

Wimpy love & the cold life



BY JEFFREY M. LIEBERMAN | PHOTOGRAPH BY ROBERT KAPIN

It's been a year since the death of Robin Williams, and the void he left behind is still palpable. But his legacy continues in the form of his son, Zelda, who has become a star in his own right.

Williams' death was a shock to the world, but it was particularly devastating to his family. His wife, Susan Schneider, died in 2009, and his son, Zelda, was just 11 years old at the time of his father's death. Since then, Zelda has struggled to come to terms with her loss.

Zelda has been writing poetry and sharing it with her friends and family. Her poems are a mix of grief and hope, reflecting on the life and legacy of her father. She has also been working on a memoir about her father, which she hopes to publish in the future.

Williams' death has had a profound impact on his family. But through their grief, they have found strength and support from each other. They are continuing his legacy by sharing his love of life and his passion for art.

Williams' death was a tragedy, but it has also inspired his family to continue his legacy. They are using their grief to create something beautiful and meaningful, and they are sharing it with the world. Their love and dedication to their father will always be remembered.

Williams' death was a tragedy, but it has also inspired his family to continue his legacy. They are using their grief to create something beautiful and meaningful, and they are sharing it with the world. Their love and dedication to their father will always be remembered.

ANONYME
ALKOHOLIKERE

ANONYME ALKOHOLIKERE

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

ANONYME ALKOHOLIKERE



Denne litteratur er godkendt af
A. A. General Service Conference

Alcoholics Anonymous

©1939, 1955, 1976, 2001 by The A.A. Grapevine Inc. and

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

English, U.S.A.

All rights reserved

Fourth Edition, New and Revised 2001

Translated from English into Danish and created with permission from Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). Copyright in the English language version is also owned by AAWS, New York, N.Y. No part of this work may be duplicated in any form in any language without the written permission of AAWS. First Printing English U.S.A.

Alcoholics Anonymous® and A.A.® are registered trademarks of A.A. World Services.

This is A.A. General Service Conference-approved literature

This translation is printed in 2019

Oversat fra engelsk med tilladelse fra Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). Copyright til dette engelsksprogede værk ejes ligeledes af AAWS, New York, N.Y. Ingen del af dette værk må mangfoldiggøres i nogen form og på noget sprog uden skriftlig tilladelse fra AAWS.
Førsteudgave – 1939, U.S.A., engelsksproget.
Alcoholics Anonymous®, A.A.® er registrerede varemærker for A.A. World Services, Inc.

Anonyme Alkoholikere
Thorsgade 59, 3. tv.
DK 2200 København N
Telefon 70 10 12 24
Alle dage 08.00 til 24.00
e-mail aa@anonyme-alkoholikere.dk
www.anonyme-alkoholikere.dk

ISBN: 978-87-89517-15-5 (indb.)

ISBN: 978-87-89517-17-9 (hft.)

Printed in Denmark

Grafisk tilrettelæggelse og tryk: Narayana Press
2. udgave, 2. opdag 2022

Indhold

FORORD	11
LÆGENS SYNSPUNKT	13
1. KAPITEL	20
Bills historie	
2. KAPITEL	35
Der findes en løsning	
3. KAPITEL	46
Mere om alkoholisme	
4. KAPITEL	59
Vi agnostikere	
5. KAPITEL	71
Sådan virker det	
6. KAPITEL	84
Handling	
7. KAPITEL	99
Arbejdet med andre	
8. KAPITEL	113
Til ægtefæller	
9. KAPITEL	129
Familien i tiden efter	
10. KAPITEL	142
Til arbejdsgivere	
11. KAPITEL	155
Dine fremtidsudsigter	

PERSONLIGE BERETNINGER

1. DEL AA'S PIONERER

Dr. Bob og de ni mænd og kvinder, der fortæller deres historie her, var blandt de tidlige medlemmer af de første AA-grupper. Alle ti er nu døde af naturlige årsager, og de beholdt deres ødraelighed hele vejen igennem.

I dag er der hundredvis af AA-medlemmer, der ikke har haft et tilbagefald i over 50 år. De er alle AA's pionerer. De er beviset på, at man kan opnå permanent frihed fra alkohol.

DR. BOBS MARERIDT 168

Dr. Bob er medstifter af Anonyme Alkoholikere. Hans første ødru dag, 10. juni 1935, regnes for vores fællesskabs grundlæggelse. Indtil sin død i 1950 nåede han at give budskabet videre til mere end 5.000 alkoholikere, både mænd og kvinder. Alle disse mennesker ydede han lægehjælp uden nogen sinde at tænke på at kræve betaling.

I dette fantastiske servicearbejde fik han stor hjælp af søster Ignatia på St. Thomas Hospital i Akron, Ohio. Hun var på den tid en af de mest betydelige venner, vores fællesskab havde.

ANONYM ALKOHOLIKER NR. 3 177

Pioner i den første gruppe i Akron, Ohio, den første AA-gruppe i verden. Han bevarede tilliden. Derfor fik han og utallige andre et nyt liv.

AKTIV TAKNEMMELIGHED 186

Fortællingen om Dave B., som var med til at stifte AA i Canada i 1944.

KVINDER LIDER OGSÅ 192

Hun havde alle muligheder, og alligevel var alkohol ved at tage livet af hende. Som tidligt medlem spredte hun budskabet blandt kvinder i vores pionerdage.

VORES VEN FRA SYDSTATERNE 200

Han var AA-pioner, sydstatsfarmer og son af en præst, og han spurgte: "Hvordan kan jeg sige, at der ingen Gud er?"

DEN ONDE CIRKEL 210

Hvordan denne sælger fra sydstatene overvandt sin stædighed og startede AA i Philadelphia.

JIMS HISTORIE 221

Denne læge, som var et af de tidligste medlemmer af AA's første sorte gruppe, fortæller hvordan han fandt friheden, imens han arbejdede blandt sit folk.

MANDEN, SOM FIK BUGT MED SIN FRYGT	233
<i>Han brugte atten år på at flygte, inden fandt han ud af, at han ikke behøvede at flygte. Derfor startede han AA i Detroit.</i>	
HAN SVIGTEDE SIG SELV	243
<i>Men han fandt ud af, at der fandtes en højere magt, som havde mere tillid til ham, end han selv havde. Således startede AA i Chicago.</i>	
NØGLEN TIL HIMMERIGE	251
<i>Denne vildfarne unge kvinde var med til at starte AA i Chicago. På denne måde gav hun budskabet videre til mange andre.</i>	

2. DEL DE STOPPEDE I TIDE

DET MANGLENDÉ LED	261
<i>Han undersøgte alt for at finde årsagen til sin elendighed – undtagen alkohol.</i>	
FRYGΤEN FOR FRYGTEN	268
<i>Denne kvinde var forsigtig. Hun besluttede, at hun ikke ville gå til i druk. Og hun ville aldrig nogensinde drikke fra morgenstunden.</i>	
HUSMODEREN, SOM DRAK DERHJEMME	273
<i>Hun gemte sine flasker i snavsetøjskurve og kommodeskuffer. I AA opdagede hun, at hun intet havde mistet, men fået alt.</i>	
LÆGE, HELBRED DIG SELV	278
<i>Han var psykiater og kirurg, men havde mistet grebet. Han indså, at Gud og ikke han selv var den store helbreder.</i>	
MIN CHANCE FOR AT LEVE	284
<i>AA gav denne teenager værktøjerne til at klatre op af fortvivlelsens mørke dyb.</i>	
STUDIER AF LIVET	293
<i>Mens hun boede hjemme hos sine forældre, prøvede hun at bruge sin viljestyrke til at bekæmpe sin drikkestrang. Men det var først, da hun mødte en anden alkoholiker og gik til et AA-møde, at ædrueligheden holdt.</i>	
AT KRYDSE BENÆGTELSENS FLOD	301
<i>Det gik endelig op for hende, at når hun nød at drikke, kunne hun ikke kontrollere det, og når hun kunne kontrollere det, nød hun det ikke.</i>	

FORDI JEG ER ALKOHOLIKER	310
<i>Denne kvindelige alkoholiker fandt endelig svaret på sit nagende spørgsmål: Hvorfor?</i>	
DET KUNNE HAVE VÆRET VÆRRE	319
<i>Alkohol truede som en mørk sky på denne bankmands blå himmel. Med sjældent klarsyn indså han, at den kunne udvikle sig til en tornado.</i>	
BALANCEGANG	328
<i>Det var et ensomt komediespil at prøve at navigere i to forskellige verdener. Det sluttede først, da denne homoseksuelle alkoholiker havnede i AA.</i>	
OVERVÆLDET AF FØLELSER	337
<i>Denne selverklærede agnostiker var nået til 3. trin, da hans barriere mod Gud brød sammen.</i>	
JACKPOT	342
<i>Hun var svagtseende, men ikke længere alene. Hun fandt en måde at holde sig ødru på, få en familie og lægge sit liv over til Gud.</i>	
MIG, ALKOHOLIKER?	348
<i>Denne forfatter havde været i alkoholens vridemaskine, men han undslap helskindet.</i>	
DEN EVINDELIGE SØGEN	354
<i>Denne advokat prøvede psykiatere, bioterapi, afslapningsøvelser samt en mængde andre teknikker for at få styr på sit drikkeri. Hun fandt endelig en enestående, skræddersyet løsning i de 12 trin.</i>	
EN DRUKKENBOLT SOM DIG	363
<i>Jo mere han lyttede på møerne, desto større kendskab fik han til sin egen drikkehistorie.</i>	
SVARET VAR ACCEPT	372
<i>Lægen var ikke afhængig, troede han. Han udskrev bare medicin beregnet på sine mange lidelser. Accept var nøglen til hans frigørelse.</i>	
VINDUE TIL FRIHEDEN	384
<i>Denne unge alkoholiker trådte ud af et vindue på anden sal og ind i AA.</i>	
AT GIVE OP BLEV BEGYNDELSSEN TIL FORANDRING (DANSK)	394
<i>Det tog næsten et helt voksenliv at opdage, hvor meget alkohol fyldte. Da hun endelig så det, var hun fanget og kunne intet gøre. Først da hun opgav totalt, begyndte forandringen.</i>	

KLASSENS KLOVN (DANSK)	401
<i>Denne håndværker drak sig i hegnet, væltede ned ad trappen og stødte ind i sin kone. Og så tog han trinene.</i>	

