for når alt kommer til alt, skænkede Gud os en hjerne for at bruge den. Vor tænkemåde vil befinde sig på et langt højere plan, når vore tanker er rensede for forkerte motiver.

Når vi overvejer vores dag, møder vi måske rådvildhed. Måske er vi ikke i stand til at beslutte, hvilken kurs vi skal vælge. Her beder vi Gud om inspiration, en intuitiv tanke eller en beslutning. Vi slapper af og tager det roligt. Vi anstrenger os ikke. Ofte forbavses vi over, hvordan det rette svar

kommer, når vi har prøvet det nogen tid. Det, der i reglen er en fornemmelse, eller en tilfældig inspiration, bliver gradvist en virkende del af sindet. Hvis man stadig er uerfaren, og netop har haft en bevidst kontakt med Gud, er det ikke sikkert, man bliver inspireret hver gang. Måske betales denne antagelse med alle former for mærkværdige handlinger og ideer. Men bortset herfra opdager vi, som tiden går, at vore tanker mere og mere befinder sig på inspirationens niveau. Vi begynder at kunne regne med det.

Som regel afslutter vi meditationen med en bøn, hvor vi beder om, at vi gennem dagen må blive vist, hvad vej vi skal gå, og at vi må få det nødvendige for at løse dagens problemer. Vi beder især om, at vi må blive befriet for egensindighed og passer omhyggeligt på ikke blot at bede om noget for os selv. For os selv må vi imidlertid bede om, at andre må blive hjulpet. Vi passer på aldrig at bede til vor egen egoistiske fordel. Mange af os har spildt tid på dette, og det virker ikke. Det er let at forstå hvorfor.

Hvis forholdene taler for det, kan vi bede vor hustru eller venner om at deltage i morgenmeditationen. Tilhører vi en religiøs forsamling, som har en bestemt morgenandagt, deltager vi også i den. Er vi ikke medlemmer af nogen religiøs menighed, udvælger og husker vi ofte nogle få bønner, som fremhæver de principper, vi har omtalt. Der findes også mange bøger, som kan være til hjælp. Forslag til disse kan man eventuelt få af præsten i éns kirkesamfund. Vær hurtig til at opfatte, hvor religiøse mennesker har ret, og gør brug af deres tilbud.

Som dagen skrider frem, standser vi op, når vi bliver forurologede eller kommer i tvivl, og beder om at få de rette tanker eller handle rigtigt. Vi husker hele tiden, at det ikke længere er os, der kører løbet, idet vi mange gange om dagen ydmygt siger: »Din vilje ske.«

Når vi siger det, er vi langt mindre udsatte for ophidselse, frygt, vrede, bekymring, selvmedlidenhed eller hovedløse beslutninger. Vi bliver meget mere effektive. Vi trættes ikke

så let, for vi brænder ikke vor energi, som vi gjorde, da vi forsøgte at arrangere livet, så det passede os selv.

Det fungerer - det gør det virkelig!

Vi alkoholikere er udisciplinerede. Derfor lader vi Gud opdrage os på denne enkle måde, som vi her har beskrevet.

Men det er ikke alt. Der skal ske handling - og atter handling. »En tro uden gerning er død«.

Det næste kapitel er helt helliget *trin tolv*.

Arbejdet med andre

Den praktiske erfaring viser, at intet sikrer frihed fra trangen til at drikke mere end et intensivt arbejde med andre alkoholikere. Det fungerer, når alle andre aktiviteter slår fejl. Dette er vort *tolvte forslag*. Bring budskabet videre til andre alkoholikere. Du kan hjælpe, hvor ingen andre kan. Du kan sikre dig deres tillid, hvor alle andre fejler. Husk de er meget syge.

Dit liv vil få ny betydning. Dette at se mennesker komme sig, se dem hjælpe andre, se ensomhed forsvinde, se et fællesskab vokse op omkring dig, at have en mængde venner dette er en oplevelse, du ikke må gå glip af. Vi ved, du ikke vil undvære det. Hyppig kontakt med nykommere og med hinanden er lyspunkterne i vore liv.

Måske kender du ikke nogen, der drikker, og som ønsker at kvitte. Men det er let at finde dem ved at spørge nogle læger, præster eller hospitaler. De vil kun være lykkelige for at hjælpe dig. Start ikke op som evangelist eller reformator. Der eksisterer desværre en masse fordomme, og de vil hæmme dig, hvis du vækker dem. Læger og præster er dygtige, og hvis du ønsker det, kan du lære en masse af dem, men på grundlag af din egen erfaring med drikkeriet sker det, at du kan være en enestående hjælp for andre alkoholikere. Kritiser aldrig, men vær samarbejdsvillig. Hjælpsomhed er dit eneste mål.

Opdager du et emne for Anonyme Alkoholikere, så få så mange oplysninger som muligt om ham. Ønsker han ikke at holde op med at drikke, så spild ikke tid på at overtale ham. Du forspilder måske den næste chance. Dette råd gælder også hans familie. De må være tålmodige og indse, at de har at gøre med et meget sygt menneske.

Er der tegn på, at han ønsker at holde op, så få en samtale med det menneske, der har størst interesse i ham - for det meste er det hustruen. Få en fornemmelse af hans adfærd, hans problemer, hans baggrund, hvor alvorlig hans tilstand er, og om han hælder i nogen religiøs retning. Du har brug for disse oplysninger for at sætte dig selv i hans sted: få et indtryk af, hvordan du ville foretrække han greb sagen an, hvis det var omvendt. Nogle gange betaler det sig at vente, til han tager en duktur. Familien vil muligvis protestere, men medmindre han er i en dårlig fysisk tilstand, er det bedre at løbe risikoen. Tal ikke med ham, når han er meget beruset, medmindre han er voldsom, så familien behøver din hjælp. Vent til slutningen af en duktur, eller i det mindste på et klart øjeblik. Lad så familien eller en ven spørge, om han har i sinde at holde helt op, og om han vil gøre hvad som helst for det. Siger han ja, skal opmærksomheden rettes mod dig som et menneske, der er kommet sig. Du skal beskrives for ham som værende fra et fællesskab, der som en del af deres egen helbredelse forsøger at hjælpe andre, og som vil blive glad for at tale med ham, hvis han selv gerne vil.

Hvis han ikke ønsker at træffe dig, så tving ham aldrig til det. Familien må heller ikke hysterisk plage ham om at gøre noget eller fortælle en masse om dig. De må vente til slutningen af hans næste duktur. Du kan eventuelt lægge denne bog et sted, hvor han vil finde den i en pause i drikkeriet. Ingen særlige regler kan anbefales her. Familien må selv træffe disse beslutninger. Men tilskynd dem til ikke at være alt for ængstelige, for det kan ødelægge det hele.

Familien må normalt ikke forsøge at fortælle din historie. Hvis det er muligt, så undgå at træffe nogen gennem deres familie. En henvendelse fra lægen - eller en institution - virker langt bedre. Hvis manden har behov for at blive indlagt, må dette ske, men ikke ved tvang, medmindre han er voldsom. Hvis lægen er villig, så lad ham fortælle, at han måske kan foreslå en løsning.

Når han har det bedre, kan lægen eventuelt foreslå dit be-

søg. Selv om du har talt med familien, så hold dem uden for den første samtale. Under disse forhold vil det vordende medlem indse, at ingen presser ham. Han vil føle, at han kan tale med dig, uden at blive plaget af familien. Aflæg ham et besøg, mens han endnu er rystende nervøs. Han kan være mere modtagelig, når han er deprimeret.

Træf ham så vidt muligt alene. Indled først en almindelig samtale. Drej så efter nogen tid samtalen hen på drikkeriet. Fortæl ham tilstrækkeligt om dine egne drikkevaner, symptomer og erfaringer til at formå ham til at tale om sig selv. Hvis han ønsker at tale, så lad ham tale. Således vil du få en bedre fornemmelse af, hvordan du bør gå videre. Er han ikke synderlig meddelsom, så fortæl din egen drikkehistorie til det tidspunkt, hvor du holdt op. Men fortæl ikke på, dette tidspunkt noget om, hvordan det skete. Er han i det alvorlige hjørne, så dvæl ved de problemer, spiritus afstedkom for dig, men varsomt, så det ikke virker moraliserende eller belærende. Er han i det lyse hjørne, så fortæl om nogle muntre episoder fra dine egne ture og få ham til at fortælle nogle af sine.

Når han finder ud af, at du kender alt til drikkeriet, begynd så at beskrive dig selv som alkoholiker. Fortæl hvor forvirret du var, og hvordan du omsider indså, at du var syg. Forklar ham om de kampe, du måtte igennem for at holde op. Fortæl om de mentale forviklinger, som førte til den første genstand, der blev starten på en duktur. Vi foreslår, du gør dette, som vi har gjort det i kapitlet om alkoholisme. Er han alkoholisk, vil han straks forstå dig. Han vil sammenligne dine mentale uoverensstemmelser med nogle af sine egne.

Er du overbevist om, at han er ægte alkoholiker, dvæl da ved sygdommens håbløse fremtidsudsigter. Bevis for ham, fra dine egne oplevelser, hvordan denne mærkelige tilstand, som er forbundet med den første genstand, modarbejder en normal reaktion af viljestyrke. Henvi ikke til denne bog på dette stadium, medmindre han allerede er bekendt med den

og ønsker at tale om den. Vær også varsom med at betegne ham som alkoholiker. Lad ham drage sine egne konklusioner. Holder han fast ved, at han stadig kan kontrollere sit drikkeri, så sig, at det kan han muligvis - hvis han ikke er for alkoholisk. Men hold fast ved, at hvis han er hårdt belastet, er chancen for, at han kan komme sig ved egen hjælp, meget lille.

Fortsæt med at beskrive alkoholismen som en sygdom en skæbnesvanger lidelse. Fortæl om den medfølgende tilstand for legeme og sind. Hold hovedsagelig hans opmærksomhed rettet mod dine personlige erfaringer. Forklar ham om de mange, der er bukket under, fordi de aldrig indså deres ulykke. Læger er med rette uvillige til at fortælle en alkoholisk patient hele sandheden, medmindre det tjener et godt formål. Men du kan fortælle ham om håbløsheden ved alkoholisme, fordi du kan tilbyde en løsning. Du vil snart få din ven til at erkende, at han har mange - om ikke alle alkoholikerens træk. Hvis hans egen læge er villig til at fortælle ham, at han er alkoholiker - så meget des bedre. Selv om din kandidat ikke helt har erkendt sin tilstand, er han blevet meget nysgerig efter at vide, hvordan du er kommet dig. Lad ham stille dig spørgsmålet, hvis han vil. *Fortæl ham nøjagtigt, hvad der skete for dig.* Tal åbent og frit om de åndelige træk. Er han agnostiker eller ateist, må du gøre det klart, *at han ikke behøver at være enig i din opfattelse af Gud.* Han kan vælge hvilken opfattelse, han måtte ønske, forudsat det virker sandsynligt for ham selv. *Hovedsagen er, at han er villig til at tro på en Magt større end ham selv, og at han lever efter åndelige principper.*

Når du har med et sådant menneske at gøre, er det bedst, du benytter et enkelt, almindeligt sprog til at beskrive de åndelige principper. Der er ingen grund til at vække eventuelle fordomme, som han kan have mod visse teologiske vendinger eller forestillinger, som måske allerede i forvejen har forvirret ham. Forstærk ikke sådanne begreber, uanset hvilken overbevisning du selv har.

Måske tilhører dit »emne« en religiøs retning, og måske er hans religiøse indsigt og uddannelse dig langt overlegen. I det tilfælde kan han undre sig over, hvordan du skulle kunne tilføje noget til det, han allerede ved. Men han vil være nysgerrig efter at vide, hvorfor hans egen overbevisning ikke har fungeret, og hvorfor din tilsyneladende virker så godt. Måske er han et eksempel på den sandhed, at troen alene ikke gør det. For at være bæredygtig, må troen følges af selvopofrelse og uselvsk, positiv handling. Lad ham forstå, at du ikke er kommet for at belære ham om religion. Indrøm, at han formentlig ved mere om det end du, men gør ham opmærksom på det faktum, at uanset hvor dyb hans tro og indsigt er, kan han ikke have brugt den - ellers ville han ikke drikke. Måske vil din historie hjælpe ham til at indse, hvor han har fejlet i at praktisere de selv samme regler, han kender så godt. Vi repræsenterer ikke nogen særlig tro eller overbevisning. Vi beskæftiger os blot med nogle almindelige principper, som anvendes i de fleste trosretninger.

Udlæg handlingsprogrammet ved at fortælle, hvordan du foretog en selvurdering, hvordan du gjorde op med din fortid, og hvorfor du nu søger at hjælpe ham. Det er vigtigt for ham at forstå, at dine forsøg på at viderebringe dette til ham spiller en væsentlig rolle for din egen helbredelse. I realiteten hjælper han måske dig mere, end du hjælper ham. Gør det klart, at han ikke har nogen forpligtelser over for dig, at dit eneste ønske er, at han må prøve at hjælpe andre alkoholikere, når han slipper ud af sine egne vanskeligheder. Lad ham forstå, hvor vigtigt det er at sætte andres velfærd før sit eget. Gør det klart, at han ikke er under nogen form for pres, at han ikke behøver at se dig igen, hvis han ikke ønsker det. Du skal ikke blive fornærmet, hvis han ønsker at afblæse det hele, for han har allerede hjulpet dig mere, end du har hjulpet ham. Hvis din tale har været fornuftig, rolig og fyldt af menneskelig forståelse, har du måske fået en ven for livet. Måske har du gjort ham oprørt i spørgsmålet om alkoholisme. Det er kun en fordel. Jo mere håbløs han føler sig des bedre. Så vil

der være større sandsynlighed for, at han følger dine forslag.

Måske fremsætter din kandidat grunde, hvorfor han ikke behøver at følge hele programmet. Måske sætter han sig imod at foretage en drastisk hovedrengøring, som kræver en samtale med andre mennesker. Modsig ikke sådanne synspunkter. Fortæl, at du også engang følte som han, men at du tvivler på, du ville have haft synderlig fremgang, hvis du ikke havde gjort rent bord. Fortæl under dit første møde om fællesskabet i Anonyme Alkoholikere. Viser han interesse, så lån ham dit eksemplar af denne bog.

Medmindre din ven ønsker at tale yderligere om sig selv, så forspild ikke din chance som velkommen. Giv ham en chance for at tænke over tingene. Bliver du, så lad ham styre samtalen i den retning, han ønsker det. Ofte er en ny mand ivrig efter straks at komme videre, og du kan fristes til at lade ham gøre det. Dette kan til tider være en fejlvurdering. Hvis han senere får problemer, kan han finde på at sige, at du pressede ham. Du vil få størst succes med alkoholikere, hvis du ikke fremstiller nogen lidenskab for afholdskampagne eller reformer. Tal aldrig ned til en alkoholiker fra nogle moralske eller åndelige højder; fremlæg ganske enkelt sættet af åndelige redskaber for ham til gennemsyn. Vis ham, hvordan det virkede på dig. Tilbyd ham venskab og fællesskab. Fortæl ham, at hvis han ønsker at få det bedre, så vil du gøre, hvad du kan for at hjælpe.

Hvis han ikke er interesseret i din løsning, hvis han bare forventer, at du skal spille bankier for hans økonomiske problemer eller sygepasser ved hans soldeture, må du lade ham passe sig selv, indtil han kommer på bedre tanker. Det kan ske, når han får det endnu værre.

Er han virkelig interesseret, og ønsker du skal komme igen, så bed ham læse denne bog i mellemtiden. Når han har gjort det, må han selv beslutte, om han vil fortsætte. Han må ikke presses eller tilskyndes af dig, af hustru eller venner. Skal det lykkes ham at finde Gud, må ønsket komme indefra.

Hvis han mener, han kan gøre det på anden vis, eller fore-

trækker en anden åndelig metode at gribe det an på, må du opmuntre ham til at følge sin egen samvittighed. Vi har ikke eneret på Gud, vi har blot en fremgangsmåde, som fungerer for os. Men læg vægt på, at vi alkoholikere har en masse tilfælles, og at du under alle omstændigheder ønsker at være hans ven. Lad det så blive ved det.

Mist ikke modet, hvis din kandidat ikke straks er modtagelig. Find en anden alkoholiker og prøv igen. Du kan være sikker på at finde en, som er tilstrækkelig desperat til villigt at acceptere det, du tilbyder. Vi finder det rent tidsspilde at blive ved med at opsøge et menneske, som ikke kan eller vil samarbejde. Lader du et sådant menneske passe sig selv, bliver han måske snart overbevist om, at han ikke kan klare sig ved egen hjælp. At bruge for megen tid på et enkelt tilfælde, er at nægte en anden alkoholiker muligheden for at leve og blive lykkelig. Én fra vort fællesskab mislykkedes totalt med sit første halve dusin kandidater. Han sagde ofte, at havde han fortsat med at arbejde med dem, havde han måske berøvet mange andre chancen, som senere er kommet sig.

Lad os nu antage, at du aflægger dit andet besøg hos en mand. Han har læst denne bog og påstår nu, at han er parat til at gennemgå de tolv trin i programmet for helbredelse. Du kan give ham en masse praktiske råd med din egen erfaring. Lad ham vide, at du står til rådighed, hvis han beslutter sig til at fortælle sin historie, men insister ikke på det, hvis han foretrækker at tale med en anden.

Måske er han falleret og hjemløs. Hvis det er tilfældet, kan du eventuelt hjælpe ham med at finde et job eller yde ham en smule økonomisk hjælp. Men du skal ikke snyde din familie eller kreditorer for penge, som tilkommer dem. Vær sikker på at anvende diskretion. Vær sikker på, at din familie vil byde ham velkommen, og at han ikke forsøger at udnytte dig for penge, forbindelser eller et sted at bo. Tillader du det sker, vil du blot skade ham. Du gør det muligt for ham at være uærlig. Du kan hjælpe ham på vej mod destruktionsen snarere end mod helbredelse.

Undvig aldrig dit ansvar, men vær sikker på, at du handler rigtigt, når du påtager dig det. Hjælpen til andre er fundamentet i din egen helbredelse. En barmhjertighedsgerning fra tid til anden er ikke nok. Du må være »Den barmhjertige Samaritan« hver gang, det er påkrævet. Det kan koste mange nætters søvn, megen forstyrrelse i din fritid, afbrydelser i din arbejdstid. Det kan betyde, at du må dele dine penge og dit hjem, besøge fortvivlede hustruer og familier, utallige ture til politiet, behandlingshjem, hospitaler, fængsler og institutioner. Din telefon kan ringe på alle tider af døgnet. Din hustru klager til tider over, at du negligerer hende. Måske smadrer en fulderik dine møbler i hjemmet eller brænder madrassen. Måske må du slås med ham, hvis han er voldsom. Somme tider må du ringe efter lægen og give beroligende midler efter hans anvisning. Til andre tider er det politi eller ambulance, du må tilkalde. Du vil fra tid til anden opleve disse situationer.

Vi tillader sjældent en alkoholiker at opholde sig i vore hjem længere tid ad gangen. Det er ikke godt for ham, og til tider forårsager det alvorlige komplikationer i familien.

Selv om alkoholikeren ikke er modtagelig, er der ingen grund til at slå hånden af hans familie. Du må fortsat være venlig over for dem. Du må tilbyde dem at lære din livsholdning. Hvis de accepterer og praktiserer de åndelige principper, er der langt større chance for, at familiens overhoved kommer sig, og selv om han fortsætter med at drikke, vil familien finde livet langt lettere at bære.

For den type alkoholikere, som er i stand - og villig - til at blive raske, er en smule kærlighed i ordets egentlige forstand både nødvendig og ønskelig. De mennesker, der råber på penge eller husly, før de kan overvinde alkoholismen, er inde på et galt spor. Dog går vi ofte til yderligheder for at hjælpe hinanden med disse ting, når en sådan handling er begrundet. Måske kan dette synes selvmodsigende, men det mener vi ikke, det er.

Det drejer sig ikke om spørgsmålet om at give, men hvor-

dan og hvornår du giver. Dette gør ofte forskellen mellem fiasko og succes. I samme øjeblik vi lægger vort arbejde på serviceplanet, så begynder alkoholikeren at regne med vores hjælp - snarere end Guds. Han huler på dette og hint og påstår, han ikke kan styre alkoholen, før der er taget vare på hans materielle behov. Pjat! Nogle af os har måttet tage imod hårde slag for at lære denne sandhed: Job eller ej - hustru eller ej - vi holder simpelt hen ikke op med at drikke, så længe vi sætter afhængighed til andre mennesker foran afhængigheden af Gud.

Ideen må ætzes ind i enhver mands bevidsthed, at han kan blive rask uafhængig af andre. Den eneste betingelse er, at han stoler på Gud - og får muget ud.

Nu til de interne problemer. Måske forekommer der en skilsmisse, separation eller blot et spændt forhold. Når din kandidat har helet det, han kan over for familien, og omhyggeligt fortalt dem om de nye principper, han lever efter, må han fortsætte med at praktisere disse principper i hjemmet. Naturligvis hvis han er så heldig at have et hjem. Selv om familien fejler i mange henseender, må det ikke bekymre ham. Han må koncentrere sig om sin egen åndelige udøvelse. Skænderier og kritik må undgås for enhver pris. I mange hjem er dette vanskeligt, men det er nødvendigt, hvis man vil opnå et resultat. Hvis han stædigt holder fast ved dette nogle måneder, vil virkningen på familien være bemærkelsesværdig. De mest uforenelige mennesker opdager, at de har et grundlag, hvor de kan mødes. Lidt efter lidt indser familien deres egne fejl - og erkender dem. Disse kan så diskuteres i en atmosfære af venlighed og hjælpsomhed.

Efter at have konstateret de håndgribelige resultater ønsker familien måske at deltage. Disse ting vil komme til at ske naturligt, og når tiden er inde. Imidlertid forudsat, at alkoholikeren fortsætter med at vise, at han kan holde sig ædru, velovervejet og hjælpsom, uanset hvad andre siger og gør. Naturligvis falder vi alle ofte langt uden for dette ideal. Men vi må prøve at hele skaden straks, medmindre vi vil betale de

uheldige følger med en druktur.

Hvis skilsmisse eller separation foreligger, må der ikke være unødvendigt hastværk med atter at flytte sammen. Manden må være sikker på, at han er kommet sig. Hustruen må have fuld forståelse for hans nye livsholdning. Hvis deres gamle forhold skal genoptages, må det være på et bedre grundlag, eftersom det tidligere ikke fungerede. Det betyder en ny holdning og ånd i alt. Til tider er det i alles interesse, at parret forbliver adskilt, men i sagens natur kan der ikke gives nogen regel. Lad alkoholikeren fortsætte programmet dag for dag. Når tiden er inde til at flytte sammen igen, vil det stå klart for begge parter.

Lad ingen alkoholiker påstå, at han ikke kan komme sig, medmindre han får sin familie tilbage. Sådan er det bare ikke. I nogle tilfælde vil hustruen af en eller anden grund aldrig tilbage. Mind ham om, at hans helbredelse er uafhængig af mennesker. Det afhænger af hans fællesskab med Gud. Vi har set mennesker komme sig, hvis familie aldrig vendte tilbage, og vi har set andre falde i, når familien kom for tidligt tilbage.

Både du og den nye må dag for dag vandre vejen mod åndelig fremgang. Hvis du holder ud, vil bemærkelsesværdige ting ske. Når vi ser os tilbage, må vi erkende, at de ting, der hændte os, når vi overgav os selv til Guds varetægt, var bedre end noget, vi selv kunne have planlagt. Følg vejledningerne fra den Højere Magt, og du vil snart befinde dig i en ny og forunderlig verden, uafhængig af disse nuværende forhold.

Når du arbejder med en mand og hans familie, skal du passe på ikke at blive involveret i deres skænderier. Hvis du gør det, ødelægger du måske dine muligheder for at hjælpe. Men fremhæv over for familien, at han har været et meget sygt menneske og må behandles derefter. Du må advare mod at fremkalde bitterhed og jalousi. Du må slå fast, at hans karakterdefekt ikke forsvinder fra dag til dag. Vis dem, at han har begyndt en periode af vækst. Når de er utålmodige, så bed dem erindre den lykkelige omstændighed, at han er ædru.

Har du haft held til at løse dine egne familieproblemer, så beskriv for nykommerens familie, hvordan dette lod sig gøre. På denne måde kan du dirigere dem ind på rette spor uden at kritisere dem. Beskrivelsen af, hvordan du og din hustru løste jeres problemer, er mere værd end nogen kritik.

Hvis vi formodes at være åndeligt orienteret, kan vi foretage os alt det, en alkoholiker ikke forventes at gøre. Man mener ikke, vi bør færdes på steder, hvor der serveres alkohol; vi bør ikke opbevare det i vore hjem; vi bør undgå venner, som drikker; vi bør undgå film, som viser drikke-scener; vi bør ikke gå på bar; vore venner må skjule deres flasker, når vi besøger dem; vi må overhovedet ikke tænke på eller mindes om alkohol. Vor erfaring viser, at dette absolut ikke er nødvendigt.

Vi støder på disse forhold hver dag. Den alkoholiker, som ikke kan tåle det, har stadig den alkoholiske tankegang, der er noget galt med hans åndelige stadium. Hans eneste chance for at holde sig ædru ville være steder som indlandsisen, men selv der kan der dukke en eskimo op med en flaske whisky og ødelægge det hele. Spørg blot en hvilken som helst hustru, som har sendt manden til fjerne steder i den tro, at han derved kunne flygte fra alkoholproblemet.

Efter vor opfattelse er enhver behandling, som forsøger at bekæmpe alkoholismen ved at beskytte den syge mod fristelser, dømt til at mislykkes. Hvis alkoholikeren forsøger at beskytte sig selv, kan det lykkes for en tid, men som regel ender det med en endnu større soldetur end nogen sinde før. Vi har forsøgt disse metoder. Disse forsøg på at gøre det umulige mislykkes altid.

Så vores regel er ikke at undgå de steder, hvor der drikkes, *forudsat vi har en rimelig grund til at være der* Det omfatter barer, natklubber, danserestauranter, receptioner, bryllupper, ja, selv helt almindelige selskaber. Til den, der har erfaring med en alkoholiker, må dette synes som at friste skæbnen, men det er det ikke.

Du vil bemærke, at vi fremhævede en forudsætning.

Spørg derfor dig selv ved enhver lejlighed, som byder sig; »Har jeg en rimelig selskabelig, forretningsmæssig eller personlig grund til at være til stede? Eller forventer jeg at stjæle en smule fornøjelse fra de andre af stemningen, der er på disse steder?« Kan du besvare disse spørgsmål tilfredsstillende, behøver du ikke at ængstes. Gå - eller bliv væk, hvad der passer dig bedst. Men vær forvisset om at stå på fast åndelig grund, før du begynder, og at dit motiv med at gå hviler på et solidt grundlag. Tænk ikke på, hvad du kan få ud af lejligheden. Tænk på, hvad du kan tilføre den. Men vakler du, må du hellere arbejde med en anden alkoholiker i stedet.

Hvorfor sidde lang i ansigtet på steder, hvor der drikkes, og sukke efter gamle dage. Er der tale om en fornøjelig anledning, så forsøg at øge stemningen for de deltagende, er det en forretningssammenkomst, så deltag i den almindelige forretningsentusiasme. Er du ude med én, som ønsker at spise på en bar, går du naturligvis med. Gør dine venner begribelig, at de ikke behøver at ændre deres vaner for din skyld. Når tid og lejlighed byder sig, fortæl så alle dine venner, hvorfor alkohol og dig ikke kan forenes. Gør du dette omhyggeligt, vil ikke mange byde dig på drinks. Mens du drak, trak du dig lidt efter lidt tilbage fra livet. Nu er du på vej tilbage til verdens selskabsliv. Begynd ikke atter på denne tilbagetrækning, fordi dine venner drikker spiritus.

Din nuværende opgave er at være der, hvor du kan være til størst hjælp for andre, så tøv aldrig med at gå, hvis du kan være til hjælp. Du må ikke tøve med at begive dig til Jordens mest uhumske steder i dette ærinde. Hold dig på dette grundlag i livets ildlinie, og Gud vil lede dig uskadt igennem.

Mange af os har spiritus hjemme. Vi har ofte brug for det til at bringe en grøn rekrut gennem de værste abstinenser. Nogle af os serverer det stadig for vore venner, forudsat at disse ikke er alkoholikere. Men nogle af os mener, at vi ikke bør servere spiritus overhovedet. Vi diskuterer aldrig dette spørgsmål. Vi føler, at hver enkelt familie selv må beslutte dette. I forhold til deres egne omstændigheden

Vi er uhyre varsomme med at vise intolerance og modvilje over for drikkeri i almindelighed. Erfaringen har vist os, at en sådan holdning ikke gavner nogen. Enhver ny alkoholiker er på vagt over for denne indstilling iblandt os og ånder lettet op, når de opdager, at vi ikke er fanatikere. En intolerant holdning kan måske frastøde alkoholikere, hvis liv kunne være reddet, hvis det ikke havde været for dette snæversyn. Vi ville end ikke gavne det mådeholdne drikkeri, for ikke én ud af tusinde, som nyder alkohol, ønsker oplysning om alkohol fra en, som forbander det.

Vi håber, Anonyme Alkoholikere en skønne dag vil kunne hjælpe samfundet til en bedre forståelse af alvoren omkring alkoholproblemerne, men vi vil være til ringe hjælp, hvis vor holdning er bitterhed og fjendtlighed. Det vil de, der nyder alkohol, ikke finde sig i.

Når alt kommer til alt, var vore problemer selvskabte. Flasken var blot et symbol I øvrigt er vi holdt op med at bekæmpe nogen eller noget. Det er vi nødt til.

*Til hustruer**

Med få undtagelser har denne bog hidtil beskæftiget sig med mænd. Men det, vi indtil nu har fortalt, henvender sig fuldt så meget til kvinder. Vore aktiviteter iblandt kvinder, der drikker, er stigende. Det kan fuldt ud bekræftes, at kvinder kan genoprette deres helbred lige så hurtigt som mænd, hvis de følger vore forslag.

Men for hver en mand, der drikker, er der andre involveret., hustruen, som ryster for den næste soldetur; forældre, som ser deres søn gå til grunde.

Iblandt os er hustruer, familie og venner, hvis problemer er blevet løst, såvel som andre, der endnu ikke har fundet en lykkelig løsning. Vi har bedt hustruer i Anonyme Alkoholikere henvende sig til hustruer til mænd, der drikker for meget. Det, de har at sige, berører næsten enhver, som med blod eller følelser er knyttet til en alkoholiker.

Som hustruer i Anonyme Alkoholikere ønsker vi, at du må vide, vi forstår dig, som måske få er i stand til at forstå. Vi ønsker at gennemgå de fejl, vi har begået. Vi ønsker at indprente dig, at ingen situation er for vanskelig og ingen elendighed for stor til at overkomme.

Vi har vandret ad stenede veje, derom hersker ingen tvivl. Vi har haft vore stævnmøder med såret stolthed, frustrationer, selvmedlidenhed, misforståelser og frygt, og det er ikke behagelige følgesvende. Vi er blevet drevet til sentimental medynk, til bitter harme. Nogle af os svingede fra den ene

* 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.

yderlighed til den anden, i det evige håb, at vor kære en dag ville blive sig selv igen.

Vores loyalitet og ønsker om, at vore mænd holdt hovedet oven vande og atter blev som andre mænd, har avlet enhver tænkelig form for begrebsforvirring. Vi har været hjælpsomme og opofrende. Vi har fortalt utallige løgnehistorier for at beskytte vor stolthed og mændenes omdømme. Vi har bedt. Vi har tryglet. Vi har været tålmodige. Vi har opført os umoralsk. Vi er gået vores vej. Vi er blevet hysteriske. Vi har været rædselslagne. Vi har leflet for medynk. Vi har haft hævnbetonede kærlighedsaffærer med andre mænd.

Mangen en aften har vore hjem været slagmarker. Næste morgen har vi sluttet freden med kys. Vore venner har rådet os til at forlade dem, og vi har gjort det definitivt, blot for kort efter at vende tilbage, håbende - altid håbende. Vore mænd har svoret dyre, højtidelige eder, at de var færdige med drikkeriet for bestandigt. Vi har troet på dem, når ingen andre kunne eller ville, og - efter dage, uger eller måneder et nyt udbrud.

Vi havde sjældent venner i vore hjem, for vi vidste aldrig, hvordan eller hvornår husets herre ville dukke op. Det var få selskabelige aftaler, vi kunne træffe. Vi levede efterhånden næsten alene. Når vi var inviteret ud, sneg vore mænd så mange drinks under vesten, at de spolerede lejligheden. Hvis de på den anden side ikke tog noget, gjorde deres selvmedlidenhed dem til lyseslukkere.

Aldrig var der økonomisk tryghed. Stillinger var altid enten i fare eller mistede. En pansret bil kunne ikke bringe lønningsposen hjem. Checkkontoen smeltede bort som sne i juni.

Nogle gange var der andre kvinder. Hvor hjerteskrærende var ikke denne afsløring, hvor ondt at få fortalt, at de forstod vore mænd, men det gjorde vi ikke.

Kreditorerne, politiet, de vrede taxichauffører, bumserne, betjentene, kammersjukkerne, ja, selv damerne de til tider bragte med hjem - vore mænd mente, vi var forfærdeligt

ugæstfri. »Lyseslukker, hakkebræt, karklud,« var, hvad de kaldte os. Næste dag ville de atter være sig selv, og vi ville tilgive og forsøge at glemme.

Vi har forsøgt at bevare børnenes kærlighed til deres far. Vi har fortalt dem små historier om, at far var syg, hvilket var langt tættere på sandheden, end vi anede. De slog børnene, sparkede dørpanelerne itu, smadrede værdsat porcelæn og flåede strengene ud af klaveret. Midt i dette helvede var de måske faret ud og havde truet med at leve resten af livet med den anden kvinde. I desperation har vi selv drukket - fyldebøtten, der skulle gøre en ende på fyldebøtten. Det uventede resultat var, at mændene tilsyneladende kunne lide det.

Måske fik vi på dette stadium skilsmisse og tog børnene med hjem til vor far og mor. Derefter blev vi skarpt kritiseret af vore mænds forældre for at have svigtet. Men som regel rejste vi ikke. Vi blev - og blev. Til sidst søgte vi selv arbejde, når fattigdommen rejste sig som en mur for os og vore børn.

Eftersom der blev kortere mellem turene, begyndte vi at søge medicinsk hjælp. De skræmmende fysiske og mentale symptomer, samvittighedsnagets dystre mørke, depressionerne og mindreværdet, som sænkede sig over vore kære disse ting forfærdede og splittede os. Som dyr i en trædemølle var vi udmattede og tålmodigt klatret op og udmattet faldet tilbage efter hvert fejlslagen forsøg på at nå den faste grund. De fleste af os var begyndt på sidste stadium med tvangsindlæggelser på kursteder, behandlingshjem, hospitaler og fængsler. Somme tider var det i skrigende delirium og sindsyge. Ofte stod døden for døren.

Under disse forhold begik vi naturligvis fejltagelser. Nogle af dem på grund af uvidenhed om alkoholisme. Somme tider forstod vi svagt, at vi havde med syge mennesker at gøre. Havde vi til bunds forstået naturen af sygdommen alkoholisme, havde vi måske opført os anderledes.

Hvordan kunne mænd, der elskede deres hustruer og børn, være så ubetænksomme, så hjerteløse, så onde? Vi mente ikke, der kunne eksistere kærlighed i den slags menne-

sker. Men netop som vi var overbeviste om deres hjerteløshed, kunne de overraske med nye beslutninger og fornyet opmærksomhed. For en tid ville de være deres gamle jeg blot for at slå den nyopbyggede hengivenhed itu endnu en gang. På spørgsmål om, hvorfor de var begyndt at drikke igen, ville de svare med en eller anden dum undskyldning - eller slet ingen. Det var så forvirrende - så hjerteknusende. Kunne vi have taget så meget fejl af de mænd, vi havde giftet os med? Når de drak, var de som fremmede. Somme tider så utilnærmelige, som var der bygget en mur omkring dem.

Selv om de ikke elskede deres familie, hvordan kunne de da være så blinde over for sig selv? Hvad var der blevet af deres dømmekraft, deres sunde fornuft, deres viljestyrke? Hvorfor kunne de ikke indse, at drikkeriet betød deres ruin? Hvordan kunne det være, at når disse farer blev pointeret for dem, så var de enige med os, men straks efter gik de ud og drak sig fulde igen?

Dette er nogle af de spørgsmål, som farer gennem hovedet på enhver kvinde, som har en alkoholisk ægtemand. Vi håber denne bog har besvaret nogle af dem. Måske har din mand levet i denne mærkelige, alkoholiske verden, hvor alt er forvrænget og overdrevet. Du kan se, at han virkelig elsker dig med sit bedre jeg. Naturligvis er der ting som gemytternes uoverensstemmelse, men i næsten enhver henseende syntes alkoholikeren bare at være ukærlig og ubetænksom; det skyldes i reglen, at han er forkvaklet og sygelig, at han siger og gør disse forfærdelige ting. I dag er vore mænd bedre ægtefæller og fædre end nogen sinde.

Prøv at undgå fordømmelse af din alkoholiske ægtefælle, uanset hvad han siger og gør. Han er blot endnu et meget sygt og urimeligt menneske. Når du kan, så behandl ham som havde han lungebetændelse. Når du bliver gal på ham, så husk, at han er meget syg.

Der er en vigtig undtagelse fra det foregående. Vi erkender, at nogle mænd er helt igennem ganske ubehagelige, og at intet mål af tålmodighed vil ændre dette. En alkoholiker af

denne type vil straks slå dig i hovedet med dette kapitel. Lad ham ikke slippe godt fra det. Er du sikker på, at han er en af den slags, gør du bedst i at forlade ham. Er det retfærdigt, at lade ham ødelægge dit liv ~ og dine børns liv? Især når han foran sig har en metode til at standse sit drikkeri og misbrug, hvis han virkelig ønskede at betale prisen.

Det problem, du kæmper med, falder normalt under en af fire kategorier:

I: Din mand er måske kun hård til at drikke. Måske drikker han meget til hverdag, eller måske, kun ved særlige lejigheder. Han bruger måske for mange penge på spiritus. Måske gør det ham fysisk og mentalt sløv, men han mærker det ikke. Til tider sætter han dig og sine venner i forlegenhed. Han er sikker på, at han kan styre drikkeriet, at det ikke skader ham, at dette at drikke er nødvendigt for hans forretning. Han ville sikkert blive fornærmet, hvis han blev kaldt alkoholiker. Verden er fuld af mennesker som ham. Nogle vil begynde at holde måde eller holde helt op, og nogle vil fortsætte. Af dem, der fortsætter, vil en stor del efter nogen tid ende som virkelige alkoholikere.

II: Din mand viser tegn på kontroltab, for han er ude af stand til at holde sig på vandvognen, selv når han ønsker det. Ofte mister han totalt kontrollen over sig selv, når han drikker. Han kan indrømme det, men er sikker på, at det nok skal gå. Med eller uden din hjælp er han begyndt at forsøge forskellige metoder for mådehold, eller helt at holde op. Måske er han begyndt at miste sine venner. Måske lider hans forretning under det. Til tider bekymrer det ham, og han er begyndt at ane, at han ikke kan drikke som andre mennesker. Til tider drikker han allerede fra om morgenen og hele dagen for at holde nerverne i ro. Efter en alvorlig druktur er han angersfuld og forsikrer dig, at han ønsker at holde op. Men når han er kommet ovenpå, begynder han atter at spekulere over, om han kan klare den næste gang. Vi mener, dette menneske er i farezonen. Dette er kendetegnene på den rigtige alkoho-

liker. Måske kan han stadig nogenlunde passe sin forretning. Han har på ingen måde ødelagt alt. Som vi plejer at sige hos os: »Han ønsker at ønske, han kunne stoppe.«

III: Denne mand er kommet langt længere end manden i nummer II. Selv om han engang var som nummer II, er han blevet værre. Vennerne er forsvundet, hjemmet er på sammenbruddets rand, og han kan ikke holde på sit arbejde. Måske har der været bud efter lægen, og den bedrøvelige tur på behandlingshjem og hospitaler er begyndt. Han indrømmer, han er ude af stand til at drikke som andre, men fatter ikke hvorfor. Han klynker sig til den forestilling, at han engang vil finde ud af, hvordan han kan. Han er måske kommet til det punkt, hvor han desperat ønsker at stoppe - men ikke kan. Hans tilfælde stiller adskillige spørgsmål, som vi skal forsøge at besvare. Du kan være ganske optimistisk i et tilfælde som dette.

IV. Måske har du en ægtemand, hvor du totalt har opgivet alt håb. Han har været indlagt på den ene institution efter den anden. Han er voldsom eller forekommer komplet sindssyg, når han drikker. Somme tider drikker han på vej hjem fra hospitalet. Måske har han haft mentale forstyrrelser. Lægen ryster på hovedet og anbefaler at få ham tvangsindlagt. Måske har du allerede været nødt til at sende ham bort. Dette billede behøver ikke at være så sort, som det ser ud til. Mange af vore ægtemænd var lige så langt ude. Alligevel kom de sig.

Lad os se på ægtemand nummer I. Besynderligt nok er han ofte svær at hamle op med. Han kan lide at drikke. Det skærper hans fantasi. Vennerne synes at stå ham nærmere over en whisky. Måske kan du selv lide at drikke med ham, når han ikke går for vidt. I har haft glade aftener sammen, hvor I har sludret og drukket sammen foran kaminen. Måske holdt I begge af selskaber, som ville have været kedelige uden spiritus. Vi har selv nydt sådanne aftener - vi morede os. Vi ken-

der alt til, at spiritus er nødvendig for at få et selskab til at glide. Nogle af os, skønt ikke alle, mener, det har sine fordele, når det anvendes med måde.

Den første betingelse for, at det skal lykkes, er, at du aldrig må blive gal i hovedet. Også selv om din mand bliver uudholdelig, og du må forlade ham for en tid, må du, hvis det er muligt, rejse uden bitterhed. Tålmodighed og et godt humør er en absolut nødvendighed.

Det næste, mener vi, er aldrig at fortælle ham, hvordan han skal holde op med sit drikkeri. Får han den opfattelse, at du er en plageånd og en lyseslukker, så er dine chancer for at udrette noget lig nul. Han vil bruge det som undskyldning for at drikke endnu mere. Han vil påstå sig misforstået. Det kan komme til at betyde ensomme aftener for dig. Måske søger han trøst hos en anden - og ikke nødvendigvis en anden mand.

Vær fast besluttet på, at din mands drikkeri ikke ødelægger forholdet til dine børn eller til dine venner. De behøver dit venskab og din hjælp. Det er muligt at leve et helt og lykkeligt liv, selv om din mand fortsætter med at drikke. Vi kender kvinder uden frygt, ja, endog tilfredse under sådanne forhold. Lad det ikke blive en hjertesag at lave din mand om. Du kan være ude af stand til det, uanset hvor meget du forsøger.

Vi ved disse forslag til tider er svære at følge, men du vil spare dig selv for megen hjertesorg, hvis du kan blive ved med at efterleve dem. Din mand begynder måske at sætte pris på din afslappede holdning og din tålmodighed. Måske kan det lægge grunden til en venskabelig samtale om hans alkoholproblem. Prøv at få ham selv til at komme ind på emnet. Vær varsom med at komme med kritik under en sådan samtale. Forsøg i stedet at sætte dig selv i hans sted. Lad ham fornemme, at du forsøger at være hjælpsom - snarere end kritisk.

Opstår der diskussioner, kan du eventuelt foreslå ham at læse denne bog, eller i det mindste kapitlet om alkoholisme.

Fortæl ham, at du har været bekymret, selv om det måske har været uden grund. Du mener, han bør kende mere til emnet, eftersom enhver burde have en klar forståelse af den risiko, man løber, hvis man drikker for meget. Vis, at du har tillid til hans vilje til at holde op - eller holde måde. Sig, at du ikke ønsker at være en lyseslukker, men at du blot ønsker, han skal passe på sit helbred. På denne måde kan du måske få held med at vække hans interesse for alkoholismen.

Han har formentlig flere alkoholiske venner i sin bekendtskabskreds. Du kan eventuelt foreslå, at I begge begynder at interessere jer for én af dem. Alkoholikere kan lide at hjælpe andre alkoholikere. Måske vil din mand være villig til at tale med én af dem.

Hvis denne måde til at komme ind på problemet ikke fanger hans interesse, er det måske bedst at lade emnet falde, men efter en venskabelig samtale vil din mand som regel selv tage emnet op på ny. Det kan kræve tålmodig venten, men det er umagen værd. I mellemtiden kan du eventuelt prøve at hjælpe hustruen til en anden med samme problem. Handler du efter disse principper, holder din mand måske op eller begynder at begrænse det.

Lad os imidlertid antage, at din mand passer til beskrivelsen af nummer II. De samme principper, som gælder for nummer I, bør praktiseres, men efter den næste vandgang kan du spørge, om han virkelig ønsker helt at komme ud af drikkeriet. Spørg ikke, om han vil gøre det for dig - eller nogen anden. Bare om han kunne tænke sig det.

Chancerne for, at han ønsker det, er til stede. Præsenter ham for denne bog og fortæl, hvad du har fundet ud af om alkoholisme. Vis ham, at som alkoholikere har forfatterne af denne bog forståelse. Fortæl ham om nogle af de interessante beretninger, du har læst. Mener du, han vil genere sig for det åndelige islæt, så bed ham se på kapitlet om alkoholisme. Måske vil han blive så interesseret, at han fortsætter læsningen.

Hvis han er entusiastisk, vil din støtte være af stor betyd-

ning. Hvis han er lunken eller ikke mener, han er alkoholiker, foreslår vi, du lader sagen falde. Undgå at presse ham til at følge vort program. Sæden er sået i hans tanker. Han ved, at tusindvis af mænd er kommet sig. Men mind ham ikke om det, når han har drukket, for så bliver han måske irriteret. Før eller senere vil du opdage, at han atter er i gang med bogen. Vent indtil gentagne nedture har overbevist ham om, at han må gøre noget, for jo mere du skynder på, jo mere forsin-ker du måske hans helbredelse.

Hvis din mand tilhører den tredje type, kan du være heldig. Sikker på, at han ønsker at holde op, kan du give ham denne bog så glædestrålende, som var du stødt på en olie kilde. Måske deler han ikke din entusiasme, men han vil næsten med garanti læse bogen, og måske begynder han straks på programmet. Hvis ikke, kommer du formentlig ikke til at vente længe. Men endnu en gang, du må ikke presse ham. Se med optimisme på, at han tager endnu nogle ture. Tal med ham om hans tilstand eller om bogen her, når han selv bringer emnet på bane. I nogle tilfælde er det bedre at lade nogen uden for familien give ham bogen. De kan tilskynde ham til at foretage sig noget, uden at fremkalde uvenskab. Hvis din mand ellers på andre områder er et fornuftigt menneske, har du gode chancer på dette stadium.

Du vil måske mene, at mænd af den fjerde kategori er temmelig håbløse, men sådan er det ikke. Mange i Anonyme Alkoholikere var sådan. Alle havde opgivet dem. Tilintetgørelsen syntes dem vis. Alligevel blev sådanne mænd ofte helbredt på en mægtig imponerende måde.

Der er undtagelser. Nogle er blevet så svækkede af alkohol, at de ikke kan holde op. Somme tider er der tilfælde, hvor alkoholismen er kombineret med andre lidelser. En dygtig læge eller psykiater kan fortælle, om disse komplikationer er alvorlige. I alle tilfælde, forsøg at få din mand til at læse bogen. Måske reagerer han entusiastisk. Hvis han allerede er indlagt, men kan overbevise dig og lægen om, at han mener det alvorligt, så giv ham chancen til at forsøge med

vores metode, medmindre lægen skønner hans mentale tilstand for abnorm eller farlig. Vi kan med sindsro anbefale dette. I årevis har vi arbejdet med alkoholikere indlagt på institutioner. Siden første-udgaven af denne bog har AA fået tusindvis af alkoholikere ud fra alle former for hospitaler og institutioner. Hovedparten er aldrig vendt tilbage. Guds styrke rækker langt.

Du har måske med den omvendte situation at gøre. Måske har du en mand, som er på flugt, men som skulle være indlagt. Nogle mænd kan - eller vil ikke - helbredes for alkoholisme. Når de bliver for farlige, tror vi, det kærligste er, at de bliver indlagt, men selvfølgelig skal en god doktor altid konsulteres. Hustruer og børn af disse mænd lider forfærdeligt, men ikke mere end mændene selv.

Men somme tider må du begynde på et nyt liv. Vi kender kvinder, som har gjort dette. Hvis en kvinde i denne situation antager et åndeligt liv, vil hendes vej lettes betydeligt.

Hvis din mand drikker, bekymrer du dig formentligt over, hvad andre folk tænker, og du hader at træffe dine venner. Du trækker dig mere og mere ind i dig selv og tror enhver taler om forholdene i dit hjem. Du undgår at tale om drikkeri selv med dine egne forældre. Du ved ikke, hvad du skal sige til børnene. Når din mand er værst, er du som en skælvende eremit, der ønsker telefonen aldrig var opfundet.

Vi mener, at størsteparten af denne forlegenhed er unødvendig. Selv om du ikke behøver at diskutere din mand med alle, så kan du roligt lade dine venner kende naturen af hans sygdom. Men du må passe på ikke at skade din mand eller sætte ham i forlegenhed.