3. DEL DE MISTEDE NÆSTEN ALT

MIN FLASKE, MIN VREDE OG MIG	410
<i>Denne hjemløse kom fra en traumatiseret barndom og blev subsistenslös drunker. Han fandt endelig en højere magt, der bragte ham ødruelighed og kontakten til familien.</i>	
HAN LEVEDE KUN FOR AT DRIKKE	418
<i>Man havde bedt for mig, analyseret, forbandet og rådgivet mig, men ingen havde nogensinde sagt: "Jeg forstår, hvad der er galt med dig. Det samme var tilfældet for mig, og dette er, hvad jeg gjorde ved det."</i>	
SIKKER HAVN	423
<i>Denne AA'er opdagede, at udforskningen af hvem han egentlig var, begyndte med visheden om, hvem han ikke ønskede at være.</i>	
LYTTER TIL VINDEN	428
<i>Der skulle en "engel" til for at introducere denne indfødte amerikanske kvinde til AA og ødruelighed.</i>	
DOBBELT BEGAVET	438
<i>Denne syge alkoholiker havde skrumpelever og fik ødrueligheden og desuden en levertransplantation, der reddede hans liv.</i>	
AT OPBYGGE ET NYT LIV	443
<i>Han hallucinerede og blev holdt nede af sheriffens mænd og hospitalets personale. Den engang så lykkelige familiefar modtog en uventet gave fra Gud – en fast forankret ødruelighed, der viste sig at holde, både gennem gode og dårlige tider.</i>	
PÅ FARSEN	452
<i>Arbejdet med AA-programmet viste denne alkoholiker, hvordan man kommer fra geografisk flugt til taknemmelighed.</i>	
EN VISION OM REHABILITERING	459
<i>En svag bøn smedede en varig forbindelse til en højere magt for denne mic-mac.</i>	

PRAL FRA RENDESTENEN	465
<i>Han var alene og uarbejdsdygtig, og dommeren gav ham to muligheder: Få hjælp eller gå i fængsel. Dermed startede hans rejse mod rehabilitering.</i>	
TOM INDENI	474
NØDLANDET	483
<i>Alkohol stækkede vingerne på denne pilot, indtil øedruelighed og hårdt arbejde sendte ham tilbage mod himlen.</i>	
EN NY CHANCE	491
<i>Hun var fattig, sort og fuldstændig styret af alkohol og følte sig udelukket fra ethvert liv, der var værd at leve. Men da hun begyndte at afsone en fængselsdom, åbnedes en dør.</i>	
SENT I GANG	495
<i>"Det er ti år siden, jeg gik på pension og syv år siden jeg blev medlem af AA. Nu kan jeg oprigtigt sige, at jeg er en taknemmelig alkoholiker."</i>	
FRIHED FRA SLAVERI	503
<i>Hun var ung, da hun blev medlem af AA. Hun tror, at hendes alvorlige drikkeri var resultatet af en dyberliggende defekt. Her fortæller hun, hvordan hun blev fri.</i>	
AA LÆRTE HAM AT HÅNDTERE ÆDRUELIGHED	511
<i>"Med Guds hjælp skal vi aldrig have problemer med drikkeri mere, men vi skal håndtere øedrueligheden hver dag."</i>	

APPENDIX

1. AA-TRADITIONERNE	518
DE 12 TRADITIONER (DEN LANGE FORM)	520
2. ÅNDELIG ERFARING	524
3. LÆGEVIDENSKABENS SYN PÅ AA	526
4. LASKER-PRISEN	528
5. RELIGIONENS SYN PÅ AA	529
6. DE 12 KONCEPTER (KORT FORM)	530
7. FORORD TIL FØRSTE UDGAVE FRA 1939	533
8. FORORD TIL ANDEN UDGAVE	534
9. FORORD TIL TREDJE UDGAVE	540
10. FORORD TIL FJERDE UDGAVE	541
11. HVORDAN MAN KOMMER I KONTAKT MED AA I DANMARK	543

Forord

Dette er fjerde udgave af bogen *Alcoholics Anonymous*. Den første udgave udkom i april 1939, og i løbet af de følgende 16 år var der mere end 300.000 bøger i omløb. Anden udgave, som blev udgivet i 1955, nåede et totalt oplag på mere end 1.150.000 bøger. Tredje udgave, som blev udgivet i 1976, opnåede at blive sendt i omløb i 19.550.000 eksemplarer i alle formater.

Eftersom denne bog er blevet den grundlæggende tekst for vores fællesskab og har hjulpet et så stort antal af alkoholiserede mænd og kvinder med at komme sig, er der modvilje over for enhver form for radikale ændringer i den. Derfor er første del af dette bind, som beskriver AA's program til helbredelse, forblevet stort set uændret under revideringen af anden, tredje og fjerde 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, vores fællesskabs store velgører inden for lægevidenskaben.

anden udgave tilføjede tillæggene med de 12 traditioner og vejledninger om, hvordan man kunne komme i forbindelse med AA. Men den største ændring fandt sted 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; andre blev redigeret, 30 fuldstændigt nye beretninger blev tilføjet, og afsnittet med beretningerne blev inddelt i tre under samme hovedafsnit, som er blevet brugt i dag.

I den tredje udgave er Del I, "Pionererne i AA," forblevet uændret. Ni af beretningerne i Del II, "De holdt op i tide," er overført fra andenudgaven, og otte nye beretninger er kommet til. I Del III, "De mistede næsten alt," er otte beretninger blevet bibeholdt; fem er nye.

Fjerde udgave indeholder de 12 koncepter til verdensservice, og de tre dele med personlige beretninger er ligeledes blevet revideret. Alle forandringer, som er foretaget i løbet af årene i Store Bog (AA-medlemmers kælenavn til denne bog) har haft samme formål: at fremvise det aktuelle medlemskab af AA så nøjagtigt som muligt for derved at nå flere alkoholikere. Hvis du har et alkoholproblem, håber vi, at du vil stoppe op i læsningen af én af de mange personlige beretninger og tænke: "Ja, det var det, der skete for mig," eller vigtigere: "Ja, sådan har jeg også følt det," eller vigtigst: "Ja, jeg tror på, at dette program også kan virke for mig."

Lægens synspunkt

Anonyme Alkoholikere mener, at læseren vil være interesseret i den lægelige vurdering af den plan for genvindelse af helbredet, som er beskrevet i denne bog. Der må utvivlsomt foreligge overbevisende erklæringer fra de læger, som har erfaring med vores medlemmers lidelser og har overværet, hvordan vi fik helbredet tilbage. En kendt overlæge ved et velrenommeret hospital, der har specialiseret sig i alkohol- og stofmisbrug, sendte dette brev til Anonyme Alkoholikere.

Til rette vedkommende:

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

I slutningen af 1934 tilså jeg en patient, en kompetent forretningsmand med gode indtjeningsmuligheder. Alligevel var han alkoholiker af den type, jeg efterhånden var kommet til at anse for håbløs.

Den tredje gang, han var indlagt, tilegnede han sig visse ideer om en mulighed for at genvinde helbredet. Som et led i dette begyndte han at forelægge sine ideer for andre alkoholikere og tilskyndede dem til at gøre det samme for andre. Dette er blevet grundlaget for et hurtigt voksende fællesskab, bestående af disse mennesker og deres familier. Den omtalte forretningsmand – og over hundrede andre – synes at være kommet sig.

Personligt kender jeg til et stort antal tilfælde, hvor alle andre metoder er mislykkedes totalt.

Disse kendsgerninger viser sig at være af kolossal vigtighed for lægevidenskaben, og denne gruppe kan indlede en ny epoke i alkoholismens historie på grund af dens ekstraordinære muligheder for hurtig vækst. Disse mennesker kan meget vel have løsningen for tusinder af andre i samme situation.

Man kan stole fuldt og helt på det, de fortæller om sig selv.

Ærbødigst

William D. Silkworth, lege

Lægen, som på vores 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, som vi, der har lidt under den alkoholiske tortur, må tro på. Alkoholikeren er lige så unormal fysisk som mentalt. Vi var ikke tilfredse med at få at vide, at vi ikke kunne kontrollere vores drikkeri, bare fordi vi var umodne, at vi var på vild flugt fra virkeligheden eller var direkte psykisk inhabile. Alt dette var til en vis grad sandt, og for nogen af os rent faktisk i allerhøjeste grad. Men vi var overbevist om, at vi også var fysisk syge. Efter vores opfattelse er ethvert billede af alkoholikeren, som udelader denne fysiske faktor, ikke komplet.

Lægens teori om, at vi har en fysisk allergi overfor alkohol, interesserer os. Som lægfolk betyder vores synspunkter naturligvis mindre, men som tidligere problemdrinkere kan vi sige, at hans forklaring lyder fornuftig. Det forklarer en hel del, som vi ikke kan gøre rede for på anden vis.

Vores løsning er udarbejdet på det åndelige såvel som det uegenyttige plan. Alligevel foretrækker vi indlæggelse for den alkoholiker, der har svære abstinenser eller er for konfus. Det er i reglen nødvendigt, at han kommer ud af tågerne, før man kan nå ham. Så har han en større chance for at forstå og acceptere det, vi har at tilbyde.

Lægen skriver:

Det emne, som beskrives i denne bog, anser jeg for at være af allerstørste vigtighed for alle, der er ramt af afhængighed af alkohol.

Denne udtaelse fremsætter jeg efter mange års erfaring som lægefaglig leder af et af de ældste hospitaler i landet, der beskæftiger sig med behandling af alkohol- og stofafhængighed.

Derfor var det med dyb tilfredshed, at jeg modtog opfordringen om at bidrage med nogle få ord om emnet, som er dækket så mesterligt i alle detaljer 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 det indebar problemer, der oversteg vores evner. Vi har vores supermoderne standarder og en videnskabelig tilgang til alt, men måske er vi ikke udstyret godt nok til at anvende de gode energier, der ligger uden for vores videnskabelige felt.

For mange år siden kom en af de største bidragydere til denne bog i behandling på dette hospital, og under dette ophold blev han inspireret af nogle idéer, som han straks forte ud i livet.

Senere bad han om tilladelse til at fortælle sine erfaringer til vores øvrige patienter, og med nogen skepsis gik vi med på ideen. De eksempler, vi har fulgt, har været uhyre interessante, og mange af dem direkte forbløffende. Sådan som vi har lært dem at kende, er disse mennesker totalt blottet for egoistiske motiver, og ånden i deres fællesskab er i sandhed inspirerende. Ikke mindst for én, som har arbejdet længe og opslidende inden for det alkoholiske område. De tror på sig selv, og endnu mere på den magt, der trækker kroniske alkoholikere tilbage fra dødens porte.

Naturligvis bør en alkoholiker befries for sin drikketrang, og dette kræver ofte en særlig behandlingsprocedure, for at de psykologiske foranstaltninger kan få størst mulig effekt.

Vi mener, og vi har allerede tidligere påpeget dette, at den effekt, alkohol har på disse kroniske alkoholikere, er udtryk for en allergi; at dette kravfænomen er begrænset til denne type mennesker, og at det aldrig opstår hos den almindelige, mådeholdne nyder af alkohol. Disse allergiske typer kan aldrig vide sig sikre, når de indtager nogen som helst form for alkohol. Har de først fået skabt denne vane og erfaret, at de intet kan stille op mod den, og har de først mistet deres selvtillid og tilliden til den menneskelige formåen, så tårner problemerne sig op omkring dem. De bliver langt sværere at løse, end nogen af dem havde drømt om.