Når du omhyggeligt har forklaret disse mennesker, at han er et sygt menneske, vil du have skabt en anden atmosfære. Forhindringer, som er opstået mellem dig og dine venner, vil forsvinde med den voksende sympati og forståelse. Du vil ikke længere føle dig generet eller føle, at du må undskylde din mand, som var han en svag karakter. Han kan være alt andet end det. Dit nyerhvervede mod, din gode natur og

manglende selvoptagethed vil udvirke mirakler i din omgang med andre.

De samme principper gælder i din omgang med børnene. Medmindre de rent faktisk har brug for at blive beskyttet mod deres far, er det bedst ikke at tage parti, hvis han har skænderier med dem under drikkeriet. Brug din energi på at skabe bedre forståelse i det hele taget, så vil den forfærdelige spænding, som hviler over ethvert hjem med en problemdrikker, løsnes.

Mange gange har du været nødt til at fortælle din mands arbejdsgiver og hans venner, at han var syg, når han i realiteten var fuld. Undgå så vidt muligt at besvare disse spørgsmål. Hvis det lader sig gøre, så lad din mand selv svare. Dit ønske om at beskytte ham må ikke få dig til at lyve over for mennesker, når disse har ret til at få at vide, hvor han er, og hvad han foretager sig. Aftal et møde med ham, når han er ædru og i godt lune. Spørg ham, hvad du skal gøre, hvis han atter sætter dig i denne situation. Men, vær varsom med ikke at spille fornærmet over sidste gang, det skete.

Der findes en anden lammende frygt. Du kan være angst for, at din mand mister sin stilling; du tænker på skammen og de trange kår, der vil komme til dig og børnene. Måske må du gøre den erfaring. Eller måske har du allerede prøvet det flere gange. Skulle det atter ske, så prøv at se det i et andet lys. Måske vil det vise sig at være en velsignelse. Måske overbeviser det din mand om, at han ønsker at holde op for bestandig. Og så ved du, at han kan holde op, hvis han vil. Gang på gang har denne tilsyneladende katastrofe vist sig at være til vort eget bedste, for den åbnede for vejen, som ledte os til at opleve Gud.

Vi har andetsteds gjort opmærksom på, hvor meget bedre livet er, når det leves på et åndeligt plan. Hvis Gud kan løse alkoholismens gamle gåde, kan Han også løse dine problemer. Vi hustruer opdagede, at vi, som alle andre, var plagede af stolthed, selvmedlidenhed, forfængelighed og alt, hvad der ellers skal til for at skabe et selvcentreret menneske, og vi

lå heller ikke bagefter i egoisme og uærlighed. Som vore mænd var begyndt at anvende åndelige principper i deres liv, begyndte vi at se det ønskværdige i at gøre ligeså.

I starten troede nogle af os ikke, vi havde denne hjælp behov. I det hele taget mente vi, at vi var ganske udmærkede kvinder og i stand til at blive endnu bedre, hvis bare vore mænd holdt op med at drikke. Men det var en dum idé, at vi skulle være for gode til at have behov for Gud. Nu forsøger vi at få de åndelige principper til at fungere i hver del af vore liv. Når vi gør det, opdager vi også, at det løser vore problemer. Den efterfølgende mangel på frygt, bekymring og sårede følelser, er en vidunderlig fornemmelse. Vi anbefaler dig at prøve vort program, for intet er til større støtte for din mand end den radikalt ændrede holdning over for ham, som Gud vil vise dig, hvordan du opnår. Følg din mands eksempel, hvis du overhovedet kan.

Du er naturligvis meget heldig, hvis du og din mand finder en løsning på alle pressende problemer fra drikkeriet. Men alle problemer vil ikke løses straks. Sæden er begyndt at spire i den nye muld, men den er først lige begyndt at udvikle sig. Med hensyn til din nyfundne lykke vil der være op- og nedture. Mange af de gamle problemer vil stadig være til stede. Sådan må det være.

Tilliden og oprigtigheden for både dig og din mand vil blive sat på prøve. Udfaldet af disse må du tage som en del af din opdragelse, det må du lære at leve med. Du vil begå fejl, men hvis du er ærlig med dem, vil de ikke trække dig ned. I stedet vil du udnytte dem. En bedre livsholdning vil være til stede, når de er overvundet.

Nogle af de hindringer, du vil støde på, er *irritation, sårede følelser og bitterhed*. Til tider vil din mand være urimelig, og du ønsker at kritisere dette. Begyndende som et fnug på den hjemlige horisont vælder sorte tordenskyer af stridigheder frem. Disse familiestridigheder er særdeles farlige, især for din mand. Det er ofte dig, der må bære byrden for at undgå dem eller holde dem under kontrol. Glem aldrig, at harme er

livsfarlig hasard for en alkoholiker. Vi mener ikke, du skal give din mand ret, hver gang der opstår ærlige forskelle i opfattelsen. Vær blot på vagt overfor at være uenig på en harmfuld og kritisk måde.

Du og din mand vil opdage, at I kan løse alvorlige problemer lettere end de små. Næste gang du og han har en heftig diskussion, uanset hvad det drejer sig om, så må det være begges privilegium med et smil at kunne sige: »Det her tegner til at blive alvorligt. Jeg er ked af, at jeg for op. Lad os tale om det senere.« Hvis din mand bestræber sig på at leve på et åndeligt grundlag, vil han også gøre alt, hvad der står i hans magt, for at undgå uoverensstemmelser og stridigheder.

Din mand ved, han skylder dig langt mere end sin ædruelighed. Han ønsker at rette sig op. Alligevel må du ikke forvente for meget. Hans måde at tænke og handle på er års indgroede vaner. Tålmodighed, tolerance, forståelse og kærlighed er løsningen. Demonstrer dette selv, og det vil blive gengældt tilbage til dig. Lev og lad leve er reglerne. Hvis I begge viser villighed til at afhjælpe jeres egne fejl, vil I ikke få meget grund til at kritisere hinanden.

Vi kvinder bærer et billede af den ideelle mand, den type vi kunne tænke os vores mand skulle være. Når hans spiritusproblem er løst, er det det naturligste af verden at forvente, at han vil leve op til dette højtbesungne billede. Muligheden for, at han ikke vil, er stor, for, som du selv, er han netop begyndt sin udvikling. Vær tålmodig.

En af de andre følelser, vi er flinke til at antage, er bitterheden over, at kærlighed og loyalitet ikke kunne kurere vore mænds alkoholisme. Vi bryder os ikke om tanken, at indholdet af en bog eller det arbejde en alkoholiker har lagt i nogle få uger, har udvirket det, vi har kæmpet for i årevis. I sådanne stunder glemmer vi, at alkoholismen er en sygdom, som vi umuligt kunne have haft nogen magt over. Din mand vil være den første til at indrømme, at det var din hengivenhed og omsorg, som bragte ham til det punkt, hvor han kunne opnå en åndelig opvågning. Uden dig ville han være

gået i opløsning for længe siden. Når de bitre tanker melder sig, så prøv at stoppe op og tæl, hvor meget du har at være taknemmelig for. Når alt kommer til alt, er din familie atter samlet; alkohol er ikke længere et problem, og du og din mand arbejder sammen mod en fremtid, I ikke havde drømt OM.

Endnu en vanskelighed er, at du måske bliver jaloux over den opmærksomhed, han viser andre - især alkoholikere. Du har hungret efter hans venskab, alligevel bruger han timer på at hjælpe andre mænd og deres familier. Nu føler du, at han burde være din.

Sandheden er, at han må arbejde med andre for at vedligeholde sin egen ærdelighed. Til tider kan han udvise en sådan interesse, at han kan virke ligegyldig. Dit hus er fyldt med fremmede.

Nogle af dem bryder du dig måske slet ikke om. Han kan bekymre sig om deres problemer, men overhovedet ikke om dine. Det vil ikke nytte meget, at du påpeger dette og presser på for mere opmærksomhed for dig selv.

Vi mener, det er en stor fejltagelse at køln hans interesse for arbejdet med alkoholikere. Du må så meget som muligt tage del i hans bestræbelser. Vi foreslår, at du retter nogle af dine tanker mod hustruerne til hans nye alkoholiske venner. De har behov for råd og kærlighed fra en kvinde, som har gennemgået det, du har.

Det er sikkert sandt, at du og din mand har levet alt for meget alene, for drikkeriet isolerer mange gange alkoholikerens hustru.

Derfor behøver du sikkert nye interesser og en vægtig sag at leve for, i lige så høj grad som din mand. Hvis du samarbejder fremfor at beklage dig, vil du opdage, at hans overvældende entusiasme vil aftage.

I vil begge vågne op til en ny følelse af ansvar for hinanden. Både du og din mand bør tænke på, hvor meget I kan bidrage til livet, fremfor hvor meget I kan få ud af det. Når I gør det, vil jeres liv uundgåeligt få mere indhold. Du vil give

slip på det gamle liv til fordel. for et, der er langt bedre. Måske gør din mand en rimelig begyndelse på det nye grundlag, men netop som alting går pragtfuldt, slår han det hele itu ved at komme fuld hjem. Hvis du er overbevist om, at han virkelig ønsker at komme ud af drikkeriet, behøver du ikke at blive forskrækket.

Skønt det så afgjort er bedst, at han ingen tilbagefald får, som det er tilfældet med mange af vore mænd, er det i mange tilfælde ikke det værste, der kan ske. Din mand vil øjeblikkelig finde ud af, at han må fordoble sine åndelige aktiviteter, hvis han forventer at overleve.

Du behøver ikke at minde ham om hans åndelige utilstrækkelighed - det er han klar oven Du må opmuntre ham og spørge, hvordan du yderligere kan støtte ham.

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

I et svagt øjeblik bruger han måske din uvilje mod hans højtravende venner som en af sine vanvittige trivielle undskyldninger for at drikke.

Aldrig - aldrig forsøger vi at arrangere en mands liv, så han beskyttes mod fristelser. Den mindste tilbøjelighed fra din side til at styre hans aftaler og affærer, så han ikke fristes, vil blive registreret.

Få ham til at føle sig absolut fri til at komme og gå, som det passer ham. Det er vigtigt. Du må ikke bebrejde dig selv, hvis han drikker sig fuld. Enten har Gud fjernet din mands spiritus-problem - eller også har Han ikke. Hvis ikke, er det bedre at finde ud af det straks, så kan du og din mand straks tage fat på det fundamentale. Hvis en gentagelse må forhindres, så læg problemet, sammen med alt andet, i Guds hånd.

Vi indrømmer, at vi har givet dig mange råd og vejledninger. Måske forekommer vi at prædike. Hvis dette er tilfældet, beklager vi, for selv bryder vi os ikke altid om mennesker, der fortæller os, hvad vi skal gøre.

Men det, vi har fortalt, hviler på erfaring - noget af den smertefuld. Vi måtte lære disse ting på den hårde måde. Det er derfor, vi er ivrige efter, at du forstår det, og at du undgår disse unødvendige vanskeligheder*. Så til dig derude, som måske snart vil være iblandt os, siger vi:

»Held og lykke - og Gud velsigne dig!«

**Al-Anon fællesskabet blev stiftet ca. tretten år efter at dette kapitel var skrevet. Skønt det er absolut uafhængigt af Anonyme Alkoholikere, anvender det AA-Programmets generelle principper som en vejledning for ægtemænd, hustruer familie, venner og andre, som står en alkoholiker nær. De foregående sider (skønt kun henvendt til hustruer) indikerer de problemer, sådanne mennesker står overfor. Alateen, for teenage-børn af alkoholikere, er en del af Al-Anon.*

Hvis Al-Anon ikke står i den lokale telefonbog, kan du få nærmere oplysning om Al-Anon familiegruppen, ved at skrive til Al-Anon Servicekontor, Postboks 1115, 1009 København K.

Familien bagefter

Vore kvinder har foreslået visse holdninger, som en hustru kan indtage over for en mand under helbredelse. Måske har de skabt det indtryk, at han skal pakkes ind i vat og bomuld og sættes op på en piedestal. En heldig gen-tilpasning indebærer det modsatte. Alle medlemmer af familien må mødes på et ordinært grundlag af tolerance, forståelse og kærlighed. Dette indebærer en udvikling, som bringer dem ned på jorden. 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. Enhver er interesseret i at få sine ønsker respekteret. Vi har opdaget, at jo mere et medlem af familien kræver indrømmelser af de andre, jo mere bitre bliver de. Dette skaber mistyde og elendighed.

Hvorfor? Fordi hver og én ønsker at være den ledende. Forsøger ikke hver og én at arrangere familien efter sit hoved? Forsøger han ikke ubevidst at se, hvad han kan få ud af familielivet - fremfor, hvad han kan yde?

Drikkeriets standsning er kun det første skridt bort fra en yderst spændt, abnorm tilstand. 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.« Lad familien indse, at det ikke altid kan være solskin, når de påbegynder denne rejse. Enhver vil på sin måde være ude af trit og gå sine egne veje. Der vil være lokkende genveje og sidespor, hvor de måske vil vandre - og fare vild.

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. En alkoholikers

familie længes efter, at lykken og trygheden skal vende tilbage. De husker, da far var romantisk, betænksom og havde fremgang. Livet i dag sammenlignes med det fra de andre år, og når det så mislykkes, bliver familien måske ulykkelig.

Familiens tillid til far stiger. De gode, gamle dage vil snart vende tilbage, tror de. Somme tider kræver de, at far bringer dem tilbage øjeblikkelig. De mener næsten, at Gud skylder dem denne erstatning på en længe overtrukket konto. Men husets overhoved har brugt år til at rive strukturen af arbejde, romantik, venskab, og helbred ned - disse er nu beskadigede eller ødelagte. Det vil tage tid at rydde vraget. Selv om gamle bygninger måske vil blive erstattet af et smukkere, vil det tage år at færdiggøre den nye struktur.

Far ved, at det er ham, der har skylden; måske vil det tage adskillige sæsoner med hårdt arbejde at blive genopbygger økonomisk, men han bør ikke bebrejdes. Måske får han aldrig mange penge igen. Men den kloge familie vil beundre ham for det, han forsøger at være, snarere end for hvad han forsøger at få.

Fra tid til anden vil familien være plaget af fortidens spøgelser, for næsten enhver alkoholikers drikkeperiode er mærket ved udskejelser - sjove, ydmygende, skamfulde eller tragiske. Den første reaktion vil være at begrave disse skeletter på et mørkt sted og sætte hængelås for døren. Måske er familien besat af den tanke, at den fremtidige lykke kun kan hvile på glemsel af fortiden. Vi tror, dette synspunkt er selvcentreret og i direkte konflikt med den nye livsholdning.

Henry Ford sagde engang de vise ord, at erfaring er det mest værdifulde i livet. Dette er kun sandt, hvis man er villig til at vende fortiden til noget fordelagtigt. Vi vokser i vores villighed til at erkende fortiden og rette fejl og vende disse til fordele. Alkoholikerens fortid bliver således den principielle fordel for familien, og ofte er det næsten også den eneste.

Den smertelige fortid bliver måske af afgørende betydning for andre familier, som stadig kæmper med problemet. Vi tror, at enhver familie, som er blevet afhjulpet, 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. At vise andre, som lider, hvordan vi fik skænket hjælpen, er det, som får livet til at synes så værdifuldt for os nu. Hold fast ved den tanke, at ved Guds hånd er den mørke fortid det største, du ejer - nøglen til livet og lykken for andre. Med den kan du afværge død og elendighed for dem.

Det er muligt at fremmane fortidens misgerninger, så de bliver til fordærv - en virkelig plage. Vi kender eksempelvis tilfælde, hvor alkoholikeren eller hans hustru har haft en kærlighedsaffære. Ved den første bølge af åndelig erfaring tilgav de hinanden og droges tættere til hinanden. Forsoningens under var ved hånden. Men ved en eller anden provokation vil den forurettede part grave den gamle affære op af jorden og strø dens aske omkring. Nogle af os har oplevet disse øgede smerter - og det gør ganske ondt. 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. Til de fleste tider overlevede alkoholikeren denne ildprøve uden tilbagefald, men ikke altid. Så vi mener, at medmindre det tjener et godt og anvendeligt formål, skal forgangne tildragelser ikke diskuteres.

Vi familier i Anonyme Alkoholikere gemmer kun på få skelletter i skabene. Enhver er bekendt med de andres alkoholproblemer. 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. Blandt os hører disse ting til sjældenheder. Vi taler ikke ret meget om hinanden, men vi omfatter uvægerlig den slags tale med en kærlig og tolerant ånd.

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. Når det er muligt, finder vi

det bedre at holde os til vore egne erfaringer. En mand kan kritisere og le ad sig selv, og det vil påvirke andre gunstigt, men kritik og latterliggørelse fra andre har ofte den modsatte virkning. Medlemmerne i en familie må være varsomme med dette, for en enkelt ubetænksom, uovervejet bemærkning er kendt for at kunne kalde djævelen selv frem. Vi alkoholikere er følsomme mennesker. For nogle af os tager det lang tid at vokse ud af dette handicap.

Mange alkoholikere er entusiastiske. De går til yderligheder. I begyndelsen af sin helbredelse vil han som regel gå en af følgende to veje. Enten springer han måske ud i et afsindigt forsøg på at få sin forretning på fode, eller også er han så betaget af sit nye liv, at han hverken kan tale eller tænke på andet. I begge tilfælde vil der opstå familiære problemer. Vi har bunkevis af erfaringer med disse.

Vi tror, det er farligt, hvis han kaster sig hovedkulds over sine økonomiske problemer. Familien vil også blive påvirket, glædeligt i begyndelsen, når de føler, at deres pengeproblemer er ved at blive løst, men mindre glædeligt senere, når de finder sig selv negligeret. Far er træt om aftenen - og optaget om dagen. Han viser måske kun lidt interesse for børnene og viser irritation, når man påtaler hans forsømmelsen. Hvis han ikke er irritabel, er han måske sløv og kedelig, ikke glad og kærlig som familien kunne ønske ham. Måske klager mor over manglende opmærksomhed. Alle er skuffede og lader ham det ofte mærke. Begynder man med den slags klager, rejser der sig straks en mur. Hver nerve i ham er spændt for at indhente den tabte tid. Han strider for at generobre sit held og sit renommé, og han føler selv, han klarer det godt.

Somme tider er hustruen og børnene ikke af samme mening. Efter før at være blevet negligeret og misbrugt, mener de, far skylder dem mere, end de får. De ønsker, han skal springe for 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. Men far giver ikke godvilligt sig selv. Bitterheden vokser. Han bliver stadig mindre meddel-

som. Nogle gange farer han op over en bagatel. Familien føler sig svigtet. De kritiserer og påpeger, hvordan han forsummer sit åndelige program.

Den slags kan undgås. Såvel faderen som familien begår fejltagelser. Selv om hver af parterne måske har nogen berettigelse. Der er ingen grund til at skændes og blot gøre det uoverstigelige værre. Familien må indse, at far - skønt vidunderligt forandret - stadig er rekonvalescent. De burde være taknemlige over, at han er ædru og atter i stand til at leve i verden. Lad dem takke for hans fremgang. Lad dem erindre, at hans drikkeri forårsagede alle former for skader, som det kan tage lang tid at reparere. Hvis de forstår det, vil de ikke - tage hans perioder af særhed, depression og sløvhed så alvorligt. De vil forsvinde, når tolerance, kærlighed og forståelse er til stede.

Husets overhoved må huske, at han bærer den største skyld i det, der overgik hans hjem. For resten af sit liv kan han næppe rette dette op. Men han må indse faren ved at koncentrere sig for meget om den økonomiske fremgang. Selv om den økonomiske genopretning er på vej for mange af os, fandt vi ud af, at vi ikke kunne sætte pengene først. For os fulgte den materielle fremgang altid efter den åndelige aldrig omvendt.

Eftersom hjemmet har lidt mere end noget andet, er det godt, når en mand gør sig umage der. Det er ikke sandsynligt, at han kommer ret langt i nogen retning, hvis det mislykkes for ham at praktisere uselvskhed og kærlighed under sit eget tag. Vi ved, der findes vanskelige hustruer og familier, men den mand, der kommer ud af sin alkoholisme, må også huske, at han gjorde en masse for at få dem sådan.

Når hvert medlem i en bitter familie begynder at indse deres mangler og indrømme dem for hinanden, danner det basis for en nyttig samtale. Disse familiesamtaler vil være konstruktive, hvis de kan fortsætte uden hidsige skænderier, selvmedlidenhed, selvretfærdighed eller harmdirrende kritik. Lidt efter lidt vil mor og børn indse, at de stiller for store

krav, og faderen vil erkende, at han yder for lidt. Yde - fremfor at nyde - vil være det vejledende princip.

Lad os på den anden side formode, at faderen fra begyndelsen har en betagende åndelige oplevelse. Fra dag til dag skete det, at han blev et andet menneske. Han bliver entusiastisk religiøs. Han er ude af stand til at koncentrere sig om noget andet. Så snart hans ædruelighed begynder at blive taget som en realitet, ser familien måske på deres besynderlige nye far med ængstelse, derefter med irritation. Der tales om åndelige emner morgen, middag og aften. 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. 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.

Når faderen vælger denne kurs, vil familien måske reagere ugunstigt. Måske bliver de jaloux på den Gud, der har stjålet faderens kærlighed. 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. Ofte glemmer de, at faderen var uden for menneskelig rækkevidde. Måske kan de ikke indse, hvorfor deres kærlighed og hengivenhed ikke kunne rette ham op. Far er ikke så åndelig endda, siger de. Hvis det er hans mening at rette alle fortidens fejltagelser, hvorfor så alle de bekymringer om resten af verden - udover familie? Hvad med al hans snak om, at Gud vil tage vare på dem? De mistænker faderen for at være en smule skør.

Han er ikke så meget ude af balance, som de tror. Mange af os har kendt faderens begejstring. Vi har hengivet os til åndelig beruselse. Som en udmarvet guldgraver, hvis livrem er strammet om den sidste proviant, ramte vores hakke en guldåre. Glæden over at være blevet befriet for en livslang frustration kendte ingen grænser. Faderen føler, han har fundet noget, der er bedre end guld. For en tid forsøger han må-

ske at bevare denne nye skat for sig selv. Måske opdager han ikke straks, at han blot har ridset i en ubegrænset åre, som kun giver udbytte, hvis han graver resten af livet og insisterer på at forære hele udbyttet væk.

Hvis familien samarbejder, vil far snart indse, at han lider af en forvrængning af værdierne. Han vil erkende, at hans åndelige udvikling har en slagside; at for et gennemsnitsmenneske som ham er et åndeligt liv, som ikke indbefatter de familiære forpligtelser, ikke så fuldkomment, når alt kommer til alt. Hvis familien kan acceptere, at faderens nuværende optræden er en fase i hans udvikling, så vil alt blive godt. I en forstående og sympatiserende families midte vil disse griller fra faderens spæde åndelige overgang hurtigt forsvinde.

Fordømmer og kritiserer familien derimod, sker det modsatte måske. Faderen føler måske, at hans drikkeri i årevis har placeret ham på den forkerte side af plankeværket, men at han nu er blevet en slags højere skabning med Gud ved sin side. Hvis familien fortsætter med sin kritik, får denne vildfarelse måske et stadig større tag i ham. 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.

Selv om familien ikke helt kan tilslutte sig faderens åndelige aktiviteter, bør de lade ham beholde dem i fred. Selv om han udviser en vis tilsidesættelse og uansvarlighed over for familien, er det klogt at lade ham gå så vidt, som han selv synes i sit arbejde med at hjælpe andre alkoholikere. Under rekonvalescensens første dage vil dette gøre mere til at sikre hans ædruelighed end noget andet. Selv om nogle af hans ytringer er skræmmende og ubehagelige, tror vi han vil være på mere sikker grund end den mand, der sætter forretning og professionel fremgang foran den åndelige udvikling. Han vil være mindre tilbøjelig til at drikke igen, og alt andet er at foretrække for dette.

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

meverden er blevet erstattet af en mægtig følelse af mening, efterfulgt af en voksende bevidsthed om Guds-kraften i vore liv. 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. Det er dér vore rejsefæller befinder sig, og det er dér, vort arbejde skal gøres. Dette er virkeligheden for os. Vi har ikke fundet noget uforeneligt mellem en kraftfuld åndelig oplevelse og et fornuftigt og lykkeligt liv i brugbarhed.

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. De kan næppe undgå at anerkende disse enkle principper, selv om husets overhoved stadig mislykkes til en vis grad i sin udøvelse af de åndelige principper. 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.

Der vil ske andre dybtgående forandringer i hjemmelivet. Spiritussen umuliggjorde faderen i så mange år, at moderen blev husets overhoved. Hun overtog tappert dette ansvarsområde. Tvunget af omstændighederne var hun ofte nødt til at behandle faderen som et sygt eller egensindigt barn. Selv når han ønskede at hævde sig, kunne han ikke, fordi drikkeriet hver gang gav ham uret. Moderen lagde alle planer og gav alle direktiver. Når faderen var ædru, rettede han sig som regel efter hende. Det blev således moderen, der uden egen skyld blev tvunget til at have bukserne på. Når så faderen pludselig atter vækkes tilbage til livet, begynder han ofte at forsvare sig. Det giver problemer, medmindre familien er på vagt over for disse tendenser hos hver enkelt og når frem til en fredelig løsning af dem.

Drikkeri isolerer de fleste hjem fra den øvrige verden. Faderen har måske i årevis lagt samtlige almindelige aktiviteter på hylden: foreningsliv, borgerlige pligter, sport. Når han atter får interesse for disse ting, kan der opstå en følelse af ja-

lousi. Familien føler måske, at de har håndpant på faderen af en sådan størrelse, at ingen krav kan overføres til udenforstående. Fremfor at udbygge nye kanaler til aktiviteter for dem selv, forlanger moderen og børnene, at han bliver hjemme og betaler af på sit underskud.

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. Faderen må nødvendigvis bruge en masse tid på andre alkoholikere, men denne aktivitet bør afpasses. Nye bekendtskaber bliver måske gjort, som intet kender til alkoholisme, og må overvejes omhyggeligt. Problemerne omkring samfundet kræver måske også opmærksomhed. Selv om familien ikke har nogen kontakt af religiøs art, ønsker de måske at tage kontakt - eller medlemskab - med en religiøs bevægelse.

Alkoholikeren, som har gjort nar af religiøse mennesker, vil blive hjulpet af de samme kontakter. Når alkoholikeren har haft en åndelig oplevelse, vil han opdage, at han har meget tilfælles med disse mennesker, selv om han måske på visse områder adskiller sig fra dem. Hvis han undlader at diskutere religion, vil han få nye venner og er sikker på at finde nye veje til brugbarhed og glæde. Han og hans familie kan blive lyspunkter i en sådan menighed. Måske bringer han nyt håb og mod til mangan præst, menighedsrådsformand eller rabbiner, som giver sig selv for at tjene vor besværede verden. Vi nævner kun dette som støtte-forslag. Så vidt angår os, er der intet obligatorisk i det. Som uafhængige mennesker kan vi ikke tage andres beslutninger for dem. Ethvert medlem må afgøre dette med sin egen samvittighed.

Vi har fortalt dig om alvorlige og til tider tragiske emner. Vi har haft at gøre med alkohol, når den var værst. Men vi er ikke en mørk forsamling. Hvis nykommere ikke kunne få øje på nogen glæde eller fornøjelse i vor midte, ville de ikke komme. Vi insisterer simpelt hen på at nyde livet. Vi prøver på ikke at hengive os til kynisme over nationens tilstand, ej heller slæber vi hele verdens problemer på vore skuldre.

Når vi ser et menneske synke i alkoholismens sump, giver vi ham den første hjælp og stiller det, vi har, til hans rådighed. For hans skyld beretter - og næsten genoplever - vi fortidens rædsler. Men de af os, som har prøvet at bære en andens byrder og problemer, har opdaget, at vi hurtigt bliver overvældet af dem.

Vi tror derfor, at munterhed og latter er brugbart. Udenforstående bliver ofte lamslåede, når vi bryder ud i munterhed over en af fortidens tilsyneladende tragiske tildragelser. Men hvorfor skulle vi ikke le? Vi er kommet os - og har fået styrke til at hjælpe andre.

Enhver ved, at mennesker med dårligt helbred og de, som aldrig leger, sjældent ler. Så lad hver familie lege sammen eller hver for sig, så meget omstændighederne tillader det. Vi er sikre på, at Gud ønsker, vi skal være glade, lykkelige og frie. 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. Men det står klart, at vi skabte vor egen elendighed. Gud gjorde det ikke. Undgå derfor den stadige fremstilling af elendighed, men hvis problemerne melder sig 'så omsæt det muntert til en mulighed for at demonstrere Hans almagt.

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. Vi er overbeviste om, at en åndelig livsstil er særdeles virksomhedsfuld til helbredets genoprettelse. Vi, der er kommet over det alvorlige drikkeri, er mirakler af mental helbredelse. Vi har oplevet bemærkelsesværdige mirakler i vore forsamlinger. Næsten ingen af os viser nu tegn på udskejelser.

Men dette betyder ikke, at vi ignorerer de menneskelige helbredsmetoder, Gud har forsynet verden rigeligt med dygtige læger, psykologer og andre praktiserende af enhver art. Du må ikke betænke dig på at forelægge dine helbredsproblemer for dem. De fleste ofrer sig frivilligt for, at deres medmennesker kan have glæde af et sundt sind og legeme. Forsøg

at huske, at skønt Gud har forestået mirakler iblandt os, skal vi aldrig undervurdere en god læge eller psykiater. Deres hjælp er ofte uundværlig, når det drejer sig om en nykommer og om at følge hans tilstand bagefter.

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. Han mente, at enhver alkoholiker altid burde have chokolade ved hånden i tilfælde af overanstrengelse på grund af dets hurtige energiomsætning. Han tilføjede, at der under visse omstændigheder opstod en ubestemmelig trang om natten, som kunne tilfredsstilles med noget sødt. Mange af os har opdaget en tendens til at spise søde sager og har fundet denne vane fordelagtig.

Et lille ord om de seksuelle forhold: Alkohol er så seksuelt stimulerende på visse mænd, at de overdriver det. Lejlighedsvis har ægtepar nedslået erfaret, at når drikkeriet blev stoppet, havde manden tilbøjelighed til impotens. Medmindre man er klar over årsagen, opstår der måske en følelsesmæssig uligevægt. Nogle af os erfarede dette blot for få måneder senere at opleve langt bedre forhold end nogen sinde. Der burde ikke tøves med at konsultere en læge eller psykolog, hvis sådanne tilstande opstår. Vi kender ikke mange eksempler på, at sådanne vanskeligheder har stået på over længere perioder.

Alkoholikeren vil eventuelt erfare det vanskeligt at retablere et kærligt forhold til sine børn. Deres unge sind var letpåvirkelige, mens han drak. Uden at sige det direkte, hader de ham måske inderligt for det, han har gjort mod dem og deres mor. Børn er til tider domineret af en gribende hårdhed og kynisme. De synes ude af stand til at tilgive og glemme. Dette kan stå på i månedsvis, længe efter at moderen har accepteret faderens nye måde at leve og tænke på.

Når tiden er inde vil de opdage, at han er et nyt menneske, og de vil lade ham det vide på deres egen måde. Når dette sker, kan man anmode dem om at deltage i morgenmeditati-

onen, og de kan også tage del i den daglige debat uden bitterhed eller fordomme. Herfra vil udviklingen gå hurtigt. Vidunderlige resultater er ofte følgen af sådanne genforeninger.

Uanset om familien går ind for det åndelige grundlag eller ej, så må det alkoholiske medlem gøre det, hvis han vil komme sig. De andre må, uden skygge af tvivl, overbevises om hans nye position. At se er at tro gælder for de fleste familier, som har levet med én, der drikker.

Her er hovedtrækkene af et tilfælde: En af vore venner ryger meget og drikker meget kaffe. Der var ingen tvivl om, at han overdrev det. Som vidne til dette, og for at være hjælpsom, begyndte hans hustru at gøre ham opmærksom på det. Han indrømmede, at han overdrev, men erkendte ærligt, at han ikke var parat til at holde op. 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. Så drak han sig fuld.

Naturligvis havde vores ven uret - dødelig uret. Dette måtte han smerteligt erkende og genoprette sit åndelige forsvar. Skønt han i dag er et meget effektivt medlem af Anonyme Alkoholikere, så ryger han stadig for meget og drikker for meget kaffe, men hverken hustruen eller nogen anden sætter sig til doms. 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.

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

EN TING AD GANGEN
LEV - OG LAD LEVE
TN DET ROLIGT

Til arbejdsgivere

Blandt mange arbejdsgivere i vore dage tænker vi herpå en, som har tilbragt det meste af sit liv i en verden med store forretninger. Han har ansat og fyret i hundredvis af mennesker. Han kender alkoholikeren, som arbejdsgiveren ser ham. Hans foreliggende synspunkter kan vise sig nyttige for arbejdsgivere overalt. Men lad ham selv berette.

På et vist tidspunkt var jeg assisterende leder i en afdeling af et aktieselskab, som havde seks tusinde seks hundrede ansatte. En dag kom min sekretær og meddelte, at hr. B insisterede på at tale med mig. Jeg bad hende sige, at jeg ikke var interesseret. Jeg havde advaret ham flere gange og sagt, han kun fik denne ene chance. Kort efter havde han ringet til mig to dage i træk fra Hartford så fuld, at han dårligt kunne tale. Jeg sagde til ham, at han var færdig - én gang for alle.

Min sekretær vendte tilbage og fortalte, at det ikke var hr. B men hr. B's bror, og han ønskede at give mig en besked. Jeg forventede endnu en bøn om at skåne ham, men følgende besked kom gennem telefonen: »Jeg ville bare fortælle dig, at Paul sprang ud af vinduet på hotellet i Hartford sidste lørdag. Han efterlod en seddel, hvor der stod, at du var den bedste chef, han nogen sinde havde haft, og at man ikke på nogen måde kunne bebrejde dig.«

En anden gang åbnede jeg et brev på skrivebordet, og ud faldt et avisklip. Det var en nekrolog over en af de bedste sælgere, jeg nogen sinde havde haft. Efter at have drukket i to uger havde han sat sin tå på aftrækkeren af et ladet haglggevær - bøssepipen havde han i munden. Seks uger tidligere havde jeg fyret ham på grund af druk.

Endnu et tilfælde: Over en udenbys samtale lød en svag

kvindestemme fra Virginia. Hun ønskede oplyst, om hendes mands firmas forsikring stadig var i kraft. Han havde fire dage tidligere hængt sig i sit brændeskur. Jeg var blevet nødt til at fyre ham på grund af druk, skønt han var en strålende, årvågen organisator, en af de bedste, jeg nogen sinde havde haft.

Her var tre udmærkede mænd - tabt for denne verden, fordi jeg ikke havde den forståelse for alkoholisme, som jeg har nu. Hvilken ironi, at jeg selv skulle blive alkoholiker. Havde det ikke været for et forstående menneskes indgriben, havde jeg måske fulgt i deres fodspor. Min nedtur kostede firmagruppen et ukendt antal tusinde dollars, for det kræver mange penge at uddanne en mand til en lederstilling. Et sådant tab kan fortsætte i det uendelige. Vi tror, at arbejdsmarkedets struktur er gennemhullet i denne situation, som kunne afhjælpes med en gennemgående større forståelse.

Næsten enhver moderne arbejdsgiver føler et moralsk ansvar over for sine ansatte og forsøger at leve op til dette ansvar. Det er let at forstå, at han ikke altid har gjort sådan over for alkoholikeren. For ham har alkoholikeren ofte stået som en tosse af første grad. På grund af den ansattes særlige evner eller hans stærke personlige tiltrækningskraft har arbejdsgiveren ofte holdt ud med et sådant menneske langt ud over en rimelig periode. Nogle arbejdsgivere har forsøgt ethvert tænkeligt hjælpemiddel. Kun i få tilfælde har det skortet på tålmodighed og tolerance. Vi selv, som har ført de bedste arbejdsgivere bag lyset, kan dårligt bebrejde dem, om de havde gjort kort proces med os.

Her er et typisk eksempel: Et bestyrelsesmedlem i en af de største bank-organisationer i Amerika ved, at jeg ikke længere drikker. En dag fortalte han mig om et bestyrelsesmedlem fra samme bank, som efter hans beskrivelse utvivlsomt var alkoholiker. Dette så for mig ud som en mulighed for at hjælpe, så jeg brugte to timer på at forklare om »sygdommen« alkoholisme og beskrive symptomer og resultater så godt, jeg kunne. Hans kommentar var: »Meget interes-

sant. Men jeg er sikker på, at denne mand er færdig med at drikke. Han er netop vendt tilbage efter tre måneders fravær, har været i behandling, ser godt ud, og for at afgøre sagen har bestyrelsen meddelt ham, at dette er hans sidste chance.« Det eneste svar, jeg kunne give, var, at hvis manden fulgte det sædvanlige mønster, ville han gå på en værre tur end nogen sinde. Jeg følte dette uundgåeligt og spekulerede på, om banken gjorde manden uret. Hvorfor ikke sætte ham i forbindelse med nogle af vore alkoholiker-grupper? Måske havde han en chance. Jeg påpegede, at jeg selv ikke havde drukket noget som helst i tre år, og dette midt i vanskeligheder, der ville have fået ni ud af ti til at tabe hovedet. Hvorfor ikke i det mindste give ham en mulighed for at høre min historie? »Nej,« svarede min ven, »denne fyr er enten færdig med spiritus, eller også er han uden job. Hvis han er i besiddelse af din viljestyrke og dit mod, vil han bestå prøven.«

Jeg slog modløst ud med hånden, for jeg indså, at det var mislykkedes at hjælpe min bankven til at forstå. Han kunne simpelt hen ikke tro, at hans bestyrelseskollega led af en alvorlig sygdom. Der var intet andet at gøre end at vente og se.

Kort tid efter faldt manden i - og blev fyret. Efter hans afskedigelse tog vi kontakt med ham. Uden større postyr accepterede han de principper og fremgangsmåder, som havde hjulpet os. Han er utvivlsomt på vej mod sin helbredelse! For mig viser dette eksempel mangel på forståelse over for, hvad alkoholikeren egentlig fejler, og mangel på kendskab til, hvilken rolle arbejdsgiveren eventuelt kan spille for at redde den syge ansatte.

Ønsker du at hjælpe, kan det være en fordel at se bort fra din egen måde at drikke på, eller mangel på samme. Uanset om du drikker meget, med måde eller er afholdsmand, har du måske nogle meget faste meninger - måske fordomme. De, som drikker med måde, bliver måske mere irriterede på en alkoholiker, end en totalt afholdende ville være. Ved at drikke lejlighedsvis, og være klar over dine egne reaktioner, er det sandsynligt, at du bliver ret sikker på mange ting, som,

når det drejer sig om alkoholikeren, ikke altid holder stik.

Drikker du med mådehold, kan du tage din drink eller lade være. Du kan kontrollere dit drikkeri, når du ønsker det. Er du ude en aften, kan du drikke dig lettere beruset, stå op næste morgen og ryste på hovedet og gå på arbejde. For dig er spiritus ikke noget egentligt problem. Du kan ikke indse, hvorfor det skulle være det for andre - bortset fra de holdningsløse og dumme.

Når man har med en alkoholiker at gøre, kan der opstå en naturlig irritation over, at et menneske kan være så svagt, dumt og uansvarligt. Selv når du kender mere til sygdommen kan denne følelse opstå.

En karakteristik af alkoholikeren i dit firma er ofte oplysende. Er han i reglen ikke genial, hurtigt opfattende, fantasifuld og charmerende? Når han er ædru, arbejder han så ikke hårdt og har ord for at få tingene fra hånden? Hvis han havde disse kvaliteter - og ikke drak - var han så ikke værd at beholde? Skulle han ikke have de samme rettigheder, som andre syge ansatte? Er han værd at redde? Hvis du mener ja, uanset om det er af menneskelige eller forretningsmæssige årsager eller begge, så vil de følgende forslag måske være en hjælp.

Kan du se bort fra den følelse, at det drejer sig om en dårlig vane, stædighed eller en svag karakter? Hvis dette frembyder vanskeligheder, er det måske en idé endnu en gang at læse kapitlerne to og tre, hvor sygdomsbegrebet alkoholisme er beskrevet mere udførligt. Som forretningsmand ønsker du at kende nødvendigheden, før du tager stilling til udfaldet. Hvis du indrømmer, at den ansatte er syg, kan han så også tilgives for tidligere forseelser? Kan hans tidligere tåbeligheder skrives i glemmebogen? Kan det tænkes at han har været offer for en uærlig tankegang, direkte forårsaget af alkoholens effekt på hans hjerne?

Jeg husker glimrende det chok, jeg fik, da en berømt læge i Chicago beskrev et tilfælde for mig, hvor væsken fra ryggraden i realiteten sprængte hjernen. Intet under at alkoholi-

ren er mærkværdig ufornuftig. Hvem ville ikke være det med sådan en spændt hjerne? Almindelige nydere af alkohol er ikke så belastede og forstår derfor heller ikke alkoholikerens afvigelse.

Din mand har formentlig forsøgt at skjule nogle forhold - måske ret rodede forhold. Endda modbydelige. Det kan måske være svært for dig at forstå, hvorfor en så tilsyneladende regulær mand kan være indblandet i noget sådan. Men disse forhold kan hovedsagelig tilregnes den abnorme effekt, alkohol har på hans sind, uanset hvor slemt det så har været. Alkoholikeren, som under normale omstændigheder mange gange er et billede på ærlighed, vil, når han drikker eller får sin tur, gøre de utroligste ting. Bagefter vil omslaget være forfærdeligt. Men disse groteske tildragelser vil næsten aldrig være andet end en midlertidig tilstand.

Det er ikke for at påstå, at alle alkoholikere er ærlige, når de ikke drikker. Det er naturligvis ikke altid tilfældet, og den slags mennesker kan ofte føre dig bag lyset. Når han opdager dine forsøg på at vise forståelse og hjælpe, vil nogle forsøge at drage fordel af din venlighed. Er du sikker på, at din mand ikke ønsker at holde op, kan han lige så godt blive fyret - jo før, jo bedre. Du gør ham ikke nogen tjeneste ved at lade ham fortsætte. At blive fyret viser sig måske at blive hans redning. Måske er det netop denne rystelse, han har behov for. I mit eget specielle tilfælde ved jeg, at intet, mit firma kunne have foretaget sig, ville have stoppet mig, for så længe som jeg var i stand til at bevare min position, kunne jeg umuligt have indset, hvor alvorlig min tilstand var. Havde de fyret mig først og derefter sørget for, at jeg var blevet præsenteret for løsningen nævnt i denne bog, var jeg måske vendt tilbage efter seks måneder som en rask mand.

Men der er mange, som ønsker at holde op, og med dem kan du gå langt. Din forstående holdning til deres problem vil give renter.

Måske har du sådan en medarbejder i tankerne. Han ønsker at holde op med at drikke, og du ønsker at hjælpe ham,

også selv om det blot er et spørgsmål om at gøre en god forretning. Du ved nu mere om alkoholisme. Du kan indse, at han er fysisk og mentalt syg. Du er villig til at se gennem fingre med hans tidligere optræden. Lad os formode, at en begyndelse sker således:

Gør det klart, at du kender til hans drikkeri, og at det må stoppe. Du kan give udtryk for, at du værdsætter hans evner, helst ville beholde ham, men ikke kan, hvis han fortsætter med at drikke. En fast holdning på dette punkt har hjulpet mange af os.

Dernæst må han vide, at du ikke agter at prædike, moralisere eller fordømme, og at hvis dette er sket tidligere, er det på grund af misforståelser. Er det muligt, så gør det klart, at du ikke bærer nag til ham. Dette tidspunkt er måske velegnet til at forklare ham om sygdommen alkoholisme. Fortæl, at du tror, han er et alvorligt sygt menneske - med de forudsætninger - måske skæbnesvanger syg, og om han ønsker at blive rask? Når du spørger, er det fordi mange alkoholikere - fordrejede og forgiftede - ikke ønsker at holde op. Men vil han? Vil han tage alle nødvendige skridt, underkaste sig hvad som helst for at holde helt op?

Mener han det, hvis han siger ja, eller tror han inderst inde, at han kan narre dig, og at han efter en pause og behandlingen vil være i stand til at tage nogle få drinks i ny og næ? Vi mener, en medarbejder må prøves grundigt på dette punkt. Vær overbevist om, at han ikke bedrager sig selv og dig.

Hvorvidt du vil nævne denne bog, er et spørgsmål om din diskretion. Hvis han tøver og stadig mener, han overhovedet kan drikke igen, om det så bare er øl, kan han lige så godt blive afskediget efter den næste drukatur, som han næsten er sikker på at få, hvis han er alkoholiker. Han må forstå dette til bunds. Enten har du at gøre med et menneske, der kan og vil blive rask, eller også har du ikke. Hvis ikke - hvorfor spille tid på ham? Dette kan synes hårdt, men er i reglen den bedste kur.

Når du er overbevist om, at din medarbejder ønsker at blive rask, og at han vil gøre hvad som helst for at blive det, kan du eventuelt foreslå en bestemt fremgangsmåde. For de færreste alkoholikere, som endnu drikker eller lige har overstået en tur, er en vis fysisk behandling at foretrække - ja, faktisk nødvendig. Naturligvis må den fysiske behandling overlades til egen læge. Uanset metoden, er hensigten at rense sind og legeme grundigt for alkoholens virkninger. Lagt i hænderne på kompetente personer, er dette hverken langvarigt Eller synderlig dyrt. Din medarbejder vil være betydeligt bedre stillet ved at være i en fysisk tilstand, så han kan tænke klart og ikke længere higer efter spiritus. Hvis du foreslår ham en behandling, er det måske nødvendigt at betale udgifterne i første omgang, men vi mener, det bør gøres ham klart, at enhver udgift senere vil blive fratrukket hans løn. Det bedste for ham er at føle det fulde ansvar.

Hvis din medarbejder accepterer tilbudet, må det stå klart, at den fysiske behandling kun er en lille del af billedet. Selv om du giver ham den bedst mulige medicinske omsorg, må han forstå, at ændringen skal ske indefra. At komme over drikkeriet kræver en ændring i tanke og holdning. Alle måtte vi sætte helbredelsen før alt andet, og hvis vi ikke var kommet os, ville vi have mistet såvel hjem som arbejde.

For at vende tilbage til emnet behandlet i denne bog: Den indeholder fyldestgørende forslag, ved hvilken arbejdsgiveren eventuelt kan finde en løsning på problemet. Nogle af ideerne vil måske være ukendte for dig. Måske er du ikke fuldt ud enig i alle vore forslag, men så vidt angår os selv, så har det fungeret. Når alt kommer til alt, er det så ikke resultater du søger snarere end metoder? Uanset om den ansatte kan lide det eller ej, vil han lære den ubarmhjertige sandhed om alkoholisme. Det vil ikke skade ham, heller ikke hvis han ikke følger disse råd.

Vi foreslår, at du gør lægen, der skal følge din patient, opmærksom på denne bog. Hvis bogen læses i det øjeblik, patienten er parat, i den tid, hvor han er mest deprimeret, kom-

mer han måske til erkendelsen af sin egen tilstand.

Vi håber, lægen vil fortælle patienten sandheden om hans tilstand, hvad denne så end måtte være. Når han præsenteres for bogen, er det bedst ingen fortæller ham, at han må underkaste sig forslagene. Det må han selv tage beslutning om.

Naturligvis regner du med, at din ændrede holdning, samt indholdet af denne bog vil klare ærterne. I nogle tilfælde sker det, i andre måske ikke. Men vi tror, at hvis du stædigt holder fast, så vil det heldige udfald procentvis være tilfredsstillende. Efterhånden som vort arbejde udbredes, og vi vokser i antal, håber vi, dine ansatte må komme i personlig kontakt med nogle af os. Indtil da er vi sikre på, at en stor del kan udrettes alene ved at læse denne bog.

Tal med din ansatte, når han vender tilbage. Spørg ham, om han mener, han har fundet svaret. Hvis han føler sig fri til at tale om problemet, hvis han ved, du forstår og ikke bliver oprørt over det, han ønsker at berette, vil han formentlig være klar til at komme i gang hurtigt.

Kan du i denne forbindelse forholde dig uberørt, hvis manden beretter hårrejsende ting? Han afslører måske, at han har misbrugt repræsentationskontoen, eller at han har planlagt at tage dine bedste kunder væk fra dig. Faktisk kan han finde på at sige hvad som helst, hvis han, som du ved, har accepteret vores løsning, som kræver, at man holder sig strengt til sandheden. Kan du slå en streg over det, som var det en anden underskudskonto, og begynde på en frisk med ham? Hvis han skylder dig penge, ønsker du måske en afdragsordning.

Taler han om situationen i sit hjem, kan du utvivlsomt være behjælpelig med forslag. Kan han tale åbent med dig, så længe han ikke sladrer om firmaet eller kritiserer sine kolleger? Med den type ansatte vil en sådan holdning kræve den dybeste loyalitet.

For os alkoholikere er vores værste fjende bitterhed, jalousi, misundelse, skuffelse og frygt. Hvor som helst mennesker er samlet i forretningsøjemed, vil der være rivalisering,

og ud af denne opstår en vis portion firmapolitik. Vi alkoholikere har til tider den idé, at andre mennesker forsøger at trække os ned. Mange gange er det ikke tilfældet. Men på visse tidspunkter vil vort drikkeri blive brugt politisk.

Jeg erindrer et tilfælde, hvor et ondskabsfuldt individ altid skulle lave »uskyldige« små morsomheder om en alkoholikers fuldmandsbedrifter. På denne måde bragte han snedigt sladdereren rundt. I et andet tilfælde var en alkoholiker blevet indlagt på hospitalet til behandling. I begyndelsen kendte kun få til sagen, men på kort tid var det bragt til torvs over hele firmaet. Den slags mindsker naturligvis mandens chancer for at komme sig. Arbejdsgiveren kan ofte beskytte offeret mod den slags. Han kan ikke favorisere, men han kan altid forsvare en mand mod unødige provokationer og urimelig kritik.