Det hjælper sjældent at appellere til deres følelser. Det budskab, der kan fange og fastholde disse alkoholikeres opmærksomhed, må have vægt og dybde. I næsten alle tilfælde må deres idealer bygge på en magt, der er større end dem selv, hvis de skal have håb om at genoprette deres liv.

Hvis der er nogen, der mener, at vi psykiatere, som leder et hospital for alkoholikere, på nogen måde virker sentimentale, skulle de prøve at tilbringe nogen tid i frontlinjen; lad dem opleve tragedierne, se de fortvivlede ægtefæller og de små børn. Lad løsningen af disse problemer blive en del af deres hverdag, ja, selv deres søvn. Så vil selv den mest kyniske ikke undre sig over, at vi har budt denne bevægelse velkommen og opmuntret den. Efter mange års erfaring føler vi, at der ikke findes noget, som har ydet større bidrag til genoprettelsen af disse mennesker end den uselviske bevægelse, som nu vokser iblandt dem.

Mennesket drikker i bund og grund, fordi de kan lide den virkning, som alkoholen giver dem. Følelsen er så mystisk, at de, samtidig med at de erkender, at det er skadeligt, efter nogen tid ikke kan se forskel på sandhed og løgn. For dem virker det alkoholiske liv som det eneste normale. De er rastløse, irritable og utilfredse, medmindre de atter fornemmer den følelse af lettelse og velbehag, som indfinder sig, lige så snart de har indtaget nogle genstande, som de ser andre nyde uden risiko. Når de atter er bukket under for behovet, som så mange gør, og kravfænomenet udvikler sig, gennemløber de velkendte stadier af en druktur og kommer angerfulde ud på den anden side, med dårlig samvittighed og en fast beslutning om aldrig at drikke igen. Dette gentager sig om og om igen, og med mindre den pågældende oplever en total mental forandring, er der meget lidt håb om helbredelse.

Det lyder besynderligt for dem, der ikke kender til det. Vi står med et menneske, som vi troede var fortabt. Han havde så mange problemer, at han havde opgivet håbet om nogensinde at løse dem. Men når den mentale forandring først har fundet sted, oplever han pludselig, at han kan modstå sin trang til alkohol. Det eneste, han er nødt til at gøre, er at følge nogle få, enkle regler.

Der er mange, der er kommet til mig i dyb fortvivelse: "Doktor, jeg kan ikke fortsætte på denne måde! Jeg har alt at leve for! Jeg er nødt til at holde op, men jeg kan ikke! De må hjælpe mig!"

Når en læge konfronteres med dette problem, er han somme tider nødt til at indrømme over for sig selv, at han føler sig utilstrækkelig.

Uanset, om han giver sig selv fuldt og helt, er det ofte ikke nok. Man føler, at der er brug for noget, der overstiger det, som mennesket kan udrette for at opnå den rette psykiske ændring. Selv om det samlede antal helbredelser efter psykiatrisk indsats er betragteligt, må vi læger erkende, at vi ikke har gjort nogen særlig forskel over for dette problem som helhed. Der er mange typer, der slet ikke reagerer på den almindelige, psykologiske tilgang.

Jeg er ikke enig med dem, der tror, at alkoholisme udelukkende er et spørgsmål om mental kontrol. Jeg har haft mange patienter, som for eksempel havde arbejdet i månedsvis med et projekt eller en forretningsaftale, som skulle afsluttes på en bestemt dag og i deres favør. De tog en genstand op til denne dato, og øjeblikkelig blev kravfænomenen så altoverskyggende i forhold til alle andre interesser, at de ikke overholdt den vigtige aftale. Disse mennesker drak ikke for at flygte. De drak for at tilfredsstille et krav, der var uden for deres mentale kontrol.

Kravfænomenet udløser ofte situationer, som får mennesker til at begå selvmord frem for at blive ved med at kæmpe for livet.

Det er særdeles vanskeligt at klassificere alkoholikere, og det mere detaljerede falder uden for denne bogs rammer. Der er naturligvis psykopaterne, som er følelsesmæssigt ustabile. Den type kender vi alle sammen. De lover altid at hoppe på vandvognen én gang for alle. De kryber langs panelerne og har mange forsætter, men tager aldrig en beslutning.

Der findes en bestemt type, der nødigt indrømmer, at han ikke kan tåle at drikke. Han planlægger forskellige måder at drikke på; hvordan han vil drikke; han skifter mærke eller finder andre omgivelser. Der er typen, der altid tror, at hvis han holder sig helt fra alkohol i en periode, så kan han sagtens drikke igen uden risiko. Der er den manio-depressive type (bipolar, red.), som måske møder mindst forståelse fra sine venner, og om hvem der kunne skrives et særskilt kapitel.

Så er der dem, der er helt normale i enhver henseende, bortset fra den virkning alkohol har på dem. Det er ofte dygtige, intelligente og behagelige mennesker.

Alle disse typer og mange andre har ét symptom til fælles: De kan ikke begynde at drikke uden at udvikle dette kravfænomen. Vi har fremlagt den teori, at der må være tale om en allergi, som gør disse mennesker anderledes og adskiller dem fra andre. 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 straks ud i en heksekadel af debat. Der er skrevet meget, både for og imod, men den generelle holdning blandt læger ser ud til at være, at de fleste kroniske alkoholikere er fortabte.

Hvad er løsningen? Måske kan jeg bedst besvare spørgsmålet ved at referere til en af mine egne oplevelser.

Omkring et år før jeg havde denne oplevelse, blev en mand bragt ind til behandling for kronisk alkoholisme. Han var kun delvis kommet sig efter en maveblødning og så ud til at udgøre et tilfælde af patologisk mental svækkelse. Han havde mistet alt af værdi i tilværelsen og levede så at sige for at drikke. Han indrømmede blankt, at han ikke troede, at der var noget håb for ham. Efter at have sørget for, at patienten ikke længere havde alkohol i blodet, konstaterede man, at der ikke var nogle permanente hjerneskader. Han accepterede den plan, som er beskrevet i denne bog. Et år efter ringede han for at få en tid hos mig, og jeg fik en meget mystisk oplevelse. Jeg genkendte mandens navn og til dels hans ansigtstræk, men her hørte enhver lighed op. For det rystende, fortivlede nervevrag, jeg kunne huske fra dengang, var nu forvandlet til en mand, der var sprængfyldt af selvtillid og tilfredshed. Jeg talte med ham en stund, men var ikke i stand til at overbevise mig selv om, at jeg nogen sinde havde set ham før. For mig var han en fremmed, og som en fremmed forlod han mig. Det er længe siden nu, og han har ikke haft tilbagefald.

Når jeg har behov for positive tanker, tænker jeg ofte på et andet tilfælde, som blev indlagt af en prominent læge fra New York. Patienten havde stillet sin egen diagnose, og efter at have erklæret sit tilfælde for håbløst havde han gemt sig i en øde beliggende lade, besluttet på at dø. Han blev reddet af et eftersøgningshold og blev i en elendig forfatning

bragt ind til mig. Efter at han var kommet til hægterne, havde vi en snak, hvor han direkte erklærede, at behandlingen var tidsspilde, med mindre jeg kunne garantere, at han for fremtiden ville have viljestyrke nok til at modstå trangen til at drikke. Det var der ingen, der nogen sinde havde kunnet.

Hans alkoholproblem var så komplekst, og hans depression så dyb, at vi mente, at hans eneste håb ville være det, vi dengang kaldte moralsk psykologi, og vi tvivlede på, at selv det ville have nogen effekt.

Imidlertid købte han tankerne i denne bog. Han har ikke rørt en dråbe i rigtig mange år. Jeg træffer ham fra tid til anden, og han er det fineste menneske, man kan tænke sig.

Jeg opfordrer indtrængende alle alkoholikere til at læse denne bog. Selv om man i begyndelsen læser med stor modvilje, kan det være, at man fortsætter, og at man ender med at bede.

William D. Silkworth, læge

1. KAPITEL

Bills historie

Krigsbegejstringen bølgede gennem den by i New England, hvortil vi unge officerer fra Plattsburg var udkommanderet, og vi følte os smigrede, da de første indbyggere inviterede os hjem og fik os til at føle os som helte. Her var der kærlighed, beundring, krig, fantastiske øjeblikke, sjov og ballade. Omsider var jeg en del af livet, og midt i hurlumhejet opdagede jeg alkoholen. Jeg glemte alt om de stærke formaninger og modstanden mod spiritus der hjemme. Omsider sejlede vi så “over there.” Jeg følte mig meget ensom, og det kurerede jeg med alkohol.

Vi blev landsat i England. Jeg gik hen for at se Winchester Cathedral. Jeg var meget bevæget og gik udenfor. Der fik jeg øje på et sjovt vers på en gammel gravsten:

*Fra Hampshire kom en grenader
Han huskes, som han ligger her
Ej kugleregn, men ølet flød
Og bragte ham hans heltedød.*

En stærk advarsel, som jeg ignorerede. Som 22-årig og veteran fra krigen i Europa vendte jeg omsider hjem. Jeg så mig selv som den fødte leder. Havde mine mænd i kompagniet måske ikke givet mig et bevis på deres velvilje? Jeg forestillede mig, at mine evner som leder straks ville skaffe mig et job som direktør for en større koncern, og det job ville jeg bestride til alles tilfredshed.

Jeg tog et kursus i jura på aftenskole og fik ansættelse som “privatdetektiv” i et forsikringsselskab. Jagten på succes var indledt. Jeg skulle overbevise verden om, hvor dygtig jeg var. Til tider bragte mit arbejde mig til Wall Street, og lidt efter lidt begyndte

børsen at interessere mig. Der var mange mennesker, der mistede penge, men der var også nogen, der blev særdeles velhavende. Hvorfor ikke også mig? Jeg læste økonomi og handel såvel som jura. Jeg var lige ved at dumpe i jura som den potentielle alkoholiker, jeg var. Til en af prøverne var jeg så beruset, at jeg hverken kunne tænke eller skrive. Selv om jeg endnu ikke drak hele tiden, var det allerede begyndt at bekymre min kone. Vi havde lange samtaler, hvor jeg beroligede hende med, at genier altid fik deres lyseste ideer, når de var påvirkede, og at denne tilstand havde været årsag til de mest majestætiske konstruktioner i filosofisk tænkning.

Da jeg omsider afsluttede mit kursus, vidste jeg, at juraen ikke var noget for mig. Det spændende liv på Børsen havde indfængtet mig. Mine forbilleder var lederskikkelerne inden for handel og økonomi. I denne blanding af druk og spekulation begyndte jeg at smede 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 tusind dollars sammen. De blev sat i nogle aktier, som på det tidspunkt var i lav kurs og ikke særlig efterspurgte. Jeg forestillede mig, at de en dag ville stige betydeligt, og det fik jeg ret i. Det lykkedes mig ikke at få mine børsvenner til at sende mig ud og besigtige forskellige firmaer og fabrikker, men min kone og jeg besluttede alligevel at tage af sted. Jeg havde udviklet en teori om, at folk tabte penge på aktier på grund af uvidenhed om markedet. Senere fandt jeg mange andre årsager.

Vi sagde vores stillinger op og drønede af sted på motorcykel med sidevognen proppet med telt, tæpper og skiftetøj samt tre mægtige ringbind med referencer til finansmarkedet. Vores venner mente, at vi var modne til indlæggelse, og det havde de måske nok ret i. Jeg havde været heldig med nogle spekulationer, så vi havde lidt penge på lommen, men på et tidspunkt arbejdede vi en måned på en farm for ikke at bruge af vores lille kapital. For mit vedkommende var det det sidste stykke ærligt, fysisk arbejde

i lang tid. På et år dækkede vi hele den amerikanske østkyst. Jeg sendte rapporter til Wall Street, og det skaffede mig sidst på året en stilling med en stor repræsentationskonto. Desuden havde en af mine investeringer givet overskud, så ved årets slutning havde vi en kapital på flere tusinde dollars.

I de følgende år sørgede skæbnen for penge og beundring. Jeg var nået i mål. Min dømmekraft og mine idéer blev fulgt af mange til tonerne af abstrakte millioner. Det enorme opsving, der kom i slutningen af 1920'erne, fyldte det hele. På den tid var drikkeriet en vigtig og herlig del af min tilværelse. Man braldrede op på jazz-klubberne i byens gode kvarterer. Alle strøede om sig med penge og fablede løs om millioner. Advarsler hørte ingen efter. Jeg fik masser af upålidelige venner.

Mit drikkeri blev værre og værre, og jeg drak hver dag og de fleste nætter med. Mine venners advarsler endte i ballade, og jeg blev en ensom ulv. Min kone og jeg havde mange kedelige skænderier i vores overdådige lejlighed. Jeg var hende ikke utro, for loyaliteten overfor hende samt nogle gevældige branderter holdt mig ude af fristelserne.

I 1929 blev jeg ramt af golffieber. Vi flyttede øjeblikkelig ud på landet, og det var meningen, at min kone skulle beundre mig, mens jeg gik i gang med at overhale Walter Hagen.

Alkoholen indhentede mig ikke desto mindre langt hurtigere, end jeg indhentede Walter Hagen. Jeg begyndte at få rystelser om morgenens. Indenfor golf er det i orden at drikke hver dag og om natten med. Det morede mig at benytte den eksklusive golfklub, som jeg havde været så betaget af som dreng. Jeg tilegnede mig den ulastelige, solbrændte kulør, som man ser hos de rige, og den lokale bankmand iagttog med humoristisk skepsis, hvordan jeg smed kæmpechecks på disken i hans bank eller hævede store beløb.

I oktober 1929 brød helvede pludselig løs på børsen i New York. Efter en af disse dages inferno vaklede jeg fra en hotelbar

hen til et vekselererkontor. Klokken var otte om aftenen, fem timer efter, at markedet var lukket. Fjernskriveren tikkede stadig. Jeg stirrede på et stykke af strimlen, der viste teksten "XYZ-32"; den havde været 52 samme morgen. Jeg var gået konkurs, og det samme var mange af mine venner. Aviserne berettede om mænd, som sprang ud fra tårnene på finansens højborg. Det havde jeg ikke lyst til. Jeg gik tilbage til baren. Mine venner havde mistet adskillige millioner siden klokken ti samme morgen, og hvad så? I morgen var der atter en dag. Som jeg sad der og drak, fik jeg min gode gamle vilje tilbage – viljen til at vinde.

Næste morgen ringede jeg til en ven i Montreal, som stadig havde masser af penge, og han mente, at det var bedre, hvis jeg tog til Canada. Det følgende forår levede vi atter i vores vante stil, og jeg følte mig som Napoleon, da han vendte tilbage fra Elba. Nej, der bliver intet Sankt Helena for mig! Men jeg blev indhentet af drikkeriet, og min gavmilde ven blev nødt til at give mig løbepas. Denne gang var vi for alvor ruinerede.

Vi flyttede ind hos mine svigerforældre, og jeg fandt mig et job, som jeg dog mistede igen på grund af et slagsmål med en taxichauffør. Gudskelov var der ingen, der kunne forudse, at jeg ikke skulle have et ærligt job de næste fem år og næppe opleve en ædru dag. Min kone måtte begynde at arbejde i et stormagasin og kom udmattet hjem hver aften til en beruset mand. Jeg blev en uønsket snylter på vekselerernes tilholdssteder.

Alkoholen var ikke længere en luksus. Den var blevet en nødvendighed. To flasker illegal gin, ofte tre, i døgnet blev almindeligt. 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 hos købmanden. Sådan fortsatte det i samme skure. Jeg begyndte at vågne tidligt om morgen med voldsomme rydstelser. Det var nødvendigt med et stort glas gin, fulgt af en strib øller, hvis jeg skulle have det mindste håb om at få noget ned. Ikke desto mindre troede jeg stadig, at jeg havde situationen under

kontrol, og der var korte perioder af ædruelighed, der gav min kone håbet tilbage.

Situationen blev gradvist værre. Huset blev overtaget af kreditforeningen, min svigermor døde, og min kone og svigerfar blev syge.

På dette tidspunkt fik jeg en mulighed for at gøre en god forretning. Aktiemarkedet var i bund i 1932, og på en eller anden måde fik jeg samlet en købergruppe. Jeg skulle have min rigelige del af profitten. Så tog jeg en enkelt druktur, og det hele gik i vasken.

Så kom jeg til mig selv. Dette måtte stoppes. Jeg indså, at jeg ikke kunne drikke så meget som én eneste genstand. Nu var det slut. Jeg havde givet min kone masser af gyldne løfter, men til alt held kunne hun se, at det var alvor denne gang, og det var det virkelig. Kort efter kom jeg fuld hjem. Der havde ikke været nogen ballade. Hvad var der blevet af alle mine løfter? Det havde jeg ikke skænket en tanke. En eller anden havde skubbet en drink over til mig, og jeg havde drukket den. Var jeg mon ikke rigtig klog? Jeg begyndte at få mistanke om, at det var jeg ikke. En sådan himmelråbende mangel på logisk sans kunne tyde på, at der var noget om det.

Jeg fornyede mit forsæt og forsøgte igen. Der gik nogen tid, og tilliden begyndte at vige for skråsikkerhed. Når jeg gik forbi en bar, havde jeg kun foragt til overs for den. Nu havde jeg jo klaret den. En dag gik jeg ind på en café for at telefonere. Før jeg fik set mig om, sad jeg og slog næven i bardisken 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 kunne jeg lige så godt se at få en ordentlig kæp i øret. Og det fik jeg.

Jeg skal aldrig glemme angeren, rædslen og håbløsheden næste morgen. Jeg havde ikke modet til at kæmpe imod. Mine tanker kværnedes på højtryk, og jeg havde en skræmmende forudanelse om en forestående katastrofe. Jeg vovede nærmest ikke at gå over

gaden af frygt for, at jeg skulle kollapse og blive kørt over af en af de tidlige lastvogne i morgentrafikken, for det var ikke blevet lyst endnu. Et morgenværtshus forsynede mig med en lind strøm af øller, og omsider faldt mine skælvende nerver til ro. En morgenavis berettede, at aktiekurserne var styrtdykket igen. Ja ja, det var jeg også. Men aktiemarkedet ville stabilisere sig igen; det ville jeg ikke. Det var en barsk tanke. Skulle jeg begå selvmord? Nej, ikke nu. Så sænkede tågerne sig atter. Det kunne gin kurere. To flasker, tak, og så: glemse.

Sindet og kroppen er fantastisk indrettet, for jeg holdt til endnu to år på pinebænken. Til tider stjal jeg fra min kones slunkne pung, når jeg blev grebet af rædslen og vanviddet om morgenens. Atter svajede jeg usikkert foran et åbent vindue eller medicinskabet, hvor der var gift at finde og forbandede min indre svækling. Min kone og jeg flyttede fra byen til landet og tilbage igen, i forsøget på at flygte fra problemet. Så kom den nat, hvor den fysiske og mentale tortur blev så djævelsk, at jeg frygtede for, at jeg skulle brage gennem vinduet med sprosser og det hele. På en eller anden måde lykkedes det mig at bække min madras ned til en lavere etage, hvis jeg nu pludselig skulle finde på at springe. En læge kom og gav mig noget stærkt beroligende. Næste dag drak jeg både gin og beroligende middel, og denne cocktail bankede mig hurtigt i gulvet. Folk frygtede for min forstand. Det gjorde jeg også selv. Jeg kunne kun spise meget lidt eller slet ingenting, når jeg drak, og jeg vejede 20 kg for lidt.

Min svoger er læge, og ved hans og min mors hjælp blev jeg anbragt på et berømt statshospital for mental og fysisk rehabilitering af alkoholikere. Under en såkaldt belladonna-behandling begyndte min hjerne at blive klar igen. Det hjalp også med kurbade og let motion. Men det bedste af det hele var, at jeg havde at gøre med en venlig læge, som forklarede mig, at selv om jeg var både egoistisk ogståelig, havde jeg været alvorligt syg, både fysisk og psykisk.

Det lettede lidt at få at vide, at viljen til at kæmpe mod alkohol er forbløffende svag hos alkoholikere, selv om den kan være særdeles stærk i andre sammenhænge. Der var en forklaring på, at jeg opførte mig fuldstændigt idiotisk, på trods af, at jeg havde et desperat ønske om at holde op. Nu da jeg forstod mig selv, drog jeg videre med oprejst pande og nyt håb. I tre-fire måneder holdt jeg fanen højt. Jeg tog jævnligt til byen og tjente endog et par håndører. Dette var i sandhed svaret: selvindsigt.

Men det var det så alligevel ikke, for den frygtelige dag kom, hvor jeg drak igen. Kurven for min moral og mit helbred skrænede stejlt nedad som en skihopbakke. Efter kort tid var jeg atter tilbage på hospitalet. Nu var det slut; det var tæppefald, følte jeg. Min dødtrætte og opgivende kone fik at vide, at det hele ville ende med et hjertestop under delirium tremens, eller også ville jeg udvikle en alkoholpsykose, sandsynligvis inden for et år. Det ville ikke være længe, før hun måtte overlade mig til et psykiatrisk hospital – eller bedemanden.