Som type er alkoholikere energiske mennesker. De arbejder hårdt og agerer hårde. Din medarbejder vil gøre sit bedste for at rette det tabte op. Ved på en måde at være svækket og stående over for fysisk og mentalt at skulle tilpasse sig et liv uden alkohol, vil han måske overdrive. Du bliver nødt til at dæmpe hans ønsker om at arbejde seksten timer i døgnet. Måske bliver du nødt til at opmuntre ham til at tage fri fra tid til anden. Måske ønsker han at gøre en masse for andre alkoholikere, og dette kan måske dukke op i arbejdstiden. Et rimeligt mål af spillerum vil være på sin plads. Dette arbejde er nødvendigt for at vedligeholde hans egen ædruelighed.

Når din medarbejder har gået nogle få måneder uden at drikke, kan du måske gøre brug af ham over for andre ansatte, som med deres drikkeri løber om hjørner med dig - naturligvis forudsat de er villige til at blande tredjemand ind i billedet. En alkoholiker, som er kommet sig, kan tale med en mand i en højere stilling. Skønt de står på hvert sit sociale niveau, vil en ædru alkoholiker aldrig drage fordel af situationen.

Du må have tillid til din medarbejder. Lang erfaring med alkoholikere kan undskylde den naturligt opståede mis-

tænksomhed. Når hans kone atter ringer og fortæller, at han er syg, drager du måske den slutning, at han er fuld. Hvis han er, og stadig forsøger at komme sig, vil han selv fortælle dig det, også selv om det betyder, at han mister sit job. For han ved, han må holde sig til sandheden, hvis han i det hele taget vil overleve. Han vil sætte pris på at vide, at du ikke bryder dit hoved med ham, at du ikke er mistænksom, ej heller forsøger at styre hans liv, så han bliver forskånet for fristelsen til at drikke. Hvis han omhyggeligt følger sit program til helbredelse, kan han rejse hen hvor som helst, forretningen kræver det.

Hvis han falder i - blot én gang - må du beslutte, om du vil afskedige ham. Hvis du er sikker på, at han ikke mener det alvorligt, er der ingen tvivl om, at du bør afskedige ham. Er du derimod sikker på, at han gør sit bedste, ønsker du måske at give ham endnu en chance. Men du må ikke føle dig forpligtet til at beholde ham, for du har allerede opfyldt dine forpligtelser.

Måske er der noget andet, du kunne ønske at gøre. Hvis det er et stort firma, kan dine juniorledere eventuelt få denne bog. Måske kan du lade dem forstå, at du ikke har nogen problemer med alkoholikere i firmaet. Disse ledere står ofte i en vanskelig position. Ofte er de folk, der står under dem, deres venner. Så af den ene eller anden årsag dækker de over dem i håb om, at tilstanden vil ændres til det bedre. Ofte sætter de deres egen position på spil i forsøget på at hjælpe dem, der drikker alvorligt, og som burde have været fyret for længe siden eller fået muligheden for at komme sig.

Når en junior-leder har læst denne bog, kan han henvende sig til et sådant menneske med noget i denne retning: »Hør her, Ed, vil du holde op med at drikke eller ej? Du sætter mig i forlegenhed hver gang, du er fuld. Det er ikke retfærdigt, hverken over for mig eller firmaet. Jeg har læst noget om alkoholisme. Hvis du er alkoholiker, er du et meget sygt menneske. Din opførsel minder om det. Firmaet ønsker at hjælpe dig, hvis du er interesseret; der findes en løsning. Vælger du

den, vil vi glemme, hvad der er sket, og det faktum, at du er borte fra firmaet for at blive behandlet, vil ikke blive omtalt. Men hvis du ikke kan - eller vil - holde op, tror jeg, du bør søge din afsked.«

Måske er din junior-leder ikke enig med indholdet af vores bog. Han behøver ikke - og bør ofte ikke - vise den til alkoholikeren. Men til sidst vil han forstå problemet og vil ikke længere lade sig spise af med de sædvanlige løfter. Han vil være i stand til at tage stilling til manden, som helt igennem er retfærdig og ligetil. Han behøver ikke længere finde årsager til at dække over en alkoholisk medarbejder.

Det hele kan koges ned til dette: Ingen bør fyres, blot fordi han er alkoholiker. Ønsker han at holde op, bør han virkelig have en chance. Hvis han ikke kan - eller vil - holde op, bør han afskediges. Der er få undtagelser fra dette.

Vi tror denne fremgangsmåde vil medføre flere ting. Den tillader en rehabilitering af dygtige medarbejdere. Samtidig vil du ikke føle modvilje mod at skille dig af med dem, som ikke kan - eller vil - holde op. Alkoholismen kan medføre betydelige tab for dit firma, i spild af tid, medarbejdere og renommé. Vi håber vore forslag vil hjælpe dig til at stoppe disse ofte alvorlige lækager. Vi mener, det er fornuftigt, når vi tilskynder til at stoppe dette spild, og give den mand, der er det værd, en chance.

Forleden tilbød vi vor hjælp til en stor industrikoncerns næstkommanderende. Hans kommentar lød: »Det glæder mig, at I er kommet over jeres drikkeri. Men vi har den regel her i firmaet, at vi ikke blander os i vore ansattes vaner. Hvis en mand drikker så meget, at det går ud over hans arbejde, så bliver han fyret. Jeg kan ikke se, hvad gavn vi kan have af jer, som I ser, har vi ingen problemer med alkohol.« Det samme firma bruger hvert år millionbeløb på forskning. Deres produktionsomkostninger er regnet ud på øre. De har rekreationsfaciliteter. De har firma-forsikring. Der er virkelig både humanitær og firmamæssig interesse for de ansattes tarv. Men alkoholisme - den tror de altså ikke eksisterer.

Måske er dette en typisk holdning. Vi, der tilsammen har oplevet en stor del af forretningslivet, i det mindste set fra den alkoholiske side, må trække på smilebåndet ad denne herres oprigtige indstilling. Han ville sikkert blive chokeret, hvis han vidste, hvor meget alkoholismen koster hans firma om året. Dette firma huser måske masser af egentlige eller potentielle alkoholikere. Vi mener, at lederne af de store foretagender ofte har meget lidt idé om, hvor udbredt dette problem er. Selv om du ikke mærker, at firmaet har alkoholproblemer, kan det måske betale sig at se efter endnu en gang. Måske vil du gøre nogle interessante opdagelser.

Dette kapitel refererer naturligvis til alkoholikere, syge mennesker, sindsforvirrede mennesker. Hvad vor ven, denne næstkommanderende, havde i tankerne, var misbrugere og slå-til-søren drikkerne. Hvad angår dem, er hans indstilling formentlig i orden, men han skelner ikke mellem denne type og alkoholikeren.

Man kan ikke forvente, der skal afses uforholdsmæssig lang tid eller opmærksomhed på en alkoholisk ansat. Han skal ikke favoriseres. Den rigtige type, den type der kommer sig, ønsker heller ikke dette. Han vil ikke vise sig. Langt fra. Han vil arbejde som en hest og takke dig til sin dødsdag.

I dag har jeg et lille firma. Der er to alkoholikere ansat, som udretter det samme som fem almindelige sælgere. Men hvorfor ikke? De har fået en ny livsholdning, og de er blevet reddet fra en levende død. Jeg har nydt hvert øjeblik, som gik med at rette dem op*.

** Se Tillæg VI. Vi står gerne til disposition, hvis vi kan være behjælpelige.*

Hvad du har i udsigt

For de fleste normale mennesker betyder dette at drikke selskabelighed, fællesskab og lystige stunden. Det betyder frihed fra pligter, kedsomhed og bekymringen. Det er munter fortrolighed i glade venners lag og en følelse af, at livet er dejligt. Men sådan var det ikke med os i de sidste dage af vort umådeholdne drikkeri. Den gamle fornøjelse var borte. Der var bare minderne. Vi kunne aldrig genopleve fortidens glade dage. Det var en evig længsel efter at nyde livet, som vi gjorde det dengang, og en fortvivlet besættelse af, at et nyt mirakel ville give os kontrol til at gøre det. Der var hele tiden et nyt forsøg - og en ny nedtur.

Jo mindre mennesker kunne tolerere os, jo mere trak vi os tilbage fra folk - ja, selv fra selve livet. Eftersom vi blev borgere under kong Alkohol, blev rystende undersåtter i hans vanvittige rige, slog den usunde dunst af ensomhed sig ned over os. Den blev stadig tættere og mere mørk. Nogle af os søgte uhumske steder i håb om at finde forstående kammeratskab og anerkendelse. I korte glimt fandt vi det - så kom glemslen og den forfærdende opvågning, hvor vi mødte de fire ryttere: rædsel, forvirring, skuffelse og mismod. Ulykkelige drankere, som læser dette, vil forstå.

Fra tid til anden hører man den hårde dranker, som er tør-lagt for en tid, sige: »Jeg savner det slet ikke. Har det meget bedre. Arbejder bedre. Er mere tilfreds.« Som tidligere problemdrikkere smiler vi ad denne salut. Vi ved, vor ven har det som en lille dreng, der fløjter i mørket for at holde modet oppe. Han bedrager sig selv. Indvendig ville han give hvad som helst for at kunne tage sig en halv snes genstande - og slippe godt fra det. Snart vil han prøve det gamle spil om

igen, for han er ikke tilfreds i sin ædruelighed. Han får intet ud af livet uden alkohol. En skønne dag vil han slet ikke kunne forestille sig livet - med eller uden alkohol. Da vil han kende ensomheden - som kun få oplever den. Han er nået til endestationen. Han ønsker blot en ende på det hele.

Vi har vist, hvordan vi kom ud af det på dette stadium. Du siger: »Ja, jeg er parat. Men skal jeg tilslutte mig et liv, hvor jeg bliver nødt til at være dum, kedelig og trist, som nogle af de selvretfærdige mennesker, jeg har mødt? Jeg ved, jeg er nødt til at klare den uden spiritus, men hvordan? Har du en passende erstatning?»

Ja, der findes en erstatning og betydelig mere end det. Det er fællesskabet i Anonyme Alkoholikere. Der vil du finde frihed fra sorg, kedsomhed og bekymringer. Dine forestillinger vil forsvinde. Livet vil omsider få en mening. Du har de bedste år af dit liv foran dig. Således oplever vi fællesskabet - og det vil du også.

»Hvordan skulle det gå til?» spørger du. »Hvor finder jeg disse mennesker?»

Du kommer til at møde disse nye venner i dine egne omgivelser. Rundt omkring dig dør alkoholikere hjælpeløse, som mennesker på et synkende skib. Bor du på et større sted, er der hundredvis af dem. Høj og lav, rig og fattig, dette er fremtidige fæller i Anonyme Alkoholikere.

Blandt dem vil du få venner for livet. Du vil blive knyttet til dem med nye forunderlige bånd, for sammen vil I flygte fra elendigheden, og skulder ved skulder vil I begynde jeres fælles rejse. Så vil du vide, hvad det betyder at give af dig selv, så andre kan overleve og genopleve livet. Du vil lære den sande betydning af »at elske din næste som dig selv«.

Det kan synes utroligt, at disse mennesker atter kan blive lykkelige, respekterede og anvendelige. Hvordan kan de genopstå fra denne elendighed, det dårlige ry og håbløsheden? Det egentlige svar er, at eftersom disse ting er sket iblandt os, kan det også ske for dig. Ønsker du det mere end noget andet, og er du villig til at gøre brug af vor erfaring, er vi sikre på,

det vil ske. Miraklernes tid er ikke forbi. Vor egen helbredelse er et bevis for dette.

Vort håb er, at når denne sammensatte bog er søsat på alkoholismens verdenshav, vil tilintetgjorte drankere lægge beslag på den for at følge vore forslag. Vi er overbeviste om, at mange atter vil rejse sig og fortsætte fremad. De vil påvirke endnu flere syge, og Anonyme Alkoholikers fællesskab vil opstå i enhver by og flække som en havn for dem, der har fundet vejen.

I kapitlet »Arbejdet med andre« fik du en opfattelse af, hvordan vi påvirker og hjælper andre til et bedre helbred. Lad os formode, at gennem dig har flere familier gjort brug af denne livsstil. Du ønsker at vide mere om, hvordan man går videre fra dette punkt. Måske er den bedste måde at vise dig et lille glimt af den fremtid, der venter dig, ved at berette om udviklingen af fællesskabet iblandt os. Her er et kort beskrevet eksempel:

For år tilbage - i 1935 - rejste et af vore medlemmer til en by i vesten. Set fra et forretningsmæssigt synspunkt var hans rejse faldet uheldigt ud. Havde han haft heldet med sig i sin virksomhed, ville det have bragt ham økonomisk på fode, hvilket netop nu var af afgørende betydning. Men hans spekulation endte i et sagsanlæg og kørte totalt fast. Forhandlingerne gennemførtes med megen nag og uenighed.

I bitter mismod befandt han sig på et fremmed sted, vanæret og på fallittens rand. Stadig fysisk svag, og kun ædru nogle få måneder, indså han, at den knibe, han var i, var farlig. Han ville så gerne tale med nogen - men hvem?

En dyster eftermiddag vandrede han rundt i hotellets vestibule, og spekulerede på, hvordan hans regning blev betalt. I den ene ende af vestibulen stod en glasdækket fortegnelse over de lokale kirker. Nede for enden af vestibulen var en dør ind til en hyggelig bar. Han kunne ane den glade flok derinde. Der ville han kunne finde kammeratskab og befrielse. Medmindre han tog sig nogle drinks, ville han sikkert ikke have mod til at skaffe sig bekendtskab, og han ville få en en-

som weekend.

Han kunne naturligvis ikke drikke, men hvorfor ikke sætte sig håbefuldt ved et bord med en sodavand? Når alt kom til alt, havde han så ikke været ædru i seks måneder? Måske kunne han tage - lad os sige - tre drinks - ikke mere. Frygten greb ham. Han var på tynd is. Atter var det dette lumskede vanvid: den første drink. Skælvende vendte han sig bort og gik gennem vestibulen til fortegnelsen over kirker. Musikken og den hyggelige sludren lød stadig til ham fra baren.

Men hvad med hans ansvar - familien og de mænd, der ville dø, fordi de ikke ville vide, hvordan de kunne komme sig - ja, disse andre alkoholikere? Der måtte være masser i en by som denne. Han ville ringe til en præst. Hans sunde fornuft var vendt tilbage, og han takkede Gud. Han valgte en tilfældig kirke i fortegnelsen, gik ind i en telefonboks og løftede røret.

Hans samtale med præsten ledte ham kort efter til en beboer i byen, som, skønt tidligere at have været virksom og respekteret, nu var nær bunden i alkoholisk elendighed. Situationen var den sædvanlige; hjemmet var truet, hustruen var syg, børnene splittede, regningerne ubetalte og mandens rygte ødelagt. Han havde et desperat ønske om at holde op, men kunne ikke se nogen udvej, for han havde allerede søgt mange veje for at undslippe. Smerteligt bevidst om på en måde at være unormal, indså han dog ikke helt, hvad det vil sige at være alkoholiker*.

Da vor ven berettede sin historie, måtte manden erkende, at intet mål af viljestyrke, som han kunne mønstre, kunne standse hans drikkeri ret længe ad gangen. Han indrømmede, at en åndelig oplevelse var absolut nødvendig, men grundlaget for forslagene forekom ham at være for høj en pris. Han fortalte, hvordan han levede i konstant skræk for,

** Dette refererer til Bills første besøg hos Dr. Bob. Disse to blev senere stiftere af A A. Bills historie findes i starten af denne bog, medens Dr. Bobs indleder sektionen af beretninger.*

at nogen skulle opdage hans alkoholisme. Naturligvis havde han den sædvanlige alkoholiske tvangstanke, at kun nogle få anede om hans drikkeri. Hvorfor - forsvarede han sig skulle han sætte resten af sin praksis over styr, blot for at trække endnu flere lidelser ned over familien ved dumt at indrømme sin tilstand over for de mennesker, fra hvem han hentede sit udkomme? Alt andet end dette ville han gøre, sagde han.

Han var imidlertid blevet interesseret og inviterede vor ven med hjem. Nogen tid senere, og netop som han mente, han havde fået kontrol over sit spiritusproblem, tog han en gevaldig tur. For ham var det turen, som sluttede alle ture. Han indså, at han måtte tage direkte fat på problemet, og at Gud så måske ville give ham styrke til at overvinde det.

En morgen tog han tyren ved hornene og begav sig ud for at fortælle dem, han frygtede, hvad der havde været hans egentlige problem. Han blev overraskende godt modtaget og opdagede, at en masse var bekendt med hans drikkeri. Da han havde sat sig i bilen, tog han turen rundt til dem, han havde gjort fortræd. Rystende kørte han omkring, for dette kunne betyde hans ruin, især for et menneske i hans profession.

Ved midnatstid vendte han udmattet - men meget lykkelig - hjem. Siden har han ikke rørt en dråbe. Som vi skal erfare, har han betydet en masse for sit samfund, og den store belastning efter tredive års svært misbrug blev overvundet på fire år.

Men livet var ikke let for de to venner. Masser af vanskeligheder opstod af sig selv. Begge indså, at de måtte være åndeligt aktive. En dag ringede de til oversygeplejersken på et lokalt hospital. De fortalte om deres behov og spurgte, om hun havde en første klasses alkoholisk »forsøgs«patient.

»Jo,« svarede hun, »vi har en hidsigprop. Han har lige tævet et par af sygeplejerskerne. Han mister totalt besindelsen, når han drikker, men han er en herlig fyr, når han er ædru, selv om han har været indlagt otte gange de sidste seks

måneder. Jeg har forstået, at han engang var en velkendt advokat her i byen, men lige nu ligger han i spændetrøje*.

Her var ganske vist et emne, men efter beskrivelsen ikke et særligt lovende emne. At gøre brug af de åndelige principper i sådant et tilfælde var ikke så velkendt som nu. Men den ene af vennerne sagde: »Læg ham på enestue, så kommer vi.« To dage senere stirrede en fremtidig fælle i Anonyme Alkoholikere udtryksløst på de fremmede ved siden af sengen. »Hvem er I og hvorfor denne enestue? Før har jeg altid været i forvaring.«

En af de besøgende sagde: »Vi har dig til behandling for alkoholisme.«

Håbløsheden stod malet over hele mandens ansigt, da han svarede: »Men det er til ingen nytte. Intet kan kurere mig. Det er sket med mig. De sidste tre gange har jeg drukket mig fuld på vej hjem herfra. Jeg er bange for at gå ud gennem den dør. Jeg fatter det ikke.«

I en time fortalte de to venner ham om deres erfaringer med drikkeriet. Atter og atter udbrød han: »Det er lige mig. Det er lige mig. Det er sådan, jeg drikker.«

Manden i sengen fik beskrevet den akutte forgiftning, han led af, hvordan det fik kroppen på en alkoholiker til at falde og forstyrrede hans sind. Man talte en del om det mentale stadium, som gik forud for den første drink.

»Ja, det er mig,« sagde den syge, »det samme billede. I to kender virkelig jeres emne, men jeg kan ikke se til hvad nytte. I to er noget. Engang var jeg det også, men nu er jeg ingenting. Ud fra hvad I fortæller, ved jeg nu mere end nogen sinde, at jeg aldrig kan stoppe.«

Ved dette brast de to besøgende i latter. Den fremtidige anonyme fælle udbrød: »Der er forbandet lidt at more sig over, så vidt jeg kan se.«

De to venner talte om deres åndelige oplevelse og fortalte ham om det handlingsprogram de levede efter.

** Der refereres til Bills og Bobs besøg hos AA'er nummer tre. Se sektionen om pionerer. Dette resulterede i AA's første gruppe i Akron, Ohio, i 1935.*

Han afbrød: »Jeg plejede at satse på kirken, men det hjalp ikke noget. Jeg bad til Gud om morgenen, når jeg havde tømmermænd, og svor på, at jeg aldrig mere ville røre en dråbe, men ved nitiden var jeg fuld som en allike.«

Den næste dag fandt de deres mand mere modtagelig. Han havde overvejet sagen. »Måske har I ret,« sagde han, »Gud burde være i stand til at udrette alt.« Så tilføjede han: »Men han gjorde nu ikke meget for mig, da jeg forsøgte at kæmpe mod dette spiritus-hurlumhej på egen hånd.«

På den tredje dag overgav advokaten sit liv til sin Skabers vejledning og sagde, han var absolut villig til at gøre hvad som helst. Da hans kone kom, turde hun næppe håbe, skønt hun mente, at hun allerede kunne ane en forandring hos sin mand. Han var begyndt at føle sin åndelige oplevelse.

Samme eftermiddag tog han sit tøj og forlod hospitalet som en fri mand. Han begyndte en politisk kampagne, holdt taler, besøgte hyppigt mænds samlingssteder af enhver art og blev ofte oppe hele natten. Han tabte med kun en lille margin. Men han havde fundet Gud - og derved havde han fundet sig selv.

Dette skete i juni 1935. Han drak aldrig siden, også han var blevet et respekteret og nyttigt medlem af samfundet. Han har hjulpet mennesker til at komme sig og er en støtte for den kirke, som så længe måtte undvære ham.

Som du ser, var der nu tre alkoholikere i denne by, som følte, at de enten måtte viderebringe det til andre, som de selv havde fået, eller synke i.

Efter adskillige mislykkede forsøg på at finde andre, dukkede en fjerde op. Han kom gennem en bekendt, som havde hørt de gode nyheder. Han viste sig at være en ung fandenivoldsk fyr, hvis forældre ikke kunne finde ud af, om han ønskede at holde op med at drikke eller ej. De var dybt religiøse og meget oprørte over deres søns modvilje mod at have noget med kirken at gøre. Han led forfærdeligt efter sine ture, men der kunne tilsyneladende intet gøres for ham. Han indvilligede dog i at lade sig indlægge på hospitalet, hvor han fik det

selv samme værelse, som nylig havde været benyttet af advokaten.

Han fik besøg af de tre. Efter en stund sagde han: »Den måde, I udlægger det åndelige på, lyder fornuftigt. Jeg er parat til at forsøge. Jeg formoder, de gamle alligevel havde ret.« Dermed var der endnu et medlem af fællesskabet.

I al den tid forblev vor ven fra hændelsen i hotelvestibulen i byen. Han blev der i tre måneder. Så vendte han hjem og efterlod sit første bekendtskab, advokaten og den fandenivoldske fyr. Disse mænd havde erfaret noget helt nyt i deres liv. Skønt de vidste, at de måtte hjælpe andre alkoholikere, hvis de ville forblive ædru, blev dette det sekundære motiv. Det blev overskygget af den glæde, de fandt i at ofre sig selv for andre. De delte deres hjem, deres knappe midler, og de ofrede gladeligt deres fritimer på lidelsesfæller. Dag som nat var de villige til at få en ny mand indlagt på hospitalet og besøge ham bagefter. De voksede i antal. De oplevede nogle bedrøvelige, mislykkede forsøg, men i sådanne tilfælde bestræbte de sig på at få mandens familie interesseret i en åndelig livsholdning for således at forhindre megen sorg og lidelse.

Et år og seks måneder senere var det lykkedes de tre at blive til syv mere. De mødtes ofte, og der gik sjældent en aften, hvor ikke et eller andet hjem dannede rammen om en lille skare af mænd og kvinder, der, lykkelige for deres frihed, konstant var optaget af, hvordan de kunne skænke deres erfaring til en eller anden nykommer. Ved siden af disse uformelle sammenkomster blev det skik og brug at afsætte en ugentlig aften for møder, som kunne besøges af alle og enhver med interesse for en åndelig livsstil. Bortset fra fællesskab og samvær var hovedformålet at sørge for tid og sted, hvor nye mennesker kunne komme med deres problemer.

Udenforstående blev interesserede. En mand og hans hustru stillede deres store hjem til rådighed for denne besynderlige, blandede skare. Parret blev senere så betaget, at de gav deres hjem til arbejdet. Mangan en urolig hustru har besøgt

dette hus og fundet kærligt og forstående fællesskab blandt kvinder, som kendte hendes problem, for at høre fra deres egne mænd, hvad der var hændt dem, og for at blive vejledt om, hvordan hendes egen egensindige ægtefælle kunne blive indlagt og påvirket, næste gang han faldt i.

Mangen en mand, endnu forvirret over oplevelsen på hospitalet, er trådt over tærsklen til dette hjem ind i friheden. Mangen alkoholiker, som kom, gik bort med et svar. Han overgav sig til den glade flok derinde, som lo ad deres egen ulykke og havde forståelse for hans. Imponeret af dem, der besøgte ham på hospitalet, overgav han sig betingelsesløst, når han senere i et af værelserne ovenpå i huset hørte beretningen fra en mand, hvis oplevelser var næsten totalt identiske med hans egne. Udtrykket i kvindernes ansigter, dette uforklarlige glimt i mændenes øjne, den stimulerende og opladede atmosfære på stedet slog sammen om ham for at lade ham forstå, at han omsider var kommet i havn.

Den særdeles praktiske måde at gribe hans problemer an på, mangelen på enhver form for intolerance, det uformelle, det uforfalskede demokrati, den fantastiske forståelse, disse mennesker havde, var uimodståelig. Han og hans hustru ville gå glade derfra ved tanken om, hvad de nu kunne udrette for en bekendt, som var ramt, og for hans familie. De vidste, de havde en skare af nye venner; det føltes, som havde de altid kendt disse fremmede. De havde oplevet mirakler, og man måtte opsøge dem. De havde skuet den største virkelighed: deres kærlige og almægtige Skaber.

Nu kan huset dårligt rumme dets ugentlige besøgende, for de tæller i reglen tres eller firs. Alkoholikere strømmer til fra fjern og nær. Fra de omliggende byer kører familier lange strækninger for at komme. Et samfund tredive miles borte har femten medlemmer i Anonyme Alkoholikere. Da det er et større sted, tror vi, at fællesskabet en dag vil tælle mange hundrede medlemmer*.

Men livet i Anonyme Alkoholikere omfatter mere end at

* *Skrevet i 1939.*

deltage i sammenkomster og besøge hospitaler. Muge ud i gamle stridigheder, hjælpe til med at bringe orden i familieoverensstemmelser, give en forklaring på sønnen, som er blevet gjort arveløs, til de opbragte forældre, låne penge ud og sikre job for hinanden, når dette kan forsvares ~ dette er hverdagskost. Ingen er for tvivlsomme eller sunket for dybt til at være hjertelig velkommen, hvis han mener det alvorligt. Social anseelse, smålig rivalisering og jalousi bliver leet ud i kulissen. Efter at være blevet slået til vrage på samme skude, blive rehabiliteret og forenet under én Gud, med hjerte og sind indstillet på andres velbefindende, har ting, der betyder en masse for andre, ikke længere den store betydning for dem. Hvordan kunne det have det?

Med kun få variationer finder det samme sted i mange af de østlige byer. I en af disse findes et velkendt hospital for behandling af alkoholisme og stofmisbrug. For seks år siden var et af vore medlemmer indlagt her. Mange af os har for første gang følt Guds tilstedeværelse inden for disse mure. Vi er i stor gæld til lægen, som er tjenestegørende på stedet, for på trods af at det måske kunne skade hans eget arbejde, har han ladet os forstå, at han tror på vort.

Med korte mellemrum foreslår denne læge vort besøg hos en af hans patienter. I forståelse af vort arbejde kan han gøre dette med øje for dem, som er villige og i stand til at komme sig på et åndeligt grundlag. Mange af os tidligere patienter går derhen for at hjælpe. I denne østlige by er der også informationsmøder som dem, vi har beskrevet for dig, hvor du nu kan opleve skarer af medlemmer. Der er det samme solide venskab, den samme hjælpsomhed over for andre, som du vil finde blandt vennerne vestpå. Der sker en del udveksling mellem øst og vest, og vi spår en stor forøgelse af denne udveksling.

Vi håber en skønne dag, at enhver alkoholiker på rejse vil kunne finde Anonyme Alkoholikere på sit bestemmelsessted. I en vis udstrækning er dette allerede en realitet. En del af os er sælgere og kommer meget omkring. Små grupper på

to, tre eller fem medlemmer er sprunget frem i andre egne gennem forbindelsen med vore to større centre. De af os, som rejser, falder ind, så ofte det lader sig gøre. Denne skik sætter os i stand til at give en hånd med og på samme tid undgå visse lokkende fristelser på vejen, som enhver rejsende kan fortælle om*.

Således vokser vi, og det samme kan du gøre, selv om du kun er ene mand med denne bog i hånden. Vi tror og håber på, at den indeholder alt, du behøver for at komme i gang.

Vi ved, hvad du tænker. Du siger til dig selv: »Det kunne jeg aldrig gøre. Jeg er nervøs og alene.« Men du kan. Du glemmer, at du netop har øst af en kilde af kraft, som er langt større end dig selv. For at repetere: med en sådan opbakning er det, vi har udrettet, kun et spørgsmål om villighed, tålmodighed og arbejde.

Vi kender en AA'er som bor i et større samfund. Han havde kun boet der nogle få uger, før han fandt ud af, at stedet sikkert havde flere alkoholikere pr. kvadratkilometer, end nogen anden by i landet (det var kort inden, dette blev skrevet 1939) Myndighederne var særdeles bekymrede. Han kom i forbindelse med en kendt psykiater, som havde overtaget visse ansvarsområder inden for den mentale sundhedstilstand. Lægen viste sig at være i stand til - og usædvanlig ivrig efter - at indføre enhver virksom metode til at afhjælpe situationen. Han spurgte derfor vores ven, hvad han havde at tilbyde.

Vores ven fortalte ham det, og med en sådan overbevisning, at lægen gik med til at afprøve det blandt sine patienter og nogle andre alkoholikere på en klinik, han havde tilsyn med. Der blev også truffet aftale med en psykiatrisk overlæge på et stort offentligt hospital om udvælgelse af endnu flere af den strøm af elendighed, som gennemstrømmedes denne klinik.

Således vil vores arbejdsfælle snart have masser af venner.

**Skrevet i 1939. I 1988 var der over 76.000 grupper fordelt i 120 lande med et anslået medlemstal på over 1.600.000.*

Nogle af dem falder måske i og kommer aldrig op igen, men hvis vores erfaring slår til, så vil mere end halvdelen af dem, vi har henvendt os til, blive medlemmer af Anonyme Alkoholikere. Når nogle få i denne by har fundet sig selv og følt glæden ved at hjælpe andre til at turde se livet i øjnene, vil der ikke være nogen pause, før enhver i denne by har haft muligheden for at komme sig, hvis han kan og vil.

Måske vil du stadig indvende: »Jamen, jeg vil ikke have fordel af at have forbindelse med dig, som skrev bogen.« Man kan aldrig vide. Det vil Gud afgøre, så du må huske, at din egentlige tillid altid hviler på Ham. Han vil vise, hvordan du skaber det fællesskab, du higer efter*.

Vores bog er kun ment som forslag. Vi erkender, at vi ved så lidt. Gud vil bestandig afsløre mere for dig og for os. Spørg Ham i din morgenmeditation, hvad du hver dag kan gøre for den, der stadig lider. Du vil få svar, hvis du har orden i dit eget hus. Men naturligvis kan du ikke give noget, du ikke har. Sørg for, at dit forhold til Ham er det rette, og store ting vil hænde for dig og utallige andre. Dette er den store virkelighed for os.

Forlad dig på Gud - sådan som du opfatter Gud. Erkend dine fejl til Ham og til dine fæller. Rens ud i fortidens ødelæggelser. Giv villigt af, hvad du får, og slut dig sammen med os. Vi skal være med dig i det åndelige fællesskab, og du vil helt sikkert møde nogle af os, efterhånden som du træder din vej mod en lykkelig fremtid.

Må Gud velsigne dig og bevare dig - indtil da.

** Anonyme Alkoholikere vil være glad for at høre fra dig. Adressen er Postboks 334, 1503 København V*

Personlige beretninger

AAs pionerer

Dr. Bob og de tolv mænd og kvinder, der her fortæller deres historie, var blandt de tidlige medlemmer i AAs første grupper. Alle er i dag døde af naturlige årsager. Perioden af ædruelighed, som disse tretten AAere opnåede, strækker sig fra femten til seksogfyrre år

I dag kan hundredvis af AAere se tilbage på over 30 års ædruelighed.

Alle disse er AAs pionerer. De bærer vidnesbyrd om, at det virkelig er muligt for bestandig at frigøre sig fra alkoholisme.

Dr. Bobs mareridt

Medstifter af Anonyme Alkoholikere. Vort fællesskabs fødselsdag skriver sig fra den første dag, han var varigt ædru, d. 10. juni 1935. Indtil sin død i 1950 lod han AA-budskabet gå videre til mere end 5.000 alkoholikere, mænd og kvinder. Alle disse ydede han lægehjælp uden nogen sinde at tænke på at kræve betaling.

I dette fantastiske arbejde fik han stor hjælp af søster Ignatia ved St. Thomas Hospital i Akron, Ohio. Hun var en af de betydeligste venner, vort fællesskab nogen sinde vil få.

Jeg blev født i en lille New England-landsby med omkring 7.000 indbyggere. Den almindelige moralske standard var, som jeg husker det, langt over gennemsnittet. Der blev hverken solgt øl eller spiritus, bortset fra at man måske kunne skaffe sig en halv flaske fra statens spiritusagentur, hvis man kunne bevise, at man virkelig havde brug for det. Uden dette bevis måtte den forventningsfulde køber gå med uforrettet sag uden det, som jeg senere skulle komme til at betragte som et enestående universalmiddel mod al menneskelig dårlighed. De fleste af byens borgere så med megen mistillid og mishag på dem, som fik sendt spiritus fra Boston eller New York. Byen var velforsynet med kirker og skoler, hvor jeg udøvede mine første uddannelsesmæssige aktiviteter.

Min far var en meget anerkendt person, og begge mine forældre var meget aktive i kirkelige anliggender. De lå begge intelligensmæssigt en hel del over gennemsnittet.

Desværre var jeg enebarn, hvilket måske skabte den egoisme, som spillede sådan en vigtig rolle for udviklingen af min alkoholisme.

Lige fra jeg var barn og op gennem gymnasiet, blev jeg mere eller mindre tvunget til at gå i kirke, søndagsskole og undertiden til aftengudstjeneste. Dette fik mig til at beslutte, at jeg aldrig mere ville sætte mine ben i en kirke, fra den dag jeg selv kunne bestemme. Denne beslutning holdt jeg fast ved i de næste fyrre år, undtagen når omstændighederne gjorde, at det var uklogt at blive væk.

Efter gymnasiet gik jeg fire år på et af de bedste universiteter i landet, hvor drikkeri tilsyneladende udgjorde et stort ekstrapensum. Næsten alle lod til at drikke. Jeg drak selv mere og mere og morede mig sorgløst uden hverken legemlige eller økonomiske problemer. Jeg var tilsyneladende hurtigere end mine drikkekammerater frisk dagen-derpå. De var plaget af (eller måske velsignet med) tømmermænd. Jeg havde aldrig hovedpine, hvilket får mig til at tro, at jeg var alkoholiker næsten fra starten. Min tilværelse drejede sig om, at jeg gjorde, hvad jeg havde lyst til uden tanke for andres ønsker eller rettigheder. En indstilling der blev mere fremherskende med årene. Jeg tog eksamen »med udmærkelse« i mine drikkebrødres øjne, men ikke i dekanens.

De næste tre år tilbragte jeg i Boston, Chicago og Montreal, hvor jeg var ansat i en stor industrikoncern, der solgte udstyr til jernbaner, benzinmotorer og andre jernprodukter. I disse år drak jeg så meget, som min tegnebog tillod, uden at jeg tog særlig skade af det, skønt jeg var begyndt at få mandolinfeber om morgenen. Jeg forsømte kun en halv dag på disse tre år.

Mit næste skridt var at begynde på det medicinske studium, og jeg kom ind på et af de største universiteter i landet. Der tog jeg fat på drikkeriet med endnu større alvor end tidligere. P.g.a. min enorme kapacitet, hvad øl angik, blev jeg valgt som medlem af et af drikkelaugene, og jeg avancerede hurtigt til formand. Mange morgener på vej til undervisning, hvor jeg endda har været velforberedt, vendte jeg om p.g.a. mine rystelser. Jeg turde ikke gå ind i undervisningslokaler af frygt for at gøre skandale, hvis jeg skulle blive kaldt frem til

overhøring.

Dette udviklede sig fra slemt til værre indtil foråret, andet studieår, hvor jeg efter en særlig lang duktur blev klar over, at jeg ikke kunne stå distancen, så jeg pakkede min kuffert og tog sydpå for at tilbringe en måned på en stor gård, der tilhørte en af mine venner. Da tågerne lettede, blev jeg klar over, at det var dumt at opgive studierne, og at jeg hellere måtte vende tilbage til arbejdet. Da jeg kom tilbage, opdagede jeg, at fakultetet havde andre ideer angående det spørgsmål. Efter megen diskussion gav de mig lov til at vende tilbage, så jeg kunne tage min eksamen, som jeg klarede hæderligt. Men de var meget forargede og sagde, at de mente, at de kunne undvære mig. Efter mange pinefulde diskussioner, gav de mig mit bevis, og jeg flyttede til et andet af de førende universiteter i landet og begyndte på næste studieår om efteråret.

Der blev mit drikkeri så meget værre, at mine kammerater, som jeg boede i hus med, fandt det nødvendigt at sende bud efter min far, som rejste en lang vej for at gøre et mislykket forsøg på at få mig på ret køl. Det havde ingen effekt, for jeg fortsatte med at drikke, og jeg drak stærkere sager end tidligere.

Da jeg stod over for den afsluttende eksamen, gik jeg på en særlig ihærdig duktur. Til den skriftlige eksamen rystede jeg sådan på hånden, at jeg ikke kunne holde på blyanten. Jeg afleverede en masse blanke sider og fik naturligvis en skideballe. Udfaldet blev, at jeg måtte gå et semester om og holde mig helt tørlagt, hvis jeg skulle gøre mig håb om at bestå. Det gjorde jeg og beviste for fakultetet, at både min opførsel og mine kundskaber var i orden.

Jeg opførte mig så fordelagtigt, at det lykkedes mig at opnå en meget eftertragtet kandidatstilling i en by vestpå, hvor jeg var i to år. I disse to år havde jeg så travlt, at jeg på det nærmeste aldrig forlod hospitalet. Følgelig kom jeg heller ikke i vanskeligheder.

Da de to år var gået, åbnede jeg en praksis inde i byen. Jeg

havde lidt penge, alverdens tid og store problemer med min mave. Jeg opdagede hurtigt, at et par drinks lindrede min mavepine, i det mindste for et par timer ad gangen, så det faldt mig ikke spor svært at falde tilbage til min gamle last.

På dette tidspunkt var det begyndt at svie alvorligt til mig legemligt, og i håb om bedring lod jeg mig frivilligt indespærre på et lokalt sanatorium mindst en halv snes gange. Jeg kunne nu vælge mellem to onder. På den ene side plagede mine nerver mig, hvis jeg drak, og på den anden side plagede min mave mig, hvis jeg lod være. Efter tre år på denne måde havnede jeg på det lokale hospital, hvor de prøvede at hjælpe mig, men jeg fik mine venner til at smugle sprut ind til mig, eller jeg stjal hospitalets sprit, så jeg fik det hurtigt værre.

Til sidst måtte min far sende en læge fra min hjemby, og det lykkedes på en eller anden måde for ham at få mig hjem. Jeg lå i sengen i to måneder, før jeg vovede mig ud af huset. Jeg blev i byen i et par måneder yderligere og vendte så tilbage for at genoptage min praksis. Jeg tror, jeg må have været skræmt fra vid og sans over, hvad der var sket, eller over lægen, eller måske begge dele, så jeg rørte ikke et glas, før hele landet blev tørlagt.

Da forfatningsændringen blev gennemført, følte jeg mig sikker. Jeg vidste, at alle ville købe et par flasker eller et par kasser spiritus, alt efter hvad finanserne tillod, og at det snart ville være slut. Derfor gjorde det ikke den store forskel, om jeg kom til at drikke en smule. På det tidspunkt var jeg ikke klar over, hvilke næsten ubegrænsede mængder spiritus regeringen gjorde det muligt for os læger at skaffe, og jeg vidste heller intet om det spritsmugleri, der snart skulle vise sig på arenaen. Jeg drak med måde i begyndelsen, men det tog mig relativt kort tid at glide tilbage i de samme vaner, som før havde haft så katastrofale følger.

I løbet af det næste par år udviklede jeg to fobier. Den ene var frygt for ikke at kunne falde i søvn, og den anden var frygt for at løbe tør for spiritus. Da jeg ikke havde mange penge, vidste jeg, at hvis jeg ikke holdt mig ædru nok til at

tjene penge, ville jeg løbe tør. Derfor tog jeg for det meste ikke den morgendrink, som jeg havde så stort behov for. I stedet tog jeg en stor dosis nervepiller for at dæmpe de rystelser, der plagede mig så frygteligt. Undertiden gav jeg efter for trangen til morgensnapsen, men så varede det heller ikke mange timer, før jeg var helt ude af stand til at arbejde. Dette reducerede mine chancer for at smugle noget hjem den aften, hvilket så igen betød en nat, hvor jeg ørkesløst kastede mig rundt i sengen, efterfulgt af en morgen med ulidelige rystelser. I løbet af de næste femten år var jeg fornuftig nok til aldrig at sætte mine ben på hospitalet, når jeg havde drukket, og jeg modtog kun sjældent patienter. Til tider gemte jeg mig i en, af de klubber, jeg var medlem af, og jeg havde den vane undertiden at indskrive mig på et hotel under et opdigtet navn. Men mine venner fandt mig sædvanligvis, og jeg tog hjem, hvis de lovede ikke at skælde mig ud.

Hvis min kone planlagde at gå ud om eftermiddagen, skaffede jeg en stor forsyning spiritus, smuglede det hjem og gemte det i kulkassen, i snavsetøjskurven, over dørstolper, ovenpå bjælker i kælderen og i revner i kældergulvet. Jeg brugte også gamle kufferter og kister og endog askekassen. Cisternen på toilettet brugte jeg aldrig, fordi det var for let gennemskueligt. Jeg fandt senere ud af, at min kone inspicerede den hyppigt. Jeg plejede at putte små flasker i en pelsforet handske og smide den på verandaen, når det blev mørkt om vinteren. Min smugler havde gemt spiritus på bagtrappen, hvor jeg kunne få fat i det, når det var belejligt. Somme tider stoppede jeg flasker i lommerne, men de blev undersøgt, og det blev for risikabelt. Jeg hældte også spiritus på små flasker og stak dem ned i strømperne. Dette fungerede fint, indtil min kone og jeg skulle hen og se Wallace Berry i »Tugboat Annie«. Herefter var det slut med buksebenet og strømpe nummeret!

Jeg skal ikke bruge plads på at fortælle om alle mine hospitals- og sanatorieoplevelser.

I hele denne periode blev vi mere eller mindre frosset ud af

vore vennen Man kunne ikke invitere os, fordi jeg helt sikkert blev fuld, og min kone turde ikke invitere nogen af samme grund. Min søvnløshedsfobi krævede, at jeg drak mig fuld hver aften, men for at kunne skaffe mere spiritus til den følgende aften, måtte jeg holde mig ædru om dagen, i det mindste indtil klokken fire. Den praksis fortsatte med enkelte afbrydelser i sytten år. Det var et frygteligt mareridt: tjene penge, skaffe spiritus, smugle det hjem, blive fuld, morgenrystelser, store doser nervemedicin, der skulle gøre det muligt for mig at tjene flere penge o.s.v. til trivialitet. Jeg lovede min kone, mine venner og mine børn, at jeg ville holde op med at drikke - løfter, som sjældent holdt mig ædru én eneste dag, skønt jeg var meget oprigtig, når jeg afgav dem.

For dem med tilbøjelighed for det eksperimentelle vil jeg nævne det såkaldte øleksperiment. Da man kunne købe øl igen, troede jeg, at jeg var på den sikre side. Af det kunne jeg jo drikke så meget, jeg ville. Altså fyldte jeg kælderen med min kones tilladelse. Det varede ikke længe, før jeg drak halvanden kasse om dagen. Jeg tog tredive pund på i løbet af to måneder, lignede et svin og blev ubehageligt kortåndet. Så faldt det mig ind, at når man først lugtede af øl, kunne ingen vide, hvad man ellers havde drukket, så jeg begyndte at »fortynde« mit øl med ren alkohol. Naturligvis blev resultatet meget slemt, og således sluttede det eksperiment.

Samtidig med øleksperimentet traf jeg en gruppe mennesker, som jeg følte mig tiltrukket af p.g.a. deres tilsyneladende ligevægt, sundhed og glæde. De talte helt uden forlegenhed, hvilket lå mig selv fjernt, de syntes at befinde sig godt i enhver situation og virkede meget sunde. Ydermere virkede de lykkelige. Jeg var selv dårligt tilpas det meste af tiden, mit helbred var ved at bryde sammen, og jeg var helt igennem elendig. Jeg følte, at de havde noget, jeg ikke havde, og som jeg ville have gavn af. Jeg fandt ud af, at det var noget af åndelig art, som ikke appellerede ret meget til mig, men jeg mente heller ikke, det kunne skade mig. Jeg brugte megen tid på at studere sagen i de følgende to et halvt år, men ikke

desto mindre var jeg stadig væk fuld hver aften. Jeg læste alt, hvad jeg kunne få fat i, og talte med enhver, jeg mente måtte vide noget om det.

Min kone blev meget interesseret i det, og det var hendes interesse som holdt liv i min, skønt jeg på intet tidspunkt fornemmede, at dette kunne være svaret på mit alkoholproblem. Hvordan min kone bevarede sin tro og sit mod i alle disse år, får jeg aldrig at vide, men det gjorde hun. Hvis hun ikke havde gjort det, ved jeg, at jeg ville have været død for længe siden. Af en eller anden grund har vi alkoholikere åbenbart en evne til at vælge verdens prægtigste kvinder. Hvorfor de skal underkastes den tortur, vi påfører dem, kan jeg ikke forklare.

Omkring dette tidspunkt blev min kone en lørdag eftermiddag ringet op af en dame, som inviterede mig til at komme om aftenen for at møde en af hendes venner, som måske kunne hjælpe mig. Det var dagen før Mors Dag, og jeg var kommet fuld hjem med en stor potteplante, som jeg satte fra mig på bordet, fortsatte direkte ovenpå og gik ud som et lys. Næste dag ringede hun igen. Selv om jeg havde det meget dårligt, ville jeg gerne være høflig og sagde ja tak. Jeg fik min kone til at love mig, at vi højst blev der i et kvarter.

Vi kom præcis klokken 17, og den var over 23, da vi gik. Jeg havde efterfølgende et par korte samtaler med denne mand, og jeg holdt brat op med at drikke. Denne pause varede i tre uger. Jeg skulle til Atlantic City for at deltage i flere møder. Jeg drak al den whisky, de havde i toget og købte adskillige flasker på vej til hotellet. Dette var en søndag. Jeg blev fuld om aftenen, holdt mig ædru om mandagen til eftermiddagen og fortsatte så med at drikke mig fuld igen. Jeg drak så meget, jeg turde i baren og afsluttede derefter mit arbejde på værelset. Om tirsdagen startede jeg om morgenen og var godt i gang ved middagstid. Da jeg ikke ville blamere mig, checkede jeg ud og købte nogle flere flasker på vej til stationen.

Jeg havde ventetid, før toget kom. Jeg husker intet fra da af, og til jeg vågnede op hos en ven i en by i nærheden af mit hjem. Disse rare mennesker underrettede min kone, som sendte min nye ven for at hente mig. Han fik mig hjem og i seng, gav mig et par drinks den aften og en øl den følgende morgen.

Dette var den 10. juni, 1935, og det var min sidste drink. I skrivende stund er der gået fire år.

Det spørgsmål, som naturligt falder dig ind, er måske: »Hvad sagde eller gjorde den mand, der var anderledes end det, andre havde sagt eller gjort?« Man må huske, at jeg havde læst en hel del og talt med enhver, der vidste eller mente at vide noget om alkoholisme. Men denne mand havde sin erfaring gennem mange års skrækkeligt drikkeri: Han havde gjort de fleste af drukkenboltens erfaringer, men var blevet hjulpet med lige præcis de midler, som jeg selv havde prøvet på at antage, dvs. den åndelige påvirkning. Han sagde noget om alkoholisme, som utvivlsomt var nyttigt. Hvad der var meget vigtigere:

Han var det første menneske, jeg havde talt med om alkoholisme, som udfra egen erfaring vidste, hvad han talte om med andre ord.- Vi talte samme sprog.

Han kendte alle svarene, og de var bestemt ikke noget, han havde læst sig til.

Det var den vidunderligste velsignelse at blive befriet for den frygtelige forbandelse, som havde plaget mig. Mit helbred er godt, og jeg har genvundet min selvrespekt samt mine kollegers respekt. Mit familieliv er ideelt, og mine forretninger går så godt, som man kan forvente i disse usikre tider.

Jeg tilbringer en hel del tid med at viderebringe det, jeg har lært, til andre, som trænger hårdt til det. Jeg gør det af fire grunde:

1. Pligtfølelse
2. Det er en fornøjelse
3. Fordi jeg ved at gøre det, betaler min gæld til ham, som

gav sig tid til at lade det gå videre til mig.