Det behøvede de ikke at fortælle mig. Jeg vidste det allerede og hilste tanken velkommen. Det var et knusende nederlag for min stolthed. Jeg, der havde tænkt så pænt om mig selv og mine evner til at klare forhindringer, var langt om længe trængt op i en krog. Nu var jeg på vej til at tage springet ud i det yderste mørke for at slutte mig til den endeløse række af drukkenbolte, der havde taget turen før mig. Jeg tænkte på min stakkels kone. Vi havde trods alt oplevet megen lykke. Hvad ville jeg ikke gøre for at gøre det godt igen! Men det var for sent.

Ord kan ikke beskrive den ensomhed og det mismod, jeg oplevede i denne bitre sump af selvmedlidenhed. Der var kviksand omkring mig til alle sider. Jeg havde mødt min ligemand. Jeg var blevet besejret. Alkohol var min herre.

Rystende gik jeg ned ad hospitalets trappe og forlod stedet som en slagen mand. Frygten holdt mig ædru for en stund, men så kom det snigende vanvid i form af det første glas, og på våben-

stilstandsdagen 11. november 1934 var jeg på den igen. Alle tog for givet, at det ville blive nødvendigt at spærre mig inde et eller andet sted, eller også ville jeg hutle mig igennem til en yndelig død. Hvor sort er mørket ikke lige før daggry! Det skulle vise sig at være begyndelsen til min sidste druktur. Snart blev jeg kastet ind i det, jeg ynder at kalde eksistensens fjerde dimension. Jeg skulle lære en lykke, fred og brugbarhed at kende i en livsstil, som bliver ubegribeligt meget skønnere, som tiden går.

I slutningen af denne mørke november sad jeg i mit køkken og drak. Med en vis tilfredshed konstaterede jeg, at der rundt omkring i huset var skjult tilstrækkeligt med gin til at bære mig gennem det næste døgn. Min kone var på arbejde, og jeg fundrede over, om jeg turde gemme en hel flaske gin ved hovedgærdet af vores seng. Jeg skulle bruge den, før det blev lyst.

Mens jeg sad og grubledte, ringede telefonen. Det var en gammel skolekammerat, der muntert spurgte, om han måtte komme forbi. *Han var ædru.* Det var mange år siden, at jeg havde oplevet ham her i New York i ædru tilstand. Jeg var forbløffet. Der var gået rygter om, at han var blevet indlagt med alkoholpsykose. Jeg spekulerede over, hvordan han var sluppet ud. Han ville garanteret gerne spise med, og så kunne jeg drikke åbenlyst sammen med ham. Jeg skænkede ikke hans helbred en tanke. Jeg var helt og aldeles grebet af at genkalde ånden fra de gode gamle dage. Det var dengang, hvor vi havde chartret et fly for at gøre en druktur færdig. For mig var hans besøg en oase i min trøstesløse ørken af tomhed. Og det var præcis, hvad det var: en oase! Sådan er drankere.

Døren gik op, og der stod han frisk og veloplagt. Der var noget forandret ved hans øjne. Han var anderledes, og jeg kunne ikke forklare, hvad det var. Hvor var der sket?

Jeg skubbede et glas over til ham, men han afslog. Det skuffede mig, men alligevel var jeg nysgerrig efter at høre, hvad der mon var sket med ham. Han var ikke sit gamle jeg.

“Kom så frem med det. Hvad er det med dig?” spurgte jeg.

Han så mig direkte ind i øjnene. Så smilte han og sagde ligeud: “Jeg er blevet troende.”

Jeg var forfærdet. Nå, det var sådan, det hang sammen. I sommer var han en alkoholiseret tosse, og nu åbenbart småskør af religion. Han havde det der lalleglade udtryk i øjnene. Ja, der var sandelig gang i ham! Men gudfader bevares, lad ham bare plapre løs. Min gin ville i øvrigt holde længere end hans prædiken.

Men han plaprede ikke løs. I stedet forklarede han stille og roligt, hvordan to mænd var mødt op i retten og havde overtalt dommeren til at udsætte tvangsindlæggelsen. De havde fortalt om en helt enkel religiøs idé og et praktisk handlingsprogram. Det 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 vel at mærke var interesseret. Jeg var rystet, men interesseret. Selvfølgelig var jeg interesseret. Det var jeg jo nødt til at være, for jeg var et håbløst tilfælde.

Han blev ved i timevis. Barndomsminder dukkede frem for mit indre blik. Jeg kunne næsten høre lyden af prædikantens stemme, når jeg på stille søndage sad der langt ude mellem bækken. Der var det afholdsløfte, som jeg fik tilbuddt, men aldrig skrev under på. Der var min bedstefars godhjertede foragt for nogle af kirkegængerne og deres gerninger og hans påstand om, at sfærernes musik virkelig var hørbar. Der var hans avisning af præstens ret til at sige til ham, at han skulle høre efter. Der var hans frygtløshed, når han talte om alt dette, lige før han døde. Den slags minder vældede frem fra fortiden. Jeg måtte synke en ekstra gang.

Jeg kom i tanker om min oplevelse i den gamle Winchester Cathedral den gang under krigen.

Jeg havde altid troet på en magt større end mig selv. Jeg havde tit tænkt over det under krigen. Jeg var ikke ateist. Det er der i

realiteten ikke mange, der er, for det indebærer, at man har en blind tro på den underlige antagelse, at dette univers er skabt af ingenting og planløst farer af sted mod intet. Mine intellektuelle helte, kemikerne, astronomerne, selv tilhængerne af udviklingslæren, antog, at der fandtes uhyre love og kræfter. Selv om der var noget, der tydede på det modsatte, tvivlede jeg ikke på, at et mægtigt formål og en rytme lå bag det hele. Hvordan kunne der være så mange nøjagtige og uforanderlige love og ikke nogen intelligens? Jeg var simpelt hen nødt til at tro på en universets ånd, som hverken kendte til tid eller begrænsninger. Men længere var jeg heller ikke nået.

Når det kom til præster og verdens religioner, satte jeg grænsen. Når de talte om, at der var en personlig Gud for mig, om kærlighed og overmenneskelig styrke og vejledning, blev jeg irriteret. Jeg lukkede af over for den slags teorier.

Med hensyn til Kristus måtte jeg vedgå, at han var en stor mand, hvis eksempel ikke blev fulgt alt for godt af dem, som påstod, at de troede på ham. Moralen i hans lære var virkelig fremragende. For mit eget vedkommende havde jeg tilegnet mig de ting, der passede mig og ikke var for svære; resten ignorerede jeg.

De krige, der var udkämpet, kætterbålene og de forfølgelser, som religiøse stridigheder havde afstedkommet, frastødte mig. Jeg tvivlede på, at religionen overhovedet havde gjort noget godt for menneskeheden, hvis man gjorde regnestykket op. Hvis jeg skulle dømme ud fra det, jeg havde oplevet i Europa og sidenhen, havde Gud meget lidt at skulle have sagt i menneskelige anliggender, og det store menneskelige broderskab var en dårlig vittighed. Hvis der fandtes en djævel, så var det ham, der var den store boss, og han havde i hvert fald fat i mig.

Men her sad min ven foran mig, og han sagde ligeud, at Gud havde gjort for ham, hvad han ikke kunne gøre for sig selv. Hans menneskelige vilje havde svigtet ham. Lægerne havde opgivet ham som uhelbredelig. Samfundet skulle netop til at spærre ham

inde. Ligesom mig havde han erkendt sit totale nederlag. Og så var han blevet kaldt tilbage fra de døde. Han var pludselig blevet hentet fra lossepladsen og havde fået et liv, der var langt bedre end noget, han før havde kendt til.

Var denne kraft skabt i ham selv? På ingen måde. 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 begyndte at se ud til, at de, der troede, alligevel havde ret. Her var noget i gang i menneskets hjerte, som havde udvirket det umulige. Mine forestillinger om mirakler blev drastisk revideret lige i det øjeblik. Pyt med den elendige fortid: Her sad der et mirakel på den anden side af køkkenbordet. Han kom med fantastiske nyheder.

Jeg kunne se, at min ven ikke bare havde fået nogle nye idéer. Han havde fået et helt nyt fundament. Hans rødder havde fat i ny jordbund.

På trods af min vens lyslevende eksempel stak resterne af de gamle fordomme endnu dybt i mig. Ordet Gud vakte stadig en vis antipati hos mig. Da han kom med den tanke, at der måske var en Gud for mig personligt, blev følelsen forstærket. Den ide brød jeg mig ikke om. Jeg kunne gå ind for begreber som skabende intelligens, et universelt intellekt eller en ånd i naturen, men jeg gjorde modstand mod tanken om en tsar i Himlen, uanset hvor kærligt hans herredømme måtte være. Jeg har senere talt med masser af mennesker, som havde det på samme måde.

Min ven foreslog så noget, som jeg dengang syntes var meget avanceret. Han sagde: *"Hvorfor vælger du ikke din egen opfattelse af Gud?"*

Den udtalelse ramte mig hårdt. Den smelte det iskolde intellektuelle bjerg, i hvis skygge jeg havde levet og frosset i mange år. Omsider stod jeg i sollyset.

Det var udelukkende et spørgsmål om at være villig til at tro på en magt større end mig selv. Der krævedes intet andet for at

komme i gang. Jeg kunne se, at væksten kunne begynde derfra. Hvis jeg havde et fundament af absolut villighed, var jeg måske i stand til at opbygge det, jeg så hos min ven. Om jeg ville have det? Naturligvis ville jeg have det.

Således blev jeg overbevist om, at Gud tager sig af os mennesker, når ønsket bare er stærkt nok. Omsider så jeg det, jeg følte, og jeg troede på det. Stolthedens og fordommenes slør faldt fra mine øjne. En helt ny verden kom til syne. Nu forstod jeg den egentlige betydning af min oplevelse i katedralen. I et kort nu havde jeg haft brug for 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, hvoraf de fleste opstod i mig selv, og sådan havde det været lige siden. Hvor havde jeg dog været blind.

På hospitalet blev der stoppet for tilførslen af alkohol for aldersidste gang. Behandlingen var påkrævet, for jeg viste tegn på delirium.

Der tilbød jeg ydmygt mig selv til Gud, sådan som jeg opfattede ham dengang, og bad ham gøre med mig, som han ønskede. Jeg overgav mig betingelsesløst til hans omsorg og vejledning. For første gang indrømmede jeg, at i mig selv var jeg intet, at uden ham var jeg fortapt. Jeg så hensynsløst mine synder i øjnene og blev villig til at lade min nyfundne ven fjerne dem, revl og krat. Jeg har ikke rørt en dråbe siden.

Min skolekammerat besøgte mig, og jeg fortalte ham om mine problemer og mangler. Vi lavede en liste over de mennesker, jeg havde gjort fortræd eller bar nag til. Jeg gav udtryk for min absolutte villighed til at tage kontakt med disse mennesker og indrømme mine fejl. Jeg måtte aldrig være kritisk overfor dem. Jeg skulle gøre alt dette godt igen.