4. Fordi jeg, hver gang jeg gør det, forsikrer mig selv en lille smule mere mod evt. tilbagefald.

I modsætning til de fleste af os, kom jeg ikke fri af min trang til alkohol eller af mine abstinenser de første to og et halvt år. De var der næsten hele tiden. Men på intet tidspunkt var jeg ved at give efter. Det gik mig frygteligt på, at jeg ikke kunne være med, når vennerne drak, men jeg trænede mig op til at tro på, at skønt jeg havde haft det samme privilegium, havde jeg misbrugt det i en sådan grad, at det var blevet inddraget. Derfor sømmer det sig ikke for mig at hyle op om det, for når alt kommer til alt, har det aldrig været nødvendigt at tvinge spiritus ned i halsen på mig!

Hvis du tror, du er ateist, agnostiker eller besidder en anden form for intellektuel stolthed, som forhindrer dig i at godkende det, der står i denne bog, har jeg ondt af dig. Hvis du stadig væk tror, at du er stærk nok til at vinde spillet alene, er det din egen sag. Men hvis du virkelig oprigtigt ønsker at holde op med at drikke for bestandigt og alvorligt føler, at du behøver hjælp, ved vi, at vi har en løsning til dig. Den slår aldrig fejl, hvis du går ind for den med bare halvdelen af den iver, du udviste, når det drejede sig om at skaffe en ny drink. Din himmelske Far vil aldrig svigte dig.

(1)
Anonym Alkoholiker nr. 3

Pioner i Akrons Group no. 1, Ohio, den første AA-gruppe i verden. Han holdt fast ved sin tro. Derfor fandt han og utallige andre et nyt liv.

Jeg blev født på en gård i Kentucky i Carlyle County som et ud af fem børn. Mine forældre var velstående, og deres ægteskab var lykkeligt. Min kone, en pige ligeledes fra Kentucky, fulgte med mig til Akron, hvor jeg gennemførte mine juridiske studier ved Akron Law School.

Mit tilfælde er ret usædvanligt i én henseende. Der var ingen ulykkelige hændelser i min barndom, som kunne forklare min alkoholisme. Jeg følte tilsyneladende bare en naturlig samhørighed med spiritus. Mit ægteskab var lykkeligt, og som sagt har jeg aldrig, bevidst eller ubevidst, haft nogen af de grunde til at drikke, som man ofte hører. Alligevel blev jeg, som kendsgerningerne skulle vise, et yderst alvorligt tilfælde.

Før mit drikkeri havde ødelagt mig helt, havde jeg haft en hel del fremgang. Jeg var medlem af byrådet i fem år og økonomidirektør i Kenmore, en forstad, som senere blev indlemmet i selve byen. Men selvfølgelig blev alt dette tabt på gulvet p.g.a. mit tiltagende drikkeri. Derfor var mine kræfter sluppet op, da dr. Bob og Bill W. viste sig.

Første gang jeg blev beruset, var jeg otte år gammel. Det var hverken min fars eller min mors fejl, da de begge var stærke modstandere af drikkeri. Vi havde lejet nogle folk til at rydde op i laden, og jeg sad med på vognen til og fra. Mens de læssede, drak jeg noget æblevin fra en tønne i laden. På tilbageturen efter to-tre læs, besvimede jeg og måtte bæres ind i huset. Jeg husker, at min far havde whisky i huset. Det

blev brugt som lægemiddel og til gæster, og jeg drak af det, når ingen så det og fyldte flasken op med vand, for at mine forældre ikke skulle opdage, at jeg drak.

Dette fortsatte, indtil jeg begyndte på universitetet, og da der var gået fire år, vidste jeg, at jeg var alkoholiker. Morgen efter morgen vågnede jeg, elendig tilpas og med frygtelige rystelser, men der stod altid en flaske spiritus på natbordet. Jeg tog en slurk og et øjeblik efter en til, stod op, barberede mig, spiste morgenmad, stak en halv flaske spiritus i baglommen og gik til forelæsning. Ind imellem forelæsningerne gik jeg ned på toilettet for at drikke mine nerver til ro, før jeg gik til næste time. Det var i 1917.

Jeg forlod universitetet i slutningen af det sidste år og lod mig hverve til hæren. Dengang kaldte jeg det patriotisme. Senere blev jeg klar over, at jeg flygtede fra alkoholen. Det virkede i en vis udstrækning, fordi jeg kom til at opholde mig på steder, hvor jeg ikke kunne få fat i noget at drikke, og således blev mønsteret brudt.

Forbudstiden trådte i kraft og den omstændighed, at den sprut, man kunne få, både var ringe og undertiden dødsens farlig, og at jeg var blevet gift og havde et job, som jeg var nødt til at passe, hjalp mig i tre-fire år, selv om jeg blev fuld, hver gang jeg fik fat i tilstrækkeligt med sprut til at komme i gang. Min kone og jeg var medlemmer af nogle bridgeklubber, og de begyndte at lave vin selv og servere det. Men efter to-tre forsøg fandt jeg ud af, at det ikke gjorde fyldest, fordi de ikke serverede nok til at dække mit behov, så jeg sagde nej tak. Men jeg løste problemet ved selv at medbringe min flaske, som jeg gemte på toilettet eller i buskadset udenfor.

Som tiden gik, blev mit drikkeri gradvist værre. Jeg forsømte fra kontoret to-tre uger ad gangen og havde frygtelige dage og nætter, hvor jeg lå på gulvet, vågnede, rakte ud efter flasken, tog en slurk og sank tilbage i glemselen.

I løbet af de første seks måneder af 1935 blev jeg indlagt på hospitalet otte gange p.g.a. fuldskab og var lænket til min

seng i to-tre dage, før jeg overhovedet vidste, hvor jeg var.

Den 26. juni 1935 blev jeg også indlagt, og jeg var mildt sagt modløs. Hver af de syv gange, jeg hidtil havde forladt hospitalet i løbet af disse seks måneder, havde jeg lovet mig selv fuldt og fast, at jeg ikke ville drikke mig fuld mere - i hvert fald de næste seks-otte måneder. Sådan var det ikke gået, og jeg vidste ikke, hvad der var i vejen, eller hvad jeg skulle gøre.

Jeg blev flyttet ind på en anden stue den morgen, og der var min kone. Jeg tænkte: »Nå, nu fortæller hun mig, at det er forbi,« og jeg kunne bestemt ikke fortænke hende i det, og jeg havde ikke i sinde at prøve på at retfærdiggøre mig. Hun fortalte mig, at hun havde talt med et par mænd om alkoholisme. Det blev jeg meget krænket over, indtil hun fortalte mig, at det var et par drukkenbolte, ligesom jeg var. Det var ikke så slemt - at fortælle det til andre fyldebøtter.

Hun sagde: »Du skal holde op.« Det var meget værd, selv om jeg ikke troede på det. Så fortalte hun, at de to, hun havde talt med, havde en plan, som de regnede med kunne hjælpe dem til at lade være med at drikke, og en del af den plan var, at de indviede andre drukkenbolte i den. Dette skulle hjælpe dem med at forblive ædru. Alle andre, jeg havde talt med, ønskede at hjælpe *mig*, og min stolthed forhindrede mig i at lytte til dem og afstedkom kun, at jeg følte mig krænket. Men her følte jeg, at jeg ville være en rigtig skiderik, hvis jeg ikke lyttede et øjeblik til et par mænd, hvis det kunne hjælpe *dem*. Hun sagde også, at jeg ikke skulle betale dem, selv om jeg ville og havde pengene - hvad jeg ikke havde.

De kom ind og begyndte at fortælle om det program, der senere skulle blive kendt som Anonyme Alkoholikere. Der var ikke meget af det dengang.

Jeg så op, og der stod to store klepperter på over seks fod. De var meget tiltalende. (Jeg blev efterhånden klar over, at det var Bill W. og dr. Bob). Inden der var gået ret lang tid, var vi begyndt at fortælle hinanden episoder, der havde med vort drikkeri at gøre, og jeg var selvfølgelig temmelig hurtigt klar

over, at de begge vidste, hvad de talte om, for man ser og lugter ting, når man er fuld, som man ellers ikke gør. Havde jeg haft fornemmelsen af, at de ikke vidste, hvad det drejede sig om, havde jeg ikke talt med dem overhovedet.

Efter et stykke tid sagde Bill: »Nu har du lettet dit hjerte, nu er det min tur.« Efter at have hørt noget mere af min historie, vendte han sig mod dr. Bob - jeg tror ikke, han vidste, at jeg hørte ham, men det gjorde jeg - og sagde: »Jeg tror, han er værd at redde og gøre noget for.« Til mig sagde de: »Ønsker du at holde op med at drikke? Dit drikkeri kommer ikke os ved. Vi er ikke kommet for at tage nogen af dine rettigheder eller privilegier fra dig, men vi har et program, som vi tror på kan holde os ædru. En del af det program består i, at vi lader det gå videre til andre, som har behov for det, og som ønsker det. Hvis du ikke vil have det, vil vi ikke optage mere af din tid, men gå ud og finde anden.«

Det næste de ville vide var, om jeg mente, at jeg kunne holde op på egen hånd uden hjælp, om jeg bare kunne spadsere ud af hospitalet og aldrig mere tage en drink. Hvis jeg kunne det, var det pragtfuldt i alle tiders - og de ville værdsætte en person, der havde en sådan viljestyrke, men de var ude efter en, som vidste, at han havde et problem, og som vidste, at han ikke kunne klare det alene, men behøvede hjælp udefra. Det næste spørgsmål var, om jeg troede på en højere magt. Det var ikke noget problem, for jeg var faktisk aldrig holdt op med at tro på Gud, og jeg havde masser af gange bedt om hjælp, men havde ikke haft heldet med mig. Det næste de ville vide var, om jeg var villig til at gå til denne højere magt og bede om hjælp, stille og roligt og uden forbehold.

De gik og lod mig fundere over det. Jeg lå der i min hospitalsseng og så tilbage på mit liv. Jeg tænkte på, hvad spiritussen havde gjort imod mig, på de muligheder, jeg havde forpasset, på de evner, jeg havde fået og forspildt. Til sidst kom jeg til den konklusion, at hvis jeg ikke ønskede at holde op, burde jeg i hvert fald ønske det og være villig til at gøre hvad

som helst for at holde op med at drikke.

Jeg var villig til at indrømme over for mig selv, at jeg havde nået bunden, og at jeg ikke vidste, hvad jeg skulle stille op. Så efter dette tilbageblik og efter at være blevet klar over, hvad spiritussen havde kostet mig, gik jeg uden forbehold til denne højere magt, som for mig var Gud, og indrømmede, at jeg var totalt magtesløs over for alkohol, og at jeg var villig til at gøre hvad som helst i denne verden for at løse mit problem. Jeg indrømmede faktisk, at jeg fra nu af var villig til at overlade mit problem til Gud. Hver dag prøvede jeg at finde ud af, hvad der var Hans vilje og forsøgte at følge den, fremfor at prøve at få Ham til at være enig med mig i, hvad der var bedst for mig. Det fortalte jeg dem, da de kom igen.

En af dem, jeg tror det var Doc, sagde: »Nå, du ønsker altså at holde op?« - »Ja, Doc, jeg ville gerne holde pause i det mindste fem, seks eller otte måneder, indtil jeg får orden i tingene, og min kone og andre begynder at respektere mig igen, og jeg får orden på min økonomi osv.« De lo begge to hjerteligt og svarede: »Det er det bedste, du har præsteret hidtil, ikke sandt?« Det var selvfølgelig rigtigt. De fortsatte: »Vi har dårligt nyt til dig. For os var det dårligt nyt og vil sikkert også være det for dig. Hvad enten du holder op i seks dage, måneder eller år, vil du, hvis du på ny tager en drink, igen havne på hospitalet, nøjagtigt som de sidste seks måneder. Du er alkoholiker!« Så vidt jeg ved, var det første gang, jeg nogen sinde havde hæftet mig ved det ord. jeg regnede med, at jeg bare var en drukkenbolt. De sagde videre: »Nej, du er syg, og det er uden betydning, hvor lang tid du holder dig tørlagt. Efter en eller to drinks vil du være nøjagtigt der, hvor du er nu.« Det var sandelig nedslående nyheder - på det tidspunkt.

De næste spørgsmål, de stillede var: »Du kan godt lade være med at drikke i 24 timer, ikke sandt?« - »Jo, selvfølgelig, det kan enhver gøre,« svarede jeg. De fortsatte: »Det er nøjagtigt det, vi taler om. Bare 24 timer ad gangen.« Det fjernede en sten fra mit hjerte. Hver gang jeg begyndte at

tænke på at tage en drink, tænkte jeg på alle de lange tørre år fremover uden noget at drikke. Men denne idé med de 24 timer ad gangen, og at det var op til mig selv fra den tid af, var til stor hjælp.

På dette sted trænger udgiverne sig på blot for at supplere Bill D., manden i sengen, med Bill W's bemærkninger. (Bill W. er manden ved siden af sengen). Bill W. siger.- »Det er nitten år siden, dr. Bob og jeg så ham (Bill D.) første gang. Han lå i sin hospitalsseng og så forundret på os.

To dage tidligere havde dr. Bob sagt til mig. »Hvis du og jeg skal forblive ædru, må vi hellere se at komme i gang.« Straks ringede Bob til Akron City Hospital og spurgte efter sygeplejersken i modtagelsen. Han forklarede, at han og en anden mand fra New York havde en behandling for alkoholisme. Om hun havde en patient, der var alkoholiker, som man kunne prøve metoden på? Da hun kendte dr. Bob fra før i tiden, svarede hun spøgefuldt.- »Tja, doktor, jeg går udfra, at du allerede har prøvet den på dig selv?«

Jo, hun havde en patient - en førsteklases. Han var lige ankommet med delirium tremens og havde givet to sygeplejersker blå øjne, hvorefter han var blevet lagt i spændetrøje. Var det noget? Efter at have ordineret noget medicin sagde dr. Bob.- »Læg ham på enestue. Vi kommer, så snart han vågner.«

Bill var ikke alt for imponeret. Han så mere bedrøvet ud end nogen sinde, da han træt fremførte. »Det her er måske alle tiders for jer to, men ikke for mig. Mit tilfælde er så forfærdeligt, at jeg er rædselsslagen for overhovedet at forlade hospitalet. I behøver ikke at prøve på at få mig til at hoppe på en eller anden religion. Jeg har engang været hjælpepræst, og jeg tror stadig væk på Gud, men han tror velsagtens ikke meget på mig.«

Så sagde dr. Bob.- »Måske har du det bedre i morgen, Bill.

Skulle vi ikke tage og komme igen?«

»Jo, måske hjælper det ikke, men jeg vil gerne se jer begge igen alligevel I ved helt sikkert, hvad I taler om,« svarede

Bill. Da vi kom igen, var Bills kone, Henrietta, til stede. Han pegede ivrigt på os og sagde.- »Det er dem, jeg har fortalt dig om. Det er dem, der forstår mig.«

Bill fortalte så, hvordan han havde ligget vågen næsten hele natten. Da hans depression var dybest, var et nyt håb på en eller anden måde blevet født. Denne tanke slog ned i ham: »Hvis de kan klare det, kan jeg også!« Igen og igen sagde han dette til sig selv. Til sidst blev håbet til overbevisning. Nu var han sikker. Så fulgte en stor følelse af glæde. Langt om længe blev han rolig og faldt i søvn.

Før vort besøg var forbi, vendte Bill sig pludselig mod sin kone og sagde.- »Hent mit tøj, skat. Jeg skal op og ud herfra.« Bill D. forlod hospitalet som en fri mand og skulle aldrig drikke mere.

AA's gruppe nr. 1 skriver sig fra netop den dag. (Bill D. fortsætter nu sin beretning).

Det var i løbet af de første to-tre dage efter, at jeg havde truffet Doc og Bill, at jeg endelig besluttede at lægge min vilje i Guds hånd og følge dette program så godt, jeg kunne. De havde ved deres tale og eksempel indgydt mig en vis portion tillid, skønt jeg ikke var alt for sikker.

Jeg var ikke bange for, at programmet ikke virkede, men jeg var stadig væk i tvivl om, hvorvidt jeg ville være stand til at holde fast ved det, men jeg kom i hvert fald til den konklusion, at jeg var villig til at sætte alt ind på det, med Guds hjælp. Dette fik mig til at føle en stor lettelse.

Jeg vidste, at jeg havde en hjælper, som jeg kunne stole på - en som ikke ville svigte mig. Hvis jeg kunne holde mig til Ham og lytte, ville jeg klare det. Da de to fyre kom tilbage, husker jeg, at jeg sagde til dem: »Jeg er gået til denne højere magt og har sagt til Ham, at jeg er villig til at sætte Ham først. Over alt andet. Jeg har allerede gjort det, og jeg er villig til at gøre det igen, her, mens I er til stede, og jeg er villig til at sige det hvor som helst i hele verden fra nu af uden at skamme mig over det.« Dette gav mig, som sagt, en masse tillid og syntes at fjerne en stor byrde fra mine skuldre.

Jeg husker, at jeg sagde til dem, at det ville blive frygteligt hårdt, fordi jeg også havde andre dårlige vaner, såsom at ryge cigaretter, spille poker og undertiden spillede jeg på heste. De sagde: »Tror du ikke, at dit drukproblem er større end nogen af de andre lige i øjeblikket? Tror du ikke, at du skal sætte alt ind på at komme det til livs?« Jeg svarede modstræbende: »Jo, det skal jeg sikkert.« De fortsatte: »Lad os glemme de andre ting og koncentrere os om drikkeriet.« Selvfølgelig havde vi talt om en række af de fejl, jeg havde, og vi havde lavet en slags liste, hvilket ikke var særlig svært, fordi jeg havde en masse fejl, som var meget åbenbare. De sagde videre: »Der er en ting til. Du burde gå ud og finde en, som trænger til og ønsker dette program og lade det gå videre til ham.«

Min forretning var selvfølgelig på dette tidspunkt nærmest ikke-eksisterende. I et godt stykke tid fremover gik det heller ikke alt for godt med mig legemligt. Det varede et år eller halvandet, før jeg følte mig fysisk rask, og det var temmelig hårdt. Men jeg lagde hurtigt mærke til, at venner, jeg havde haft tidligere, begyndte at behandle mig, som de havde gjort før, jeg var kommet så langt ud, og derfor gik min økonomiske situation mig ikke så meget på. Jeg brugte det meste af min tid på at prøve at genopbygge disse venskaber og give min kone oprejsning efter al den smerte, jeg havde forvoldt hende.

Det ville være umuligt at gøre op, hvor meget AA har hjort for mig. Jeg ønskede virkelig at leve programmet. Jeg lagde mærke til, at de andre åbenbart følte en sådan lettelse, lykke og »noget«, enhver burde eje. Jeg forsøgte at finde svaret. Jeg vidste, at der var noget mere, som jeg ikke havde fået fat i, og jeg husker en dag, det var en uge eller to efter, at jeg var kommet hjem fra hospitalet, Bill besøgte min kone og mig. Vi sad og spiste frokost, og jeg lyttede for at finde ud af, hvor de havde denne befrielse fra. Bill så over på min kone og sagde til hende: »Henrietta, Herren har været så vidunderlig imod mig ved at helbrede mig for denne frygtelige sygdom, at jeg bare har lyst til at blive ved at fortælle folk om det.«

Jeg tænkte: »Jeg tror, jeg har fundet svaret.« Bill var meget, meget taknemmelig over, at han var blevet befriet for denne frygtelige ting, og han gav Gud æren for det, og han er så taknemmelig, at han ønsker at fortælle om det. Denne sætning: »Herren har været så vidunderlig imod mig ved at helbrede mig for denne frygtelige sygdom, at jeg bare har lyst til at blive ved at fortælle folk om det« er blevet en slags rød tråd i AA-programmet for mig.

Som tiden gik, og jeg begyndte at få mit helbred igen, var det selvfølgelig dejligt, at jeg ikke behøvede at gemme mig for folk hele tiden. Jeg går stadig væk til møder, fordi jeg kan lide det. Jeg møder de mennesker, jeg gerne vil tale med. Endnu en grund er, at jeg stadig væk er taknemmelig for de gode år, jeg har haft. Jeg er så taknemmelig for både AA-programmet og de mennesker, jeg møder, at jeg stadig kommer til møder. Den mest vidunderlige ting jeg har lært af programmet - jeg har set det i »AA Grapevine« en masse gange, og hørt folk sige det på møder og til mig personligt er nok: »Jeg kom til AA for at blive ædru, men det har været igennem AA, at jeg fandt Gud.«

Jeg synes, at det er det mest vidunderlige, et menneske kan opleve.

(2)

Han måtte have det vist

»Den, som bliver overbevist imod sin vilje, mener fortsat det samme«. Men ikke denne mand.

Jeg var den ældste af tre børn, og min far var alkoholiker. Noget af det første, jeg husker, er en flaske, der stod på hans skrivebord, med dødningehoved og mærket »Gift«. På det tidspunkt, husker jeg, havde han lovet aldrig at drikke mere. Det gjorde han selvfølgelig. Jeg kan også huske, at han var sælger, endda en god sælger. Når han var i byen - vi boede i en lille by ved navn Moscow - prøvede jeg at få ham til at give mig penge til købmandsvarer. Det ville han ikke, men han købte en pose bolsjer til mig, som jeg senere gik tilbage og fik byttet til et brød. Jeg var kun seks år dengang.

Min far døde i 1901, da jeg var otte år gammel, og jeg gik i anden eller tredje klasse. Jeg holdt øjeblikkeligt op i skolen og fik arbejde, og fra da af og indtil sekstenårsalderen kom jeg ikke i skole. Jeg forestillede mig altid, hvilke storslåede ting jeg ville udrette, og faktisk opnåede jeg omkring halvtreds procent af dem, men tabte så interessen. Dette mønster fortsatte livet igennem. Da jeg var seksten år gammel, giftede min mor sig igen, og jeg fik mulighed for at komme i skole igen. Jeg kom ind på gymnasiet, men eftersom jeg var gået glip af alle de mellemliggende klassetrin, klarede jeg mig ikke særlig godt, så jeg fik for vane at gå i skole i fodboldsæsonen og så holde op.

Jeg havde vældig lyst og ambitioner om at blive til noget, fordi, tror jeg, at jeg inderst inde erkendte, at jeg ikke havde nogen særlige evner. Jeg kan huske, at jeg meget tidligt var jaloux på min bror. Han gjorde tingene meget bedre end mig,

fordi han var flittig og satte sig ind i, hvordan tingene skulle gøres, mens jeg ikke kunne koncentrere mig. Jeg ved ikke, om jeg kunne have klaret mig lige så godt som han.

Da jeg var nitten, blev jeg gift med alle tiders pige, og jeg havde udsigt til at klare mig godt i forretningslivet. Jeg havde købt et stykke jord i Cuyhoga Falls, delte det op i parceller og tjente omkring 40.000 dollars, hvilket var mange penge dengang. For den fortjeneste købte jeg huse, men jeg forsømte dem. Jeg gad ikke bruge tilstrækkelig tid på dem. Følgen var, at udgifterne voksede, jeg tabte penge, og en stor del af fortjenesten smuldrede bort.

Da jeg var atten, i slutningen af gymnasietiden, holdt fodboldholdet en fest på en kro uden for Akron. Vi kørte i en bil, vi havde lånt af en eller anden. På vej til middagen gik vi ind i baren. I et forsøg på at vise de andre, at jeg kendte taget fra storbyen (jeg havde boet i Scranton og Cleveland), spurgte jeg, om de ikke havde lyst til en drink. De så underligt på hinanden, og endelig sagde en af dem, at han ville have en øl, og det ville de andre så også. Jeg bestilte dry martini. Jeg vidste ikke engang, hvordan sådan en så ud, men jeg havde hørt en mand ved baren bestille en. Det var min første drink. Jeg blev ved med at holde øje med manden ved baren for at se, hvad han stillede op med sådan en indretning. Han lugtede til glasset og satte det fra sig igen - så jeg gjorde ligeså. Han tog et par drag af cigaretten, og jeg tog et par drag af min cigaret. Han skyllede halvdelen af sin martini i sig, og jeg gjorde det samme og var ved at gå til: Det stak i næsen, og jeg var ved at kvæles. Jeg kunne ikke lide det. Der var intet ved den drink, der tiltalte mig. Men jeg holdt øje med manden, og han hældte resten af sin drink i sig, derfor gjorde jeg det også. Han spiste sin oliven, og jeg spiste min, selv om jeg ikke brød mig om oliven. Det virkede på enhver måde frastødende på mig. Jeg drak ni martinier på mindre end én time.

To og tyve år senere fortalte dr. Bob mig, at det, jeg havde gjort, var det samme som at trykke på en knap, der fik min organisme til at kræve mere alkohol. Det vidste jeg ikke den-

gang. Jeg havde ikke mere grund til at drikke disse martinier, end en præriehare havde. På dette tidspunkt satte de andre drenge en stopper for det og bar mig udenfor Jeg lå i bilen, mens de festede. Det var første gang, jeg drak stærk spiritus. Jeg drak mig til et blackout med det samme og havde overhovedet ikke nogen fornøjelse af det. Jeg sad bare pludselig der og bællede. Jeg besluttede på stedet, at jeg aldrig i livet ville røre en martini igen. Det virkede på mig som et kølleslag.

Jeg tror, der gik et år, før jeg igen rørte spiritus. Jeg begyndte at sælge de tidligere omtalte grunde. Jeg havde et sjak, som arbejdede der, og jeg ville gerne have dem til at arbejde søndag eftermiddag, så jeg kunne sælge grunde om søndagen. Jeg købte en kande stærk cider og en gallon (3,8 l) vin, som jeg gav dem at drikke. Da dagens arbejde var forbi, var der noget tilovers, som jeg så selv drak. Da jeg kikkede på mine penge og kontrakterne, fandt jeg ud af, at jeg i løbet af dagen havde solgt seks grunde, som jeg ikke havde nogen erindring om, og jeg kendte heller ikke dem, jeg havde solgt til. Jeg måtte senere se efter i telefonbogen for at finde ud af, hvem disse mennesker var Endnu et blackout. Vin og stærk cider

Jeg opdagede hurtigt, at jeg var fuldstændig utilregnelig hvis jeg drak noget overhovedet. Jeg besluttede, at jeg ikke kunne drikke. Jeg var i hvert fald klar over, at jeg ikke kunne drikke som andre mennesker, men jeg forsøgte hårdnakket endda i to og tyve år

Jeg solgte tre grunde til en ældre dame i Cleveland. Jeg tog til Cleveland med skøderne og hentede mine penge. Hun betalte i kontanter Næste morgen vågnede jeg op i et fængsel i Cleveland, og fængselsbetjenten opbevarede 1.175 dollars af mine penge i en konvolut. Jeg anede ikke, hvad der var sket. Dette skete seks-otte måneder efter den foregående »episode«.

Så blev jeg gift (som jeg har fortalt, var jeg nitten). Da jeg var blevet gift, følte jeg mig voksen, og noget af det første, jeg gjorde, var at købe to kasser whisky uden at drømme om

at drikke det. (Jeg skulle måske sige her, at jeg aldrig i livet har haft til *hensigt* at blive fuld. Jeg har aldrig haft noget ønske om det. Sådan tænkte jeg bevidst). Jeg var en meget ung ægtemand med whisky i skabet over køkkenvasken, og når jeg om aftenen hjalp min kone med opvasken, tog jeg en kop te tilsat whisky. Jeg klarede mig igennem aftenen med et par enkelte drinks.

Sådan gik det regelmæssigt i et stykke tid. Endelig kom der en fodboldkamp, et show eller én eller anden speciel lejlighed, der skulle fejres, og jeg mødte op - fuld. På dette tidspunkt begyndte jeg også at udsætte og undgå at tage ansvar. Alt, hvad der kunne udsættes, blev udsat til næste dag. Følgen var, at tingene hobede sig op, og jeg drak mig til endnu et blackout.

Da mine grunde var ved at være solgt, lige før første verdenskrig, kom jeg ind i rågummibranchen, og et halvt år senere var der kun én kommissionær foruden mig tilbage i Akron. Så til trods for alle mine krumspring havde jeg heldet med mig, som den ene af kun to kommissionærer i verdens gummicentrum.

Jeg fandt ud af, at når jeg forlod Akron og tog til Chicago, blev jeg fuld. Så længe der var gang i forretningen, kunne jeg nøjes med at drikke indimellem og blev ikke altid fuld. Jeg var kvartalsdranker. En stor begivenhed af enhver art fremskyndede koncentreret druk. Det var for længst blevet et alvorligt problem. Jeg var tilbøjelig til at slå alting stort op. Engang planlagde jeg, med syv dollars på lommen, at give min familie et par hundrede dollars, når jeg fik dem tjent til næste år. Men det faldt mig ikke ind at lade dem få del i de syv, jeg havde.

Fremgangen i gummiforretningerne fortsatte i seks år, fra 1916 til 1922. Det brød sammen i tyverne. Alle gummifirmaer i landet, undtagen Firestone, blev omdannet på det tidspunkt. Det lykkedes mig altid at være i nærheden af de store penge, og jeg sørgede for at komme sammen med betydningsfulde personer. Jeg præsterede at oparbejde en for-

retning, så jeg bare skulle fortsætte den, planlagde i alle detaljer, ordnede økonomien, og så endte det bare med, at jeg sagde: »Til helvede med det! « og gik fra det. Nær målet - kun næn Jeg regnede med, at den eneste forskel på mig og en millionær var, at jeg ikke havde styrke nok, eller at han fik chancerne og jeg ikke.

Akron blomstrede virkelig på den tid, 1919-1920. Der skete en enorm udvikling. Jeg fik forkøbsret til en grund ved East Market Street for opførelse af en ejendom med tre hundrede lejligheden Et hundrede til ugifte kvinder i den ene ende, et hundrede til mænd i den anden og et hundrede til ægtepar i midten. I kælderen skulle der være renseri, barber, billard, købmandsforretning osv. Jeg havde entrepriser på det halve, i hvert fald mundtligt, og entreprenørerne tog halvdelen af det andet pantebrev. På dette stadium mistede jeg interessen, solgte forkøbsretten for 5.000 dollars og glemte alt om det. En anden gang havde jeg planer om en gummipuljeordning. Min tanke var at få alle firmaerne til at gå sammen og købe gummi, når det var billigt, og lægge det på lagen Når gummiet nåede en særlig lav pris, skulle vi købe for puljen. Med de store firmaer, der var involveret, med det beløb vi kunne have samlet og med de løfter, jeg havde fået, kunne det have været gennemført. Jeg arbejdede på projektet, indtil jeg havde virkelig store navne i gummibranchen med på en foreløbig kontrakt, hvorpå jeg droppede det hele.

Efter min mening havde drikkeriet ikke noget at gøre med, at jeg ikke gennemførte det, jeg satte mig for Jeg ved ikke, om jeg drak for at dække over, at jeg var en fiasko, eller om drikkeriet var årsagen til, at jeg gik glip af mine forretninger Jeg var i hvert fald i stand til at efterrationalisere. Jeg husker udmærket, at jeg i en lang årrække troede, at jeg var den eneste i verden, der vidste, at jeg før eller senere ville blive fuld.

Jeg husker tilfælde, hvor venner anbefalede mig til stillinger eller gav mig mulighed for at gøre en god forretning, og jeg afslog, fordi jeg vidste, at jeg en dag i fremtiden ville blive fuld og såre en eller anden.

Imidlertid gik det ikke særlig godt hjemme. Vi havde to børn, en dreng og en pige, og da drengen var tolv, blev vi skilt. Det var min idé. Jeg husker, at jeg fortalte min stakkels kone, at jeg sikkert kunne holde op med at drikke, hvis jeg ikke var gift med hende, og at jeg jo ikke brød mig om tvang! Jeg brød mig ikke om at være hjemme til en bestemt tid, jeg brød mig ikke om dit, jeg brød mig ikke om dat, og jeg tror faktisk, at den stakkels pige lod sig skille fra mig for at hjælpe mig med at holde op med at drikke! Den smule bånd, jeg hidtil havde lagt på mig selv, var nu væk, og mit drikkeri tog selvfølgelig til.

Jeg var for længst blevet overbevist om, at jeg var gal, fordi jeg gjorde så mange ting, jeg egentlig ikke ønskede at gøre. Jeg ønskede ikke at forsømme mine børn. Jeg elskede dem, som enhver elsker sine børn, men jeg forsømte dem faktisk. Jeg brød mig ikke om slagsmål, men jeg kom i slagsmål. Jeg brød mig ikke om at blive anholdt, men jeg blev det. Jeg ville ikke med fuldt overlæg sætte uskyldige menneskers liv på spil ved at køre spirituskørsel, men jeg gjorde det. Jeg kom helt automatisk til den konklusion, at jeg måtte være gal. Min store opgave bestod i at forhindre andre i at opdage det. Jeg fandt ud af, at jeg ville holde op med at drikke, arbejde virkelig hårdt, beskæftige mig otte timer om dagen i fem dage om ugen, tjene masser af penge, og så kunne jeg begynde at drikke igen. Det var det modsatte af mit tidligere mønster, hvor jeg frygtede at gå på arbejde, fordi jeg måske ville drikke! Disse drømme endte altid med druk. Nu prøvede jeg at holde op. Jeg tror, det var i 1927. Jeg blev skilt i 1925 eller 1926. Jeg besluttede, at jeg ikke ville drikke. Jeg husker, at jeg engang holdt mig tørlagt i 364 dage, men jeg klarede altså ikke rigtigt et helt år.

En anden gang opsøgte jeg Max R. for at få et job som lastbilchauffør. Han kendte lidt til mit drikkemønster og spurgte, hvad jeg gjorde ved det. Jeg fortalte ham, at jeg ikke havde drukket i 90 dage, og at jeg havde fundet ud af, at jeg hørte til dem, der ikke kunne tåle at drikke. Og med den vi-

den havde jeg besluttet, at jeg aldrig mere ville tage en drink. På baggrund af denne erklæring og det faktum, at jeg havde været ædru i 90 dage, gav han mig et job, der bestod i at sælge grunde. Jeg blev salgschef og havde fire mand under mig. Da der var gået fire måneder havde jeg ikke bare pænt tøj - da jeg første gang opsøgte Max, havde jeg ikke et sæt tøj, der kunne tåle en pludselig bevægelse - nu havde jeg seks sæt tøj, foruden en bil. Jeg havde alt, hvad en mand kunne ønske sig. På vej fra Akron til Cleveland var jeg i banken, hvor jeg fandt ud af, at jeg havde omkring 5.000 dollars. Jeg kørte mod Cleveland og spekulerede på, hvorfor mine forhold var så forandrede, sammenlignet med et halvt år tidligere. Jeg kom til det resultat, at det var fordi, jeg ikke havde drukket. Jeg havde ikke været fuld, fordi jeg ikke havde taget nogen drink. Og vil du tænke dig: jeg bad en bøn på stedet. Jeg opsendte en påskønnelse for, at jeg ikke havde drukket i disse fem måneder, og, uden at nogen truede mig til det, aflagde jeg et højtideligt løfte om, at jeg aldrig mere, så længe jeg levede, ville drikke igen.

(Mine forældre var katolikker, og jeg var blevet døbt, men efter min konfirmation holdt jeg op med at gå i kirke. Da min mor giftede sig igen, var det med en protestant, og hele det religiøse aspekt var glemt. Derfor havde jeg aldrig haft varig kontakt med nogen religion).

Jeg var altså på vej til Cleveland, da jeg aflagde dette højtidelige løfte. Klokkerne var 15.30. Klokkerne 3.30 den følgende nat befandt jeg mig på Champlain Street politistation, anholdt for spirituskørsel og for at have fornærmet en betjent. Mit tøj, som jeg var så stolt af, var i en sådan forfatning, at fængselsbetjenten måtte skaffe mig et par bukser, jeg kunne have på i retten næste morgen. Jeg havde mødt en fyr, jeg altid drak sammen med. Når som helst vi mødtes - jeg kender ikke engang hans navn - blev vi fulde. Jeg var altså stødt på ham, og han så virkelig ud til at have det godt. Hans ansigt havde en pæn kulør og hans øjne var klare, og han komplimenterede mig for mit udseende. Jeg sagde: »Jeg har ikke

drukket i ni måneder,« og han svarede: »Nå, jeg har ikke drukket i tre.« Vi stod i tyve minutter og fortalte hinanden, hvor meget bedre vi havde det, hvor meget bedre vi så ud, hvor meget bedre vi havde det økonomisk, mentalt, fysisk, moralsk og i det hele taget på enhver måde. Vi begyndte at tage afsked. Vi gav hinanden hånden, og han holdt min fast et øjeblik og sagde: »Ved du, hvad jeg vil, for gammelt venskabs skyld? Jeg giver en drink, men hvis du foreslår én til, stikker jeg dig en på skrinet.« Jeg tænkte som så, at ingen vidste, at jeg ikke drak. Jeg kunne bare tage den ene drink og gå tilbage på vandvognen. Ingen ville få det at vide, så jeg sagde ja til den ene drink. Vi gik ind i en smugkro, og jeg husker ikke mere. Jeg var blevet samlet op kl 2.30 om natten med min bil smadret af en sporvogn, fordi jeg var kørt ind i en beton-helle, og sporvognen var derefter kørt ind i mig. Jeg var blevet bjærget ud gennem taget - det var der, mit tøj blev ødelagt. Jeg mistede 100 dollars, som jeg havde i lommen, foruden mit armbåndsur. Selvfølgelig mistede jeg bilen. Men det allerværste: jeg mistede min ædruelighed. Jeg fortsatte med at drikke, indtil den sidste dollar, jeg ejede, var væk, og jeg flyttede tilbage og boede hos min søster, hvor jeg fik mine cigaretter ved at ringe til hendes købmand og bede ham lægge et par kartoner ved hendes bestilling, nøjagtigt som jeg havde gjort før, jeg begyndte at arbejde hos Max.

I 1932 rådede nogle venner mig til at kontakte Christian Science, som havde været til stor hjælp for nogle andre venner. Jeg begyndte at undersøge bevægelsen nærmere gennem nogle af mine venner, som var oplæsere i kirken. Jeg tog imod deres hjælp, og det virkede. Jeg holdt op med at drikke med det samme. Jeg fandt disse mennesker under meget mærkelige omstændigheder, fordi jeg var blevet ført til dem P.g.a. ting, jeg havde sagt, og som jeg ikke husker at have sagt. Jeg havde sagt til en eller anden, at jeg ville have fat i Christian Science, og vedkommende havde fulgt mig derhen, men jeg husker det ikke. Alligevel endte jeg der. Jeg gik til deres møder hver søndag og onsdag i ni måneder. Hvis der var

et foredrag om emnet inden for et par hundrede kilometers afstand fra Akron, tog jeg dertil. Så begyndte jeg at holde op med at gå til møderne, hvis det regnede eller sneede eller noget andet. Det varede ikke længe, før jeg holdt helt op med at komme, og jeg undgik de mennesker, som havde været så søde imod mig. Jeg undgik dem, fremfor at forklare hvorfor de ikke så noget til mig. Min ædruelighed holdt i endnu et halvt år.

Efter femten måneders forløb prøvede jeg øleksperimentet. Efter at have drukket ét glas øl ved afslutningen af min arbejdsuge på ca. fem dage tænkte jeg, at jeg hellere måtte se at få opklaret, om jeg nu også havde sejret over stadset. Derfor undlod jeg at drikke øl en aften, og jeg var ved at brække min arm af at klappe mig selv på skulderen, fordi jeg havde bevist, at jeg kunne besejre sprutten. Jeg havde bevist, at spiritus ikke var min hersker. Jeg havde undgået at drikke denne gang. Og efter således at have bevist, hvem der bestemte, var der jo ingen grund til, at jeg ikke skulle tage mig en drink, og jeg stoppede på vej hjem og tog en. Derefter blev det en vane at drikke øl, men jeg fandt ud af, at et glas whisky ikke kunne være værre. Derfor tog jeg den ene whisky, men ved nærmere eftertanke bestemte jeg, at så længe jeg nøjedes med én, kunne det lige så godt være en dobbelt. Altså tog jeg en dobbelt whisky hver aften i to-tre uger. Jeg gik ikke på druk i ret lang tid ad gangen. Jeg tror, at min længste druktur var på elleve dage, men almindeligvis kun på to dage, hvoraf den ene var i totalt blackout, hvorefter jeg »reparerede«, så længe jeg kunne få fat i noget.

Denne Christian Science-oplevelse med femten måneders ædruelighed fandt sted i 1932. Så begyndte jeg at drikke igen, måske lidt mindre, måske i lidt længere perioder end før, men stort set efter samme mønster. I den sidste del af Christian Science-perioden havde jeg fået job og arbejdede hos Firestone. Jeg smurte tykt på og klarede mig ganske godt. Det skete, at jeg fik for meget at drikke, og jeg var blevet advaret af Firestone, at man ikke ville tolerere det ret me-

get længere, så det var helt indlysende, at de var klar over, at jeg drak for meget og for ofte.

For at illustrere udstrækningen af denne besættelse: jeg havde haft en dejlig weekend, og klokken ni søndag aften var jeg på vej hjem og syntes, at jeg ville have noget at drikke. Jeg gik ind i en bar, og der kom jeg i slagsmål. Jeg blev sat ind i arresten, hvor jeg blev tævet af to-tre gutter, som også var sat ind, og som jeg prøvede at stille mig an overfor. Jeg blev ilde tilredt og prøvede at tage sagen i egen hånd og slog dem med et kosteskaf. Jeg havde fået brækket næsen og kindbenet og var sort af slag i hele ansigtet. Jeg var sort og blå og havde ophovnede læber, da de hev os i retten næste morgen. Jeg så så forfærdelig ud, at dommeren foreslog ud-sættelse og lod mig underskrive alle papirerne, så jeg kunne komme på hospitalet og få lægebehandling. Jeg gik ned, og der var en gammel gråhåret politimand ved udleveringsskranken. Da han gav mig mine ting, sagde han: »Skal du på gaden i den forfatning?« Jeg svarede: »Jeg har i hvert fald ikke tænkt mig at blive her.« Jeg havde hvide bukser, hvide sko og hvid skjorte, alt oversmurt med blod. Han sagde: »Hvorfor tager du ikke en taxi?« Jeg svarede: »OK, skaf mig en taxi,« som om jeg talte til en piccolo. Han skaffede mig en taxi, og da jeg havde sat mig ind, sagde jeg: »Kør mig til en købmand.« Vi kørte til en forretning i North Hill, og jeg sendte ham ind med de penge, jeg havde, for at købe en flaske. Han kom ud med flasken, og jeg tog en ordentlig slurk. Da jeg kom hjem, måtte jeg betale for turen med en check. Jeg drak noget mere og sov resten af dagen. Om aftenen vågnede jeg, da de mennesker, jeg boede hos, kom hjem. Jeg tilbød dem en drink, og de kom hen til foden af trappen. Jeg stak hovedet ud over gelænderet, og konen besvimeede, da hun så mig. De besluttede at sende bud efter en læge, og tilfældigvis fik de fat i én, jeg kendte. Han kom, kastede et blik på mig og sendte mig på hospitalet.

Da jeg havde været der i ti dage, stak søster Ignatia, som havde spillet en så stor rolle i AAs udvikling i dette område, hovedet inden for en morgen og erklærede, idet hun så dril-

lende på mig, at de nok alligevel kunne få mig til at ligne et menneske. Da jeg havde været der i fjorten dage, blev jeg udskrevet. Tre dage senere gik jeg på arbejde. Næste dag blev jeg indkaldt til undersøgelse, og lægen ville ikke lade mig fortsætte med at arbejde og sendte sygemelding til fabrikken for ti dage, fordi mit øje var beskadiget. Jeg var altså forhindret i at komme på fabrikken i ti dage, og i løbet af disse ti dage var jeg fuld to gange, hvilket viser, hvor lidt virkning denne hindring havde på mig.

Min bror, som var holdt op med at drikke, havde lært en gruppe mennesker at kende, og han opfordrede mig kort tid efter kraftigt til at gå til nogle møder sammen med ham. Det ville jeg selvfølgelig ikke have noget med at gøre. Jeg fortalte min søster, at nogle af de mennesker, han gik til møder sammen med, også havde været på hospitalet. Jeg havde ikke råd til at blive set sammen med den slags mennesker, men selvfølgelig ville jeg gøre det for min brors skyld, hvis det kunne afholde ham fra at drikke. Men jeg - jeg ville ikke tage del i det. Jeg havde ikke brug for den slags foreninger!

En morgen, efter et par dages duktur, vågnede jeg og fandt min bror og dr. Bob i mit værelse. De talte til mig om at lade være med at drikke. Det eneste, jeg havde i hovedet, var at få fat i noget at drikke, og mit store problem var, hvordan jeg skulle blive af med de to idioter. De bad mig tage noget medicin. Jeg lovede at tage det, hvis de skaffede mig noget at drikke. Paul blev sendt ud efter en flaske. Jeg fik to store drinks hældt i mig og snakkede løs, men jeg var klar over, at de før eller senere fik mig sat til vægs, fordi de var mere durkdrevne end mig, og de to drinks var begyndt at virke. Da jeg rakte ud efter den tredje, sagde dr. Bob: »Hør her, mester, du lovede at tage noget medicin, hvis vi skaffede dig en drink. Nu har du fået din drink, men du har ikke taget medicinen.« Jeg gav ham ret og sagde i noget usikre vendinger, at jeg aldrig havde brudt et løfte. Jeg lovede at tage medicinen, men jeg havde jo ikke sagt hvornår! På den måde slap jeg af sted med den tredje drink. Så begyndte jeg at stille en

rnasse spørgsmål både til min bror og dr. Bob om, hvordan disse ting fungerede. Jeg tror, jeg blev mere og mere stiv i blikket, og til sidst sagde jeg til Bob: »Du er helt tørlagt. Du vil aldrig mere tage et glas, vel?« Og det svar, han gav, er meget vigtigt for dem, der er ofre for alkohol. Han sagde: »Så længe jeg tænker sådan, som jeg gør nu, og så længe jeg gør de ting, jeg gør nu, tror jeg ikke, at jeg nogen sinde vil drikke igen.« Og jeg sagde: »Hvad med Paul, har du fået ham helt tørlagt?« Han svarede, at Paul måtte tale for sig selv. Paul gentog stort set, hvad dr. Bob havde sagt. Jeg sagde: »Og nu vil du have mig tørlagt. Jeg vil aldrig mere få lyst til at drikke?« - »Vi håber noget i den retning,« sagde doktoren. »I så fald er der ingen grund til, at dette skal gå til spil,« sagde jeg og tømte flasken. Lidt efter gik dr. Bob. Han gav min bror noget medicin, jeg skulle tage. Paul målte medicinen op, men fandt ud af, at med mit generalieblad ville det ikke være nok. Han fordoblede dosisen og tilsatte endnu et par dråber og gav mig det. Jeg mistede øjeblikkeligt bevidstheden. Dette skete en torsdag, og jeg kom til bevidsthed om søndagen. Jeg havde taget et hundrede og halvtreds gram paraldehyd. Fordi det virkede så stærkt på mig, mente man, at det var bedst, jeg kom på hospitalet, så jeg vågnede op der.

Den søndag, jeg vågnede, var en kedelig, våd snevejrsdag i februar, 1937. Paul, dr. Bob og en masse af de andre var i Cleveland i forretninger. Folkene i gruppen havde ikke besøgt mig den dag. En del af min familie var i Florida, og resten var ikke på talefod med mig, så jeg var meget alene den dag, og om aftenen havde jeg meget ondt af mig selv. Det var ved at blive mørkt, og jeg havde ikke tændt lyset, da et par store gutter trådte ind og trykkede på lyskontakten. Jeg sagde: »Hør her, du der, hvis jeg vil have lyset tændt, skal jeg nok selv tænde det.« Jeg glemmer det aldrig. Han tøvede ikke et øjeblik, selv om jeg aldrig havde set ham før. Han tog sin hat og frakke af og sagde: »Du ser ikke for godt ud. Hvordan har du det?« Jeg svarede: »Hvordan tror du? Jeg har det rædselsfuldt.« Han fortsatte: »Måske trænger du til lidt at

drikke.« Det var den klogeste fyr, jeg havde mødt i månedsvis! Jeg troede, at han havde det i lommen, så jeg sagde »Har du noget?« Han svarede: »Nej, kald på sygeplejersken.« og han skaffede mig en drink. Så begyndte han at fortælle mig om sine erfaringer med drikkeri. Hvad det havde kostet ham, hvor meget han havde drukket og hvor - og den slags ting. Jeg kedede mig, fordi jeg aldrig havde set ham før og ikke var interesseret i hvad, hvor og hvornår, han havde drukket. Det viste sig, at han var Bill D., et af de første AA-medlemmer, og jeg husker ikke et ord af, hvad han sagde. Ikke en eneste ting registrerede jeg. Da han gik, var jeg ud fra hans historie klar over, at jeg som drunker var den rene tøsedreng. Jeg vidste, at jeg kunne holde op, fordi han var holdt op. Han havde ikke drukket i over et år Det vigtigste var, at han var lykkelig. Han var befriet for sin alkoholisme, og han var glad og tilfreds med det. Det glemmer jeg aldrig.

Næste dag kom der andre fra gruppen for at besøge mig. Jeg husker særligt én, Joe, som var gået næsten fem kilometer gennem slud, sne og sjap for at besøge en mand, han aldrig havde set før. Det gjorde et stærkt indtryk på mig. Han gik til hospitalet for at spare busbilletten, og han gjorde det gerne for at hjælpe et medmenneske, han aldrig havde set. Der var kun syv eller otte i gruppen før mig, og de besøgte mig alle, mens jeg lå på hospitalet. Det meget enkle program, de rådede mig til at følge, bestod i, at jeg hver dag skulle bede Gud om at få at vide, hvad der var Hans vilje med mig for denne dag, og om aftenen skulle jeg takke Gud for dagen, der var gået. Da jeg forlod hospitalet, prøvede jeg det i en dag, og det virkede, så for én uge, og det virkede, og for én måned - og så for ét år, og det virkede stadig væk.

Det har fortsat med at virke nu i atten år.

(3)

Han troede, han kunne drikke som en gentleman

- *men han opdagede, at der findes gentlemen, som ikke kan drikke.*

Jeg blev født i Cleveland, Ohio, i 1889, som yngste barn i en familie med otte børn. Mine forældre var hårdt arbejdende. Min far var jernbanemand og borgerkrigsveteran. Jeg husker, at han i min barndom ikke havde det let med børn, fordi han forsøgte at udøve den militære disciplin, der var indprentet i ham under hans tre og et halvt års militærtjeneste.

Forskellene mellem min far og mine søstre, der var lærere, gav et udmærket miljø for sådan et barn som mig, dvs. glat og nuttet nok til at drage fordel af de voksnes stridigheder. Med andre ord var jeg altid i sikkerhed for min fars disciplin, og opvokset på den måde fik jeg en hel del besvær i skolen. Regler var lavet for andre, men ikke for mig. Naturligvis tragede jeg efter at få min vilje uden at blive opdaget.

Min mor var niogfirs år, da hun døde, og jeg var da fuldt udviklet alkoholiker. Hun var en kvinde, der helligede sig sin familie og var loyal mod sin mand, men familiestridigheder gav hende ikke et lykkeligt miljø. Jeg havde fire brødre og tre søstre. Når jeg ser tilbage, fik alle mine brødre personlighedsproblemer. Mine søstre syntes at forblive upåvirkede. Selv syntes jeg at reagere ved at udvikle et strejf af varierende ondskabsfuldhed, der satte mig i stand til at skabe røre og få Opmærksomhed. Jeg oplevede meget tidligt virkningen af alkohol. Faktisk blev jeg ved en enkelt lejlighed samlet op af Politiet og bragt hjem. Jeg var da ca. seksten år. Jeg gik ikke i high school. Jeg gik i fem forskellige skoler, først og fremmest fordi jeg blev smidt ud på grund af min opførsel; men til sidst lykkedes det mig at afslutte med ottende klasse.

Gennem hele min opvækst var jeg interesseret i mekanik,

og efter at have haft tyve forskellige jobs å én til to ugers varighed opnåede jeg at komme i lære som værktøjsmager. Da jeg var umådelig interesseret i arbejdet, ændrede jeg opførsel tilstrækkeligt til at bestride jobbet. Jeg fuldførte læretiden og blev flyttet til tegneafdelingen. Det var i Cleveland. Som teknisk tegner arbejdede jeg for flere store selskaber og erhvervede en varieret erfaring.

Ikke Langt fra, hvor jeg boede, var man i færd med at bygge en ny teknisk højskole, og én af lærerne gav mig den idé, at jeg havde brug for noget teknisk tegning, hvis jeg skulle blive en god værktøjsmager. Jeg gik i gang med tegningen og gjorde hurtigt fremskridt. Skolen skaffede mig så et job på tegnestue hos et andet selskab. Efter to år på tegnestuen besluttede jeg, at det var nødvendigt med en teknisk uddannelse. Jeg var da ca. atten år. Jeg havde ikke adgangseksamen, så jeg gik på aftenskole for at tage studentereksamen, som jeg fuldførte på to år og ni måneder. Jeg var tilsyneladende villig til at undertrykke personlige forstyrrelser i en enorm trang til succes. Jeg havde et mål. Jeg kunne disciplinere mig selv, men hen ad vejen var der fester og andre lejligheder, hvor jeg drak mig fuld. Skønt jeg ikke i denne periode var afhængig af noget specielt drikkemønster, var mit drikkeri temmelig vildt, når det endelig stod på.

Så begyndte jeg på erhvervsjura og arbejdede, mens jeg gik i skole og tog eksamen. Det var på et ingeniørakademi. Efter eksamen fik jeg tilbudt et temmelig godt job, som jeg tog imod. I efteråret inden min afgangseksamen blev jeg involveret i nogle sager omkring ejendomsret for opfindelser og patenter. Erfaringerne herfra sendte mig til jurastudiet, hvor jeg gik om aftenen og fuldførte på mindre end tre år. De juridiske studier var ikke inspireret af et ønske om at følge patentlovslov, som har været mit speciale siden. Jeg tog først og fremmest jura for at lære om kontrakter - efter min erfaring med retstvistigheder. Et år efter, da jeg havde fuldført kurset i kontrakter, forlod jeg skolen og tog noget arbejde som ingeniør for et patent-advokatfirma for klienter,

der foretrak at holde deres problemer uden for deres egne virksomheder. Dette arbejde varede ca. 8 måneder og var så succesrigt, at jeg besluttede at gå videre med patentlovgivningen. Jeg gik tilbage til juraen og fordoblede lektionerne, fordi jeg nu nærmede mig de tredive og ønskede at blive færdig hurtigst muligt. Jeg klarede mit eget underhold gennem hele uddannelsen som værktøjsmager og teknisk tegner.

Jeg giftede mig som otteogtyveårig og begyndte jurastudierne efter ægteskabet. Jeg havde oven i købet to børn, da jeg fik min bestalling som sagfører.

Jeg var så travlt optaget, at udover nogle skole- og gruppefester gik jeg ikke meget til drikkeriet mellem femogtyve og tredive. Min tilværelse var temmelig fyldt op, og jeg havde ikke behov for stimulanser for at holde mig i gang. Da jeg var færdig med juraen, havde jeg erhvervet en del erfaring i patentlov, for jeg forblev i firmaet og arbejdede også i Washington, hvor man betragtede mig som en kyndig fagmand inden for mit speciale. I 1924 havde jeg samlet nok klienter selv til, at firmaet gjorde mig til junior-partner. Min drikkekarriere begyndte ca. fire år efter, jeg var blevet partner og samtidig medlem af visse klubber, selskaber osv. Det var i forbudstiden. Jeg var dengang syvogtredive år gammel.

I forbudstiden syntes enhver alkoholiker, at netop han lavede den bedste hjemmebryg, uanset hvor elendigt det var. Jeg blev specialist i hyldeblomstvin.

Der havde været episoder - for eksempel var der et biluheld, hvor jeg blev eskorteret hjem i stedet for til detentionen af politiet. Lejligheder, som gjorde mig mere skade end gavn, fordi jeg var så fuld af hovmod over de fremskridt, jeg havde gjort både professionelt og økonomisk. De første afgørende tegn på et egentligt alkoholisk mønster begyndte at vise sig, når jeg tog til New York på forretningsrejse, forsvandt og så endte i Philadelphia eller Boston og blev der en to-tre dages tid. Jeg måtte så tilbage til New York for at hente regninger og bagage. Disse perioder blev hyppigere, og jeg besluttede, at når jeg nu snart blev fyrré år, ville jeg gå på

vandvognen. Fyrre kom og gik, og så blev min beslutning udsat til énogfyrre, toogfyrre osv. i det vanlige mønster. Jeg indså, jeg havde et problem, skønt min erkendelse ikke var særlig dyb, fordi jeg efter min egen opfattelse ikke led af egentlige personlighedsproblemer. Jeg kunne ikke forstå, hvorfor jeg ikke kunne drikke som en gentleman, og det var min største ambition, indtil jeg havnede i AA. Dette mønster blev værre og værre. Jeg drak konstant samtidig med en enorm daglig kamp for at kontrollere mit forbrug.

Min praksis havde nået et punkt, hvor den kunne tåle en god del misbrug, og det fik den. Når som helst der opstod en situation, som jeg ikke kunne snakke uden om, trak jeg mig simpelt hen tilbage. Med andre ord: Jeg fyrede klienten, før klienten fyrede mig. Jeg var stædig og fuld af vilje til at gøre de ting, jeg havde lyst til, og få de ting, jeg ønskede.

Med hensyn til religion var jeg katolsk opdraget. Jeg gik i både katolske og almindelige skoler. Jeg meldte mig aldrig ud af kirken, men var frynsemedlem, og den tanke faldt mig aldrig ind, at jeg ved blot at bruge, hvad jeg havde, kunne finde løsningen på mit problem. Simpelt hen fordi jeg ikke ville indrømme, at jeg havde et problem. Det succesrige bevis, jeg havde på at have klaret mig igennem livets problemer på andre områder, overbeviste mig om, at jeg en skønne dag ville være i stand til at drikke som en gentleman.

Da jeg var omkring syvogfyrre, og efter at have svælget i alle slags selvbedrag for at få kontrol over mit drikkeri, startede en periode, hvor jeg var overbevist om, at jeg havde behov for en vis mængde alkohol hver dag, og at det egentlige problem bestod i at kontrollere hvor meget. Efter to-tre års kraftanstrengelser med denne metode, nåede jeg dertil, hvor jeg faktisk måtte opgive håbet om blot at kunne drikke en uskadelig mængde hver dag. Og så begyndte jeg at lave beregninger over, hvor lang tid jeg havde tilbage at leve i, hvor længe mine midler ville vare. På det tidspunkt havde jeg en søn under højere uddannelse, en anden på sidste år i gymnasiet og en datter omkring tolv år gammel. Min effektivitet

Som erhvervsaktiv var formodentlig reduceret til femogtyve procent af, hvad den burde have været.

Jeg havde to kompagnoner. De led under min opførsel uden at sige noget, men grunden hertil var, at jeg stadig havde en meget solid praksis. De følte sandsynligvis, at det var nytteløst, at jeg formentlig var intelligent nok til at vide, hvad jeg gjorde. De tog fejl. De bragte det aldrig på bane. I virkeligheden har jeg ofte tænkt, når jeg ser tilbage, at de formodentlig besluttede at holde mig ud et par år, at jeg ikke kunne leve længe, og at de ville arve, hvad der var tilbage af praksisen. Det er der ikke noget usædvanligt i.

Hvad mit hjem angik, så var det - det så jeg ikke dengang, men det ser jeg nu - en alt andet end lykkelig situation for min kone. Mine børn havde mistet respekten for mig, og faktisk var det først efter tre-fire års ædruelighed, at nogen af dem overhovedet sagde noget, der viste, at jeg havde genvundet blot lidt af deres respekt.

Jeg var niogfyrre et halvt, da jeg første gang hørte om Akron-gruppen. Jeg kendte ikke gruppen, men senere fandt jeg ud af, at min kone havde kendt til den i ni måneder og hele tiden bedt til, at jeg ville ramle ind i Akron på en eller anden måde. Hun vidste, at på det tidspunkt ville enhver hentydning fra hende omkring mit drikkeri blot bygge en barriere mellem os, en betragtning, jeg er evig taknemmelig for. Havde nogen påtaget sig at forklare mig, hvad AA-bevægelsen var, hvad den egentlig stod for, var jeg formodentlig blevet sat adskilte år tilbage, og jeg tvivler på, at jeg overhovedet havde overlevet.

Så beretningen om min introduktion til AA begynder med min kones aktiviteter. Hun havde en frisør, der plejede at fortælle hende om sin svoger, der havde været lidt af en fyldebøtte, og om en læge i Akron, der havde fået ham på ret køl. Min kone fortalte ikke mig noget, men en søndag eftermiddag, mens Mary prøvede at fjerne noget af spindelvævet fra min hjerne, kom Clarence og hans svigerinde - frisøren - på besøg. Jeg blev præsenteret for dem, og Clarence startede sit

tolvte-trins arbejde. Jeg blev ret chokeret over, at nogen talte om sig selv på den måde, han gjorde, og mit indtryk var, at fyren var lidt småtosset. Imidlertid syntes Clarence ved et par lejligheder at falde ind i den bar, der hver dag var min sidste på hjemvejen. Jeg følte mig selvfølgelig forurettet og tilbød Clarence hvad som helst for at lade mig være i fred, for jeg var kommet til den konklusion, at han måtte være »opsamler« fra et alkoholiker-hjem. En aften var jeg gået ud for at få et par dobbeltvægede efter middag, og det var blevet lidt senere end normalt. Da jeg kom hjem, sad Clarence i sofaen med Bill W. Jeg husker ikke den nøjagtige samtale, men jeg tror, jeg udæskede Bill til at fortælle mig noget om AA, og jeg husker en anden ting: Jeg ønskede at vide, hvad der udrettede så mange undere. På væggen hang et billede fra Gethsemane, og Bill pegede på det og sagde »det der«, hvilket ikke sagde mig noget fornuftigt. Der var også en del snak om dr. Bob, og jeg må have sagt, at jeg ville tage med Bill til Akron næste dag.

Næste morgen kom min kone ind på mit værelse, vækkede mig og sagde: »Manden er nedenunder, og han siger, du ville tage med til Akron.« Jeg udbrød: »Sagde jeg det?« Hun svarede: »Han ville vel ikke have været her, hvis du ikke har sagt sådan!« og da jeg var mand for at holde ord, sagde jeg: »Hvis jeg har sagt det, så tager jeg af sted.« Det var nogenlunde den stemning, jeg tog til Akron i. Bill gav mig en drink eller to på vejen, og Dorothy S. tog også med, så vi tre tog til city-hospitalet. Vi kørte i min bil, og jeg efterlod den i hospitalsgården. Bill forlod mig ved elevatoren og sagde: »Dit værelsesnummer er det og det,« og siden så jeg ham ikke i seks måneder. Den vagthavende kom med et glas »bomber«, der slog mig ud i ca. femten timer. Jeg blev indlagt i april 1939.

Mit møde med hospitalet var en rædselsfuld oplevelse, eftersom dr. Bob hurtigt fortalte mig, at medicin ikke kunne bruges til meget andet end et forsøg på at genoprette min madlyst. Indtil da havde jeg ikke været indlagt, fordi jeg ikke ville ringe til lægen, når jeg kæmpede mig ud af en slem

druktur. Jeg brugte barbiturater. Faktisk var mine sidste tre års druk en evig vekslende mellem piller om morgenen, nok til at standse rysteriet så meget, at jeg kunne barbære mig - og så alkohol fra halvfem-fem tiden og en kamp for ikke at drikke til frokost eller i løbet af dagen, fordi jeg havde en idé om, at blot en enkelt drink stank, som om jeg havde fået en halv liter.

Dr. Bob åbenbarede ikke hele programmet. Han overraskede mig ved at fortælle, at han var alkoholiker, og at han havde fundet en måde, der indtil nu havde sat ham i stand til at leve uden en drink, og hovedideen i programmet var at finde en metode til ikke at tage denne første drink. Han fortalte mig om andre, der havde prøvet dette med succes, og hvis jeg havde lyst til at møde nogen af dem, ville han få dem til at besøge mig. Jeg tror, hvert eneste medlem af Akron-gruppen kom på besøg, hvad der imponerede mig enormt. Ikke så meget beretningerne, men fordi de tog sig tid til at komme og tale med mig uden overhovedet at kende mig.

Jeg vidste intet som helst om gruppeaktiviteten, før jeg blev udskrevet fra hospitalet. Jeg rejste en onsdag eftermiddag, spiste i Akron, og tog derefter til et hus, hvor jeg deltog i mit første møde. Jeg havde været til adskillige møder, før jeg opdagede, at ikke alle i gruppen var alkoholikere. Det viste sig at være en blandet forsamling af Oxford-bevægelsen med interesse for alkoholproblemer og alkoholikere. Mine reaktioner på disse møder var gode. Faktisk tabte jeg aldrig troen. Jeg var jo blevet forberedt gennem samtaler med dr. Bob hen imod slutningen af mit hospitalsophold, samtaler af åndelig karakter. Der var især én oplevelse, som gjorde et kolossalt indtryk på mig: Den eftermiddag, jeg skulle rejse, kom dr. Bob og spurgte mig, om jeg var villig til at prøve at følge programmet. Jeg svarede, at jeg havde ikke andre planer. Det var efter otte dage uden alkohol. Så trak han en stol hen, så hans ene knæ rørte mit, og sagde: »Vil du bede sammen med mig for, at det må lykkes for dig?« Og så fremsagde han en smuk bøn. Det er en oplevelse, jeg aldrig har glemt, og

mange gange i mit eget arbejde med AA-nykommere føler jeg en slags skyld, fordi jeg ikke har gjort det samme. En af de ting, der blev ved med at dukke op i beretningerne var, at når de først havde accepteret programmet, fik de aldrig lyst til en drink. Jeg var ret skeptisk, da jeg første gang hørte dette; men efter at ca. otteogtyve eller tredive fyre havde besøgt mig, og næsten alle sagt det samme, begyndte jeg at tro på det. For mit eget vedkommende, så var jeg så jublende glad over at være ædru, og der var så mange ting at indhente, at der gik en hel måned, før tanken så meget som strejfede mig. Jeg var virkelig befriet lige fra starten. Jeg har aldrig siden haft lyst til at tage en drink.

Doc var af den overbevisning, at der her var tale om en sygdom, men han var i øvrigt temmelig åben over for mig. Han mente, at jeg havde tilstrækkelig tro på Den Almægtige til at være nogenlunde ærlig. Han understregede, at det måske mere var en moralsk eller åndelig sygdom end en egentlig fysisk.

Vi tog til Akron i seks uger og besøgte en masse mennesker der. På det tidspunkt var der Cleveland-medlemmer, der havde været ædru fra ca. et par måneder til halvandet år. De havde alle været i Akron. Det blev endelig besluttet at danne en Cleveland-gruppe, og mod slutningen af maj blev det første Cleveland-møde holdt i mit hjem. Til dette møde var der en del Akron-folk og samtlige Cleveland-medlemmer.

Efter ca. en måneds ædruelighed indså jeg, at med hensyn til mit erhverv, skulle jeg arbejde mig hen imod en opløsning af mit kompagniskab. Først og fremmest fordi jeg følte, at jeg aldrig ville genvinde mine kompagnoners respekt, ligegyldigt hvor længe jeg forblev ædru, og at jeg blot ville være til ulempe. Jeg havde stadig nok erfaring til at kunne tjene godt, hvis jeg bare ville arbejde. Så jeg besluttede, at fra januar 1940 ville jeg starte mit eget patent-advokatfirma.

Kort efter denne beslutning blev jeg anmodet om at hjælpe et kendt patentfirma med noget sagsarbejde, fordi

deres advokat havde fået et slagtilfælde og var blevet forbudt at procedere. På et eller andet tidspunkt under én af vore samtaler nævnte jeg, at jeg overvejede at danne et nyt firma. Da disse folk hørte det, pressede de på for, at jeg med det samme gik ind som seniorkompagnon hos dem. Det gjorde jeg så. Jeg opdagede i efteråret 1939, at hvad angik retssager, var jeg ikke mentalt svækket, og jeg begyndte, hvor jeg havde sluppet, da jeg var omkring femogfyrre år. Min fysik havde det elendigt, men jeg begyndte at komme mig. Faktisk tog jeg ca. femten kilo på i løbet af seks måneder, hvor jeg levede af mad i stedet for whisky.

Jeg indså, at jeg intet kunne gøre for at stille mig i et bedre lys hos mine børn. Det måtte tiden klare. For jeg forstod også de unges intolerance over for de ældres ufuldkommenhed. Jeg tror dog, det hjalp min familie kolossalt at have AA-møderne ugentligt i vort hjem. Mit ældste barn var somme tider med til møderne.

Jeg havde accepteret katolicismen nærmest som en arv. Min opdragelse havde nærmest været hedensk. Jeg besluttede, at ville jeg fortsætte i den katolske kirke, måtte jeg kende doktrinernes rødder til bunds. De havde tidligere forvirret mig. Derfor indskrev jeg mig på universitetet til aftenkursus i religion, og jeg deltog heri et år. Alt i alt kan jeg sige, at AA har gjort mig til en virkelig katolik - håber jeg.

(4)

Kvinder lider også!

På trods af store muligheder slog alkohol hende næsten ihjel. Som tidligt medlem spredte hun budskabet til kvinder i vore pionerdage.

Hvad var det, jeg sagde ... ? Langt borte, som var jeg midt i et delirium, hørte jeg min egen stemme kalde nogen »Dorothy«, tale om tøjforretninger, om job... ordene blev tydeligere... lyden af min egen stemme skræmte mig, efterhånden som den kom nærmere... og pludselig var jeg der selv, i en samtale om jeg ved ikke hvad, med én, jeg aldrig havde set før. Jeg holdt brat inde. Hvor var jeg?

Jeg var tidligere vågnet op på fremmede steder, fuldt påklædt på en seng eller sofa. Jeg var også tidligere vågnet op hjemme hos mig selv i eller på min seng og ikke vidst, hvad klokken var, eller hvad dag det var, bange for at spørge... men dette var anderledes. Denne gang virkede det, som om jeg allerede var vågen. Jeg sad i en komfortabel lænestol midt i en livlig konversation med en fuldstændig fremmed ung kvinde, som ikke fandt det spor mærkeligt. Hun sludrede roligt og afslappet videre. Skrækslagent så jeg mig omkring. Jeg befandt mig i et stort mørkt, ret sparsomt møbleret værelse - dagligstuen i en kælderlejlighed. Det begyndte at løbe mig koldt op og ned ad ryggen, mine tænder klaprede, og mine hænder rystede, så jeg var nødt til at stikke dem ind under mig for at holde dem nogenlunde i ro. Min frygt var ægte nok, men var ikke grunden til min voldsomme reaktion. Jeg vidste, hvad det var.. en drink kunne ordne det. Det måtte være længe siden, jeg havde fået min sidste drink - men jeg vovede ikke at bede den fremmede om en. Jeg måtte bort der-

fra! Under alle omstændigheder måtte jeg væk, før jeg begyndte at afsløre min mangel på viden om, hvordan jeg var havnet hos hende, og inden hun opdagede, at jeg var fuldstændig rablende vanvittig. Jeg var gal - det måtte jeg være!

Jeg rystede mere og mere, jeg så på mit ur - klokken var seks. Den havde været et, sidst jeg så på uret. Jeg havde siddet og hygget mig på en restaurant sammen med Rita i færd med at drikke min sjette Martini, medens jeg håbede, at tjeneren havde glemt frokosten - i det mindste indtil jeg havde fået yderligere et par drinks. Vi havde kun fået to drinks sammen, men det var lykkedes mig at få fire i de femten minutter, jeg ventede på hende. Naturligvis havde jeg også fået adskillige slurke af flasken, medens jeg øm over det hele kom på højkant og krampagtigt klædte mig på til mødet. Jeg havde faktisk haft det glimrende kl. et - uden smerter. Hvad *kunne* der dog være sket? Det havde været midt i New York, på den støjende 42. Gade... dette her var øjensynlig et roligt beboelseskvarter. Hvorfor havde »Dorothy« bragt mig herhen? Hvem var hun? Hvordan havde jeg mødt hende? Jeg vidste det ikke, og jeg vovede ikke at spørge hende. Hun lod ikke til at bemærke, at der var noget galt, men hvad havde jeg lavet i de mellemliggende fem timer? Min hjerne arbejdede på højttryk. Jeg kunne have lavet de frygteligste ting uden at vide noget som helst om det!

På en eller anden måde kom jeg derfra og gik forbi fem karreer med rødstenshuse. Der var ikke en bar i synsvidde, men jeg fandt en undergrundsstation. Jeg kendte ikke dens navn og måtte spørge mig frem for at komme til Grand Central. Det tog tre kvarter og to skift at komme dertil - til mit udgangspunkt! Jeg havde været langt ude i Brooklyn.

Den aften drak jeg mig meget fuld, hvilket var almindeligt, men jeg huskede alt, hvilket var meget unormalt. Jeg huskede, at jeg pløjede telefonbogen igennem - hvad min søster forsikrede mig var min sædvanlige natlige procedure ~ for at finde Willie Seabrooks navn. Jeg huskede min højlydte beslutning om at finde ham og bede ham hjælpe mig med at

komme på det »Asyl«, han havde skrevet om. Jeg huskede min påstand om, at jeg *nu* ville gøre noget ved det, at jeg ikke kunne fortsætte på denne måde... Jeg huskede, hvordan jeg havde kigget længselsfuldt hen mod vinduet, som værende en lettere løsning, og rystet ved tanken om et andet vindue tre år tidligere og de kvalfulde seks måneder på London-hospitalet. Jeg huskede, hvorledes jeg fyldte brintoverilte flasken i mit medicinskab med gin, i det tilfælde at min søster skulle finde flasken, jeg havde gemt under madrassen. Og jeg huskede den grufulde og endeløse nat, hvor jeg sov i korte perioder og vågnede dryppende af koldsved, rystende i fuldstændig fortvivelse, indtil en slurk fra min flaske fik mig til nådigt atter at gå ud som et lys. »Du er gal, du er gal, du er gal!« dunkede det gennem mit hoved ved hvert tilbagevendende glimt af bevidsthed, og jeg druknede refrænet med en drink.

Dette fortsatte i yderligere to måneder, inden jeg endelig havnede på et hospital og langsomt begyndte at kæmpe mig tilbage til at blive normal igen. Jeg var 32 år.

Når jeg ser tilbage på det sidste forfærdelige år med konstant druk, er jeg forundret over, hvorledes jeg kunne overleve fysisk såvel som psykisk. For selvfølgelig havde jeg klare perioder, hvor jeg indså, hvad jeg var blevet til, fulgt af erindringen om, hvad jeg havde været, og hvad jeg havde forventet at blive. Kontrasten var rystende. Siddende på et tredjeklasses værtshus og modtage drinks fra hvem som helst, som bød, efter at mine egne midler var sluppet op, eller siddende hjemme, med det uundværlige glas i hånden, ville jeg huske. Og ved minderne ville jeg drikke hurtigere for at opnå hurtig glemsel. Det var svært at forene denne forfærdelige nutid med fortidens nøgne kendsgerninger. Min familie havde penge - jeg var aldrig blevet nægtet noget. Den bedste kostskole afsluttende med skoleophold i Europa havde forberedt mig på den konventionelle rolle som debutant i selskabslivet og ung hustru. Den tid, jeg voksede op i (forbudstiden - udødeliggjort af Scott Fitzgerald og John Held Jr.) havde lært

mig at være glad med de gladede. Min egen indre trang fik mig til at udkonkurrere dem alle. Året efter, jeg forlod skolen, giftede jeg mig. Så langt, så godt - alt gik efter planen, som for tusindvis af andre. Men så blev historien helt og aldeles min egen.' Min mand var alkoholiker - jeg havde kun foragt for dem, der ikke havde min fantastiske evne til at tage fra - og resultatet var derfor uundgåeligt en skilsmisse. Denne faldt sammen med min faders bankerot, og jeg begyndte at arbejde, idet jeg kastede alt hensyn og ansvar fra mig - bortset over for mig selv.

For mig var arbejde kun en anden måde at nå mit mål på - at være i stand til at gøre nøjagtig, hvad jeg havde lyst til.

Og det var netop, hvad jeg gjorde de næste ti år. For at få mere frihed og spænding i tilværelsen tog jeg til udlandet. Jeg var selverhvervende med min egen forretning og havde så stor fremgang med denne, at jeg kunne få de fleste af mine ønsker opfyldt. Jeg mødte alle de mennesker, jeg havde lyst til at møde. Jeg så alle de steder, jeg ønskede. Jeg gjorde kort sagt alle de ting, jeg havde lyst til - og jeg havde det mere og mere forfærdeligt. Stædigt og egensindigt for jeg fra fornøjelse til fornøjelse - og fandt dem mere og mere ligegyldige og intetsigende. Tømmermændene begyndte at antage uhyrlige dimensioner, og min morgendrink var en tvingende nødvendighed. »Sorte huller« var hyppige, og jeg vidste sjældent, hvordan jeg var kommet hjem. Når mine venner antydede, at jeg drak for meget, var de ikke længere mine venner. Jeg skiftede fra gruppe til gruppe, fra sted til sted - og fortsatte med at drikke.

Med en snigende lumskhed var drikkeriet kommet til at betyde mere for mig end noget som helst andet. Det gav mig ikke længere nogen fornøjelse, det dulmede blot smerten, men jeg måtte have det! Jeg var forfærdelig ulykkelig. Uden tvivl havde jeg været udenlands alt for længe, det var på tide, at jeg tog hjem til USA. Og det gjorde jeg så. Men til min overraskelse blev drikkeriet endnu værre.

Da jeg blev indlagt på et sanatorium til en længerevarende,

intensiv, psykiatrisk behandling, var jeg overbevist om, at jeg havde et alvorligt nervesammenbrud. Jeg ønskede hjælp, og jeg prøvede at samarbejde. Som behandlingen skred frem, begyndte jeg at danne mig et billede af mig selv - af det temperament der havde været årsag til så meget besvær. Jeg havde været overfølsom, genert, idealistisk. Min manglende evne til at acceptere livets barske realiteter var resulteret i en form for desillusioneret kynisme, der som et panser beskyttede mig mod en uforstående verden. Dette panser var blevet til fængselsmure, som indkapslede mig i ensomhed - og frygt. Det eneste, jeg havde tilbage, var en fast beslutning om at leve mit eget liv ~ på trods af den fremmedgjorte verden og her var jeg så: En indvendig frygtsom, udadtil trodsig kvinde, som havde et desperat behov for en krykke for at kunne fortsætte.

Alkohol var denne krykke, og jeg kunne ikke se, hvorledes jeg kunne leve uden. Da min læge sagde, at jeg aldrig burde drikke mere, kunne jeg ikke få mig selv til at tro ham. Jeg måtte bruge al min styrke på at få det tilstrækkelig godt til at blive i stand til at tage de drinks, jeg *måtte* have, uden at det vendte sig inden i mig. og hvordan skulle han i øvrigt kunne forstå det? Han drak ikke selv, han vidste ikke, hvad det ville sige at *behøve* en drink, eller hvad en drink kunne *gøre* for en, nar man havde det skidt. Jeg ønskede at leve - ikke i en udørk - men i en normal verden, og min forestilling om en normal verden var blandt mennesker, der drak - afholdsfolk var ikke inkluderet. Og jeg var sikker på, at jeg ikke kunne omgås mennesker, der drak, uden selv at drikke. Heri havde jeg ret: Jeg kunne ikke føle mig tilpas med *nogen* uden at drikke. Det havde jeg aldrig kunnet.

På trods af mine bedste intentioner og på trods af det beskyttede liv bag sanatoriets mure - drak jeg mig derfor fuld adskillige gange - og var bagefter lamslået... og dybt rystet!

Det var på dette tidspunkt, at lægen gav mig bogen »Anonyme Alkoholikere« at læse. De første kapitler var en åbenbaring for mig. Jeg var ikke det eneste menneske i verden,

sorn følte og opførte sig sådan. Jeg var hverken gal eller ryggesløs - jeg var et sygt menneske. Jeg led af en virkelig sygdom, som havde et navn og havde symptomer, akkurat som diabetes eller kræft eller TB. Og en sygdom var noget respekteret - ikke et moralsk stigma.

Men så stødte jeg på en hindring. Jeg kunne ikke fordøje religion, og jeg brød mig ikke om, at Gud blev nævnt eller noget af det andet, der var skrevet med stort. Hvis dette var vejen frem, var det ikke noget for mig. Jeg var intellektuel og måtte have et intellektuelt svar - ikke et der gik på følelser. Det fortalte jeg lægen ligeud. Jeg ønskede at lære at stå på egne ben, ikke at skifte den ene krykke ud med en anden - og slet ikke en uhåndgribelig og tvivlsom én som denne. Og således fortsatte det i adskillige uger, medens jeg modvilligt pløjede mig gennem mere af denne anstødelige bog, og jeg følte mig mere og mere modløs.

Da skete miraklet for *mig*. Det er ikke altid, det sker så pludseligt, men i mit tilfælde løb jeg ind i en personlig krise, som fyldte mig med en ubændig og retfærdig vrede. Medens jeg rasede hjælpeløst og planlagde at drikke mig godt og grundigt fuld og *vis dem*.... fangede mine øjne en sætning i bogen, som lå slået op på sengen: »Vi kan ikke leve med vrede«. Muren gav efter - og lyset strømmede ind. Jeg var ikke fanget. Jeg var ikke hjælpeløs. Jeg var fri, og jeg behøvede ikke at drikke for »at vise dem«. Det var ikke »religion« - det var frihed! Frihed fra vrede og frygt, frihed til at erfare lykke og kærlighed.

Jeg gik til et møde for ved selvsyn at se denne gruppe af originaler eller bumser, som havde klaret dette. Det at være sammen med mange mennesker var en af de ting, som altid havde givet mig en følelse af ubehag og at være udenfor, der nødvendiggjorde den varme stimulans en drink gav, førend jeg kunne føle mig afslappet og tryk. Sådan havde det været, lige siden jeg første gang forlod min private verden af bøger 09 drømme for at møde den rigtige verden med mennesker, selskaber og job. Skælvende gik jeg ind i et hus i Brooklyn,

der var fyldt med fremmede... Og jeg opdagede, at jeg omsider var kommet hjem til mine egne. Der er en anden betydning af det hebræiske ord, som i kong Jakob-versionen af Bibelen er oversat »frelse«. Det er »at komme hjem«, og jeg havde fundet mit hjem. Jeg var ikke længere alene!

Dette var begyndelsen til et nyt liv - et mere indholdsrigt liv - et lykkeligere liv end jeg nogen sinde havde kendt eller troet muligt. Jeg havde fundet venner, forstående venner, som ofte vidste, hvad jeg tænkte og følte, bedre end mig selv, og som ikke tillod mig at flygte tilbage til mit fængsel af ensomhed og frygt over en indbildt tilsidesættelse eller fornærmelse. Ved at tale tingene igennem med dem blev det mere og mere klart for mig, hvordan jeg virkelig var, og at jeg var en af dem. Vi havde alle hundredvis af karaktertræk af frygt og fobier, sympatier og antipatier tilfælles. Pludselig kunne jeg acceptere mig selv med alle mine mangler - for havde vi det ikke alle på samme måde? Ved accepten mærkede jeg en ny følelse af indre velvære og villighed og styrke til at gøre noget ved de træk, jeg ikke kunne leve med.

Jeg stoppede ikke ved det. De vidste, hvad der skulle gøres ved disse mørke afgrunde, som gabende var parat til at opsluge mig, når jeg følte mig deprimeret eller nervøs. Der fandtes et konkret program, udviklet for at sikre den størst mulige indre sikkerhed for os »langtids«-eskapisten. Følelsen af en forestående katastrofe, som havde forfulgt mig i årevis, begyndte at forsvinde, efterhånden som jeg praktiserede de tolv trin mere og mere. Det virkede!

Som aktivt medlem af AA siden 1939 føler jeg mig omsider som et brugbart medlem af menneskeheden. Jeg har noget at bidrage med, eftersom jeg er særligt kvalificeret som lidelsesfælle til at yde bistand og trøst til dem, som er snublet og faldet i forsøget på at møde livet. Jeg får mine største oplevelser ved bevidstheden om, at jeg har spillet en rolle i den ny glæde, som er opnået af utallige som mig selv. Det faktum, at jeg atter kan arbejde og tjene til livets ophold, er vigtigt for mig, men det kommer i anden række. Jeg tror, at min

engang så overvældende egenrådighed omsider har fundet sin rette hylde, for jeg kan mange gange dagligt sige: »Din vilje ske - ikke min«. Og mene det!

(5) Den europæiske dranker

Øl og vin var ikke svaret.

Jeg blev født i Europa, Elsass for at være nøjagtig, kort efter det var blevet tysk, og voksede således op med den »gode rhinskvin« af sang og historie. Mine forældre havde en vag idé om at gøre mig til præst, så i nogle år gik jeg i den Franciskanske Skole i Basel, Schweiz, lige på den anden side grænsen ca. 10 km fra mit hjem. Skønt jeg var en god katolik, havde klosterlivet kun lille tiltrækning på mig.

Tidligt kom jeg i lære som sadelmager og fik betydeligt kendskab til møbelpolstring. Mit daglige vinforbrug var ca. 1 l, men det var almindeligt, hvor jeg boede. Alle drak vin, og sandt at sige var der ingen videre fuldskab. Fra mine teenageår husker jeg dog, at der var nogle få individer, som fik landsbyens hoveder til at nikke medlidende og somme tider i vrede udbryde: »Den sut, Henri« og »Den stakkels Jules«, som drak for meget. De var uden tvivl vor landbys alkoholikere.

Der var tvungen værnepligt, og jeg aftjente min, sammen med min aldersgruppe, med at gå strækmarch i tyske barakker og deltage i Bokseropstanden i Kina. Det var første gang, jeg var langt væk hjemmefra. I fremmede lande lærer mangan en soldat, der har været afholdende hjemme, at bruge de nye og stærke drikke. Så jeg væltede mig med mine kammerater i alt, Det fjerne Østen havde at tilbyde. Jeg kan imidlertid ikke sige, at jeg af den grund udviklede en trang og kræven efter stærk alkohol. Da jeg kom tilbage til Tyskland, slog jeg mig til ro, afsluttede læretiden og drak landets vin som vanligt.

Mange af familiens venner var emigreret til Amerika, så 24 år gammel besluttede jeg, at Amerika tilbød mig de mulighe-

der, jeg aldrig ville finde i mit fædreland. Jeg kom direkte til en voksende industriby i Midtvesten, hvor jeg faktisk har boet lige siden. Jeg blev varmt modtaget af mine ungdomsvener, der var kommet før mig. 1 uger efter min ankomst blev jeg feteret og vist gæstfrihed i den allerede store, elsassiske koloni i byen, og af tyskerne i deres værtshuse og klubber. Jeg afgjorde hurtigt, at vinen i Amerika var noget sprøjt, og slog mig på øllet i stedet for.

Da jeg var glad for at synge, meldte jeg mig ind i en sangklub, der havde gode klubfaciliteter. Der var jeg om aftenen, delte minder fra »det gamle land« med vennerne, sang gamle sange, vi alle kendte, spillede kort om drinks og nedsvælgede enorme mængder af øl.

På det tidspunkt kunne jeg gå ind hvor som helst, få 1-2 øl, gå igen og glemme alt om det. Jeg havde intet ønske om at slå mig ned og blive siddende en hel for- eller eftermiddag og drikke. På det tidspunkt var jeg bestemt den, der kunne tage én eller lade være. Der havde aldrig været nogen drukkenbolte i min familie. Jeg kom fra en frodig slægt af mænd og kvinder, der drak vin hele deres liv som forfriskning, og hvis de lejlighedsvis blev fulde ved fester, var de friske næste dag.

Forbudstiden kom. Da jeg havde respekt for landets lov, bøjede jeg mig for de nationale lovgivere og holdt helt op med at drikke, ikke fordi jeg fandt det skadeligt, men fordi jeg ikke kunne få, hvad jeg var vant til. I kan alle huske, at i de første måneder efter forandringen var der mange mænd, der var vant til nogle få øl dagligt eller lejlighedsvis en whisky, der helt holdt sig fra alkoholiske drikke. For de fleste af os holdt denne tilstand dog ikke. Vi indså hurtigt, at forbudet ikke ville virke. Det varede ikke længe før hjemmebrænding blev iværksat, og mænd begyndte febrilsk at lede efter gamle opskrifter på vinbrygning.

Jeg smagte næppe noget i 2 år og begyndte min egen forretning, grundlagde en madrasfabrik, som i dag er en vigtig, industriel virksomhed i vor by. Jeg klarede mig udmærket med den og almindelig møbelpolstring, og alt tydede på, at

jeg ville være økonomisk uafhængig, når jeg blev midaldrende. På den tid var jeg blevet gift og havde stiftet hjem. Som de fleste emigranter ønskede jeg, at »være nogen« og »have noget«, og jeg var glad og tilfreds, da jeg følte mine anstrengelser kronet med succes. Jeg savnede naturligvis de gamle, selskabelige tider, men havde intet bestemt krav, ikke engang efter øl.

Succesrige hjemmebrændere blandt mine venner begyndte at invitere mig hjem til sig. Jeg mente, at hvis disse fyre kunne lave det, ville jeg prøve selv - og som tænkt, så gjort. Det varede ikke længe, før jeg havde udviklet et godt bryg med ensartethed og slagkraft. Jeg vidste, at stoffet, jeg lavede, var meget stærkere end det, jeg havde været vant til, men jeg anede ikke, at konstant indtagelse af det kunne udvikle en smag for noget endnu stærkere.

Det varede ikke længe, før »sprintsugleren« var en etableret institution i denne, såvel som andre byer. Jeg klarede mig fint i forretningssager, og på min færd rundt i byen blev jeg ofte inviteret på en drink i en smugkro. Jeg så gennem fingre med mit eget hjemmebrænderi såvel som med smuglerne og deres virke. Efterhånden vænnede jeg mig til at klare nogle af mine forretninger i smugkroen - og senere behøvede jeg ikke dem som undskyldning. Kroerne solgte som regel whisky. Øl fyldte for meget og kunne ikke opbevares i en kande under disken, parat til at forsvinde, når »loven« kom forbi. Jeg udviklede nu en helt ny drikketeknik. Inden længe havde jeg afgjort fået smag for stærk alkohol, led af svimmelhed og hovedpiner, som jeg ikke havde kendt til tidligere, men som i gamle dage pinte jeg mig igennem dem. Gradvis led jeg så meget, at jeg simpelthen måtte have en »dagen-derpå« drink.

Jeg blev kvartalsdranker. Jeg blev lempet ud af den forretning, jeg havde grundlagt, og var reduceret til almindelig møbelpolstrer i en lille forretning bag mit hus. Min kone bebrejdede mig tit og meget, når hun så, at mine ture gradvis ødelagde det arbejde, jeg endnu kunne få. Jeg begyndte at

tage flasker med hjem. Jeg havde dem omhyggeligt gemt alle steder i huset og værkstedet. Jeg havde alle de sædvanlige kendetegn på en alkoholiker, for jeg var ganske givet blevet en nu. Somme tider bestemte jeg ærligt at holde op efter at være blevet ædru efter en tur på adskillige ugers varighed. Med stor beslutsomhed smed jeg fulde flasker ud, hældte dem ud, knuste flaskerne, fast besluttet på aldrig at tage en slurk af skidt igen. Jeg ville rette mig.

4-5 dage senere ville jeg jage vildt rundt overalt i hjemmet og forretningen efter de flasker, jeg havde ødelagt, mens jeg forbandede mig selv for at være sådant et fjols. Mine ture kom hyppigere og hyppigere, indtil jeg nåede punktet, hvor jeg viede al min tid til druk, mens jeg arbejdede så lidt som muligt og så kun, når det var påkrævet af familiær nødvendighed. Så snart der var sørget for familien, gik alt, hvad jeg tjente som møbelpolstrer, til sprut. Jeg ville love arbejde gjort - og aldrig få det gjort. Mine kunder mistede tilliden til mig, så jeg kun fik arbejde, fordi jeg var veluddannet og efter sigende en god håndværker. »Den bedste inden for faget når han er ædru,« sagde mine kunder, og jeg havde stadig tilhængere, som ville give mig arbejde, selv om de beklagede mine vaner, fordi de vidste, arbejdet ville være velgjort, når det endelig blev gjort.

Jeg havde altid været en god katolik, måske ikke så hengiven som jeg burde være, men temmelig regelmæssig i min deltagelse i gudstjenester. Jeg havde aldrig tvivlet om tilstedeværelsen af en Højeste Magt, men nu begyndte jeg at fjerne mig fra min kirke, hvor jeg tidligere havde været medlem af koret. Uheldigvis nærede jeg intet ønske om at rådføre mig med min præst om mit drikkeri. Jeg var faktisk bange for at tale med ham om det, da jeg frygtede, hvad han ville sige til mig. Ulig mange andre katolikker, som jævnlig aflagde løfter for fastsatte perioder: I år, 2 år eller for altid havde jeg aldrig haft noget ønske om et afholdsløfte foran en præst. Og dog, da jeg til sidst erkendte, at sprutten virkelig havde fanget mig, ønskede jeg at holde op. Min kone skrev

efter annoncerede patent-mediciner mod druk og gav dem til mig i kaffe. Jeg skaffede dem endog selv og prøvede.

Så kom den begivenhed, der reddede mig. En alkoholiker, der var læge, besøgte mig. Han talte ikke som en prædikant overhovedet. Hans sprog passede perfekt til min fatteevne. Han ønskede ikke at vide noget, kun om jeg var fast besluttet på at holde op med at drikke. Jeg sagde med al min overbevisning, at det var jeg. Selv da gik han ikke i detaljer om, hvordan han og en flok alkoholikere, som han plejede omgang med, havde overvundet deres vanskelighed. I stedet sagde han, at nogle af dem ønskede at tale med mig og ville komme og besøge mig.

Denne læge havde på dette tidspunkt kun delt sin viden med få andre - ikke mere end 4-5, de er nu mere end 70 mennesker*. Siden har jeg fundet ud af, at det er en del af »behandlingen«, at disse folk bliver sendt på besøg og taler med alkoholikere, der ønsker at standse, så han holdt dem beskæftigede. Han havde allerede imprægneret dem med sin egen kraft, til de var rede og villige til på alle tidspunkter at gå, hvorhen de blev sendt, og som læge vidste han, at denne opgave og pligt ville styrke dem, som det senere hjalp mig. Besøgene af disse mænd imponerede mig straks. Hvor prædiken og bønner kun havde berørt mig lidt, ønskede jeg omgående at vide mere om disse mennesker.

Jeg kunne se, de var ædru. Den tredje, der besøgte mig, havde været et af de største handelstalenter, hans firma nogen sinde havde haft ansat. Fra toppen var han på få år gledet ned til at blive en snusket fyr, der stadig gik de bedre steder, men ikke var velset, hverken af den gæve vært eller hans faste kunder. Hans egen forretning var nærmest ødelagt, da han opdagede svaret, fortalte han.

»Du har prøvet menneskets måder, og de mislykkes altid,« sagde han. »Du kan ikke vinde, hvis ikke du prøver Guds måde.«

Jeg havde aldrig hørt noget lægemiddel beskrevet på *Skrevet i 1939*.

denne måde. I få sætninger gjorde han Gud til noget personligt for mig, forklarede Ham som en skabning, der var interesseret i mig, alkoholikeren, og alt, jeg behøvede, var at være villig til at følge hans vej, og så længe jeg fulgte den, ville jeg være i stand til at overvinde mit behov for spiritus.

Godt, der var jeg så, villig til at prøve, men jeg vidste ikke hvordan, blot vagt, jeg vidste dog, det betød mere end blot at gå i kirke og leve et moralsk levned. Hvis det var alt, var jeg noget tvivlende, om det var svaret, jeg søgte.

Han fortsatte med at tale og fortalte, at han havde fundet, at planen havde et grundlag af kærlighed og udøvelsen af Kristi bud: »Elsk din næste som dig selv«. Tog man det som grundlag, mente han, at hvis man fulgte den regel, kunne man ikke være egoistisk. Det kunne jeg indse. Videre sagde han, at Gud ikke ville modtage mig som tilhænger af Hans Guddommelige Lov, medmindre jeg var rede til at være fuldkommen ærlig.

Det var ganske logisk. Min kirke lærte én det. Teoretisk havde jeg altid vidst det. Vi talte også om personlige moralbegreber. Alle har problemer af den slags, men vi diskuterede det ikke meget. Min gæst vidste, at når jeg prøvede at følge Gud, ville jeg komme til at gennemarbejde disse ting selv.

Den dag overgav jeg min vilje til Gud og bad om at blive vejledt. Men jeg har aldrig troet, at det bare var noget at gøre - og så glemme. Jeg indså meget hurtigt, at der måtte være en vedvarende fornyelse af den simple aftale med Gud, at jeg vedvarende måtte holde aftalen. Derfor begyndte jeg at bede, at lægge mine problemer i Guds hånd.

I lang tid blev jeg ved at prøve, først ret enfoldigt, det ved jeg, men meget alvorligt. Jeg ønskede ikke at være hykler. Jeg begyndte at bruge, hvad jeg lærte hver dag. Det varede ikke længe, før min lægeven sendte mig til en anden alkoholiker for at fortælle, hvad min oplevelse havde været. Denne opgave, sammen med mine ugentlige møder med mine alkohol-frænder, og min daglige fornyelse af kontrakten, jeg oprindelig lavede med Gud, har holdt mig ædru, hvor intet

andet gjorde.

Jeg har været ædru i mange år nu. De første få måneder var hårde. Mange ting skete. Forretningsbesvær, små bekymringer og følelser af almindelig fortvivlelse var nær ved at drive mig til flasken, men jeg gjorde fremskridt. Som tiden går, synes jeg at få styrke dagligt til lettere at modstå. Når jeg bliver vred, kontrær og ude af trit med mine medmennesker, ved jeg, jeg er ude af trit med Gud. Når jeg undersøger, hvor jeg gik galt, er det ikke svært at opdage og få rettet, for jeg har bevist for mig selv og for mange andre, der kender mig, at Gud kan holde én ædru, hvis man vil lade Ham gøre det.

(6) Den onde cirkel

Hvordan den til sidst brød en sydstatsmands modvilje og forudbestemte denne sælger til at starte AA i Philadelphia.

Den ottende januar 1938, det var min D-dag: stedet Washington D.C. Denne sidste karrusel var startet juleaftensdag og jeg havde virkelig bedrevet en del i disse fjorten dage. For det første havde min nye kone forladt mig, med kufferter, bagage, møbler, så havde viceværten smidt mig ud af den tomme lejlighed, og slutningen var tabet af endnu et job. Efter et par dage på herberg og en nat i detentionen endte jeg til sidst ved min moders dør - noget rystende, med flere dage gamle skægstubbe og naturligvis »flad« som sædvanlig. Mange af disse ting var sket for mig mange gange før, men denne gang var det alt sammen kommet på én gang. For mig var det bare nok.