Jeg skulle tjekke mit tankemønster i forhold til den nye gudsbevidsthed, jeg fornemmede. På den måde ville jeg opdage, hvad der var sund fornuft, og hvad der ikke var. Jeg skulle holde mig

i ro, når jeg var i tvivl. Jeg måtte kun bede om vejledning og styrke til at håndtere problemerne, sådan som han ønskede det. Jeg måtte aldrig bede om noget til mig selv, undtagen når min bøn handlede om min brugbarhed for andre. Kun på den måde kunne jeg forvente at modtage, og jeg ville modtage i langt rigere mål.

Min ven lovede mig, at jeg ville få et helt andet forhold til min skaber, når jeg havde gennemført dette. Jeg ville have et fundament til en livsstil, som rummede løsningen på alle mine problemer. Det, der skulle til, var troen på Guds styrke plus tilstrækkelig villighed, ærlighed og ydmyghed til at etablere og vedligeholde denne nye tingenes tilstand.

Det lød enkelt, men ikke nemt; det havde sin pris. Det betød, at min selvcentrering ville forsvinde. Jeg måtte lægge alt frem for lysets fader, som er der for os alle.

Dette var revolutionerende og drastiske forslag, men i samme nu jeg fuldt ud accepterede dem, var virkningen elektrisk. Jeg fik en følelse af sejr, og den fulgtes af en dyb fred og sindsro, som jeg aldrig havde oplevet før. Jeg følte udelukkende tillid. Jeg følte, at jeg blev løftet, som om den rene, stærke vind fra en bjergtop blæste igennem mig, løftede mig op og bar mig. De fleste mennesker oplever, at Gud viser sig lidt ad gangen, men hans virkning på mig kom pludseligt og gennemgribende.

Et kort øjeblik var jeg forskrækket og tilkaldte min ven, lægen, for at spørge, om jeg stadig var normal. Han lyttede undrende, mens jeg talte.

Til sidst rystede han på hovedet og udbrød: "Der er sket noget med dig, som jeg ikke forstår. Men hold hellere fast i det. Alt andet er bedre end det, du havde før." Nu møder den gode læge mange mennesker med den slags oplevelser. Han ved, at det er ægte.

Mens jeg var indlagt, kom jeg til at tænke på, at der var tusinder af håbløse alkoholikere, som måske ville blive glade for at få det, som jeg havde fået for intet. Måske kunne jeg hjælpe nogen af dem. De ville så kunne arbejde med andre.

Min ven havde understreget, at det var absolut nødvendigt at efterleve disse principper i alt, hvad jeg foretog mig. Især var det bydende nødvendigt at arbejde med andre, sådan som han havde arbejdet med mig. Troen uden gerning var en død tro, sagde han. Hvor forfærdende sandt var dette ikke for alkoholikeren! For hvis det ikke lykkedes for ham at udvikle sit åndelige liv gennem arbejde og selvfornægtelse over for andre, ville han ikke kunne overleve de prøvelser og nedture, som ville komme. Hvis han ikke arbejdede på det, begyndte han med sikkerhed at drikke igen, og hvis han drak, døde han. Så ville troen for alvor være død. Sådan er det bare med os alkoholikere.

Min kone og jeg gik med entusiasme op i idéen om at hjælpe andre alkoholikere til at finde en løsning på deres problem. Det var heldigt, for mine gamle forretningsforbindelser blev ved at være skeptiske i det næste halvandet år, og jeg fik næsten ikke noget arbejde. Jeg havde det ikke for godt i den periode, og jeg var plaget af anfall af selvmedlidenhed og bitterhed. Det var ind imellem lige ved at sende mig tilbage til flasken, men jeg opdagede hurtigt, at når intet andet virkede, reddede det min dag at arbejde med en anden alkoholiker. Tit og ofte er jeg gået hen til mit gamle hospital, helt ude af flippen. Når jeg talte med et menneske der, følte jeg, at jeg på forunderlig vis blev taget i kraven og sat på højkant igen. Dette er opskriften på en livsstil, som fungerer, når det brænder på.

Vi begyndte hurtigt at få venner, og der er vokset et fællesskab op, som det er vidunderligt at være en del af. Vi har i sandhed fundet livsglæden, selv under pres og problemer. Jeg har set hundreder af familier begynde at gå ud ad den vej, der virkelig fører til noget. Jeg har set de mest umulige familieproblemer blive løst og al slags strid og bitterhed ryddet af vejen. Jeg har set mennesker blive udskrevet fra psykiatriske hospitaler og genindtage en vigtig rolle i deres familie og i lokalsamfundet. Selvstændige erhvervsdrivende og offentligt ansatte har fået deres position til-

bage. Der er nærmest ingen former for elendighed, som ikke er overvundet. I en by ude vestpå og dens opland er der tusinder af os og vores familier. Vi mødes regelmæssigt, så nykommere kan finde det fællesskab, de søger. På disse uformelle møder er der ofte mellem 50 og 200 deltagere. Vi vokser i antal og styrke.

En fuld alkoholiker er svær at holde af. Vores kamp med dem er såvel anstrengende som morsom. En stakkels gut begik selv-mord i mit hjem. Han kunne ikke, eller ville ikke, antage vores livsstil.

Der er alligevel en masse sjov i det også. Jeg formoder, at der er mange, der vil blive chokerede over vores tilsyneladende verdslighed og letsindighed. Men lige under overfladen ligger der en dødsens alvor. Troen skal være aktiv 24 timer i døgnet i os og gennem os, ellers går vi til.

De fleste af os føler, at vi ikke behøver at lede efter Utopia længere, for vi har det altid med os her og nu. Min vens ganske enkle snak i mit køkken spredes hver eneste dag som ringe i vandet. Det vokser og gror hver dag som fred på jord og velbehag til mennesker.

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

2. KAPITEL

Der findes en løsning

I Anonyme Alkoholikere kender vi tusindvis af mennesker, som engang var lige så håbløse som Bill. De er næsten alle sammen kommet sig. De har løst deres alkoholproblem.

Vi er helt almindelige gennemsnitsmennesker. Alle egne af landet og mange erhverv er repræsenteret, og vi har meget forskellige politiske, økonomiske, sociale og religiøse baggrunde. Vi er mennesker, som under normale forhold ikke ville lære hinanden at kende. Men vi ejer et fællesskab, et venskab og en forståelse, som er ubeskriveligt smuk. Vi er som passagererne på en stor oceandamper i øjeblikket efter, at de er blevet reddet efter skibbrud. Kammeratskab, munterhed og demokrati gennemstrømmer fartøjet fra dæksplads til kaptajnens bord. Men modsat skibspassagerernes følelser så forsvinder vores glæde ikke over, at vi undgik katastrofen, når vi går hver sin vej. En af bestanddelene i den stærke cement, som binder os sammen, er følelsen af at have delt en fælles fare. Men det i sig selv ville aldrig have knyttet os sammen på den måde, vi nu er forenede.

Den fantastiske virkelighed for os alle sammen er, at vi har opdaget, at der findes en fælles løsning. Vi har fundet en vej, som vi helt og holdent kan enes om, og hvor vi kan være sammen i kammeratlig og harmonisk handling. Dét er den store nyhed, som denne bog bringer til dem, der lider af alkoholisme.

Denne type sygdom – og vi er nået frem til, at det er en sygdom – involverer menneskene omkring os på en måde, som ingen anden sygdom gør det. Hvis et menneske lider af kræft, har alle ondt af ham, og der er ingen, der er vrede eller sårede. Men sådan er det ikke med sygdommen alkoholisme, for med den følger tilintetgørelsen af alt af værdi i livet. Den opsluger alle, hvis liv er

berørt af lidelsen. Den forårsager misforståelser, voldsom vrede samt økonomisk utryghed. Venner og arbejdsgivere vender sig bort i afsky. Den forkvakler livet for uskyldige børn, fortvivlede ægtefæller og forældre. Fortsæt selv listen.

Vi håber, at denne bogudgivelse må informere og trøste dem, som er eller måske bliver involveret. Dem er der mange af.

Særdeles kompetente psykiatere, som har haft med os at gøre, har til tider fundet det umuligt at overtale alkoholikeren til at tale om sin situation uden forbehold. Besynderligt nok oplever ægtefæller, forældre og nære venner i endnu højere grad end lægen og psykiateren, at vi er svære at nå.

Men den tidlige problemdrikker, som har fundet denne løsning, og som er tilstrækkeligt forsynet med sandheder om sig selv, kan som regel vinde en anden alkoholikers fulde tillid inden for få timer. Man kan ikke udrette noget som helst, før denne forståelse er etableret.

De betingelser, som har vist sig at fungere, er enkle: Den person, som gør forsøget, skal have haft samme problem selv. Det skal være tydeligt, at han ved, hvad han taler om, og hele hans fremtoning skal råbe mod nykommeren, at her står et menneske, der har et reelt svar. Han fremturer ikke med frelst bedreviden, og han kommer udelukkende med et inderligt ønske om at hjælpe. Der er intet kontingen; der er ingen skjult dagsorden; der skal ikke fedtes for nogen, og der er ingen løftede pegefingre. Når det bliver gjort på denne måde, er der mange, der får livsgnisten tilbage og begynder at arbejde sig tilbage til livet.

Der er ingen af os, der gør dette til vores kald i livet, og vi tror heller ikke, at vi ville udrette meget mere, hvis vi gjorde det. Vi mener, at det blot er en begyndelse at holde op med at drikke. Vi har stadig til gode at vise, at vi kan efter leve vores principper derhjemme, på arbejdet og i alle vores relationer. Vi bruger alle sammen en del af vores fritid på den form for indsats, som vi nu skal fortælle om. Der er nogle få af os, der er så heldigt stillet, at de kan bruge næsten al deres tid på dette arbejde.

Hvis vi fortsætter på denne måde, er der ingen tvivl om, at der vil komme meget godt ud af det. Vi har imidlertid kun kradset i overfladen. De af os, som bor i de store byer, bliver overvældet af tanken om, at der hver dag er flere hundrede, der giver op. Der er mange, der ville komme sig, hvis de fik den mulighed, som vi har nydt godt af. Hvordan skal vi give det videre – det, som vi har fået for intet?

Vi har besluttet at udgive en anonym bog, der fremstiller problemerne, sådan som vi opfatter dem. Til dette formål kan vi benytte os af en kombination af erfaringer og viden. Dette skulle munde ud i et brugbart program for enhver, som slås med et alkoholproblem.

Vi kan ikke undgå at komme ind på lægevidenskabelige, psykiatriske, sociale og religiøse områder. Vi er godt klar over, at disse emner af natur er kontroversielle. Vi ville allerhelst skrive en bog, som ikke giver anledning til hverken strid eller diskussion, og vi skal gøre vores bedste for at leve op til dette ideal. De fleste af os fornemmer, at vi bliver mere brugbare for andre, når vi udviser ægte tolerance over for vores medmenneskers fejl og synspunkter. Vores liv som forhenværende problemdrikkere afhænger simpelthen af, om vi altid har blik for, hvad andre mennesker har brug for, og hvordan vi bedst kan hjælpe dem.