Her stod jeg, niogtredive år gammel og en fuldstændig fiasko. Intet havde fungeret. Min moder ville kun tage imod mig, hvis jeg ville forblive låst inde i et lille lagerrum og give hende mit tøj og mine sko. Vi havde spillet det spil før. Det var på denne måde, Jackie fandt mig liggende på en køje, i undertøj, med varm og kold sved, bankende hjerte og denne frygtelige, kløende uro over det hele. Imidlertid havde jeg altid undgået delirium tremens.

Jeg havde ikke bedt om hjælp, og jeg tvivler alvorligt på, om jeg ville, men Fitz, en af mine gamle skolevenner, havde overtalt Jackie til at komme. Var han kommet to-tre dage senere, tror jeg, jeg havde smidt ham ud, men han traf mig en dag, hvor jeg var åben for hvad som helst.

Jackie kom omkring kl. 7 om aftenen og snakkede til kl. 3 om morgenen. Jeg husker ikke meget af, hvad han sagde;

men jeg så virkelig, at her var en anden fyr nøjagtig som jeg: han havde været på de samme kolbøttefabrikker og de samme fængsler, kendte de samme tab af arbejde, samme frustrationer, samme kedsomhed og den samme ensomhed. Ydermere havde han kendt det hele meget bedre og oftere end jeg. Alligevel var han lykkelig, afslappet, tillidvækkende og leende. Den nat slappede jeg for første gang i mit liv af og indrømmede, at jeg var ensom. Jackie fortalte mig om en gruppe mennesker i New York, hvoraf Fitz var én. De havde det samme problem som jeg og ved at arbejde sammen, hjalp de hinanden. De drak ikke og var lykkelige ligesom han selv. Han sagde noget om Gud eller En Højere Magt, men jeg slog det hen - det var for fuglene, ikke for mig. Lidt mere af vores samtale blev i min hukommelse, men jeg ved, at jeg sov resten af den nat, medens jeg tidligere ikke havde kendt til, hvad en nats søvn virkelig var.

Dette var min introduktion til dette forstående fællesskab, skønt det skulle vare over et år, før vores samfund kom til at bære navnet Anonyme Alkoholikere. Alle i AA kender den enorme lykke, der findes i vores ædruelighed, men der er også tragedier. Min sponsor, Jackie, var en af disse. Han bragte mange af vore tidlige medlemmer ind, selv om han ikke selv kunne klare den og døde af alkoholisme. Læren af hans død forbliver stadig i mig, selv om jeg ofte undrer mig over, hvad der ville være sket, hvis en anden havde henvendt sig først til mig. Så jeg siger altid, at så længe jeg husker den ottende januar, så længe holder jeg mig ædru.

Det ældgamle spørgsmål i AA er, hvad der kom først; neurosen eller alkoholismen? Jeg vil nok tro, at jeg var temmelig normal, før alkohol fik overtaget. Mine første leveår tilbragte jeg i Baltimore, hvor min fader var læge og korngrosserer. Min familie boede i meget velstående omgivelser, og medens begge mine forældre drak, somme tider for meget, var ingen af dem alkoholiker. Min fader var en meget velfungerende person, og skønt min moder var meget følsom og en smule egocentrisk og krævende, var vores hjem forholdsvis

harmonisk. Vi var fire børn, og selv om begge mine brødre blev alkoholikere - en døde af alkoholisme - har min søster aldrig taget en drink i sit liv.

Indtil jeg var tretten år, gik jeg i folkeskole med normal fremgang og gennemsnitskarakterer. Jeg har aldrig vist noget særligt talent eller været vanskelig. Da jeg var tretten, blev jeg sendt på en meget fin protestantisk kostskole i Virginia, hvor jeg opholdt mig i fire år. Jeg gennemgik den uden særlige bedrifter. I sport fulgte jeg bare med og var på tennisholdene. Jeg kom godt ud af det med de andre drenge og havde en temmelig stor bekendtskabskreds, men ingen nære venner. Jeg havde aldrig hjemve og havde nok i mig selv.

Her tog jeg nok mit første skridt mod min kommende alkoholisme ved at udvikle en frygtelig modvilje mod alle kirker og religioner. På denne skole havde vi bibellæsning før hvert måltid og gudstjeneste 4 timer om søndagen, og jeg blev så oprørt over dette, at jeg svor, at jeg aldrig ville tilslutte mig eller komme i nogen kirke, bortset fra til bryllupper og begravelsen.

Da jeg var sytten, kom jeg ind på universitetet, i grunden for at tilfredsstille min fader, som ønskede, at jeg skulle studere medicin der, som han havde gjort. Det var der, jeg fik min første drink, og jeg husker den stadig; for hver »første« drink siden hen gjorde nøjagtig det samme trick: jeg følte den gå gennem hele kroppen og lige ned til tærne. Men hver drik efter den »første« føltes mindre effektiv og efter tre-fire stykker føltes de som vand. Jeg blev aldrig nogen lystig drukkenbolt, jo mere jeg drak, des roligere blev jeg, og jo mere fuld jeg blev, des hårdere kæmpede jeg for at holde mig ædru. Så det er klart, at jeg aldrig havde det morsomt med at drikke. Jeg kunne være den mest ædru udseende af flokken, og lige pludselig kunne jeg være den mest fulde. Selv den første nat var jeg i black-out, hvilket får mig til at tro, at jeg var alkoholiker lige fra min første drik. Det første år på universitetet kom jeg kun lige igennem studierne. Det første år havde jeg poker og druk som hovedfag. Jeg nægtede at til-

slutte mig nogen bestemt gruppe, da jeg ville være min egen herre, og det år begrænsede mit drikkeri sig til en aftenforestilling en eller to gange om ugen. Det andet år var mit drikkeri mere eller mindre begrænset til weekenderne, men jeg var nær blevet sparket ud p.g.a. pjækkeri.

I foråret 1917 blev jeg »patriotisk« og meldte mig til hæren for at undgå at blive sparket ud af skolen. Jeg er en af de fyre, som kom ud af militærtjenesten med en lavere rang, end da jeg kom ind. Jeg havde været på kursus i officerstræningskorpset den foregående sommer. Så jeg kom ind i hæren som sergent, men jeg kom ud som menig, og man skal virkelig være usædvanlig for at gøre det. I de næste to år vaskede jeg flere pander og skrællede flere kartofler end nogen anden amerikaner. I hæren blev jeg periodisk drøner og perioden faldt når som helst, jeg kunne finde lejlighed dertil. Jeg undgik dog at komme i vagtarresten. Mit sidste »anfald« i hæren varede fra den femte november til den elvte, 1918. Vi hørte over radioen den femte, at våbenstilstanden ville blive underskrevet den næste dag (dette var en forhastet rapport), så jeg tog et par cognac'er for at fejre det; så sprang jeg på en lastvogn og stak af uden orlov. Det næste, jeg husker, var i Bar le Duc, mange kilometer fra lejren. Det var den elvte november og klokkerne ringede for den virkelige våbenstilstand. Her stod jeg, ubarberet, tøjet flænget og snavset, uden nogen erindring om min tur rundt i Frankrig, men naturligvis en helt for de lokale franskmænd. Godt tilbage i lejren blev alt tilgivet mig på grund af enden. Men i lyset af, hvad jeg har lært siden, ved jeg, at jeg var en erklæret alkoholiker, da jeg var nitten.

Med krigen bag mig og tilbage i Baltimore sammen med venner, var der adskillige småjobs i tre år: Og så gik jeg i gang med at arbejde ihærdigt som en af de første ti ansatte i et nyt finansieringsselskab. Sikke en chance og jeg ødelagde den! Dette selskab har nu en omsætning på over tre milliarder dollars om året. Tre år senere, da jeg var femogtyve, åbnede og drev jeg deres kontor i Philadelphia og tjente mere, end jeg

nogen sinde siden har gjort. Jeg var godt nok den lovende unge mand, men to år senere var jeg på den sorte liste som en uansvarlig drukkenbolt. Det tog ikke lang tid.

Mit næste job var i en salgsfremmende stilling for et olieselskab i Mississippi, hvor jeg snart kom højt på strå og fik masser af klap på skuldrene. Så væltede jeg rundt med to firmabiler på kort tid og »bingo« fyret igen. Pudsigt nok var den »store kanon«, som fyrede mig fra dette selskab, en af de første jeg mødte, da jeg senere sluttede mig til AA-gruppen i New York. Han havde også været hele turen igennem vridermaskinen og havde været tørlagt to år, da jeg så ham igen.

Efter at oliejobbet holdt op, rejste jeg tilbage til Baltimore og min moder, idet min første kone havde sagt farvel for bestandig. Så fulgte et sælgerjob hos et dækfirma. Jeg omstrukturerede deres salgssystem i byen og atten måneder senere, da jeg var tredive, tilbød de mig jobbet som afdelingsleder. Som et led i denne forfremmelse sendte de mig til deres nationale kongres i Atlantic City for at fortælle de store, hvordan jeg havde gjort. På det tidspunkt begrænsede jeg drikkeriet til weekenderne, men jeg havde ikke fået en drink i en hel måned. Jeg indskrev mig på mit hotelværelse og bemærkede en plakat, stukket ind under glasset på skrivebordet, der sagde »Der vil absolut intet drikkeri finde sted ved denne kongres« underskrevet af selskabets direktør. Det var bare for meget! Hvem mig? Den store kanon? Den eneste sælger, der var indbudt til at tale ved kongressen? Manden, der stod for at overtage en af deres største afdelinger på mandag? Jeg skulle vise dem, hvem der var boss! Ingen i det selskab så mig mere - ti dage senere telegraferede jeg min fratræden ind.

Så længe tingene var svære og jobbet en udfordring, kunne jeg altid holde mig på måtten. Men så snart jeg fandt ud af sammenhænge, fik puslespillet til at gå op og chefen til at klappe mig på skulderen, var jeg strøget igen. Rutine job kedede mig, men jeg kunne påtage mig det sværeste, jeg kunne finde, og arbejde dag og nat, indtil jeg havde det under kon-

trol; så ville det blive kedeligt, og jeg ville tabe al interesse for det. Jeg lod mig aldrig besvære af opfølgning og ville uvægerligt belønne mig selv for anstrengelserne med den første drik.

Efter dækjobbet kom trediverne, depressionen og nedgangsperioden. I otte år, før AA fandt mig, havde jeg fyrrer job, sælger/rejsende, det ene efter det andet og den samme gamle rutine. Jeg kunne arbejde som en gal i tre-fire uger uden en eneste drink, spare penge op, betale nogle få regninger og så »belønne« mig selv med alkohol. Derefter flad igen, gemme sig på billige hoteller over hele landet, et nats ophold i fængsel hist og her og altid den frygtelige følelse: »Til hvilken nytte? Der er ikke noget ved nogen ting.« Hver gang jeg gik i black-out, og det var hver gang, jeg drak, var der altid den nagende frygt. »Hvad har jeg nu lavet denne gang?« Engang fandt jeg ud af det. Mange alkoholikere har opdaget, at de kan tage deres flasker med i et billigt biografteater og drikke, sove, vågne op og drikke igen i mørket. Jeg havde begivet mig til en af disse en morgen med min lommelærke, og da jeg gik sent om eftermiddagen, samlede jeg en avis op på vej hjem. Forestil min overraskelse, da jeg læste indrammet på side ét, at jeg var blevet taget med fra teateret i bevidstløs tilstand omkring middagstid den dag, bragt med ambulance til et hospital og udpumpet og derefter udskrevet. Øjensynligt var jeg gået lige tilbage til biografen med en flaske, opholdt mig der adskillige timer og begivet mig hjem uden erindring om, hvad der var hændt.

Den syge alkoholikers mentale tilstand er uden for enhver beskrivelse. Jeg havde ikke noget imod den enkelte, hele verden var helt forkert. Mine tanker gik i ring med: Hvad drejer det hele sig om? Folk laver krige og slår hinanden ihjel; de slås og skærer halsen over på hinanden for at få succes, og hvad får de ud af det? Havde jeg ikke haft succes, havde jeg ikke løst vanskelige opgaver i forretningslivet? Hvad havde jeg fået ud af det? »Alt er helt forkert og til helvede med det!« I de sidste to år af mit drikkeri bad jeg, hver gang jeg

var fuld, om, at jeg ikke ville vågne op igen. Tre måneder før jeg traf Jackie, havde jeg gjort mit andet spinkle forsøg på selvmord.

Dette var baggrunden, der gjorde mig villig til at lytte den ottende januar. Efter at jeg havde holdt mig tørlagt i to uger og holdt mig i nærheden af Jackie, fandt jeg pludselig ud af, at jeg var sponsor for min sponsor, for han var pludselig gået på druk. Jeg blev overrasket over at få at vide, at han kun havde været spiritusfri en måned eller sådan noget lignende, da han bragte mig budskabet! Jeg foretog imidlertid et S.O.S. opkald til New York gruppen, som jeg endnu ikke havde truffet, og de foreslog, at vi begge kom derover. Det gjorde vi den næste dag, og sikke en tur! Jeg fik virkelig en chance til at se mig selv fra et ikke-drikkende synspunkt. Vi mødte op i Hanks hjem, manden, som havde fyret mig elleve år før i Mississippi, og der traf jeg Bill, vores grundlægger. Bill havde dengang været tørlagt i tre år og Hank i to år. Dengang anså jeg dem kun for et par lurendrejere, for de var ikke bare i gang med at redde alle drukkenbolte i verden, men også alle de såkaldte normale mennesker! Alt, hvad de talte om den første weekend, var Gud, og hvordan de ville forbedre Jackies og mit liv. På den tid tog vi virkelig hinandens selv-ransagelse grundigt og ofte. Trods alt dette kunne jeg godt lide alle disse nye venner, fordi, som før sagt, de lignede mig. De havde også været store kanoner, ind imellem, som gentagne gange havde skejet ud i utide, og de vidste også, hvordan man deler en papirtændstik til tre enkelte tændstikker (det er meget nyttigt på steder, hvor tændstikker er forbudt). De var også taget til en by og var vågnet op hundrede af kilometer i den modsatte retning, uden at vide hvordan de var kommet der. Den samme gamle rutine syntes at være fælles for os alle. I løbet af den første weekend besluttede jeg at blive i New York og tage imod alt, hvad de havde at byde på, undtagen al deres »Gudesnak«. Jeg vidste, at de havde brug for at få deres vaner og tanker revideret, men jeg var god nok! *Jeg* drak bare for meget. »Lad mig bare blive fikset lidt op og stik mig

et par dollars, og jeg vil snart være som i mine velmagtsdage«. Jeg havde været tørlagt i tre uger, havde fået glattet rynkerne ud og havde selv fået min sponsor gjort ædru!

Bill og Hank havde lige overtaget et autopolish-firma og de tilbød mig et job - ti dollars om ugen og tag over hovedet - hos Hank. Vi var alle opsat på at sætte DuPont ud i kulden.

På den tid bestod gruppen i New York af ca. tolv mænd, der arbejdede efter princippet, hver sin alkoholiker. Vi havde ikke noget bestemt navn eller fremgangsmåde. Vi kunne følge en mands ideer en tid, beslutte, at han var galt på den og slå over til en andens metode. Men vi holdt os ædru, så længe vi holdt sammen og talte sammen. Der var ét møde om ugen i Bill's hjem i Brooklyn, og vi deltog alle, efter tur, med at deklamere højt om, hvordan vi havde forandret vort liv siden sidst, hvor mange drukkenbolte vi havde reddet og forbedret, og lidt til sidst, men ikke mindst, hvordan Gud havde rørt på skulderen af hver af os personlig. Du store kineser, sikke en flok forvirrede idealister! Dog havde vi alle et inderligt håb i vore hjerter: og det var ikke at drikke. Ved vort ugentlige møde var jeg en fare for sindsroen de første par måneder, for jeg benyttede enhver lejlighed til at give det »åndelige synspunkt« eller hvad som helst, der havde noget anstrøg af teologi, det glatte lag. Meget senere opdagede jeg, at de ældre holdt mange bønnemøder, idet de håbede på at finde en måde til at give mig løftet og samtidig forblive tolerant og åndelig. Det så ikke ud til, at de fandt noget svar, for her holdt jeg mig ædru og solgte masser af autopolish, som de tjente 1000 procent på, så jeg vaklede derudad på min egen glade facon, lige til juni, da jeg rejste ud for at sælge autopolish i New England. Efter en udmærket uge bød to af mine kunder mig på frokost en lørdag. Vi bestilte sandwich, og en af dem sagde: »Tre øl«. Jeg lod min stå; den anden sagde: »Tre øl«. Jeg lod også den stå. Så var det min tur. Jeg bestilte: »Tre øl«, men denne gang gik det anderledes, jeg havde tredive cent i kontanter og med en ugeløn på ti dollars er det store ting. Derefter drak jeg alle tre øl, lige efter hinan-

den, sagde: »Vi ses« og gik rundt om hjørnet efter en flaske vin; Jeg så dem aldrig mere.

Jeg havde fuldstændig glemt den ottende januar, da jeg fandt fællesskabet, og jeg tilbragte fire dage med at vandre rundt i New, England halvfuld, hvorved jeg mener, at jeg ikke kunne blive fuld, og jeg kunne ikke blive ædru. Jeg prøvede at kontakte fyrene i New York, men telegrammer kom direkte tilbage igen, og da jeg til sidst fik fat i Hank på telefonen, fyrede han mig lige på stedet. Det var dengang, jeg så mig selv grundigt efter i sømmene. Min ensomhed var værre end nogen sinde, for nu havde selv mine egne artsfæller vendt sig mod mig. Denne gang gjorde det virkelig ondt, mere en nogen tømmermænd, jeg havde haft. Min strålende agnosticisme falmede, og jeg så for første gang, at de, som virkelig troede, eller i det mindste ærligt prøvede at finde en kraft større end dem selv, var langt bedre indstillet på og tilfredse, end jeg nogen sinde havde været, og de så ud til at besidde en lykke, som jeg aldrig havde kendt.

Jeg solgte mine polish-prøver ud til spotpriser og krøb tilbage til New York et par dage senere i en meget kvæstet sindstilstand. Da de andre så min ændrede fremtræden, tog de mig tilbage, men de måtte gøre det barsk for mig; hvis de ikke havde gjort det, tror jeg aldrig, at jeg kunne have holdt det ud, endnu en gang lå der en udfordring i et barsk job, men denne gang var jeg besluttet på at gennemføre det. I lang tid var den eneste »højere magt«, jeg kunne indrømme, gruppens kraft. Men det var langt mere, end jeg nogen sinde før havde oplevet, og det var i det mindste en begyndelse. Det var også en afslutning, for aldrig siden den sekstende juni 1938 har jeg behøvet at vandre alene.

Omkring den tid blev vores store AA-bog skrevet, og det hele blev meget enklere; vi havde en bestemt formulering som nogle og tres af os var enige om, var gennemsnitskuren for alle alkoholikere, som ønskede ædruelighed. Og formuleringen har ikke forandret sig en tøddel igennem årene. Jeg tror ikke, at fyrene var helt overbeviste om min personlige

forandring, for de forsøgte at undgå at indbefatte min historie i bogen, så mit eneste bidrag til deres litterære anstrengelser var min tidligere overbevisning om stadig at være en teologisk oprører, og at ordet Gud skulle anerkendes med tilføjelsen »som vi forstår Ham«, for det var den eneste måde, jeg kunne acceptere åndelighed. Efter at bogen kom frem, fik vi alle travlt i vore bestræbelser på at ville redde alle og enhver, men jeg stod stadig på AAs yderste fløj. Medens vi var i gang med alt dette og deltog i møderne, påtog jeg mig ikke noget job som aktiv leder før februar 1940. Så fik jeg en udmærket stilling i Philadelphia og fandt hurtigt ud af, at jeg manglede et par med-alkoholikere omkring mig, hvis jeg skulle holde mig ædru. På den måde fandt jeg mig selv midt i en helt ny gruppe. Da jeg startede med at fortælle fyrene om, hvordan vi gjorde det i New York og alt det om den åndelige del af programmet, fandt jeg ud af, at de ikke ville tro mig, medmindre jeg praktiserede det, jeg prædikede om. Så fandt jeg ud af, at når jeg gav mig hen til denne åndelige og personlige del af programmet, fik jeg lidt mere sindsro. Ved at fortælle de nyankomne om, hvordan de skulle forandre deres liv og fremtiden, fandt jeg pludselig ud af, at jeg selv var ved at forandre mig. Jeg havde været for selvtilstrækkelig til at skrive en moralsk selvransagelse, men jeg opdagede, at ved at pege på de forkerte handlinger og fremtræden hos en ny mand, at jeg faktisk var i gang med min egen selvransagelse og hvis jeg forventede, at han skulle forandre sig, måtte jeg også arbejde med mig selv. Den forandring har været en langsommelig proces for mig, men gennem de senere år har udbyttet været enormt.

I juni 1945 foretog jeg sammen med et andet medlem mit første og eneste tolvte-trins udkald til en kvindelig alkoholiker, og et år senere giftede jeg mig med hende. Hun har været ædru hele tiden siden, og det har været godt for mig. Vi kan deles om vore mange venners latter og tårer og allervigtigst, vi kan dele vores AA-livsstil og får daglig lejlighed til at hjælpe andre.

Jeg kan kun slutte, at den vækst og forståelse, der er kommet til mig, har jeg intet ønske om at nedtrappe. Jeg går meget sjældent glip af møderne i min gruppe her i nabolaget, og antallet af fremmøder har aldrig været under to om ugen. Jeg har kun været med i et serviceudvalg i de sidste ni år, for jeg føler, at jeg havde min chance de første par år, og at nyere medlemmer skulle udfylde de pladser. De er langt mere fleksible og fremskridtsvenlige, end vi flaksende fædre var, og vores fællesskabs fremtid ligger i deres hænder. Vi bor nu vestpå og er meget heldige. AA-kredsen, den er god, enkel og venlig, og vores eneste ønske er at blive i AA og ikke på AA. Vort yndlingslogan er »Easy Does It«

Og jeg siger stadig, at så længe jeg kan huske den ottende januar i Washington, så længe vil Guds nåde, som jeg forstår den, holde mig i lykkelig ædruelighed.

(7) Bladsmøreren

Journalisten, der beskrev livet fra toppen til bunden og selv havnede i god behold på midten.

Med intet andet end en kunstneruddannelse, et køligt forhold til min familie og allerede gift, blev jeg hurtigt efter afgang fra gymnasiet bookmakermedhjælper ved de britiske væddeløbsbaner og tjente mere end de fleste kunstnere. Jeg bevægede mig i muntre cirkler på de forskellige »steder« og sportsklubber. Min kone rejste sammen med mig, men med et barn i vente besluttede jeg at slå mig ned i en stor by, hvor jeg fik job som kommissionsagent, en høflig betegnelse for bookmaker. Mit job var at samle indsatser og kuponer i forretningskvarteret, et indbringende sted. Min chef var, på sin måde, en stor kanon. Drikkeriet hørte til dagens orden.

En aften var der underskud i regnskabet p.g.a. bevidst »fusk« fra min side, og min chef, en meget dygtig og durkdreven mand, fyrede mig med den afskedsbemærkning, at én gang var tilstrækkeligt. Med en god pose penge sejlede jeg til New York. Jeg vidste, at jeg var færdig hos de engelske bookmakere.

Tom Sharkeys slyngelstue på 14. Gade og de berømte vindstuer bagved, var mit hovedkvarter. Formuen var snart brugt. Nogle studentervenner skaffede mig et job, da jeg endelig var nødt til at tage arbejde, men jeg beholdt det ikke længe. Jeg ville gerne rejse. Da jeg lagde vejen om ad Pittsburgh, traf jeg andre tidligere venner og fik job på en stor fabrikk, hvor man tjente gode penge ved akkordarbejde. Næsten alle mine arbejdskammerater drak om lørdagen, og jeg fulgte gerne med. Det lykkedes mig både at beholde mit job

og holde barstolene varme.

Jeg holdt op på fabrikken og fik et job på en lille avis, derfra kom jeg til et Pittsburgh-dagblad, der var på fallittens rand. Jeg efterfulgte en drukkenbolt på bladet og lavede både reportage og redigerede, men en nostalgisk indskydelse fik mig til at købe en billet til Liverpool, og jeg vendte hjem til England.

Under mit besøg der, hvor jeg genoptog bekendtskabet med tidligere venner, fik jeg snart brugt de fleste af pengene. Jeg fik lyst til at stikke af igen og fik ved hjælp af slægtninge et job som superkargo på en australsk paketbåd, hvilket gav mig lejlighed til at besøge mine slægtninge i Australien, hvor jeg var født. Men jeg blev der ikke ret længe. Jeg var snart tilbage i Liverpool. I det jeg kom ud af en pub i nærheden af Cunardkajen, så jeg »Lusitania« liggemidt i Mersey-bugten. Hun var lige kommet ind og skulle efter planen sejle to dage senere.

For mit indre øje så jeg igen Tom Sharkeys bar og Broadway. Jeg havde larmen fra undergrundsbanen i mine ører. Efter at have sagt farvel til min kone og barn var jeg godt en uge senere på vandring i Manhattans gader. Jeg brugte mit pengebundt, som ingenlunde var så tykt, som det jeg havde, første gang jeg så New Yorks silhuet. Jeg var snart helt flad, denne gang uden rejsepenge til at tage nogen steder for. Så jeg debuterede i rollen som blind passager.

Da jeg var i begyndelsen af tyverne, tog mit landstrygerliv ikke modet fra mig, men jeg havde ikke lyst til bare at blive en bums. Da jeg engang blev tvunget til at stå af toget fra en tom godsvogn på den anden side af Chicago i et forrygende uvejr, som gennemblødte mig til skindet, reddede jeg mig et job på den første fabrik, jeg så. Dette job indledte en serie af korte ansættelser, der alle endte med drukatur og rejsefeber. Min faren omkring udvidedes gennem mere end et år så langt vestpå som til Omaha. Da jeg drev tilbage til Ohio, endte jeg på et lille dagblad og blev senere optaget af velfærdsarbejde for drenge. Jeg holdt mig ædru i fire år, bortset fra en enkelt

nats »tur« i Chicago. Jeg holdt mig så ædru, at jeg opbevarede en halv flaske hospitalssprit på mit kontor, som jeg brugte til nedtrapning af de »avisalkoholikere«, man lejlighedsvis sendte på besøg hos mig.

Masser af gange tog jeg flasken frem, betragtede den og sagde pralende: »Jeg har fået krammet på dig!«

Krigen var i fuld gang. Mærkeligt nok følte jeg, at jeg savnede noget, og helt uden nogen forestilling om følgerne og uden nogen udtalt fædrelandskærlighed sluttede jeg mig til et canadisk regiment og gjorde tjeneste i lidt over to år. Ubetydelige kvæstelser, der kompliceredes midlertidigt af en lang og alvorlig sygdom, var mine eneste uheld. Mærkeligt nok var jeg en meget mådeholdende soldat. Mine fire års afholdenhed havde noget at gøre med det, men soldaterlivet var barsk nok for en ædru mand, og jeg følte ingen voldsom trang til kamp med fuld oppakning i mudder med cognacseller rødvinstømmermænd.

Da jeg blev hjemsendt i 1919, indhentede jeg det forsømte! Quebec, Toronto, Buffalo og endelig Pittsburgh var skuepladser for mine gevaldige drukturer, indtil jeg havde opbrugt min fratrædelseløn, en pæn sum. Jeg blev igen reporter for en Pittsburgh-avis. Jeg søgte en stilling som reklamemand og fik den. Min kone kom herover fra Skotland, og vi bosatte os i en stor by i Ohio.

Det nye job varede i fem år. Jeg fik al den opmuntning, jeg kunne ønske mig i form af hyppige lønforhøjelser. Men de ædru intervaller imellem »perioderne« blev kortere. Jeg kunne selv se forværringen i mit arbejde, eftersom jeg blev fysisk og mentalt påvirket af spiritus, skønt jeg endnu ikke havde nået det punkt, hvor alt, hvad jeg ønskede, var mere at drikke. Efterhånden havde jeg tømmermænd mandag morgen regelmæssigt trods beslutninger midt i ugen om at forbedre mig. Dette fik mig til sidst til at opgive mit job. Herefter fulgte Washington DC og pressebureauvirksomhed sammen med mange fester. Jeg kunne ikke holde til racet. Jeg holdt mig ikke til den påpasselige drankers afmålte do-

ser, jeg var altid grådig.

Jeg vendte tilbage til den by, jeg havde forladt tre måneder tidligere, og blev redaktør af et månedsmagasin, som snart fik reklamer og annoncer, og pengene strømmede ind. Belastningen af dette overarbejde førte mig tilbage til flasken. Min kone gjorde adskillige forsøg på at få mig til at holde op, og jeg fik de sædvanlige besøg af personer, der spurgte mig: »Hvorfor?« - som om jeg vidste det! Da jeg blev tilbudt et job som reklamechef i et automobilfirma østpå, flyttede jeg til Philadelphia for at begynde på en frisk. I løbet af tre måneder sørgede whiskyen for, at jeg blev fyret.

I seks år arbejdede jeg med avisannoncer og erhvervsjournalistik og fik mange triste og kedelige nuancer vævet ind i mit livsmønster p.g.a. mange, mange drukture. Jeg besøgte kun min familie én gang i den periode. Indimellem blev jeg grebet af min gamle beskæftigelse: at samle på førsteudgaver af sjældne bøger og bøger om amerikansk historie. Jeg havde nogen økonomisk fremgang uden egen indsats, da jeg arbejdsløs og næsten tilintetgjort i 1930 begyndte at handle og sælge min samling. En stor del af indtægten gik til at holde min lejlighed fyldt op med flasker, og næsten hver aften væltede jeg hjælpeløs i seng.

Jeg prøvede på at hjælpe mig selv på benene. Jeg begyndte endda at tage rundt til kirkerne. Jeg hørte på berømte prædikanter, men fandt intet. Jeg lærte fængsler og arbejdsanstalter at kende indefra. Min familie ville ikke have noget med mig at gøre. I virkeligheden kunne de ikke, fordi jeg behøvede alle mine penge til at drikke for og kunne derfor ikke forsørge dem. Mit sidste vovestykke, en boghandel, måtte hastigt lukkes p.g.a. bestandig fuldskab. Så fik jeg en idé.

Jeg læssede en bil med gode gamle bøger, som jeg ville sælge til samlere, biblioteker, universiteter og historiske selskaber, og begyndte at rejse rundt i landet. Jeg holdt mig ædru under turen, bortset fra en enkelt øl, fordi indtægterne knap dækkede udgifterne. Da jeg kom til Houston, Texas, fik jeg ansættelse i en stor boglade. Behøver jeg at sige, at jeg

i løbet af meget kort tid vandrede ud ad en prærielandevej på tommelfingeren? I de to følgende år havde jeg ti forskellige jobs, lige fra skrivebordsarbejde ved en avis til kørselsleder ved et materiefirma i oliebranchen. Ind imellem var der altid perioder, hvor jeg var flad, rejste med godstog og på tommelfingeren over lange afstande fra den ene store by til den anden i tre stater. Nyligt startet på et nyt job tænkte jeg altid på lønningsdagen, og på hvor meget spiritus jeg kunne købe, og hvor meget sjov jeg kunne få.

Jeg vidste godt, at jeg var fortrukken. Hver gang de forbandede tømmermænd, som enhver alkoholiker oplever, stod på, traf jeg de sædvanlige beslutninger. Mine tanker vendte sig undertiden mod den idé, at der måtte være en udvej. Jeg har stået og hørt gadeprædikanter fortælle, hvordan de overvinder det onde. De så ud til at være lykkelige på deres fæcon, de og deres små grupper af tilhængere, men åndshovmod afholdt mig hver gang fra at søge det, de åbenbart ejede. Jeg rynkede på næsen ad følelsesladet religion og vendte det ryggen. Jeg var en ærlig fritænkter, men hadede bestemt ikke kirken og dens tilhængere. Den filosofi, jeg havde, var gennemgående hedensk - mit liv var viet til søgen efter fornøjelser. Jeg ønskede ikke at gøre andet end det, der passede mig - når det passede mig.

Forbundsteateret i Texas gav mig et administrativt job, som jeg beholdt et år, kun fordi jeg arbejdede hårdt og produktivt, når jeg arbejdede, og fordi min meget tolerante chef tillagde mine hyppige tilbagefald et bohemeagtigt temperament. Da teateret blev lukket ved et Washington-dekret, begyndte jeg hos De forenede Forfattere i San Antonio. På det tidspunkt gik mit system ud på at drikke min sidste lønningscheck op og tro på, at nøden ville give mig det næste job. En ven, som vidste, at jeg snart ville være flad, holdt øje med mig, da jeg forlod mit job, som bestod i at skrive Texasbyernes historie. Han sørgede for, at jeg kom med en bus til den by, jeg havde forladt fem år tidligere.

På de fem år havde temmelig mange glemt, at jeg havde

været noget berygtet. Jeg ankom fuld, men lovede min kone, at jeg ville holde mig ædru og vidste, at jeg kunne få arbejde, hvis jeg holdt det. Naturligvis holdt jeg mig ikke ædru. Min kone og mine børn holdt ud i ti uger, og så smed de mig ud - helt retfærdigt. Det lykkedes mig at holde den gående med tilfældigt arbejde, var ti uger i en social institution, og endelig havnede jeg som leder af en antikvarboghandel i en nærliggende by. Mens jeg var der, blev jeg kaldt til hospitalet i min hjemby for at besøge en tidligere kompagnon, som insisterede på, at jeg besøgte ham. Jeg fandt ud af, at han lå der p.g.a. alkoholisme, og han påstod, at han havde fundet den eneste helbredelsesmetode. Jeg hørte på ham, temmelig overbærende. Jeg bemærkede en bibel på hans bord, og det forbløffede mig. Jeg havde aldrig kendt ham som andet end en god sund hedning med en tilbøjelighed til at rode sig ind i druk og vanskeligheder. Mens han talte, forstod jeg vagt (fordi han var en usikker begynder dengang, ligesom jeg er nu) at for at blive befriet for min alkoholisme, var jeg nødt til at forandre mig.

Nogle dage senere, efter at han blev udskrevet, kom en fremmed ind i min butik i den nærliggende by. Han præsenterede sig og begyndte at fortælle mig om en gruppe på ca. tres drankere, som mødtes en gang om ugen, og han indbød mig til at gå med sig til næste møde. Jeg takkede ham og undskyldte mig med travlhed i forretningen og lovede at gå med engang ved lejlighed.

»Jeg er alligevel på vandvognen nu,« sagde jeg, »jeg har et job, jeg kan lide, og der er roligt, hvor jeg bor, praktisk talt ingen fristelser. Jeg har ingen problemer med spiritus.« Han så underligt på mig. Han vidste alt for godt, at jeg ikke mente det mindste med det, ligesom jeg inderst inde vidste, at det kun var et spørgsmål om tid: nogle få dage, en uge, eller endog en måned, det var uundgåeligt, førend jeg ville være på druk igen. Det skete kun en uge senere. Når jeg ser tilbage på de to måneders begivenheder, kan jeg klart se, at jeg kredsedde om problemet, halvvejs bange for at finde løs-

ningen på min situation og halvt opsat på det, imens jeg udsatte opfyldelsen af mit løfte om at sætte mig i forbindelse med den læge, jeg havde hørt om. Et uheld jeg havde i fuldskab, satte mig ud af spillet i omkring tre uger. Så snart jeg kunne komme på højkant, begyndte jeg at drikke igen og blev ved, indtil min ven fra hospitalet, som i sit første forsøg med den nye livsstil havde forstuvet en tå i Chicago, men var kommet tilbage til byen for at blive behandlet og begynde på en frisk, samlede mig op og fik mig på hospitalet.

Jeg havde drukket kraftigt fra den ene tilstand af halvvejs bevidstløshed til den anden, og det tog adskillige dage, før jeg var afgiftet, men i min underbevidsthed nærrede jeg et alvorligt ønske om at holde op med at drikke for altid. Det var ikke et øjeblik tilskyndelse affødt af selvmedlidenhed i en sentimental situation. Jeg søgte noget, og jeg var parat til at tage ved lære. Ingen behøvede at fortælle mig, at mine bestræbelser var og blev forgæves, hvis jeg ikke fik hjælp. Lægen, som tilså mig, begyndte ikke straks at bestorme mig med nye doktriner. Han overbeviste sig om, at jeg havde et behov, som jeg ønskede opfyldt, og efterhånden lærte jeg, hvordan dette behov kunne opfyldes. Anonyme Alkoholikers historie fascinerede mig. Alene eller i grupper på to eller tre kom de for at besøge mig. Nogle af dem havde jeg kendt i årevis, gode solide drankere, som var forsvundet fra deres tidligere tilholdssteder. Jeg havde selv savnet dem i byens barer.

Der var forretningsfolk, akademikere og fabriksarbejdere. Alle lag var repræsenteret, og deres beretninger om deres oplevelser, og hvordan de havde fundet det eneste helbredelsesmiddel, udvidede deres ædru liv og lagde grunden til en meget nødvendig tro. Jeg begyndte virkelig at fatte, at jeg ville behøve en tro som et lille barn, hvis jeg skulle komme nogen vegne. Det store var, at disse mænd alle var ædru og øjensynlig ejede noget, jeg ikke havde. Hvad det end var, så ønskede jeg det.

Jeg forlod hospitalet på en mødeaften. Jeg blev modtaget

varmt, oprigtigt og med en sand inderlighed af alle, som var til stede. Den aften blev jeg budt med hjem til en tidligere alkoholiker og hans kone. De viste mig ikke til mit værelse og sagde godnat. I stedet fortalte denne mand og hans kone over kaffekopperne, hvad der var blevet gjort for dem. De prøvede alvorligt og selvfølgelig at hjælpe mig ind på den vej, de havde valgt. De vil aldrig få at vide, hvor meget deres samtale med mig hjalp. Deres gæstfrihed og fine kammeratskab var frit til min rådighed.

Jeg havde ikke siden, jeg mistede min barnetro, været i stand til at fatte, at der var en autoritet, der styrede universet. Men jeg havde aldrig sagt hånende eller spottende vittigheder om mennesker, der havde gjort indtryk på mig som kristne, eller om nogen institution hvis oprigtighed var indlysende. Det var ikke nødvendigt at overbevise mig om, at jeg var en elendig fallent, når det drejede sig om mit eget liv. Jeg begyndte at læse Bibelen dagligt og gennemgå nogle enkle andagtsøvelser som start på dagen. Gradvist begyndte jeg at forstå.

Jeg kan ikke påstå, at min smag for spiritus helt er forsvundet. Sådan har det været for nogle, men ikke for mig, og bliver det måske heller aldrig. Jeg kan heller ikke sige, at jeg har glemt »Ægyptens Kødgryder«. Men jeg kan huske den fortabte søns trang til at vende tilbage til sin far.

Under bondeangerperioderne med akut mental og fysisk smerte, der fulgte efter hver duktur, fandt jeg tidligere ud af, at erindringen om den elendighed, jeg havde gennemgået, styrkede viljen til at holde op, noget som måske virker afskrækkende for en tid. Men dengang havde jeg ingen, jeg kunne gå til med mine sorger. Det har jeg i dag. I dag har jeg nogle, som altid vil høre på mig. Jeg har et varmt fællesskab med mennesker, som forstår mine problemer. Jeg har opgaver, som jeg er glad for at udføre. At besøge andre alkoholikere og på enhver måde hjælpe dem til at blive ædru. Jeg tog min sidste drink i 1937.

(8)

Fra land til by

*Hun fortæller, hvordan AA arbejder, når det går barsk til.
Et kvindeligt pionermedlem af AAs første gruppe.*

Jeg er ud af en familie, der var meget fattig på materielle goder med mor som en god kristen, men ellers uden religiøs baggrund. Jeg var den ældste af syv, og min far var alkoholiker. Jeg var berøvet mange af de ting, vi føler er vigtige i livet. Særligt sådan noget som uddannelse p.g.a. min faders drikkeri. Min barndom var langt fra lykkelig. Jeg fik intet ud af det, som skal til for at gøre børn lykkelige.

Vi flyttede fra landet i en alder, hvor piger ønsker sig alle mulige pæne ting. Jeg husker min start i skolen i byen. Jeg, der kom fra en skole på landet, ønskede så meget at ligne de andre piger, at jeg kom mel i ansigtet, fordi jeg ikke kunne få fat i rigtigt pudder. Jeg husker følelsen af, at de gjorde grin med mig. Jeg var bange for ikke at være klædt som de andre. Jeg ved, at jeg på et punkt stak ud fra de andre. Jeg havde en nederdel og en meget mærkeligt udseende bluse, som min moder havde fundet på udsalg. Jeg ser tilbage og husker dette, fordi det gjorde mig meget ulykkelig og gav mig følelsen af det helvede, det er, ikke at være som de andre.

I en alder af seksten blev jeg inviteret til at tilbringe en sommer hos en tante, og jeg sagde meget glad ja til indbydelsen. Det var i en lille by - Liberty i Indiana. Da jeg ankom til min tante, vidste hun, at jeg havde haft en ulykkelig barndom, og hun sagde: »Ethel, du må da gerne tage unge mænd med hjem her, men der er to her i byen, som jeg ikke bryder mig om, at du kontakter, og den ene af dem er ud af en meget fin familie, en af de bedste. Men han er inde i alt muligt skidt,

fordi han drikker for meget.« Fire måneder senere giftede jeg mig med denne fyr. Jeg er sikker på, at hans familie mente, at et ægteskab kunne få ham på andre tanker, selv om jeg godt nok var under hans stand.

Jeg følte, at hans familie accepterede mig, fordi det var fornuftigt. Jeg kunne gøre noget for deres Russ. Men de gjorde ikke noget for, at jeg kunne opbygge en selvstændighedsfølelse. Og Russ sagde heller ikke til mig, at han ville holde op med at drikke, og han holdt så sandelig heller ikke op. Det fortsatte og blev værre og værre. Vi fik to døtre. Jeg var seksten, da vi blev gift, og han var syv år ældre. Jeg husker et tilfælde, hvor han stak af og rejste ned til Cincinnati og var væk en uge på druk. Til sidst havde jeg det så dårligt, at jeg forlod ham og tog tilbage til mit hjem sammen med mine to børn. Jeg så ham ikke et år eller så meget som hørte fra ham. Dette var syv år efter, at vi var blevet gift. Jeg var stadig bitter, fordi jeg følte, at drikkeri helt havde ødelagt min barndom og mit liv som gift, og jeg hadede alt, der hørte sammen med det. Jeg var omkring femogtyve dengang, og jeg havde aldrig rørt en dråbe.

Jeg fik arbejde på uldspinderiet i Ravenna - meget hårdt arbejde. Jeg så meget ældre ud, end jeg var. Jeg var stor og stærk og tog tilbage netop for at få arbejde der. Jeg beholdt børnene hos mig. I slutningen af året fik børnene et kort fra deres fader, hvilket jeg stadig har og er glad for. Han skrev »Sig til mor, at jeg stadig elsker hende«. Jeg havde været hos en sagfører for at prøve at få skilsmisse i løbet af det år.

Så kom han en dag til byen og var helt på spanden. Han havde ikke andet tøj end det, han gik og stod i. Jeg tog imod ham med åbne arme. Jeg lagde egentlig ikke mærke til, hvad jeg følte for ham. Han sagde, at han aldrig ville drikke mere. Og jeg troede på ham. Som så mange gange, når han fortalte mig det, troede jeg stadig væk på ham. Delvis i hvert fald. Han fik et job og begyndte at arbejde igen. Han holdt sig »tør« i tretten år; Dr. Bob sagde tit, at det var rekord for, hvad han mente var en typisk alkoholiker.

Vi opbyggede et herligt liv. Ved slutningen af disse tretten år drømte jeg ikke om, at han nogen sinde ville tage en drink mere. Jeg havde aldrig taget nogen. Vores ældste datter blev gift, de boede i vores hus. Vores anden datter gik på sidste år i gymnasiet. En aften gik den nye svigersøn og min mand ud for at se på boksekamp. Jeg var aldrig bekymret mere, hvor han end gik hen. Han gik næsten ingen steder hen til sådan noget uden mig. Vi var sammen altid, men denne nat stod jeg op og så, at det var sent. Jeg hørte min svigersøn komme op ad trappen, og jeg spurgte ham, hvor far var henne. Han fik et mærkeligt udtryk i ansigtet og sagde: »Han er på vej.« Han var sandelig på vej på knæ og albuer op ad trappen. Som jeg nu ser tilbage på det, var jeg meget oprørt over det. Men jeg tror ikke nu, at det var med nogen dyb følelse af krænkelser, at jeg sagde til ham: »Børnene er voksne nu, og hvis du vil have det på den måde, er det på den måde, vi skal have det. Hvor du går, går jeg også, og hvad du drikker, vil jeg også drikke.« Det var dengang, jeg begyndte at drikke.

Vi var de mest enige drankere, man kunne tænke sig. Vi skændtes eller sloges aldrig. Vi havde den mest storartede tid. Vi elskede det bare. Vi kunne begive os af sted på de vildeste ture. Han kom altid og sagde: »Tag med mig en tur, mutter.« Så somme tider kunne vi havne Charleston, West Virginia eller hvor som helst på druk hele vejen. Disse ferier blev noget helt for sig selv, og han havde to ugers ferie - de første to uger af september hvert år. Et år kom vi så langt som til Bellaire, Ohio. Vi tog altid af sted lørdagen før Labour Day. Jeg er stadig temmelig bange for Labour Day. En søndag eftermiddag, den eneste gang jeg er blevet taget for spirituskørsel, blev jeg taget i Bellaire. De smed os i fængsel. Jeg var ikke nær i den tilstand til at blive snuppet, jeg havde været så mange gange før. Jeg havde virkelig ikke fået ret meget. De fik fat i fogen, så vi ikke skulle sidde inde fridagen over. Han tog de 170 dollar og lod os slippe ud, og vi fortsatte. For mig var det den største ydmygelse at tænke på, at jeg virkelig var havnet i fængsel til slut. Min mand sagde, at jeg havde

sagt: »Kan du huske, da vi fik den spjældtur?« Og han sagde »Hvilken spjældtur?« Og jeg sagde: »De kom med et krus kaffe og en indpakket klap-sammen-mad til mig.« Og han sagde: »Det var ikke en rigtig spjældtur. De gav ikke mig noget at spise. En eller anden må have fået medlidenhed med dig og må være gået ud og hentet den til dig.« En anden ting er, at det er et under, de ikke smed os tilbage, fordi jeg kunne blive meget indigneret og sarkastisk. Da vi tog derfra, eskorterede de os over broen til Wheeling, hvor jeg med stor værdighed og sarkasme sagde til dem, at hvis deres koner nogen sinde kom til Akron, og de også kiggede efter vejskiltene, som jeg gjorde, så håbede jeg, at jeg kunne udvise den samme gæstfrihed, som var blevet vist mig i Bellaire.

Næste gang ferietiden kom, var en bitter pille for os. Dette år drak vi naturligvis kraftigere og kraftigere, og vi besluttede at blive hjemme og male huset. Og så den lørdag før Labour Day blev jeg fuld og satte ild til huset, så vi ikke behøvede at male det. Jeg tror, det var den sidste ferie før ædrueligheden.

Jeg hadede mig selv mere og mere, og som jeg hadede mig selv, blev jeg mere påståelig over for alt og alle. Vi drak med nøjagtig samme enighed, som vi havde, da vi til sidst accepterede AA. Vi støttede hinanden.

Min trods-opførsel blev værre. Der var en meget religiøs familie, der boede lidt nede ad vejen fra os, og vi var på det samme partstelefonnummer. Jeg kunne høre dem på telefonen holde bønnemøder, og den slags tale over telefonen gjorde mig fuldstændig gal i hovedet. De brugte også en højttaler til noget. Den kunne standse op foran vores hus, og jeg troede, at disse mennesker havde sendt bud efter den. De kunne sidde derude og spille salmer, og jeg kunne ligge derinde med skrækelige tømmermænd. Hvis jeg havde haft et gevær, kunne jeg have skudt højttaleren af den tingest her og nu, fordi den gjorde mig rablende gal.

Det var netop omkring ved denne tid i 1940, at vi kom i forbindelse med AA. Russ læste et stykke om det i avisen, og

han fniste på en måde og sagde: »Se her, John D. har fundet ud af noget til at holde ham fra at drikke.« - »Hvad er det.« sagde jeg. »Ah, noget om noget pokkers noget, de har fundet på her i avisen.«

Vi talte om det bagefter, og vi følte, at den tid kunne komme, hvor vi kunne få brug for det. Det var en tanke, at der måske kunne være et eller andet håb for os.

En morgen efter et frygteligt drikkeanfald kom jeg på en lille bar i nærheden af vores hjem, og jeg skælvede af skam, fordi rysteriet blev værre og værre. Jeg slubrede drinken fra bardisken, fordi jeg ikke kunne holde den i hånden, men jeg var stadig en dame, tro det eller ej, og jeg skammede mig meget: Der var en mand, der iagttog mig, og jeg vendte mig over mod ham og sagde med en trodsig mine, som jeg altid anlagde mig: »Hvis jeg ikke skrotter dette, kommer jeg til at tilslutte mig denne alkoholikerforening, de snakker om.« Han sagde: »Søster, hvis du tror, du er skør nu, er det eneste, du har at gøre, at tilslutte dig den. Jeg skal fikse det for dig, og jeg kan finde ud af, hvor de mødes, fordi jeg kender en fyr, der kommer der. Det er en flok tosser, de ligger og ruller rundt på gulvet og råber og river sig i håret.« - »Godt, jeg er skør nok nu,« sagde jeg til ham. Men netop da bristede håbet, som havde været i mit hjerte, da vi læste om John D.

Tiden gik videre, og drikkeriet blev værre og værre, og jeg var på en anden bar nede ad vejen for at få en lille en, og jeg tog mit glas - den morgen kunne jeg løfte det fra baren - og jeg sagde til kvinden bag baren: »Jeg ville ønske, at jeg aldrig mere kunne tage en dråbe af dette stof. Det tager livet af mig.« Hun sagde: »Mener du virkelig det?« Jeg sagde: »Ja,« Hun sagde: »Så tal hellere med Jack.« Jack var indehaveren af stedet. Vi havde for vane at byde ham en drink, og han fortalte os altid, at han havde kvaler med spiritus - kunne ikke drikke. Hun sagde til mig: »Du ved, han var på karrusellen før. Han drak, men så fandt han noget, som begyndte i Akron, som hjalp ham til at holde op med at drikke.« Ganske rigtigt; jeg indså, at det var den samme opskrift, denne

anden fyr fortalte mig om, og så svandt håbet igen.

Til slut stod jeg op en morgen, kørte i bilen og græd hele vejen ned til M'erne - de mennesker der ejede baren - og fortalte hende, at jeg var færdig og ønskede hjælp. Jeg tænkte: »Uanset hvor tossede de er, vil jeg gøre hvad som helst, de siger, jeg skal.« Jeg kørte disse fem-seks km ud ad vejen for bare at finde ud af, at Jack ikke var hjemme. Det var pudsigt nok. De ejede dette sted, hun drev det, og han solgte for et bryggeri. Det var hans arbejde. Og han havde været tørlagt et år. Jeg tror ikke, Jack havde været indlagt. Jeg tror, at hans indtræden i AA var ved at tilbringe nogle timer hos Dr. Bob på hans kontor. Han sendte mange mennesker ind i AA gennem sin dør. Fru M. sagde, at hun ville sende Jack over til mig, så snart han kom hjem.

Han kom med to dåser øl. Han gav min mand den ene og mig den anden ca. kl. 10.30 den ottende maj 1941. Han sagde: »Der findes en læge i Akron. Jeg tager ind til ham og ser, hvad der kan gøres. Dr. Bob var i Florida, men det vidste Jack ikke. Det var vores sidste drink af noget alkoholisk. Den elendige lille dåse øl! Kl. 2.45 den nat troede jeg, at jeg skulle dø. Jeg lå på maven på tværs af sengen med smerter og brækkede mig. Jeg var skræmt fra vid og sans og turde ikke tilkalde en læge. Jeg troede, at når folk opførte sig som os, blev de bare låst inde. Jeg vidste ikke, at der dog kunne gøres noget for dem ad lægelig vej. Derfor holdt jeg mig vågen.

Mænd fra AA begyndte at komme ud til huset næste dag. Jeg for hen over gulvet med et badehåndklæde over skuldrene og sveden haglende af mig. En sagfører sad ved siden af sengen, hvor jeg lå, og han sad på kanten af stolen og så så uskyldig ud som et lille barn. Jeg tænkte: »Den fyr kan aldrig have været fuld.« Han sagde: »Her er min historie - helt enkelt,« Og jeg tænkte: »Jeg tør vædde på, at han er en tøse-dreng. Jeg vil vædde på, at han aldrig har drukket.« Men han fortalte en historie om drikkeriet, som var forbløffende for mig.

Jack havde Saturday Post'en med Jack Alexanders artikel.

Han sagde: »Læs her«. Jack så ikke ud til at have for stor åndelig forståelse. Han sagde: »Jeg tror, dette siger dig noget. Dette er virkelig bygget op over bjergprædikenen. Hvis du har en bibel et eller andet sted ... « En af vore gaver fra familien var en meget yndig bibel, men den havde hunden fået at gnave på, fordi vi ikke var alt for interesserede i den. Jeg havde et lille »Det nye Testamente«, som var med meget lille skrift. Hvis du hårdtømmermænd og end ikke kan sidde stille, så prøv engang at læse den lille skrift! Russ sagde: »Mutter, hvis dette siger os, hvad vi skal gøre, må du læse det.« Og jeg prøvede, men jeg kunne ikke engang se bogstaverne. Men det var så vigtigt, at vi gjorde de ting, vi fik at vide, vi skulle gøre! Jack sagde, at der var møde i Akron hver onsdag aften, og at det var meget vigtigt, at vi tog derhen. Jack sagde: »Nu begynder I at gå til disse møder, og så finder I ud af det hele hen ad vejen.« Jeg tror ikke, at der blev nævnt noget om religion. Jeg kendte ikke noget til bjergprædikenen.

Jeg havde den »Store Bog« (Anonyme Alkoholikere), som jeg havde fået at læse i. Paul S. havde lige ringet til mig, og jeg husker, at han tilskyndede mig til at læse i den store bog. Jeg læste i den fra ende til anden og sagde til Russ: »Det kan vi ikke, dette her. Vi kan ikke begynde på det,« og Jim G. havde sådan en vidunderlig humoristisk sans, og da han kom, græd jeg og sagde til ham: »Jeg vil gerne gøre alt dette, men jeg kan ikke, det er alt for meget. Jeg kan ikke gå rundt og gøre op med alle mennesker, jeg har gjort forkert imod.« Han sagde: »Lad os lægge den store bog væk igen, når du læser den igen, så blad over til den bageste del og læs nogle af beretningerne. Har du læst dem?« »Nej, jeg var kun interesseret i den del, der sagde, hvordan jeg skulle bære mig ad. Det var den eneste del, jeg var interesseret i.« Og så fik han os til at le, hvilket var lige, hvad vi havde brug for. Da vi gik til sengs, sagde jeg til min mand: »Jeg troede aldrig, at vi skulle komme til at le igen, men det har jeg.«

»Godt,« sagde jeg til fatter, da AA-folkene blev ved at komme i deres dejlige biler og var så flinke. »Jeg tror, nabo-

erne siger: »Nu må de gamle fjolser snart være døde, men hvor er ligvognen?««

Onsdag aften sagde Jack M. »Mød mig ved Ohio Edison Building. Så skal jeg tage dig med til mødet.« Og vi kørte ned igennem dalen, og jeg husker, jeg havde læst om Ku Klux Klan, og hvordan de brændte kors af, og jeg tænkte: »Kun Gud ved, hvad vi nu har rodet os ind i.« Jeg vidste ikke, hvad der skulle ske, da han ikke fortalte alt for meget til os. Så ankom vi til King Skolen. Og de præsenterede os for Miriam og Annabelle. De bad Annabelle om at tage mig under armen, og jeg glemmer aldrig, hvordan hun på en måde rynkede på næsen og sagde: »De siger, at du også drikker.« Jeg tænker tit, at det kunne have fået nogle mennesker til at vende om igen, da der ikke var andre kvindelige alkoholikere der dengang, og jeg sagde: »Ganske rigtigt, det er derfor, jeg er her.« Og jeg var glad og har været det lige siden for, at jeg sagde sådan. Jeg følte mig heller ikke krænket af hende.

Der var en ung fyr, der ledede mødet, og det var godt for mig. Han fortalte om sin kone, der tog hans lille dreng fra ham, fordi han drak, og hvordan han fandt sammen med dem gennem AA, og vi begyndte at føle os taknemmelige netop da, fordi alt dette ikke var taget fra os. De åbnede mødet med en lille bøn, og jeg syntes, at det var helt fint, at vi stod op alle sammen og sluttede med Fader Vor.

Jeg vil gerne sige her, hvor vigtigt det var for os dengang, at vi gjorde alle de små ting, som folk sagde var vigtige, fordi senere, da Russ blev så syg, at jeg måtte støtte ham, havde de et møde ude i huset. Da vi afsluttede mødet med Fader Vor, sagde Russ: »Mor, hjælp mig med at stå.« Det var efter hans sygdom. Vi havde været i AA i 3 1/2 år, da han blev taget fra mig. Vi havde aldrig forsømt en onsdag aften på King Skolen i et år. Vi havde den rekord. Jeg føler stadig væk, at vores bevidsthed om Gud var voksende, efter at vi blev tilsluttet AA. Og vi elskede hvert minut af det samvær. Vi tog på store skovture med AA. Vi havde møder i hjemmene hos hinanden, og det var en fin lejlighed til at kunne komme sammen. Det så

ud til, at alle syntes om det også.

Jeg står i stor gæld til Doc og Anne for, at de forandrede vort liv. De tilbragte mindst én aften om ugen i vort hjem uge efter uge derude. Somme tider sagde de meget lidt, men lod os tale. Russ var meget glad for det, og han kunne sige: »Jeg tror, at Dr. Bob nyder meget at komme herud. Han kan slappe af, og her er der ro.«

På den tid lod de os ikke vide, at folk nogen sinde havde kvaler. Jeg mener tilbagefald. Jeg kommer af og til i tanke om, at muligvis seks måneder efter vi var kommet fast i King Skolen, kom vi hjem fra et møde og så en bil lidt henne ad vejen, og en fyr på bagsædet sad og drak en øl. Og Russ sagde: »Jeg ville have svoret på, at det var Jack M.« Næste morgen kom hans kone trækkende med ham, før Russ tog på arbejde, mens jeg spiste morgenmad. Det havde været Jack

M. Vi græd, og Russ kom ikke på arbejde den dag.

Jack havde været ædru ca. halvandet år. Hans kone var onskabsfuld og skældte over ham. »Jeg tog ham bare med herover for at vise, hvad slags fyr han er! Han vil på hospitalet, og jeg vil ikke betale for hospital igen; vi var så vrede på hende, fordi hun talte til ham på den måde. Russ sagde: »Gør ikke andet i dag end at hjælpe ham. Gør noget for ham; hvis han mener, han trænger til at komme på hospitalet, skal jeg nok betale for ham!« Hun sagde: »Han skal ikke på hospitalet, om så du eller jeg skal betale for det - han skal ikke!«

I den åndelige styrke, jeg havde fundet på grund af AA, følte jeg, at jeg havde gennemgået en hel omvendelse - at jeg virkelig havde ændret mit liv den sommer. Jeg troede sådan, indtil Russ' andet tilfælde og lægen meget oprigtigt fortalte mig, at han ikke havde lang tid tilbage i denne verden. Jeg vidste da, at jeg ikke havde overgivet mig helt, fordi jeg prøvede at brokke mig over den gud, jeg havde fundet, og jeg sagde: »Alt andet end det! Gør ikke dette imod mig!«

Russ levede et år mere, end de ventede, og i det år lå han i sengen seks måneder. Jeg kan ikke udtrykke, hvad AA betød

for os i løbet af det år. Før slutningen indtraf, havde jeg, tror

jeg nok, foretaget overgivelse, fordi jeg til sidst kunne sige, at jeg ikke ville tage mig det så nær. Og jeg erkender, at det var en omvendelse for mig. Jeg takker Gud for, at jeg ikke havde noget ønske om at drikke, da han døde.

I et værelse på Sct. Thomas hospitalet lå dengang to kvinder (Russ blev begravet om fredagen, og søndag eftermiddag havde Hilda S. inviteret mig derover til middag søndag aften, og jeg mente ikke, jeg kunne klare det. Jeg vidste, Doc og Anne skulle komme, og de mente alle, at det ville være godt for mig, men det første jeg gjorde, var at tage til Sct. Thomas og prøve at tale med de to kvinder). Jeg satte mig ned ved siden af deres senge og begyndte at græde, og jeg kunne ikke holde op, jeg var så overvældet, at jeg undskyldte igen og igen. Og den ene kvinde fortalte mig længe efter, at det var det sikreste bevis for hende om, at dette program kunne virke. Hvis jeg kunne være der en søndag og prøve at tænke på noget, som kunne hjælpe hende med dette problem, så måtte vi have noget, der kunne virke. Jeg følte helt bestemt, at det måtte være deprimerende for hende, at jeg skulle sidde der ved hendes sengekant og græde.

Jeg føler, at en af de ting, jeg stadig må passe på, er at blive sat i bås som old-timer (de gamle) i AA. Jeg må sige til mig selv: »Andre ting udvikler sig, og det må AA også.« Vi oldtimers, som der bliver leet ad, skældt ud og peget fingre ad, beviser alligevel, at funktionen i tjenesten får flere og flere mennesker ind og får tingene til at fungere; vi mener, at AA har forandret sig, men dets grundsætning har ikke. Vi er ældre i AA, og vi er ældre af år. Det er kun naturligt, at vi ikke har kræfterne til at ændre, men vi bør ikke kritisere dem, der har dem.

Der er en anden ting, jeg vil frem med. Jeg tror, det er skrækkeligt for folk, særligt de nye, at høre de langtrukne taler. Jeg kan ikke huske, at jeg selv har kedet mig, når vi først kom til, og de kom ud til os og talte til os om disse ting. Jeg åd det med hud og hår, fordi jeg ønskede at finde ud af at holde mig ædru.

Før jeg stopper - jeg har altid været meget snakkesalig vil jeg sige, at ingen kan forestille sig, hvor meget jeg savner Annes råd om tingene. Jeg kunne blive, så jeg rystede over et eller andet. Jeg havde ikke været med ret længe, da en af mændenes koner ringede til mig en søndag og fortalte mig, at hun ikke syntes, jeg havde fat i programmet. Godt, jeg var heller ikke sikker på det, og det var frygteligt tåget, og jeg græd og spurgte hende, hvad hun mente, jeg burde gøre ved det. Hun sagde, at det vidste hun ikke, men at jeg bestemt viste ligeud, at jeg ikke havde fat i det. Jeg tror ikke, at jeg var ved at gå på druk lige da, men jeg husker, hvor beroligende det var, da jeg ringede Anne op og fortalte hende det. Jeg græd og sagde: »Alice siger, hun ved, at jeg ikke har fat i programmet.« Hun talte med mig og lo ad det og fik mig til at komme helt over det. Noget andet, der hjalp mig: Jeg plejede at tænke, at jeg var kujonagtig, fordi det voldte mig kvaler, når tingene faldt ud ifølge programmet, og jeg sagde til hende mange gange: »Anne, er jeg en kujon, fordi jeg lægger de ting på hylden og forbigår dem?« Hun sagde: »Jeg synes, du bare er klog. Hvis det ikke er noget, der kan hjælpe dig eller nogen som helst anden, hvorfor skulle du så blande dig i det og få alt ødelagt omkring det?«

Så langt så godt. Det er min beretning. Jeg ved godt, jeg har snakket for længe, som jeg altid gør. Og hvis jeg fortsætter ti eller hundrede gange så længe, så kunne jeg imidlertid kun få begyndelsen med om alt det, AA har betydet for mig.

(9)

Manden, som fik bugt med sin frygt

Han tilbragte atten år På flugt, derefter fandt han ud af, at det ikke var nødvendigt at flygte. Derpå startede han AA i Detroit.

I atten år, fra jeg var 21, til jeg blev 39, var det angsten, der styrede mit liv. Da jeg var 30, havde jeg opdaget, at alkohol opløste angsten. I det mindste for en tid. Det endte med, at jeg havde to problemer i stedet for et: angst og alkohol.

Jeg kom fra en god familie. Sociologerne ville nok kalde det »den højeste middelklasse«. Da jeg var 21, havde jeg tilbragt seks år af mit liv i fremmede lande, talte tre sprog flydende og havde studeret i to år. Lavvande i familieformuen gjorde det nødvendigt, at jeg begyndte at arbejde, da jeg var 21. Jeg gik ind i forretningsverdenen og havde tillid til, at der ventede mig succes. Det var jeg blevet opdraget til at tro på, og gennem teenageårene havde jeg vist betydelig indsats og forestillingsevne m.h.t. at tjene penge. Så vidt jeg husker, var jeg helt fri for nogen unormal frygt. Ferier fra skole og arbejde betød »rejse« for mig, og jeg rejste med intens fryd. Det første år, jeg studerede, havde jeg en uendelighed af stævnmøder og gik til utallige baller og selskaber.

Pludselig forandrede alt dette sig. Jeg oplevede et rystende nervøst sammenbrud. Tre måneder i sengen, yderligere tre måneders rekonvalescens. Besøg af venner ud over et kvarter udmattede mig. En fuldstændig undersøgelse på et af de bedste hospitaler afslørede intet. Jeg hørte for første gang et udtryk, som jeg kom til at hade: »Der er intet i vejen fysisk«. Psykiatri kunne måske have hjulpet, men psykiaterne havde endnu ikke vundet indpas i midtvesten.

Det blev forår. Jeg gik ud på min første spadseretur. En halv karré hjemmefra prøvede jeg at dreje om hjørnet. Angsten lammede mig, men i det øjeblik jeg vendte om for at gå hjem, forlod denne angst mig. Det var starten på en uendelig række af lignende eksperimenter. Jeg fortalte familiens læge, en forstående mand, som ofrede timer af sin tid for at hjælpe mig, om dette eksperiment. Han sagde, at det var bydende nødvendigt, at jeg gik rundt om *hele* karreen, uanset hvad det kostede af psykiske kvaler. Jeg rettede mig efter hans instruktion. Da jeg nåede til et punkt lige bag vort hus, hvor jeg kunne have skudt genvej gennem en have, blev jeg næsten overmandet af ønsket om at komme hjem, men jeg gennemførte hele turen. Der er formentlig kun få af læserne af denne beretning, der ud fra egne erfaringer vil kunne forstå den følelse af lettelse og tilfredsstillelse, jeg følte ved at have gennemført denne tilsyneladende simple opgave. Jeg skal ikke gå i detaljer om den lange vej tilbage til noget, der mindede om et normalt liv.

Den første korte sporvognstur, købet af en brugt cykel, så jeg kunne udvide min bevægelsesfrihed og den første udflugt ind til byen. Jeg fik et let deltidsjob med at sælge tryksager for et lille bogtrykkeri i nabolaget. Dette udvidede mit aktionsfelt. Et år senere kunne jeg købe en T-model, topersoners, og påtage mig et job hos en bogtrykker inde i byen. Fra dette og det næste job hos en bogtrykker blev jeg høfiigst fyret. Jeg havde simpelt hen ikke gåpåmod nok til at klare »dør«sælgerarbejde. Jeg gik over til ejendomshandel og forvaltning. Næsten samtidig opdagede jeg, at små cocktails sent på eftermiddagen og små skarpe om aftenen lettede dagens spændinger. Denne lyksalige kombination af fornøjeligt arbejde og alkohol varede i fem år. Selvsagt tog det sidste livet af det første - men mere om det senere.

Alt dette ændrede sig, da jeg blev 30. Mine forældre døde begge samme år, efterladende mig - en beskyttet og noget umoden mand - til mig selv. Jeg flyttede ind i en »ungkarleklub«. Disse mænd drak og morede sig alle lørdag aften. Mit

drikkemønster var anderledes end deres. Jeg havde en slem nervøs hovedpine, særligt helt nede i nakken. Spiritus dulmede. Til sidst brugte jeg alkohol som universalmiddel. jeg deltog i deres lørdagsfester, og morede mig også. Men jeg blev også oppe, efter at de andre havde trukket sig tilbage, og drak mig i søvn. Mine tanker om drikkeri havde forandret sig meget. Spiritus var på den ene side blevet en krykke og på den anden en flugt fra livet.

De følgende ni år var depressionsårene - både for landet og for mig. Med desperationens vovemod godt hjulpet af alkohol giftede jeg mig med en ung og yndig pige. Vort ægteskab varede i fire år. Mindst tre af de fire år må have været et helvede for min kone, fordi hun måtte se på, at den mand, hun elskede, gik i opløsning både moralsk, mentalt og økonomisk. At vi fik en søn, betød ikke, at denne udvikling standsede. Da hun til sidst tog barnet og forlod mig, låste jeg mig inde i huset og forblev fuld i en måned.

De næste to år blev simpelt hen en langvarig proces med mindre og mindre arbejde og mere og mere whisky. Jeg havnede hjemløs, arbejdsløs, pengeløs og uden hold på noget som helst som problemgæst hos en nær ven, hvis familie var bortrejst. Hver eneste af de atten dage, jeg boede hos ham i en bedøvet tilstand - blev jeg forfulgt af tanken: »Hvor skal jeg tage hen, når hans familie kommer hjem?« Da dagen for deres hjemkomst nærmede sig, og selvmord var den eneste løsning, jeg kunne komme i tanke om, gik jeg en aften ind på Ralphs værelse og fortalte ham sandheden. Han var en velhavende mand, og han kunne have gjort, hvad mange ville have gjort i et sådant tilfælde. Han kunne have stukket mig halvtreds dollars og sagt, at jeg burde tage mig sammen og begynde på en frisk. Jeg har takket Gud mange gange i løbet af de sidste seksten år, fordi det lige netop var, hvad han *ikke* gjorde!

I stedet klædte han sig på, tog mig med ud, købte mig tre-fire gevaldige drinks og lagde mig i seng. Næste dag overlod han mig til et par, som kendte dr. Bob, til trods for, at ingen

af dem var alkoholiker, men de var villige til at køre mig til Akron, hvor de overlod mig i hans varetægt. Den eneste betingelse, de stillede, var, at jeg selv skulle tage beslutningen. Hvilken beslutning? Valgmulighederne var begrænsede. At tage nordpå til de ensomme fyrreskove og skyde mig eller tage sydpå i det spinkle håb, at en håndfuld fremmede måske kunne hjælpe mig med mit alkoholproblem. Selvmord var den allersidste udvej, og så langt ud var jeg ikke kommet endnu. Altså blev jeg kørt til Akron allerede næste dag af disse gode samaritanere og overladt til dr. Bob og hans dengang ganske lille Akron-gruppe.

Mens jeg lå på hospitalet, fik jeg besøg af mænd med klare øjne og glade ansigter, med præg af selvtillid og målbevidsthed, og disse mænd fortalte mig deres historie. Nogle af dem var svære at tro på, men det krævede ingen gigantisk intelligens at forstå, at de havde noget, jeg kunne bruge. Hvordan kunne jeg få fat i det? Det var enkelt, sagde de og fortsatte med på deres eget sprog at redegøre for rehabiliteringsprogrammet og den daglige levevis, som vi i dag kender som AAs Tolv Trin. Dr. Bob talte længe om, hvordan bønnen gang på gang havde befriet ham fra den overvældende trang til at tage en drink. Fordi hans egen overbevisning var så ægte, var det ham, der overbeviste mig om, at en Magt større end mig selv kunne hjælpe mig i livets kriser, og at bøn var måden at komme i kontakt med denne Magt på. Han var en høj, barsk, veluddannet yankee, der talte om Gud og bøn på en naturlig måde. Hvis han og de andre fyre kunne klare det, kunne jeg også.

Da jeg blev udskrevet, blev jeg inviteret til at bo hos dr. Bob og hans søde kone, Anne. Jeg blev pludseligt og ukontrollabelt besat af den gamle, lammende panik. Hospitalet havde forekommet mig så trygt. Nu var jeg i et fremmed hus i en fremmed by og frygten greb mig. Jeg lukkede mig inde på værelset, som begyndte at sejle for mig. Panik, forvirring og kaos var overvældende. Ud af denne malstrøm kom kun to sammenhængende tanker op til overfladen. For det første:

En drink ville betyde hjemløshed og død. For det andet: Jeg kunne ikke længere afhjælpe min frygt ved at vende hjem, hvilket tidligere havde været løsningen på problemet, fordi jeg ikke længere havde noget hjem. Til sidst - jeg får aldrig at vide hvor meget senere - dukkede en tanke op i mig: Prøv at bede. Du har intet at tabe, og måske vil Gud hjælpe dig bare måske, tænk på det. Da jeg ikke havde andre at henvende mig til, var jeg villig til at give Ham en chance, selv om jeg tvivlede meget. Jeg faldt på knæ for første gang i tredive år. Bønnen jeg bad, var enkel. Den lød nogenlunde således: »Gud, i atten år har jeg ikke været i stand til at klare dette problem, lad mig få lov til at give det til dig.«

Øjeblikkeligt mærkede jeg en vældig fred blandet med en følelse af rolig styrke gennemstrømme mig. Jeg lagde mig på min seng og sov som et barn. En time senere vågnede jeg op i en ny verden. *Intet var ændret, og dog var alt forandret.* Det faldt som skæl fra mine øjne, og jeg kunne se livet i dets rette perspektiv. Jeg havde forsøgt at være midtpunkt i min egen lille verden, mens Gud var centrum i et mægtigt univers, hvori jeg måske var en vigtig, men meget lille del.

Det er godt og vel seksten år siden, jeg vendte tilbage til livet. Jeg har aldrig fået en drink siden, hvilket er et mirakel i sig selv. Men det er kun det første af en række mirakler, som har fulgt efter hinanden, siden jeg er begyndt at leve efter de tolv trin i mit daglige liv. Jeg vil gerne beskrive højdepunkterne i disse seksten års langsomme, men sikre og tilfredsstillende stigen opad.

Dårligt helbred og pengemangel gjorde det nødvendigt, at jeg blev hos dr. Bob og Anne i næsten et år. Det ville være umuligt for mig, at forbigå dette år uden at nævne min kærlighed og gæld til disse to pragtfulde mennesker, som ikke længere er blandt os. De fik mig til at føle, at jeg var en del af familien, og det samme gjorde deres børn. Det eksempel som de og Bill W., hvis besøg i Akron var ret hyppige, viste mig, var et eksempel til efterfølgelse, når det gjaldt at tjene sine medmennesker. Det skete i løbet af det år, at jeg proteste-

rede indvendigt imod noget, jeg syntes var spild af tid, og imod at ligge disse gode mennesker til byrde. Længe før jeg fik en reel lejlighed til at yde noget, måtte jeg lære, at det er lige så vigtigt at kunne tage imod med taknemmelighed.

I de første par måneder i Akron var jeg helt sikker på, at jeg aldrig ønskede at se min hjemby mere. Alt for mange økonomiske og sociale problemer ville true mig der. Jeg ville begynde på en frisk et andet sted. Efter seks måneders ædruelighed så jeg det i et andet lys: Detroit var stedet, jeg måtte vende tilbage til. Ikke kun fordi jeg måtte stå ansigt til ansigt med det rod, jeg havde lavet der, men fordi jeg der kunne tjene AA bedst. I foråret 1939 stoppede Bill op i Akron på vej til Detroit på forretningsrejse. Jeg sagde ja til at tage med ham. Vi tilbragte to dage der sammen, før han vendte tilbage til New York. Venner tilbød, at jeg kunne blive så længe, jeg ville. Jeg blev i tre uger og brugte en del af tiden til at gøre mange ting godt igen, hvilket jeg ikke havde haft lejlighed til før.

Resten af tiden blev brugt til pionerarbejde for AA. Jeg ville have »modne« emner og mente ikke, at jeg ville nå ret langt ved at jage enkelte drukkenbolte i og uden for barerne. Derfor brugte jeg megen tid på at ringe til folk, som jeg mente rent logisk kom i kontakt med alkoholikere: læger, præster, sagførere og personalechefer i industrien. Jeg talte også om AA til alle, der gad høre på det ved frokoster, middage og på gadehjørner. En læge gav mig et vink om mit første »emne«. Jeg »indfangede« ham og sendte ham med toget til Akron med en halv flaske whisky i lommen, så han ikke skulle føle sig fristet til at stå af toget i Toledo! Intet har til dato i spænding kunnet måle sig med det første tilfælde.

De tre uger sled mig helt op, og jeg måtte tage tilbage til Akron for at hvile ud i et par måneder. Mens jeg var der, blev to-tre »kontantkunder« (som dr. Bob plejede at kalde dem sandsynligvis fordi de havde så få penge) sendt ind til os fra Detroit. Da jeg endelig vendte tilbage til Detroit for at finde arbejde og lære at stå på egne ben, rullede bolden allerede,

om end langsomt. Men det krævede yderligere seks måneders arbejde og skuffelser, før det lykkedes at samle tre mænd i mit soveværelse til deres første AA-møde. Det lyder så enkelt, men der var hindringer og tvivl at overvinde. Jeg husker så udmærket en diskussion, jeg havde med mig selv, efter at jeg var vendt tilbage: Hvis jeg går rundt og udbasunerer min alkoholisme fra hustagene, kan det forhindre mig i at få et ordentligt job. Men - sæt at bare én døde, fordi jeg havde holdt mund af egoistiske grunde? Nej! Nej, jeg måtte udføre Guds vilje, ikke min. Hans vej lå klar foran mig, og jeg gjorde bedst i ikke at bortforklare mig til omveje. Jeg kunne ikke forvente at beholde det, jeg havde fået, medmindre jeg gav det videre.

Depressionen varede ved, og der var knapt med arbejde. Mit helbred var stadig væk ustabil. Derfor skabte jeg et job til mig selv med at sælge dametrikotage og herreskjorter efter mål. Dette gav mig frihed til at udføre AA-arbejde og holde fri et par dage, når jeg blev for træt til at fortsætte. Det skete mere end én gang, at jeg stod op om morgenen med så få penge, at de kun rakte til kaffe og brød og en busbillet til min første aftale. Intet salg - ingen frokost. I løbet af dette første år lykkedes det dog for mig at få enderne til at nå sammen og undgå at låne penge, når jeg ikke kunne tjene dem selv. Det var i sig selv et stort fremskridt.

De første tre måneder udførte jeg alle disse aktiviteter uden en bil. Jeg var helt afhængig af bus og sporvogn. Jeg, som altid havde haft en bil til min rådighed når som helst! Jeg, der aldrig havde holdt en tale i mit liv, og som ville være blevet syg af skræk bare ved tanken, rejste mig ved Rotarymøder rundt omkring i byen og talte om Anonyme Alkoholikere. Ud fra ønsket om at tjene AA, lavede jeg muligvis en af de første radioudsendelser om AA. Jeg overvandt min mikrofonskræk og var ikke til at skyde igennem, da det var overstået. Jeg var nervøs i en hel uge, fordi jeg havde sagt ja til at tale med en gruppe alkoholikere på et af vore sindssygehospitaler. Belønningen var her den samme: opmuntringen

ved veludført arbejde. Behøver jeg at fortælle, hvem der fik mest ud af alt dette?

Inden for et år efter min tilbagekomst til Detroit var AA en fast etableret gruppe på omkring et dusin medlemmer, og jeg var også etableret i et beskedent, men fast arbejde med at køre min egen rute for et renseri. Jeg var min egen chef. Det varede fem år, hvorunder mit helbred forbedredes betydeligt, før jeg kunne klare et fuldtidskontorjob, hvor en anden var chef.

I dette job blev jeg stillet ansigt til ansigt med et problem, som jeg var veget udenom i hele mit voksenliv: mangel på uddannelse. Denne gang gjorde jeg noget ved det. Jeg meldte mig til et korrespondancekursus, udelukkende i bogholderi. Med dette speciale og min uddannelse fra livets hårde skole var jeg to år senere i stand til at starte en virksomhed som selvstændig revisor. Efter syv års arbejde på dette område fik jeg chancen for at slå mig sammen med en af mine klienter, også en AA'er. Vi supplerede hinanden godt, han som den fødte sælger, og jeg med mine evner for penge og ledelse. Endelig har jeg et arbejde, som jeg altid har ønsket mig, men aldrig haft tålmodighed og stabilitet til at uddanne mig i. AA-programmet viste mig, hvordan jeg kom ned på Jorden, fik startet fra bunden og arbejdet mig op. Dette betyder en anden stor forandring for mig. Før i tiden begyndte jeg gerne som øverste chef eller kasserer og endte med en betjents ånde i nakken.

Så meget om mit arbejde. Det lader til, at jeg har overvundet angsten så meget, at jeg kan tænke på at opnå succes i forretningslivet. Med Guds hjælp er jeg i stand til, én dag ad gangen, at bære et ansvar, som jeg ikke ville have drømt om tidligere. Men hvad med mit sociale liv? Hvad med den frygt, der engang lammede mig så meget, at jeg næsten blev eneboer? Hvad med min angst for at rejse?

Det ville være vidunderligt, hvis jeg kunne fortælle, at min tillid til Gud og min brug af de Tolv Trin i det daglige fuldstændigt havde forjaget frygten. Men det ville ikke være

sandheden. Det mest nøjagtige svar jeg kan give, er dette: Angsten har aldrig behersket mit liv siden den dag i september 1938, da jeg fandt ud af, at en Magt større end mig selv ikke bare kunne give mig fornuften tilbage, men at den kunne holde mig både ædru og rask. I seksten år er jeg ikke en eneste gang veget tilbage for noget, fordi jeg var bange for det. Jeg har set livet i øjnene i stedet for at flygte fra det.

Nogle af de ting, som tidligere fik mig til at sætte hælene i, gør mig stadig nervøs på forhånd, men når jeg tager mig selv i nakken og kommer i gang, forsvinder nervøsiteten, og jeg glæder mig over det. I de sidste år har jeg haft både tid og penge, så jeg har kunnet rejse en gang imellem. Jeg er i oprør et par dage før afrejsen, men jeg *kommer* af sted, og jeg har det dejligt.

Om jeg i løbet af disse år har haft lyst til en drink? Kun én gang fik jeg en næsten overmenneskelig trang til at tage en drink. Sært nok var omgivelserne og omstændighederne behagelige. Det var ved et smukt dækket middagsbord. Jeg var i en lykkelig sindstilstand. Jeg havde været i AA i et år, og alkohol var det sidste, jeg tænkte på. Der stod et glas sherry ved min plads. Jeg fik et anfald af næsten ubændig trang til at række ud efter det. Jeg lukkede øjnene og bad om hjælp. I løbet af femten sekunder eller mindre forsvandt lysten. Jeg har også masser af gange tænkt på at tage en drink. Sådanne tanker opstod for det meste ved mindet om ungdommens fornøjelige drikkeri. Jeg lærte tidligt i mit AA-liv, at jeg ikke kunne tillade mig at kæle for sådanne tanker, som man kæler for et dyr, fordi dette specielle dyr kunne vise sig at være et uhyre. I stedet lader jeg scenen skifte til et mareridt fra den sidste dрукtur.

For tyve sære år siden ødelagde jeg mit første og eneste ægteskab. Det var derfor ikke underligt, at jeg i mange år efter, at jeg havde sluttet mig til AA, veg tilbage fra enhver alvorlig tanke om ægteskab. Her krævedes større villighed til at påtage sig ansvar, større samarbejdsvilje og »give og modtage« end selv forretningslivet kræver. Men dybt inde må jeg

have følt, at ungarlens egoistiske liv kun var et halvt liv. Når man er alene, kan man lettere holde sorgen væk fra sit liv, men det gælder også glæden. I hvert fald manglede jeg endnu det sidste store skridt hen imod et helt harmonisk liv. Så for et halvt år siden tilegnede jeg mig en fuldt færdig familie, bestående af en charmerende kone, fire voksne børn, som jeg er meget glad for, og tre børnebørn. Som alkoholiker drømte jeg ikke om at gøre noget halvt! Min kone, medlem af A-A, havde været enke i ni år, og jeg havde været alene i atten. Tilpasningen er vanskelig og tager tid, men vi finder begge, at det er umagen værd. Vi sætter begge vor lid til Gud og AA-programmet og håber på, at vi får held med dette fælles foretagende.

Det er utvivlsomt for tidligt at sige, hvordan jeg bliver som ægtemand i fremtiden. Men jeg føler i hvert fald, at det faktum, at jeg omsider blev voksen nok til at påtage mig en sådan opgave, må være højdepunktet i beretningen om en mand, der flygtede fra livet i atten år.

(10) Han spillede fallit

Han fandt ud af, at der var en Højere Magt, som havde større tiltro til ham, end han selv havde. På den måde blev AA født i Chicago.

Jeg voksede op i en lille by uden for Akron, Ohio, hvor livet var typisk for gennemsnittet af småbyer. Jeg var meget interesseret i sport, og på grund af dette og mine forældres indflydelse drak eller røg jeg ikke hverken i folkeskolen eller i gymnasiet.

Alt dette forandrede sig, da jeg begyndte at studere. Jeg måtte tilpasse mig nye forhold og fællesskaber, og det så ud til være noget smart at drikke og ryge. Jeg begrænsede drikkeriet til weekenderne og drak jævnlige på universitetet i adskillige år derefter.

Efter skolen tog jeg på arbejde i Akron, medens jeg boede hjemme hos mine forældre. Hjemmelivet havde igen en begrænsende indflydelse. Når jeg drak, skjulte jeg det for mine forældre af respekt for deres følelser. Dette fortsatte til jeg var syvogtyve. Så begyndte jeg at rejse med USA og Canada som mit område, og med så stor frihed og en så ubegrænset repræsentationskontor, at jeg snart drak hver aften og bedrog mig selv med, at det var en del af mit arbejde. Jeg er nu klar over, at 60% af tiden drak jeg alene, uden at der var kunder med i billedet.

I 1930 flyttede jeg til Chicago. Kort efter fandt jeg ud af, at jeg havde en hel masse fritid, godt hjulpet af depressionen, og at en lille drink om morgenen hjalp. omkring 1932 gik jeg på 2-3 dages soldeture. Samme år fik min kone nok af mit drikkeri omkring i huset og tilkaldte min far i Akron og bad

ham tage affære. Hun bad ham gøre noget, for hun kunne ikke selv. Hun var kommet til at føle fuldstændig afsky for mig.

Dette var begyndelsen til fem års faren frem og tilbage mellem mit hjem i Chicago og Akron for at blive ædru. Det var en periode, hvor soldaturene blev hyppigere og hyppigere og af længere og længere varighed. Engang kom far hele vejen til Florida for at få mig ædru, efter at en hotelejer havde ringet til ham og sagt, at hvis han ville se mig i live, måtte han hellere komme med det samme. Min kone kunne ikke forstå, hvorfor min far kunne få mig ædru og hun ikke. De talte fortroligt sammen, og min far forklarede, at han simpelt hen tog mine bukser, sko og penge fra mig, så jeg ikke kunne få fat i spiritus og måtte blive ædru.

Engang besluttede min kone også at prøve dette. Efter at have fundet alle flaskerne, som jeg havde gemt rundt om i lejligheden, tog hun mine bukser, mine sko, mine penge og mine nøgler, smed dem ind under sengen i det bageste soveværelse og smækkede døren. Klokkeren et om natten var jeg desperat. Jeg fandt nogle uldne strømper, nogle hvide flonelsbukser, som slap under knæene på mig og en gammel jakke. Jeg brød entrédøren op, så jeg kunne komme ind, når jeg kom tilbage, og gik ud. Det var i februar med sne og is, og jeg måtte gå fire husblokke til den nærmeste taxiholdeplads, men jeg gjorde det. På turen til den nærmeste bar solgte jeg til chaufføren historien om, hvordan min kone ikke forstod mig og hvilket urimeligt menneske, hun var. Da vi ankom til baren, indvilligede han i at købe mig en flaske for sine egne penge. Desuden var han, da vi kom tilbage til lejligheden, villig til at vente to-tre dage på betalingen for spiritussen og turen, indtil jeg blev mig selv igen. Jeg var en bondefanger. Min kone kunne den næste morgen ikke forstå, hvorfor jeg var mere fuld end aftenen før, hvor hun tog mine flasker.

Efter nogle særligt slemme jule- og nytårshellidage samlede far mig op i begyndelsen af 1937, for at jeg skulle gennemgå den sædvanlige afvænningsrutine. Denne bestod i at

gå frem og tilbage på gulvet tre-fire dage og nætter, indtil jeg kunne tage næring til mig. Denne gang havde han et forslag at stille mig. Han ventede, til jeg var fuldstændig ædru, og dagen før jeg skulle stille i Chicago, fortalte han mig om en lille gruppe mænd i Akron, der tilsyneladende havde det samme problem som jeg, men som gjorde noget ved det. Han sagde, at de var ædru og lykkelige, og at de fik deres selvrepekt tilbage såvel som deres naboers agtelse. Han nævnte to af dem, som jeg havde kendt i årenes løb, og foreslog mig at tale med dem. Men jeg havde stadig helbredet i behold og tilige ræsonnerede jeg, at de havde været i en meget værre forfatning, end jeg nogen sinde ville komme i. Havde jeg ikke lige for et år siden set Howard, en tidligere læge, rapse en ti-cent til en drink. Jeg ville i det mindste have bedt om en kvart-dollar. Så jeg fortalte far, at jeg ville klare skærene selv, og at jeg ikke ville drikke andet end øl i den næste måned.

Nogle måneder senere var far tilbage i Chicago for at samle mig op igen, men denne gang var min opførsel helt anderledes. Jeg kunne ikke vente med at fortælle ham, at jeg ønskede hjælp. At jeg, hvis disse mænd i Akron havde noget at tilbyde, ville tage imod det, ja gøre hvad som helst for at få fat i det. Alkoholen havde helt opslugt mig.

Jeg husker stadig meget tydeligt, at jeg kom til Akron klokken elleve om aftenen og jagede denne Howard ud af sengen, for at han skulle hjælpe mig. Han ofrede to timer på mig den nat for at fortælle mig sin historie. Han sagde, at han til sidst havde lært, at drikkeri var en skæbnesvanger sygdom, der bestod af en allergi og en besættelse. Når drikkeriet var passeret over vanen til besættelsen, var man et fuldstændigt håbløst tilfælde, der kun kunne se frem til at tilbringe resten af livet på et sindssygehospital eller dø. Han understregede stærkt, hvordan hans fremtræden og holdning over for andre mennesker havde udviklet sig. Det meste af hans fremtræden havde lignet min meget. Jeg troede undertiden, at det var min historie, han fortalte! Jeg havde troet, at jeg var helt

anderledes end andre mennesker, så jeg efterhånden begyndte at blive mere og mere sky, indtil jeg trak mig tilbage fra samfundet og ønskede at være alene med min flaske.

Her var en mand, der stort set havde samme syn på livet, som jeg havde, bortset fra at han havde gjort noget ved det. Han var lykkelig og glad for livet og andre mennesker, og han var ved at få sin lægepraksis tilbage. Når jeg ser tilbage på denne første aften, er jeg klar over, at jeg begyndte at håbe. For første gang følte jeg, at hvis han kunne genvinde disse ting, var det måske også muligt for mig.

Den næste eftermiddag og aften havde jeg besøg af to andre mænd, og de fortalte mig hver sin historie, og hvad de forsøgte for at komme sig af denne tragiske sygdom. De havde dette særlige »noget«, som syntes at gløde. En fred og en sindsro kombineret med lykke. I løbet af de næste to-tre dage kontaktede resten af denne lille flok mænd mig. De opmuntrede mig og fortalte, hvordan de prøvede at leve genoprettelsesprogrammet, og hvor morsomt de havde det med det.

Efter at være blevet indoktrineret af otte-ni forskellige og først da, fik jeg lov at deltage i mit første møde. Dette første møde blev holdt i dagligstuen i et privat hjem og blev ledet af Bill D., den første mand som Bill W. og dr. Bob havde arbejdet vellykket med.

I mødet deltog otte-ni alkoholikere og syv-otte hustruer. Det var anderledes, end de møder der bliver afholdt nu. Den store AA-bog var ikke skrevet, og der var ingen anden litteratur bortset fra forskellige religiøse tidsskrifter. Programmet blev viderebragt ved det talte ord alene.

Mødet varede en time og sluttede med Fadervor. Da det var afsluttet, trak vi os tilbage til køkkenet, hvor vi fik kaffe og æbleskiver og diskuterede videre til ud på de små timer.

Det møde gjorde et stort indtryk på mig sammen med den grad af lykke, som disse mænd opviste, på trods af mangel på materielle goder. I denne lille gruppe var der ingen, som ikke havde været spændt hårdt for under depressionen.

Jeg blev i Akron i to-tre uger på min første tur for at suge så meget som muligt til mig af programmet og filosofien. Jeg tilbragte en stor del af tiden sammen med dr. Bob og hjemme hos to-tre andre for at se, hvordan familien levede programmet. Hver aften mødtes vi hjemme hos et af medlemmerne og fik kaffe og æbleskiver og hyggede os.

Dagen før jeg var klar til at rejse tilbage til Chicago, en onsdag og dr. Bobs frieftermiddag, tog han mig med på kontoret, og vi brugte tre-fire timer på udelukkende at gennemgå sekstrinsprogrammet, som det så ud dengang. De seks trin lyder:

1. Fuldstændig overgivelse
2. Afhængighed og ledelse af en Højere Magt
3. Moralsk selvransagelse
4. Bekendelse
5. Genoprettelse
6. Fortsat arbejde med andre alkoholikere

Dr. Bob førte mig gennem alle disse trin. Ved den moralske selvransagelse bragte han nogle af mine slemme personlige træk og karakterbrist på bane, såsom egoisme, indbildskhed, jalousi, skødesløshed, intolerance, opfarenhed, sarkasme og krænkelse. Vi gennemgik disse vidt og bredt, og til sidst spurgte han mig, om jeg ønskede disse karakterbrist fjernet. Da jeg sagde ja, knælede vi begge ned ved hans skrivebord og bad, idet vi begge to bad om at få disse defekter fjernet.

Det står stadig lyslevende for mig. Hvis jeg bliver hundrede, vil det altid ligge i min hukommelse. Det gjorde stort indtryk på mig, og jeg ville ønske, at enhver AA'er fik mulighed for at opleve noget lignende i dag. Dr. Bob understregede altid den religiøse side af sagen stærkt, og jeg tror, det hjalp. Jeg ved, det hjalp mig. Dr. Bob ledte mig derefter gennem genoprettelsestrinnet, hvortil jeg lavede en liste over alle de mennesker, jeg havde skadet, og udarbejdede måder, hvorpå

jeg langsomt kunne gøre det godt igen.

Jeg tog adskillige beslutninger dengang. En af dem var, at jeg ville prøve at få startet en gruppe i Chicago, den anden at jeg måtte tage tilbage til Akron for at deltage i møder i det mindste hver anden måned, indtil jeg fik startet gruppen i Chicago. For det tredje besluttede jeg, at jeg ville sætte dette program over alt andet, selv min familie, fordi, hvis jeg ikke vedligeholder min ædruelighed, mister jeg min familie alligevel. Hvis jeg ikke vedligeholdt min ædruelighed, ville jeg ikke have noget job. Hvis jeg ikke vedligeholdt min ædruelighed, ville jeg ikke have nogen venner mere. Jeg havde meget få dengang.

Næste dag rejste jeg tilbage til Chicago og startede en ihærdig kampagne blandt mine såkaldte venner eller drikkekammerater. Deres svar var altid det samme: Hvis de fik brug for det en skønne dag, ville de helt sikkert sætte sig i forbindelse med mig. Jeg gik til en frimenighedspræst og en læge, som jeg stadig kendte, og de spurgte mig efter tur, hvor længe jeg havde været ædru. Da jeg sagde seks uger, var de lutter høflighed og sagde, at de ville kontakte mig, hvis de kom i kontakt med folk med alkoholproblemer.

Det er overflødigt at sige, at det varede et år eller mere, før de kontaktede mig. På mine ture tilbage til Akron for at blive åndeligt genoprettet, spurgte jeg gerne dr. Bob om denne sendrægtighed, fordi jeg undrede mig over, hvad der var galt med mig. Han svarede altid det samme: »Når du selv og tiden er moden, vil Forsynet bane vejen for dig. Du må altid være parat og fortsætte med at optage kontakter.«

Nogle få måneder efter at jeg foretog min første tur til Akron, følte jeg mig temmelig overmodig, og jeg syntes ikke, at min kone behandlede mig med den rette respekt, nu da jeg var en prominent borger. Så jeg besluttede mig til at blive fuld med overlæg, bare for at lære hende, hvad hun gjorde forkert. En uge senere måtte jeg have fat i en ven fra Akron, der ofrede to dage for at få mig ædru igen. Deraf lærte jeg, at jeg ikke kunne foretage den moralske selvransagelse og så

glemme alt om den. At alkoholikeren må fortsætte med at foretage selvansøgelse hver dag, hvis han forventer at have det godt til stadighed. Det var min eneste svipser, og den gav mig en værdifuld lektion. I sommeren 1938, næsten et år efter den første kontakt med Akron, dukkede manden, jeg arbejdede for og som kendte programmet, op og spurgte, om jeg kunne gøre noget for en af hans sælgere, som drak temmelig kraftigt. Jeg tog til det sanatorium, hvor denne fyr var indlagt og opdagede til min overraskelse, at han var interesseret. Han havde i lang tid ønsket at gøre noget ved sit drikkeri, men vidste ikke hvordan. Jeg tilbragte adskillige dage hos ham, men følte mig ikke kvalificeret nok til at viderebringe programmet til ham alene. Derfor foreslog jeg, at han tog en tur til Akron et par uger, hvilket han gjorde, og han kom til at bo sammen med en AA-familie der. Da han vendte tilbage, havde vi praktisk talt møder dagligt siden.

Nogle få måneder senere kom en af de mænd, som havde været i forbindelse med gruppen i Akron, til Chicago for at bo. Så var vi tre, som fortsatte med at have informationsmøder regelmæssigt.

I foråret 1939 blev Den store Bog trykt, og vi fik to henvendelser fra New York-kontoret p.g.a. et kvarters radioudsendelse. En eller to var selv interesserede. Der var en moder, der gerne ville hjælpe sin søn. Jeg foreslog hende at henvende sig til sønnens præst eller læge og mente, at en af dem måske ville anbefale AA-programmet. Lægen, en ung mand, var straks varm på ideen. Han fik ikke overbevist sønnen, men overlod os to andre emner, som var interesserede i programmet. Vi tre i Chicago følte os ikke gode nok til den opgave, og efter et par møder overbeviste vi emnerne om, at de skulle tage til Akron, hvor de kunne se en ældre gruppe i aktion.