Måske har du allerede spurgt dig selv om, hvad der er grunden til, at vi alle sammen blev så dødssyge af at drikke. Du er uden tvivl nysgerrig efter at finde ud af, hvordan og hvorfor vi er kommet os af en håbløs tilstand i krop og sind. Hvis du er alkoholiker og til trods for alle ekspertudsagn ønsker at slippe ud af det, spørger du måske allerede: "Hvad skal jeg gøre?"

Formålet med denne bog er at give præcise svar på den slags spørgsmål. Vi vil fortælle jer, hvad vi gjorde. Før vi begynder på en detaljeret beskrivelse, er det måske klogt at skitsere nogle punkter, sådan som vi opfatter dem. Hvor mange gange har folk ikke sagt til os: "Jeg kan tage et glas, men jeg kan også lade det stå. Hvorfor

kan han så ikke?” “Hvorfor drikker du ikke med måde som os andre eller lader helt være?” “Ham, der sidder der, kan ikke tåle at drikke.” “Hvorfor drikker du ikke øl og vin?” “Lad være med at drikke stærk spiritus.” “Han må have en svag karakter.” “Han kunne godt holde op, hvis han tog sig sammen.” “Hun er sådan en sød pige. Mon ikke han ville holde op for hendes skyld.” “Lægen har sagt, at hvis han nogen sinde rørte alkohol igen, ville det slå ham ihjel, men nu er han sejlende beruset igen.”

Dette er helt almindelige kommentarer om dem, der drikker, sådan som vi hører dem igen og igen. Bag ordene ligger en verden af uvidenhed og misforståelser. Vi ved godt, at disse udtalelser refererer til mennesker, hvis reaktioner er vidt forskellige fra vores.

De, der drikker med måde, har ikke svært ved at lægge alkohol på hylden, hvis der er en god grund til det. De kan drikke eller lade være.

Så har vi typen, der drikker rigtig meget. Han er måske så belastet af vanen, at den gradvist svækker ham fysisk og mentalt. Måske dør han nogle få år for tidligt. Hvis der er en tilstrækkelig vægtig årsag, såsom dårligt helbred, en forelskelse, en flytning eller en advarsel fra lægen, kan også han holde op med at drikke eller moderere sit forbrug, selv om han måske synes, at det er vanskeligt og besværligt. Måske har han brug for at gå til sin læge.

Men hvad med den ægte alkoholiker? Han begynder måske med et moderat forbrug, og måske og måske ikke udvikler han sig til stordrikker. Men på et eller andet tidspunkt i sin drikkekarriere begynder han at miste kontrollen over sit alkoholforbrug, når han først er kommet i gang.

Her er typen, som du er ude af stand til at forstå. Det gælder især hans mangel på kontrol. Han foretager sig absurde, vanvittige og tragiske handlinger, når han drikker. Han er virkelig Dr. Jekyll og Mr. Hyde. Det er sjældent, at han er lettere beruset; han er altid mere eller mindre vanvittigt fuld. Hans adfærd ændrer sig. Han bliver en anden, når han drikker. Han kan være en rigtig gutter-

mand, men lad ham bare drikke en enkelt dag, så bliver han ofte direkte afskyeligt, ja, endog farligt asocial. Han har en særlig flair for at drikke sig fuld på helt forkerte tidspunkter, især lige, når der skal træffes vigtige beslutninger, eller der er aftaler, der skal holdes. Som regel er han yderst fornuftig og afbalanceret i enhver henseende, bortset fra når han drikker. I denne sammenhæng er han helt utrolig uærlig og egoistisk. Ofte besidder han særlige evner, færdigheder og talenter og har en lovende karriere foran sig. Han bruger disse talenter til at opbygge lysende udsigter for sin familie og sig selv og vælter så hele korthuset i en række meningsløse drukture. Han er typen, der går i seng så beruset, at han burde sove de næste 24 timer. Alligevel leder han som en gal tidligt næste morgen efter den flaske, han har forlagt den foregående aften. Hvis han har råd, kan han have flasker skjult overalt i huset for at sikre sig, at ingen tager hele hans lager og hælder det i køkkenvasken. Efterhånden som det bliver værre, begynder han at indtage en kombination af stærkt beroligende medicin og alkohol for at dulme nerverne, så han kan gå på arbejde. Så kommer dagen, hvor han simpelthen ikke kan klare den længere og atter drikker sig fra sans og samling. Måske går han til lægen, som giver ham morfin eller noget beroligende, som kan tage de værste abstinenser. Derafter begynder han at dukke op på hospitaler og behandlingssteder.

Dette er på ingen måde et fyldestgørende billede af den sande alkoholiker, da vores adfærdsmønstre varierer. Men beskrivelsen skulle i store træk være dækkende.

Hvorfor opfører han sig sådan? Hvis hundredvis af forsøg viser ham, at en enkelt genstand kan udløse et nyt sammenbrud med al den smerte og ydmygelse, der følger med, hvorfor tager han så dette første glas? Hvorfor kan han ikke holde sig på vandvognen? Hvad er der sket med hans sunde fornuft og den viljestyrke, som han dog er i besiddelse af i andre sammenhæng?

Måske kommer der aldrig et udtømmende svar på dette spørgsmål. Der er forskellige meninger om, hvorfor alkoholike-

ren reagerer anderledes end almindelige mennesker. Vi ved ikke med sikkerhed, hvorfor der er så lidt, man kan gøre for ham, når han når et vist punkt. Vi har ikke noget svar på det.

Vi ved, at alkoholikeren reagerer som de fleste andre, når han afstår fra at drikke. Det kan sagtens være i måneder eller år. Tilsvarende ved vi med sikkerhed, at lige så snart han indtager nogen form for alkohol, sker der noget, såvel fysisk som mentalt, som gør det praktisk talt umuligt for ham at holde op igen. Det kan alle alkoholikeres samlede erfaring i høj grad bekræfte.

Disse betragtninger ville være teoretiske og formålsløse, hvis vedkommende aldrig tog den første genstand og dermed startede denne forfærdende proces. Alkoholikerens hovedproblem er altså mentalt snarere end fysisk. Hvis du spørger ham, hvorfor han startede sin sidste druktur, vil han sandsynligvis komme med en forklaring ud af de mange, han har oppe i ærmet. Somme tider kan disse undskyldninger til en vis grad virke troværdige, men der er ingen af dem, der giver mening, når man tager det kaos i betragtning, som en aktiv alkoholiker skaber omkring sig. 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. Hvis du kommer til en alkoholiker med dette ulogiske argument, vil han enten le ad det eller blive irriteret og nægte at tale mere med dig.

En gang imellem er det måske rigtigt, hvad han siger, og sært nok er sandheden som regel, at han lige så lidt som du har nogen idé om, hvorfor han tog det første glas. Der er nogle alkoholikere, der har undskyldninger, som de for det meste selv er tilfredse med. Inderst inde ved de faktisk ikke selv, hvorfor de gjorde det. Når sygdommen først har fat, kommer det fuldkommen bag på dem. De er helt overbevist om, at de en skønne dag på en eller anden måde vinder kampen. Men de har tit mistanke om, at det er for sent. De er gået ned for fuld tælling.

Der er ikke mange, der forstår, hvor sandt dette er. Familie og

venner har en vag fornemmelse af, at disse alkoholikere ikke er normale. Fulde af håb ser de alle frem til den dag, da den syge efter kommer ud af sin passivitet og aktiverer sin viljestyrke.

Den tragiske sandhed er, at hvis den pågældende er ægte alkoholiker, oprinder denne lykkelige tid måske aldrig. Han har mistet kontrollen. Der kommer et kritisk tidspunkt i alle alkoholikeres drukkarriere. På et vist tidspunkt når de et punkt, hvor selv det stærkeste ønske om at holde op med at drikke ikke kan bruges til noget overhovedet. I så godt som alle tilfælde er denne tragiske situation opstået længe før, man overhovedet fatter mistanke.

Faktum er, at de fleste alkoholikere af endnu ukendte årsager har mistet evnen til selv at vælge, om de vil drikke. Vores såkaldte viljestyrke bliver praktisk talt sat ud af spillet. Det tidspunkt er kommet, hvor det er umuligt for os at finde styrken til at huske på den lidelse og ydmygelse, vi følte for en uge eller en måned siden. Vi har intet forsvar mod denne første genstand.

De næsten sikre konsekvenser, vi oplever, bare vi drikker en øl, trænger sig ikke på i vores bevidsthed for at holde os tilbage. *Hvis* de skulle dukke op, er de tågede og fortrænges hurtigt af den fortærskede idé om, at denne gang skal vi nok opføre os som andre mennesker. Det forsvar, som afholder os fra at lægge hånden på en glohed kogtoplade, mangler fuldstændigt.

Alkoholikeren siger måske henkastet til sig selv: "Jeg brænder mig ikke denne gang!" Eller *måske* tænker han overhovedet ikke. Hvor tit er der ikke nogen af os, der er begyndt at drikke på denne afslappede måde, og efter den tredje eller fjerde genstand har hamret næven i baren og sagt: "Nu gjorde jeg det igen! Hvad skete der lige her?" Den tanke erstattes af: "Nå, jeg stopper efter den sjette," eller "Nu kan det også være lige meget."

Når disse tanker har brændt sig fast hos et menneske med alkoholisk adfærd, er han sandsynligvis uden for pædagogisk rækkevidde. Med mindre han bliver låst inde, vil han enten dø eller blive kronisk sindssyg. Disse nøgne og grimme kendsgerninger

er bekræftet af millioner af alkoholikere gennem tiderne. Havde det ikke været for Guds nåde, ville der have været endnu flere overbevisende eksempler. Der er så mange, der ønsker at stoppe, men som ikke kan.

Der findes en løsning! Det var kun ganske få af os, der brød sig om selvransagelsen med den nedbrydelse af vores stolthed og indrømmelse af vores utilstrækkelighed, som processen kræver for at lykkes. Men vi indså, at det rent faktisk virkede for andre, og vi var blevet overbevist om håbløsheden og tomheden i det liv, vi havde levet. Når de, der havde løst deres problem, henvendte sig til os, var der intet andet at gøre end at tage imod det enkle sæt åndelige redskaber, der blev tilbudt os. Vi har set en flig af himlen, og vi er blevet slynget ind i en fjerde dimension af tilværelsen, som vi end ikke havde drømt om.