I mellemtiden blev en anden læge i Evanston overbevist om, at programmet havde muligheder og overlod os en kvinde at gøre noget for. Pigen blev begejstret, og også hun tog turen til Akron. Umiddelbart efter hendes tilbagevenden begyndte vi med faste møder en gang om ugen i efteråret

1939, hvilket vi har fortsat med og siden udvidet.

Undertiden bliver det nogle få af os forundt at iagttage noget fint vokse fra en lille spire til noget vældigt og godt. Netop det har været mit privilegium både på landsplan og i min hjemby. Fra blot en håndfuld i Akron har vi udbredt os over hele verden. Fra et enkelt medlem i Chicago-området, der rejste frem og tilbage til Akron, er vi nu over seks tusind.

Disse sidste atten år har været de lykkeligste i mit liv, selv om de er meget slidsomme. Femten af dem havde jeg ikke haft glæde af, hvis jeg havde fortsat med at drikke. Lægerne fortalte mig, før jeg holdt op, at jeg kun havde tre år tilbage at leve i.

Denne sidste del af mit liv har haft et mål, ikke med deltagelse i store projekter, men i det daglige. Mod til at møde hver ny dag har fortrængt tidligere års frygt og usikkerhed. Accept af forholdene, som de er, har erstattet det gamle jag for at være med til at erobre verden. Jeg har standset kampen mod vejrmøller, og i stedet har jeg prøvet at forenkle de små daglige gøremål, ubetydelige i sig selv, men dog en del af livet som helhed.

Hvor jeg før mødte foragt og medlidenhed, nyder jeg nu mange menneskers agtelse. Hvor jeg engang havde tilfældige bekendtskaber, som alle var rygklappere, har jeg nu en sværm af venner, som accepterer mig for det, jeg er. Og igennem mine AA-år har jeg fået mange, mange ægte, ærlige og inderlige venskaber, som jeg altid vil påskønne.

Jeg bliver anset for at være en rimeligt heldig mand. Jeg ejer ikke store materielle goder, men jeg ejer en formue i venskaber, mod, selvtillid og en ærlig værdsættelse af mine egne evner. Fremfor alt har jeg vundet det største, noget menneske kan få: den nådige Guds kærlighed og forståelse, som har løftet mig op fra den alkoholiske affaldsdyngne til en tillidspost, hvor jeg har været i stand til at høste de rige fordele, der kommer af at vise andre en lille smule kærlighed og tjene dem, så godt jeg kan.

(11) Hjemmebryggeren

En af stifterne til Clevelands Group no. 3, der forgæves kæmpede modforbudet.

Mærkeligt nok blev jeg gjort bekendt med det muntre liv netop på det tidspunkt i mit liv, da jeg virkelig var ved at falde til ro i den hjemlige hygge. Min kone blev gravid, og lægen anbefalede hende at drikke portvin eller maltøl... så... jeg købte et seks-gallons (ca. 23 l) kar og nogle flasker, lyttede til gode råd fra amatørbyggere og gik i gang med min ølfremstilling i det små (på daværende tidspunkt). På en eller anden måde må jeg have misforstået lægens instrukser, for jeg nøjedes ikke med at lave øllet til min kone. Jeg drak det også for hende.

Som tiden gik blev det en vane at åbne et par flasker, hver gang der kom gæster. Således tog det ikke lang tid at finde ud af, at mine beskedne produktionsforhold var helt utilstrækkelige til fremstilling af øl både til selskabeligt og eget forbrug. Derefter anskaffede jeg kar på ti gallons og gik virkelig med liv og sjæl ind for hjemmebrygning. Vi havde regelmæssige sammenkomster, hvor vi fik øl og stærk ost. Med den munterhed et par gallons øl kunne frembringe, var det til sidst ikke nødvendigt med hverken bridge eller poker til underholdning. Sammenkomsterne blev mere fugtige og lystige efterhånden, og endelig fandt jeg ud af, at en slurk spiritus ind imellem øllerne hurtigere fik mig i stemning, i forhold til alt det øl, jeg skulle hælde ned for at opnå den samme virkning. Det uafvendelige resultat af denne opdagelse var, at jeg hurtigt fandt ud af, at øl var godt oven på whisky til at skylle efter med. Den opdagelse var jeg så fan-

gen af, at jeg blev på den diæt næsten til slutningen af min kraftige drikkeperiode. På min drikkekarrieres sidste dag drak jeg to og tyve af den slags drinks mellem klokken ti og tolv om formiddagen, og jeg får aldrig at vide, hvor mange flere der fulgte efter, inden jeg blev puttet i seng den nat.

Jeg klarede mig temmelig godt med mit selskabelige drikkeri i en rum tid, men til sidst begyndte jeg at aflægge besøg i ølstuer ind imellem sammenkomsterne. En aften om ugen på værtshus, et selskab om ugen hjemme eller sammen med venner, kombineret med lidt alenedrikkeri grundlagde snart en superdrankertilværelse.

Tre år efter at jeg var startet på min drikkekarriere, mistede jeg mit første job. Dengang boede jeg uden for byen, så jeg flyttede bare til hjembyen og fik en ansvarsfuld stilling i et af de større firmaer i finansverdenen. Indtil da havde jeg været seks år i forretningsverdenen og nød godt af mit ry som værende succesfuld.

Mit nye arbejde var meget krævende, og mit spiritusforbrug begyndte at stige. Efter at have forladt kontoret om eftermiddagen stak jeg gerne ind på en bar ca. en husblok derfra. Da der tilfældigvis var adskillige barer i nærheden, syntes jeg ikke, at det samme sted skulle nyde godt af mit besøg hver aften. Det betaler sig ikke at vise sig på det samme sted samme tid hver dag.

Den almindelige fremgangsmåde var at tage fire-fem genstande det første sted, jeg faldt ind. Dette fik mig til at føle mig i form, og så ville jeg begive mig mod hjemmet og kakkelovnskrogen tyve kilometer væk. På vej hjem skulle adskillige steder passeres. Hvis jeg var alene, stoppede jeg gerne fire-fem steder, men kun ved en eller to, hvis jeg havde min mistroiske kone med.

Til sidst nåede jeg hjem til en sen middag, som jeg naturligvis slet ikke havde lyst til. Jeg gjorde et svagt forsøg på at spise, men havde aldrig rigtig succes med det. Jeg nød aldrig et måltid, men jeg spiste min frokost af to grunde. For det første for at komme ud af den foregående nats omtågethed,

og for det andet for at få en smule næring. Til sidst blev frokosten også sprunget over.

Jeg kan ikke huske, hvornår jeg blev offer for søvnløshed, men jeg ved bestemt, at jeg ikke gik ædru i seng en eneste aften det sidste halvandet år. Jeg kunne ikke sove. Jeg var dødelig angst for at gå i seng og ligge og vende og dreje mig hele natten. Aftnerne hjemme var en prøvelse, og resultatet var, at jeg gik ud som et lys bedøvet af druk hver aften.

Hvordan jeg var i stand til at varetage mine pligter på kontoret de forfærdelige morgener, bliver jeg aldrig i stand til at forklare. Betjening af kunder, mæglere, forsikringsfolk, diktat, telefonsamtaler, vejledning af nyansatte, rapporter til cheferne og alt det andet. Til sidst var jeg trængt op i en krog som et mentalt, psykisk og nervøst vrøg.

Jeg nåede det punkt, hvor jeg nogle morgener ikke kunne få det til at fungere på kontoret. Så sendte jeg sygemelding, men firmaet tog mit drikkeri ilde op, og deres kur var at fjerne ondet, i min skikkelse, fra lønningslisten under stor ståhej og meget personlige bemærkninger og insinuationer.

I denne periode var jeg blevet truet, slået, kysset, rost og forbandet af henholdsvis familie, venner og fremmede, men naturligvis prellede det hele af på mig. Hvor mange gange jeg svor højt og helligt om morgenen og alligevel blev fuld, inden solen gik ned, ved jeg ikke. Jeg var på slæden, og nu gik det stærkt.

Efter at jeg var blevet fyret, begyndte jeg i et nyt firma, som netop var ved at starte. Jeg fik stilling som salgschef med kontakt til automobilforhandlere. Mens jeg sad på kontoret var der visse begrænsninger, men - nå ja - når jeg kom i marken for dette nye firma uden opsyn, gik jeg i byen!!

Jeg arbejdede rigtig godt i adskillige uger, og efter at have fået et godt kendskab til forhandlermarkedet var det ikke vanskeligt for mig at samle kunder nok til at skaffe mig gode forretninger uden nogen særlig indsats.

Nu drak jeg mig fuld hele tiden. Det var ikke nødvendigt at møde op på kontoret personligt hver dag, og når jeg gjorde

det, var det kun for at vise mig og stikke af igen.

Til sidst blev også dette firma opmærksom på problemet, og jeg var atter på udkig efter et job. Da opdagede jeg noget, nemlig at man ikke kan finde et job ved at hænge på et værtshus både nat og dag, eftersom j obs ikke synes at dukke op sådanne steder. Jeg blev klar over det, fordi jeg tilbragte det meste af min tid der, og et job viste sig aldrig. På dette tidspunkt var mine chancer for at få et job inden for mit fag lig nul. Alle kendte mig og ville ikke ansætte mig for nogen pris.

Af adskillige grunde har jeg udeladt detaljer i de lovovertrædelser, jeg begik i fuldskab. En af grundene er, at jeg ikke husker ret mange af dem, da jeg var en af de fulderikker, som kunne holde den gående og deltage i et møde eller selskab, deltage i en samtale og gøre ting, som enhver næsten normal person gjorde, uden næste dag at kunne huske en snus om, hvor jeg havde været, hvad jeg havde lavet, hvem jeg havde set, eller hvordan jeg var kommet hjem. (Dette forhold var et særligt handicap for mig, når jeg prøvede at retfærdiggøre mig over for min ikke så tålmodige kone).

Endelig kom jeg til det punkt, hvor jeg ikke havde nogen venner. Jeg brød mig ikke om at besøge dem medmindre selskabet, vi skulle deltage i, bød på masser af spiritus, så jeg kunne blive fuld. Jeg var sandelig altid godt i gang, før jeg overhovedet overvejede at deltage.

Efter i ti år at have haft gode stillinger, der gav mere end gennemsnitsindkomsten, havde jeg gæld, næsten intet tøj, ingen penge, ingen venner og ingen længere, som tålte mig, bortset fra min kone. Min søn havde absolut ingen brug for mig. Selv nogle af barejerne, hos hvem jeg havde brugt så megen tid og mange penge, bad mig blive væk. Til sidst tilbød en gammel forretningsforbindelse, som jeg ikke havde set i adskillige år, mig et job. Jeg beholdt det job en måned og drak det meste af tiden.

Netop på det tidspunkt hørte min kone om en læge i en anden by, som havde haft stort held med folk, der drak. Hun tilbød mig valget imellem at konsultere ham, eller at hun forlod

mig for alvor. OK - jeg havde stadig mit job, og jeg ønskede desperat at holde op med at drikke, men kunne ikke, så jeg gik beredvilligt med til at besøge den læge, hun anbefalede.

Det blev vendepunktet i mit liv. Min kone ledsagede mig på besøget hos lægen, og han fortalte mig virkelig noget, der i min tilstand af rysten nær havde fået mig til at falde ned af stolen. Han fortalte om sig selv, men jeg var sikker på, at det var mig. I løbet af sin historie nævnte han løgne og bedrag i nærværelse af den eneste person, jeg ikke ønskede skulle vide sådanne ting. Hvor vidste han alt dette fra? Jeg havde aldrig set ham før, og dengang håbede jeg, at jeg aldrig ville få ham at se igen. Han forklarede mig imidlertid, at han havde været lige så fordrukken som mig, bare i meget længere tid.

Han råde mig til at komme ind på et bestemt hospital, som han havde tilknytning til. Jeg indvilligede gerne. Skønt jeg ærlig talt var skeptisk, ønskede jeg så afgjort at holde op med at drikke, at jeg ville have budt enhver form for fysisk tortur velkommen for at opnå resultatet.

Jeg aftalte at komme ind på hospitalet tre dage senere og gik prompte ud og blev stiv af syre i tre dage. Det var med bange anelser og udtalt rysten, jeg lod mig indskrive på hospitalet. Naturligvis havde jeg ikke den mindste anelse om, hvad behandlingen bestod i.

Efter adskillige dage på hospitalet blev en plan, jeg skulle leve efter, afstukket for mig. En meget enkel plan, som jeg stadig finder stor glæde og lykke ved at følge. Det er umuligt på papir at nedfælde de fordele, jeg har opnået... fysisk, mentalt, på det hjemlige plan, åndeligt og økonomisk. Dette er ikke tom tale. Det er sandheden.

Hvad det fysiske angår, tog jeg otte kilo på de første to måneder, jeg var spiritusfri. Jeg spiser tre gode måltider om dagen nu, og jeg nyder dem virkelig. Jeg sover som et spædbarn og skænker aldrig søvnløshed en tanke. Jeg føler mig, som jeg gjorde for femten år siden.

Mentalt... Jeg ved, hvor jeg var i går aftes og aftenen før og

alle aftnerne før. Jeg frygter heller ikke noget. Jeg har selvtillid og forvisning om, at jeg ikke bliver forvekslet med den skryder, jeg var før. Jeg kan tænke klart, og jeg får megen hjælp til min tænkeevne og dømmekraft af min åndelige udvikling, som vokser hver dag. På hjemmefronten har vi virkelig et hjem nu. Jeg er ivrig efter at komme hjem efter mørkets frembrud. Min kone er glad for at se mig komme. Min yngste har accepteret mig. Vort hjem er altid fuldt af venner og gæster. (Ikke noget hjemmebryg som lokkemiddel).

Åndeligt... Jeg har fundet en Ven, som altid er opsat på at hjælpe, og som aldrig svigter mig. Jeg kan faktisk komme med mine problemer til Ham, og Han giver mig trøst, fred og lykke.

Økonomisk... I de forløbne få år har jeg nedbragt min svimlende gæld til næsten nul, og jeg har haft penge nok til at leve komfortabelt for. Jeg har stadig mit job, og førend jeg skrev denne fortælling, blev jeg forfremmet.

For alle disse velsignelser takker jeg Ham.

(12)

Nøglen til himmerige

Denne verdslige dame var med til at starte AA i Chicago og gav på denne måde sin nøgle til livet til mange alkoholikere.

For ca. 15 år siden var jeg - efter en lang række fatale og rystende oplevelser - i en situation, hvor jeg hjælpeløst blev hvirvlet mod den totale destruktion, og jeg var ikke i stand til at lægge kursen om. Hvorledes jeg var havnet på dette skråplan vidste jeg ikke. Jeg var 33 år gammel, og løbet var kørt. Jeg var fanget i et net af alkohol og beroligende midler, som jeg utallige gange havde forsøgt at komme ud af, men et liv uden var blevet uudholdeligt.

Jeg var et produkt af efterkrigstidens forbudsperiode og de brølende tyvere, hvor det var »in« for et halvvoksnet pigebarn som mig at opsøge diverse smugkroer. Moden dikterede pagehår og lommelærke i strømpebåndet og E Scott Fitzgerald skrev i tidens ånd »Den Store Gatsby«.

Det var bestemt en skrupskør og forvirret periode, men næsten alle, jeg kendte, var kommet ud af den med begge ben på jorden og en god portion modenhed. Jeg kunne heller ikke skyde skylden for mit dilemma på min opvækst. Jeg kunne ikke have fået mere elskelige og samvittighedsfulde forældre. Jeg havde alle fordele i et velfungerende hjem. Jeg gik i de bedste skoler, deltog i lejrskoler om sommeren og ferierede de rigtige steder. Ethvert rimeligt ønske fra min side blev indfriet. Jeg var sund og rask og ganske god til sport. Jeg oplevede glæden ved spiritus ved festlige lejligheder i 16-årsalderen. Jeg kunne så afgjort lide alt, hvad der var forbundet med spiritus: smagen, virkningen. I dag kan jeg se, at en drink gav mig noget helt specielt og virkede anderledes på

mig end på andre mennesker. Det varede ikke længe, før jeg syntes, at en fest uden drinks efter min mening var dødssyg.

Jeg blev gift som tyveårig, fik to børn og skilt igen 3 år senere. Mit forliste ægteskab og knuste hjerte pustede til min ulmende selvmedlidenhed, så den slog ud i lys lue og gav mig utallige gode undskyldninger for at tage en drink - og endnu en.

Da jeg var 25 år, var mit spiritusforbrug blevet et alvorligt problem for mig. Jeg konsulterede den ene læge efter den anden i håbet om, at en af dem kunne kurere mit efterhånden temmelig komplekse sygdomsbillede - og helst ad kirurgisk vej.

Naturligvis fandt lægerne intet. Blot en usikker, uregerlig pige uden evne til at tilpasse sig og fyldt med en navnløs frygt. De fleste af dem ordinerede beroligende midler og tilrådede hvile og mådehold.

Fra jeg var 25 til 30 år, prøvede jeg alt. Jeg foretog en geografisk flugt til Chicago og nye omgivelser. Jeg studerede kunst; jeg bestræbte mig desperat på at skabe mig nye interesser i mange ting, et nyt sted blandt nye mennesker. Intet hjælp, og på trods af mine anstrengelser steg mit spiritusforbrug. Jeg forsøgte mig med ølkur, vinkur og kontrolleret drikkeri i alle afskygninger. Jeg prøvede kun at drikke den rene vare, kun blandet, kun at drikke, når jeg var glad eller deprimeret. Alligevel blev jeg i en alder af 30 år kostet hid og did med en trang til at drikke, der var totalt uden for min kontrol. Jeg kunne ikke stoppe mit drikkeri. Jeg kunne holde mig ædru i kortere perioder, men altid ville en overvældende trang til at drikke skylle ind over mig og opsluge mig. Jeg blev grebet af panik i en sådan grad, at jeg var overbevist om, at jeg ville dø, hvis jeg ikke hældte en drink indenbords.

Jeg behøver vist ikke sige, at dette ikke var nogen morsom måde at drikke på. Jeg havde for længst opgivet at give mit drikkeri udseende af selskabelighed. Jeg drak i ren og skær desperation og for nedrullede gardiner - alene - inden for mine egne fire vægge i rimelig sikkerhed, fordi jeg vidste, at

jeg ikke turde risikere black-out ude blandt andre mennesker eller bag rattet i min bil. Jeg vidste ikke længere, hvor meget eller hvor lidt jeg kunne tåle, og det kunne meget vel være den anden såvel som den tiende drink, der fik mig til at miste bevidstheden.

De næste 3 år tilbragte jeg på forskellige institutioner - engang var jeg bevidstløs i 10 dage, og det var på et hængende hår, at jeg kom til mig selv igen - ind og ud af hospitaler eller sengeliggende hjemme under opsyn af sygeplejersker døgnet rundt. Nu var jeg nået dertil, hvor jeg bare ønskede at dø, men jeg evnede ikke engang at tage mit eget liv. Jeg følte mig fanget i en fælde, og jeg kunne for alt i verden ikke forstå, hvordan eller hvorfor dette var sket netop for mig. Og hele tiden næredes frygten af en voksende overbevisning om, at det inden længe ville blive nødvendigt for mig at blive anbragt på institution. Sådan som jeg opførte mig, måtte jeg afgjort høre hjemme på en galeanstalt. Syg om hjertet, skamfuld og med en frygt, der bragte mig på kanten af panik, så jeg ingen mulighed for at flygte undtagen ind i glemslen. Det var åbenlyst for enhver, at kun et mirakel kunne forhindre mit totale sammenbrud. Men hvem gav sig af med at udskrive mirakler pr. recept?

På dette tidspunkt havde jeg i et års tid konsulteret en læge, som fortsat kæmpede med mig. Han havde forsøgt alt med mig lige fra messe hver morgen kl. 6 til at udføre virkelig tarveligt arbejde for de patienter, som var omfattet af hans velgørhedsarbejde. Hvorfor han stred med mig så længe, er mig en gåde, fordi han vidste, at ingen medicin kunne hjælpe mig, og ligesom andre læger på den tid havde han lært, at alkoholikere kunne man ikke kurere, så dem skulle man ikke spilde tid på. Læger skulle koncentrere sig om de patienter, som kunne have gavn af medicinsk behandling. Når det drejede sig om alkoholikere, kunne de kun yde midlertidig lindring, og i de sidste stadier var end ikke det muligt. Det var spild af lægens tid og patientens penge. Ikke desto mindre var der nogle få læger, der betragtede alkoholisme

som en sygdom, og de var af den opfattelse, at alkoholikeren lå under for noget, som han ikke havde kontrol over. De havde en anelse om, at der - et eller andet sted - måtte være en løsning for disse tilsyneladende håbløse tilfælde. Det var mit held, at netop min læge var af denne opfattelse.

I foråret 1939 gik en meget bemærkelsesværdig bog i trykken i New York med titlen Anonyme Alkoholikere. Grundet økonomiske vanskeligheder blev trykningen desværre midlertidig indstillet, og bogen fik ingen omtale, ej heller kunne man købe den i forretningerne, selv om man vidste, den eksisterede. Men på en eller anden måde hørte min brave doktor om denne bog, og han hørte ligeledes lidt om de mennesker, der stod bag dens udgivelse. Han skaffede et eksemplar fra New York, og efter selv at have læst den stak han den under armen og aflagde mig et besøg. Det besøg blev vendepunktet i mit liv.

Aldrig før var det blevet mig fortalt, at jeg var alkoholiker. Meget få læger fortæller en håbløs patient, at man ikke kan hjælpe ham eller hende. Men den dag sagde min læge direkte til mig: »Folk som dig er ganske godt kendt inden for lægevidenskaben. Enhver læge får sin kvote af alkoholiske patienter. Nogle af os arbejder hårdt med disse mennesker, fordi vi ved, at de i virkeligheden er meget syge. Vi ved også, at uden en slags mirakel kan vi kun hjælpe dem midlertidigt, og at det uvægerligt bliver værre og værre, indtil der kun er to muligheder tilbage. Enten dør de af akut alkoholisme eller også udvikler de en såkaldt våd hjerne og må institutioneres permanent.«

Han forklarede ydermere, at alkoholisme rammer uanset køn eller social status, men at de fleste alkoholikere, han havde mødt, havde intelligens og evner over middel. Han sagde, at en alkoholiker tilsyneladende er i besiddelse af en medfødt skarpsindighed, og han er som regel fremragende dygtig inden for sit område uanset miljø eller uddannelse.

»Vi ser alkoholikeren fungere i en ansvarsfuld stilling, og vi ved, at hans ydeevne, på grund af et dagligt, kraftigt mis-

brug, er nedsat med 50%, og alligevel er han tilsyneladende i stand til at udføre et tilfredsstillende arbejde. Ligeledes spekulerer vi på, hvor meget længere denne mand kunne komme, hvis han fik fjernet sit alkoholproblem og dermed kunne udnytte sine evner 100%. Men naturligvis mister alkoholikeren alle sine evner, efterhånden som hans sygdom bliver progressivt forværret, og det er tragisk at se, når et menneske går i opløsning både fysisk og psykisk.«

Dernæst fortalte han mig, at der var en gruppe mennesker i Akron og New York, der havde udarbejdet en metode, der kunne standse alkoholismen.

Han bad mig læse bogen *Anonyme Alkoholikere*, og han ville gerne have, at jeg talte med en mand, som med held havde fået standset sin alkoholisme. Denne mand kunne fortælle mig mere. Jeg læste i bogen hele natten. Det var en vidunderlig oplevelse for mig. Den gav mig forklaring på mange ting, som jeg ikke kunne forstå omkring mig selv, og det bedste af det hele var, at den lovede bedring, hvis jeg ville gøre nogle få ting og var villig til at få fjernet trangen til at drikke. Her fandtes et håb. Måske kunne også jeg komme ud af denne pinefulde tilstand. Måske kunne jeg finde frihed og fred i sjælen.

Næste dag fik jeg besøg af Mr. T., en rehabiliteret alkoholiker. Jeg ved ikke, hvad slags menneske jeg havde forestillet mig, men jeg blev meget behageligt overrasket, da Mr. T. viste sig at være en ligevægtig, intelligent og velsoigneret person med pæne manerer. Hans imødekommende og charmerende væsen slog mig straks, og jeg følte mig fra starten tryk i hans selskab. Det var svært at forestille sig, at han engang havde været i samme situation som jeg.

Men efterhånden som han fortalte sin historie, blev jeg klar over, at han talte sandt. Den måde hvorpå han beskrev sine lidelser og frygt, og de mange år hvor han havde søgt en forklaring, hvor der tilsyneladende ikke fandtes en sådan, kunne det faktisk lige så godt have været mig, han talte om, og intet menneske, der ikke selv havde prøvet det på sin egen

krop, kunne frembyde en sådan viden. han havde været ædru i 25 år og havde bevaret kontakten til en gruppe ædru alkoholikere i Akron. Kontakten med denne gruppe var af yderste vigtighed for ham. Han fortalte mig, at det var hans håb, at en sådan gruppe med tiden ville blive startet i Chicago, men indtil dato var det ikke tilfældet. Han mente, at jeg ville have godt af at besøge gruppen i Akron og møde andre, der havde det som ham.

Jeg var nu kommet dertil, hvor jeg, ihukommende min læges forklaring, beretningerne i bogen og det livgivende møde med Mr. T., var parat og indstillet på at gå til verdens ende, hvis det blev krævet af mig for at opnå det, disse mennesker ejede.

Derefter rejste jeg til Akron og også til Cleveland, og jeg mødte flere passive alkoholikere. Hos disse mennesker fandt jeg en fred og en sindsro, som jeg vidste, jeg også måtte tilægge mig. Ikke alene hvilede disse mennesker i sig selv, men de havde et livsmod, som man sjældent møder undtagen hos ganske unge mennesker. Tilsyneladende rummede de alle de ingredienser, der skulle til for at have et godt liv - livsfilosofi, tro, humoristisk sans (de kunne le ad sig selv), klippefaste mål, taknemmelighed - og i udpræget grad forståelse og sympati for deres lidelsesfæller. Intet var vigtigere for dem her i livet end at række en hjælpende hånd til en alkoholiker i nød. De ville rejse kilometer efter kilometer og holde sig vågen hele natten for at være sammen med et menneske, de aldrig tidligere havde mødt, som en selvfølgelighed. De anglede ikke efter ros, de påstod, at de var privilegerede i en sådan situation og insisterede på, at de altid modtog mere, end de gav. Højest forunderlige mennesker.

Jeg havde slet ikke tænkt den tanke, at jeg selv kunne få, hvad disse mennesker ejede. Hvis jeg bare kunne opnå at få en lille del af deres forunderlige livskvalitet - og ædruelighed - ville det være nok.

Kort efter min hjemkomst til Chicago sendte min læge, der var blevet opmuntret ved resultatet af min kontakt med AA,

os yderligere 2 af sine alkoholiske patienter. I slutningen af september 1939 var vi en kerne bestående af seks alkoholikere, og vi holdt vort første officielle gruppemøde.

Det blev en temmelig barsk affære for mig at genvinde helbredet. De sidste mange år havde jeg jo støttet mig til min kunstige krykke i form af enten alkohol eller beroligende midler. At give afkald på alt fra den ene dag til den anden, var både skrækindjagende og pinefuldt. Jeg havde aldrig klarret det alene. Jeg behøvede den hjælp og forståelse og det vidunderlige venskab, der blev givet mig i så rigt mål af mine exalkoholiske venner. Dette og rehabiliteringsprogrammet indeholdt i de 12 trin.

AA-programmet er ikke nogen lærebog, hvor det blot gælder om at tilegne sig stoffet. Det er en livsstil, og den udfordring, der er indeholdt i dets principper, er så enestående, at enhver vil bestræbe sig på at arbejde med disse resten af livet. Vi vokser aldrig fra dette program. Som alkoholikere under helbredelse må vi have et program at leve efter, der giver mulighed for ubegrænset udvikling. Det er vigtigt, at vi til stadighed bevæger os fremad, skridt for skridt, hvis vi skal holde os ædru. Andre kan blive ved med at køre i den gamle skure, uden at det betyder så meget, men stilstand eller tilbageskridt kan betyde døden for os. Det er nu ikke så barsk, som det lyder, for vi er taknemmelige for nødvendigheden af at leve efter programmet, fordi vi erfarer, at vi bliver så rigeligt belønnet for en konsekvent indsats, med de utallige gevinster vi får.

Der sker en total ændring i vor livsholdning. Hvor vi tidligere løb fra vort ansvar, er vi nu i stand til med taknemmelighed at bære vor del af ansvaret, endda med succes. I stedet for at vige uden om et indviklet problem, oplever vi en spænding i den udfordring, der ligger i muligheden for at bruge AAs teknik, og vi tackler den med sand livskraft.

De sidste femten år har mit liv været rigt og meningsfyldt. Jeg har fået min andel af problemer, hjertesorger og skuffelser, for sådan er livet, men jeg har også fået mange glæder og

en fred, der udspringer af min genvundne indre frihed. Jeg er rig på venner og ~ med disse mine AA-venner - en del af et fællesskab af høj karat. Jeg føler mig nært beslægtet med disse venner. Først gennem fælles lidelser og fortvivlelse, og senere gennem fælles mål og genvunden tro og håb, og som årene går, arbejder vi sammen og deler vore erfaringer med hinanden. Vi har ligeledes en gensidig tillid, forståelse og kærlighed til hinanden ~ uden bånd og uden forpligtelser knytter vi venskaber, der er enestående og uvurderlige. Der er ikke længere følelsen af ensomhed, den frygtelige smerte så dybt forankret i hjertet hos enhver alkoholiker, at intet tidligere kunne nå ind dertil. Den smerte er forsvundet og behøver aldrig vende tilbage.

Nu har vi en følelse af at høre til, at være ønsket, brugbar og elsket. I stedet for flasker og tømmermænd er vi blevet givet NØGLEN TIL HIMMERIGE.

Tillæg

- I. AA-traditionerne
- II. Åndelig erfaring
- III. Det medicinske synspunkt
- IV. Lasker-prisen
- V. Det religiøse synspunkt
- VI. Hvordan man kommer i kontakt med AA

I. AA-traditionerne

For dem der allerede er med i fællesskabet, har Anonyme Alkoholikere betydet forskellen mellem elendighed og ædruelighed og ofte forskellen mellem liv og død. AA kan selvfølgelig komme til at betyde lige så meget for utallige alkoholikere, der endnu ikke er kommet inden for rækkevidde. Der findes derfor ikke noget samfund af mænd og kvinder, der nogen sinde har haft et mere presserende *behov* for fortsat effektivitet og permanent enhed. Vi alkoholikere ved, at vi må samarbejde og holde sammen; ellers vil de fleste af os dø i ensomhed. Vi mener, at AAs tolv traditioner er det bedste svar, vi gennem erfaring har fået på de stadigt påtrængende spørgsmål: »Hvordan fungerer AA bedst?« og »Hvordan kan AA forblive en helhed på den bedste måde og overleve som sådan?«

På næste side beskrives AAs tolv traditioner i deres såkaldte »korte form«; den form, der sædvanligvis anvendes i dag. Det er en sammentrængt form af den oprindelige »lange form«, som tryktes første gang i 1946. Da den »lange form« er mere udtømmende og formentlig af historisk interesse, er den også gengivet.

Anonyme Alkoholikeres tolv traditioner

1. Vor fælles velfærd bør komme først, personlig helbredelse afhænger af sammenholdet i AA.
2. Når det drejer sig om gruppens anliggender, er der kun én autoritet - en kærlig Gud - sådan som Han udtrykker sig i vor gruppesamvittighed. Vore ledere er kun betroede tjenere, de bestemmer ikke.
3. Den eneste betingelse for at blive medlem af AA er et ønske om at holde op med at drikke.
4. Hver gruppe bør være selvstyrende, undtagen i sager som angår andre grupper og AA som helhed.
5. Hver gruppe har kun ét hovedformål: at bringe budskabet videre til alkoholikeren, som stadig lider.
6. En AA-gruppe bør aldrig yde økonomisk støtte eller låne AA-navnet ud til noget beslægtet formål eller noget fremmed foretagende, for at penge-, ejendoms- og prestigespørgsmål ikke skal aflede os fra vort egentlige formål.
7. Hver AA-gruppe bør klare sig selv økonomisk og afslå bidrag udefra.
8. Anonyme Alkoholikere bør altid forblive ikke professionelle, men vore servicecentre kan ansætte specialuddannede folk.
9. AA som sådan bør aldrig organiseres, men vi kan nedsætte arbejdsudvalg eller komiteer, der er direkte ansvarlige over for dem, de tjener.
10. Anonyme Alkoholikere tager ikke stilling til spørgsmål uden for fællesskabet. AA-navnet bør derfor aldrig inddrages i offentlige debatter.
11. Vor udbredelse af kendskabet til AA er i højere grad baseret på tiltrækning end agitation. Når det gælder presse, radio og TV, bør personlig anonymitet altid bevares.
12. Anonymiteten er det åndelige grundlag for alle vore traditioner, der til stadighed minder os om, at princippet går forud for personen.

De tolv traditioner

(Den lange form)

Vores AA-erfaring har lært os at:

1. Hvert medlem af Anonyme Alkoholikere er kun en lille del af en stor helhed. AA må holdes i live, ellers vil de fleste af os med sikkerhed dø. Derfor kommer vor fælles velfærd først. Men den enkeltes velfærd følger tæt herefter.
2. Hvad angår gruppens formål er der kun én afgørende myndighed - en kærlig Gud, sådan som Han kommer til udtryk i vor gruppebevidsthed.
3. Vort medlemskab bør omfatte alle, der lider af alkoholisme. Derfor kan vi ikke afvise nogen, der ønsker at genvinde helbredet. AA-medlemskabet bør heller aldrig afhænge af penge eller regelbundethed. Blot to eller tre alkoholikere, der er samlet for at opnå ædruelighed, kan kalde sig en AA-gruppe, forudsat at de som gruppe ikke har noget andet tilhørsforhold.
4. Hvad angår egne anliggender bør enhver AA-gruppe ikke være ansvarlig over for nogen anden autoritet end sin egen samvittighed. Men når planerne også vedrører nabogrupperes velfærd, bør disse grupper spørges til råds. Og ingen gruppe, regional bestyrelse, eller enkeltmedlem bør nogen sinde foretage sig noget, der i en eller anden grad påvirker AA som helhed, uden at forespørge tillidsfolkene i General Service Board. I sådanne spørgsmål er vor fælles velværd altoverskyggende.
5. Hver AA-gruppe bør være en åndelig helhed *med det ene formål*, at bringe budskabet videre til alkoholikeren, som stadig lider.
6. Spørgsmål om penge, ejendom og prestige kan let aflede os fra vort egentlige, åndelige sigte. Vi mener derfor, at enhver ting, der er til virkelig gavn for AA bør indlemmes særskilt og styres således, at det materielle holdes adskilt fra det åndelige. En AA-gruppe bør som sådan

aldrig drive forretning. Sekundær hjælp for AA, som for eksempel klubber eller hospitaler, som kræver ejendom eller megen administration, bør indlemmes og adskilles således, at de - om nødvendigt - frit kan kasseres af grupperne. Derfor bør sådanne faciliteter ikke anvende AA-navnet. Deres ledelse bør kun have ansvar over for de personer, der støtter dem økonomisk. Til klubber foretrækkes AA-bestyrere sædvanligvis. Men hospitaler og andre helbredende institutioner bør holdes helt uden for AA og ledes af læger. Selv om en AA-gruppe udmærket kan samarbejde med enhver, bør samarbejdet aldrig nå så vidt som til et tilhørsforhold eller støtte, hverken direkte eller indirekte. En AA-gruppe kan ikke binde sig til nogen eller noget.

7. Selve AA-grupperne bør hvile fuldstændigt på frivillige bidrag fra deres egne medlemmer. Vi mener, at hver gruppe hurtigst muligt må tilegne sig dette ideal: at enhver generel anmodning om midler i Anonyme Alkoholikers navn er særdeles farlig, ligegyldigt om den kommer fra grupper, klubber, hospitaler eller udenforstående bureauer; at modtagelse af store gaver eller bidrag, der indebærer nogen som helst forpligtelser, er uklogt. Vi ser også med stor bekymring på de AA-formuer, som ud over fornuftige reserver, bliver ved med at hobe sig op uden egentligt fastsatte formål hermed. Erfaringen har gang på gang vist os, at intet kan med så stor sikkerhed ødelægge vores åndelige arv, som unyttige diskussioner om ejendom, penge eller magt.
8. Anonyme Alkoholikere bør altid forblive ikke-professionelle. Vi definerer professionalismisme som beskæftigelse med rådgivning for alkoholikere for honorar eller løn. Men vi kan ansætte alkoholikere til at udføre tjenester, som vi ellers måtte engagere ikke-alkoholikere til. Sådanne særlige tjenester bør lønnes ordentligt. Men vort almindelige »tolvte-trins arbejde« bør aldrig betales.
9. Hver AA-gruppe bør organiseres mindst muligt. Skif-

tende ledelse er bedst. Den lille gruppe kan vælge sin sekretær, den store gruppe sin skiftende bestyrelse, og grupperne i de store byområder kan have centrale eller intergruppe-bestyrelser, som ofte beskæftiger en fuldtids sekretær. Tillidsfolkene i General Service Board er i virkeligheden vores AA-bestyrelse. De passer på vore AA-traditioner, og de modtager frivillige AA-bidrag, for hvilke vi opretholder AA General Service Office i New York. De er bemyndigede af grupperne til at forestå al PR-virksomhed, og de sikrer integriteten af vores vigtigste blad, AA Grapevine. Alle disse repræsentanter må ledes af tjenestens ånd, for sande ledere i AA er blot betroede og erfarne tjenere for helheden. De kan ikke udlede nogen prestige af deres titler; de regerer ikke. Universel respekt er nøglen til de tjenester, de udfører.

10. Ingen AA-gruppe eller noget medlem bør nogen sinde på en måde, der implicerer AA, blande sig i kontroversielle spørgsmål uden for fællesskabet - især ikke spørgsmål vedrørende politik, alkoholreformer eller religion på embedsplan. AA-grupper opponerer ikke mod nogen eller noget. I de nævnte spørgsmål bør de ikke udtrykke nogen som helst mening.
11. Vort forhold til offentligheden bør udmærke sig ved personlig anonymitet. Vi mener, AA bør undgå opsigtsvækkende reklame. Vore navne og billeder som AA-medlemmer bør ikke komme frem i radio, TV eller på offentligt tryk. Vor PR-virksomhed bør ledes af princippet om tiltrækning i stedet for agitation. Der er aldrig behov for at rose os selv. Vi er bedre tjent med at lade venner anbefale os.
12. Og til slut, vi i Anonyme Alkoholikere mener, at anonymitetsprincippet har en umådelig åndelig betydning. Det minder os om, at vi må sætte principper før personer; at vi er i en situation, hvor vi må praktisere ægte ydmyghed. At vi aldrig nogen sinde må lade vores store velsignelse ødelægge os; at vi altid må leve i taknemmelig meditation med Ham, der leder over os alle.

II. Åndelig erfaring

Begreberne »åndelig erfaring« og »åndelig opvågningen« bruges mange gange i denne bog, som ved omhyggelig gennemlæsning viser, at den ændring af personlighed, som er nødvendig for at genvinde helbredet efter alkoholisme, har vist sig blandt os på mange forskellige måder. Det er dog sandt, at vores første udgave gav mange læsere det indtryk, at ændringer i personligheden, eller religiøse erfaringer, skulle vise sig som en slags pludselige iøjnefaldende omvæltninger. Heldigvis for os alle er dette en fejlopfattelse.

I de første få kapitler beskrives et antal sådanne pludselige epokegørende ændringer. Skønt det ikke var vores mening, konkluderede mange alkoholikere ikke desto mindre, at for at blive »helbredt« måtte de opnå en øjeblikkelig og overvældende »Gudsbevidsthed« straks efterfulgt af en kolossal ændring af såvel følelser som udsyn.

Blandt vores hurtigt voksende medlemsskare af tusinder af alkoholikere er sådanne forvandlinger, selv om de hyppigt forekommer, overhovedet ikke reglen. De fleste af vore erfaringer er, hvad psykologen William James kalder »tillærte forandringer«, fordi de udvikles langsomt over en længere periode. Ret ofte har en nykommers venner fået øje på forskellen, længe før han selv har set den. Han ser omsider, at han har undergået en dyb ændring i sit forhold til livet; at denne ændring næppe kunne være frembragt af ham selv alene. Hvad der ofte sker på nogle få måneder, kunne næppe gennemføres ved flere års selvdisciplin. Bortset fra nogle få undtagelser, synes vore medlemmer, at de har tappet en ukendt indre kilde, som de umiddelbart identificerer som deres egen forestilling om en Magt større end dem selv. De fleste af os mener, at bevidstheden om en Magt større end os selv er essensen af den åndelige erfaring. Vore mere religiøse medlemmer kalder det »Gudsbevidsthed«.

Vi vil gerne eftertrykkeligt slå fast, at enhver alkoholiker, der ærligt er i stand til at betragte sine problemer i lyset af vo-

re erfaringer, kan »blive helbredt«, forudsat han ikke lukker ethvert åndeligt begreb ude. Han kan kun lide nederlag ved en intolerant holdning eller en krigerisk benægtelse.

Vi mener ikke, nogen bør have besvær med åndeligheden i programmet. *Villighed, ærlighed og et åbent sind er de væsentligste forudsætninger for helbredelse. Men de er også uundværlige.*

»Der er ét princip, som er en barriere for al information - et vidnesbyrd mod alle argumenter - og som ikke kan undgå at holde et menneske i evig uvidenhed, det er princippet for dømmelse uden forundersøgelse eller efterforskning.«

Herbert Spencer

III. Det medicinske synspunkt

Siden dr. Silkworths første støtte til Anonyme Alkoholikere har medicinske selskaber og læger verden over givet os deres »velsignelse«. Følgende afsnit er uddrag af kommentarer fra læger, der var til stede ved det årlige møde* for the Medical Society of the State of New York, hvor der også blev givet et særligt indlæg om AA.

Dr. Foster Kennedy, neurolog: »Organisationen Anonyme Alkoholikere fordrer to af de største kraftreserver, mennesket kender til, religion og den instinktive samhørighed med sin næste... »hyrdeinstinkt«. Jeg tror, vores profession med påskønnelse kommer til at tage imod dette terapeutiske våben. Hvis ikke, gør vi os skyldige i afstumpethed, og vi taber den tro, der flytter bjerge, og uden hvilken lægevidenskaben ikke er meget bevendt.«

Dr. G. Kirby Collier, psykiater: »Jeg har erfaret, at AA først og fremmest er en gruppe til selvhjælp, og at dens bedste resultater kan opnås under eget lederskab og efter egen filosofi. Enhver terapeutisk eller filosofisk behandling, som kan fremvise en helbredelsesprocent på 50-60 fortjener vor anerkendelse.«

**1944.*

Dr. Harry M. Tiebout, psykiater: »Som psykiater har jeg tænkt en del over forholdet mellem mit speciale og AA, og jeg er kommet til den konklusion, at vores særlige opgave meget ofte går ud på at forberede patienten på at acceptere en behandling eller hjælp udefra. Jeg er nu kommet til den overbevisning, at psykiaterens opgave må være at nedbryde patientens indre modstand og få hans sjæl til at blomstre, ligesom det sker ved hjælp af AAs program.«

Dr. W. W. Bauer udtalte i en NBC radioudsendelse 1946 i te Amerika Medical Associations regie blandt andet: »Anonyme Alkoholikere er ikke korsfarere; heller ikke et selskab med mådehold som formål. De ved godt, de aldrig må drikke. De hjælper andre med lignende problemer.. I denne atmosfære overvinder alkoholikeren ofte sin overdrevne selvoptagethed. Han lærer at have tillid til en Højere Magt og blive optaget af arbejdet med andre alkoholikere, han forbliver ædru en dag ad gangen. Dagene bliver til uger, ugerne til måneder og år.«

Dr. John E Stouffer, chefpsykiater, Philadelphia General Hospital, sagde om sine erfaringer med AA: »De alkoholikere, vi får ind her på Philadelphia General, er for det meste dem, der ikke har råd til privat behandling, og AA er så langt det største, vi har været i stand til at tilbyde dem. Selv blandt dem der af og til kommer tilbage hertil, observerer vi en dybtgående ændring i personligheden. Man kan dårligt kende dem.«

I 1949 bad American Psychiatric Association et af de gamle medlemmer af AA om at komme med et indlæg på selskabets årsmøde. Det skete, og indlægget blev trykt i American Journal of Psychiatry, november 1949.

(Denne tale kan nu fås som særtryk til en symbolsk pris gennem de fleste AA-grupper eller fra Box 459, Grand Central Station, New York, N. Y 10163 med titlen »Three Talks to Medical Societies by Bill W«. - Tidligere titel »Bill on Alcoholism« og endnu tidligere »Alcoholism the Illness.«)

IV. Lasker-prisen

I 1951 blev Lasker-prisen givet til Anonyme Alkoholikere. Begrundelsen herfor var blandt andet følgende: »The American Public Health Association overbringer en Laskergruppepris for 1951 til Anonyme Alkoholikere som anerkendelse af deres enestående og særdeles succesrige indfaldsvinkel til det ældgamle generelle sundhedsmæssige og sociale problem, alkoholisme... Ved at fremhæve alkoholisme som en sygdom er det sociale brændemærke, der har været forbundet med denne tilstand, udryddet... Historikere vil måske en dag anerkende Anonyme Alkoholikere for at have ydet en kolossal indsats i det sociale pionerarbejde, som skabte et nyt instrument i social behandling; en ny terapi baseret på slægtskabet omkring fælles lidelse; noget, som indebærer en enorm mulighed for utallige af menneskets andre sygdomme.

V. Det religiøse synspunkt

Præster fra stort set enhver trosretning har givet AA deres velsignelse.

Edward Dowling, S. J.,* fra Queens Work siger: »Anonyme Alkoholikere er en naturlig ting; naturlig til det punkt, hvor naturen nærmer sig det overnaturlige, nemlig i ydmygelserne og den deraf følgende ydmyghed. Der er noget åndeligt ved et kunstmuseum eller en symfoni, og den katolske kirke bifalder vores brug af disse ting. Der er også noget åndeligt ved AA, og når en katolik bliver medlem af AA, er det næsten et uundgåeligt resultat, at dårlige katolikker bliver bedre katolikker.«

Det episkopale magasin, *The Living Church*, siger i en ledende artikel: »Udgangspunktet for den teknik, AA anvender, er det sande kristne princip, at et menneske kan ikke hjælpe sig selv, hvis det ikke også hjælper andre. AA frem* *Fader Ed, en tidlig og vidunderlig ven af AA, døde iforåret 1960.*

gangsmåden beskrives af medlemmerne som »selvforsikring«. Denne selvforsikring har resulteret i fysisk, psykisk og åndelig rehabilitering for hundredvis af mænd og kvinder, som ville have været håbløst fortabte uden denne enestående, men effektive terapi.«

Ved en middag, holdt af John D. Rockefeller for at introducere AA til nogle af sine venner, bemærkede Dr. Harry Emerson Fosdick:

»Set fra et psykologisk synspunkt er der fordele ved den fremgangsmåde, der anvendes af denne bevægelse, som ikke kan gøres efter. Jeg tror, at hvis den bliver klogt administreret - og den ser ud til at være i kloge og varsomme hænder - så er der fremtidige muligheder i dette projekt, som overgår vore største forventninger.«

VI. Hvordan man kommer i kontakt med AA

I USA og Canada er der AA-grupper i de fleste byer. Her kan man finde frem til AA gennem den lokale telefonbog, avisredaktion, politistation eller ved at kontakte lokale præster. I større byer har grupperne ofte lokale kontorer, hvor alkoholikere eller deres familier kan træffe aftaler om samtaler eller hospitalsindlæggelser. Disse såkaldte Intergroup Associations kan findes under AA eller Alcoholics Anonymous i de lokale telefonbøger. I New York, USA, har Anonyme Alkoholikere sit internationale servicecenter. The General Service Board of AA (tillidsfolkene) administrerer AAs General Service Office, AA World Services, Inc., og vort månedsblad the AA Grapevine.

I Danmark er der i dag ca. 90 grupper spredt rundt i landet, dog flest i Københavns-området. Hvis du ikke kan finde AA, der hvor du befinder dig, så skriv til Anonyme Alkoholikere, Postboks 334, 1503 København V, og du vil straks få svar med henvisning til den nærmeste AA-gruppe. Hvis der

ikke er nogen gruppe i nærheden, vil du få tilbud om en løbende korrespondance, som kan gøre meget for at sikre din ædruelighed, lige meget hvor isoleret du end måtte være.

Er du i familie med eller ven med en alkoholiker, der ikke umiddelbart viser interesse for AA, foreslår vi, at du skriver til Al-Anon Servicekontor, Postboks 1115, 1009 København K. Al-Anon består først og fremmest af koner, mænd og venner til AA-medlemmer, og Al-Anons Servicekontor kan give dig adressen på den nærmeste familiegruppe og vil, såfremt du ønsker det, korrespondere med dig om dine særlige problemer.

Anonyme Alkoholikere

er et fællesskab af mænd og kvinder, der deler erfaring, styrke og håb for at kunne løse deres fælles problem og derigennem hjælpe andre til at genvinde helbredet efter misbrug af alkohol.

Det eneste, der kræves for at blive medlem, er et ønske om at holde op med at drikke. Der betales intet kontingent. AA klarer sig selv økonomisk gennem egne frivillige bidrag.

AA er ikke tilknyttet nogen sekt, trosretning, politisk sammenslutning eller institution.

AA tager ikke stilling til stridsspørgsmål og vil hverken støtte eller bekæmpe nogen uvedkommende sag.

Vort eneste mål er at holde os ædru og hjælpe andre til at opnå ædruelighed.