Dette er den store kendsgerning og intet mindre: Vi har haft dybe og virkningsfulde åndelige oplevelser, der har revolutioneret hele vores holdning til livet, vores medmennesker og Guds univers. Omdrejningspunktet i vores liv i dag er den absolute vished om, at vores skaber har taget bolig i vores hjerter og vores 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 alvorligt alkoholisk, som vi var, tror vi ikke, at der findes nogen nem genvej. Vi befandt os i den situation, at livet var ved at blive umuligt. Hvis vi var fortsat ind i det område, hvorfra der ikke er nogen vej, der fører tilbage ved menneskelig hjælp, havde vi kun to muligheder: Enten at fortsætte til den bitre ende og udradere bevidstheden om vores utålelige situation, så godt vi kunne, eller at tage imod åndelig hjælp. Dette gjorde vi, fordi vi inderligt ønskede det og var villige til at gøre det, der skulle til.

Der var en amerikansk forretningsmand, som havde gode evner, en sund fornuft og et solidt renommé. I årevis flakkede han fra det ene sanatorium til det andet. Han havde konsulteret de mest kendte amerikanske psykiatere. Derefter var han rejst til

Europa og havde ladet sig indskrive hos en berømt læge (psykoterpen dr. Jung), som stillede hans diagnose. Selv om erfaringerne havde gjort ham skeptisk, gennemførte han sin behandling med usædvanlig tillidsfuldhed. Hans fysiske og mentale tilstand var usædvanlig god. Frem for alt troede han på, at han havde tilegnet sig en så dyb indsigt i den måde, hans sind og dets skjulte kilder fungerede på, at tilbagefald var utenkeligt. Ikke desto mindre var han fuld igen kort tid efter. Hvad der var endnu mere ubegribeligt for ham var, at han stadig ikke kunne give en plausibel forklaring på, at han havde drukket igen.

Derfor vendte han 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 få sin selvkontrol tilbage. I forbindelse med andre problemer virkede han ganske fornuftig og afbalanceret, og alligevel havde han overhovedet ingen kontrol over alkohol. Hvorfor var det sådan?

Han tryglede lægen om at sige ham hele sandheden, og den fik han. Efter lægens skøn var han fuldkommen håbløs; han ville aldrig kunne generhverve sin position i samfundet, og han blev nødt til at låse sig selv inde eller hyre en bodyguard, hvis han ønskede et langt liv. Dette var den anerkendte læges synspunkt.

Men denne mand er stadig i live, og han er en fri mand. Han behøver ingen bodyguard, og han er heller ikke spærret inde. Han kan bevæge sig overalt på denne jord, hvor andre frie mennesker færdes, uden at det går galt for ham, hvis han bare bliver ved med at være villig til at holde sig til en bestemt enkel livsstil.

Der er nogle af vores alkoholiske læsere, der måske tror, at de kan klare sig uden åndelig hjælp. Lad os gengive resten af den samtale, som vores ven havde med sin læge.

Lægen sagde: "De har et sind som en kronisk alkoholiker. Jeg har aldrig oplevet nogen komme sig, når de var så langt ude." Vores ven havde det, som om helvedes porte smækkede i bag ham med et brag.

Han spurgte lægen: "Er der ingen undtagelser?"

"Jo," svarede lægen, "det er der. Undtagelser til et tilfælde som Deres er dukket op siden tidernes morgen. Her og der har der været alkoholikere, der har haft det, man kalder en afgørende åndelig oplevelse. I mine øjne er disse hændelser mirakler. De viser sig at være veldige følelsesmæssige forskydninger og omstruktureringer. De tanker, følelser og holdninger, der tidligere var de styrende kræfter i disse menneskers liv, bliver pludselig kasseret, og et komplet nyt sæt forestillinger og motiver begynder at dominere dem. Jeg har rent faktisk forsøgt at fremkalde nogle af disse følelsesmæssige omstruktureringer hos Dem. I mange tilfælde er denne metode faldet heldigt ud, men jeg har aldrig haft succes med en alkoholiker af Deres type."

Da vores ven hørte dette, blev han temmelig lettet, for han tænkte som så, at han i det mindste var en flittig kirkegænger. Dette håb blev imidlertid knust, da lægen fortalte ham, at det faktum i hans tilfælde ikke ville kunne udløse den nødvendige åndelige oplevelse.

Det var dette forfærdelige dilemma, vores ven befandt sig i, da han fik denne helt specielle oplevelse, der gjorde ham til et frit menneske, som vi allerede har omtalt.

Vi for vores vedkommende ledte efter den samme redning med den desperation, man føler, når man er ved at drukne. Hvad der først lignede det tyndeste halmstrå, viste sig at være Guds kærlige og kraftfulde hånd. Vi havde fået et helt nyt liv, eller, om man vil, en model at leve efter, som for alvor fungerer.

Den førende amerikanske psykolog William James beskriver i sin bog *Religiøse erfaringer*¹ de forskellige måder, hvorpå mennesker har opdaget Gud. Vi har intet ønske om at overbevise nogen om, at der kun findes én måde, ved hvilken man kan komme

1 *Varieties of Religious Experience*, dansk oversættelse 1902, genudgivet i 1963.

til at tro. Hvis det, vi har lært og set og følt, betyder noget for os overhovedet, vil det sige, at alle uanset race, trosretning eller hudfarve er børn af en levende skaber. Til ham kan vi opnå en relation på enkle og forståelige vilkår, hvis vi bare er villige og ærlige nok til at forsøge. De, der har religiøse tilhørsforhold, vil ikke støde på noget, der kommer på tværs af deres tro og deres religiøse liv. Der er ingen gnidninger mellem os om disse forhold.

Vi mener ikke, at det kommer os ved, hvilke religiøse retninger vores medlemmer identificerer sig med som enkeltpersoner. Det bør være en helt personlig sag, som enhver afgør med sig selv, i lyset af hans tidligere tilhørsforhold eller aktuelle valg. Vi er ikke alle tilsluttet noget trossamfund, men de fleste går ind for sådanne medlemskaber.

I det følgende kapitel kommer der en forklaring på alkoholisme, som vi forstår den, og dernæst et kapitel, som henvender sig til agnostikeren. Der er mange, som engang tilhørte den kategori, og som nu er blandt vores medlemmer. Forbavsende nok kan vi se, at den slags overbevisninger ikke er nogen større hindring for en åndelig oplevelse.

Længere fremme i bogen er der givet klare anvisninger på, hvordan vi kom os. Disse er efterfulgt af personlige beretninger.

Hver enkelt beskriver i de personlige beretninger med egne ord og ud fra egen synsvinkel, hvordan vedkommende etablerede sit eget forhold til Gud. De udgør et rimeligt tværsnit af vores medlemsskare og giver en helt klar idé om, hvad der rent faktisk skete i deres liv.

Vi håber ikke, at der er nogen, der vil opfatte disse selvfælsløringer som dårlig smag. Det er vores håb, at der er mange alkoholiske mænd og kvinder, som i deres fortvivlede tilstand vil læse disse sider. Vi er overbevist om, at kun ved, at vi afslører os selv og vores problemer uden forbehold, vil de blive overbevist og sige: "Jo, jeg er også en af dem. Jeg må have det, de taler om."

3. KAPITEL

Mere om alkoholisme

De fleste af os ville nødigt indrømme, at vi var rigtige alkoholikere. Der er ingen, der bryder sig om den tanke, at han er fysisk og mentalt forskellig fra sine medmennesker. Derfor er det heller ikke overraskende, at vores drukkarriere var præget af utallige forgæves forsøg på at bevise, at vi kunne drikke som alle andre. Det er en tvangstanke hos alle alkoholikere, at de en skønne dag på en eller anden måde vil kunne kontrollere og nyde deres drikkeri. Der er mange, der jagter denne tvangstanke hele vejen ind gennem porten til sindssyge eller død.

Vi fandt ud af, at vi var nødt til at erkende i vores inderste, at vi var alkoholikere. Dette er det første skridt mod helbredelse. Vildfarelsen om, at vi er ligesom andre eller nogensinde kan blive det, skal knuses.

Vi alkoholikere er mænd og kvinder, som har mistet evnen til at kontrollere vores drikkeri. Vi ved, at der ikke er nogle alkoholikere, der nogensinde får kontrollen tilbage. Vi kunne alle sammen have en periode, hvor vi følte, at vi var ved at genvinde kontrollen. Disse perioder, som i reglen var korte, blev uundgåeligt fulgt af endnu mindre kontrol, hvilket med tiden førte til en yndelig og uforståelig demoralisering. Vi er uden undtagelse overbevist om, at et menneske, der er alkoholiker ligesom os, lider af en progressiv sygdom. Set over tid får vi det altid værre, aldrig bedre.

Vi er som mennesker, der har mistet deres ben. Der vokser aldrig nye ud. Der ser faktisk heller ikke ud til at være nogen form for behandling, som kan lave alkoholikere som os om til almindelige mennesker. Vi har forsøgt alt mellem himmel og jord. I nogle tilfælde har der kunnet spores en kortvarig bedring, der

altid blev efterfulgt af endnu værre tilbagefald. Læger, som kender til alkoholisme, giver os ret i, at det ikke kan lade sig gøre at få en alkoholiker til at drikke normalt. Måske løser videnskaben denne gåde en dag, men den har ikke gjort det endnu.

På trods af alle vores argumenter er der mange ægte alkoholikere, der ikke vil tro, at de hører til den kategori. De vil med alle former for selvbedrag og eksperimenter forsøge at bevise, at de er undtagelser fra denne regel og derfor ikke er alkoholikere. Hvis nogen med manglende evne til at kontrollere sit drikkeri kan vende 180 grader og drikke som en gentleman, så tager vi hatten af for ham. Guderne skal vide, at vi har forsøgt tilstrækkeligt ihærdigt og tilstrækkeligt længe at drikke som alle andre.

Her er nogle af de metoder, vi har benyttet os af: udelukkende drikke øl, drikke med måde, aldrig drikke alene, aldrig drikke om morgen, kun drikke hjemme, aldrig have noget i huset, aldrig drikke i arbejdstiden, kun drikke til selskaber, skifte fra whisky til cognac, kun drikke vin, aftale at sige op, hvis man nogensinde var fuld på arbejdet, tage ud at rejse, lade være med at tage ud at rejse, afsværge alkohol for evigt (med eller uden højtideligt aflagt løfte), få mere motion, læse selvhjælpsbøger, tage på rekreation og behandlingshjem, gå med til frivillig indlæggelse. Vi kunne forlænge denne liste i det uendelige.

Vi vil nødig erklære nogen for alkoholiker, men du kan hurtigt stille din egen diagnose. Gå ind på det nærmeste værtshus og forsøg at drikke kontrolleret. Begynd at drikke – og stop så. Prøv det flere gange. Det vil ikke tage dig lang tid at finde ud af det, hvis du er ærlig over for dig selv. Det kan være en alvorlig gang tømmermænd værd at få fuld indsigt i din egen tilstand.

Vi tror, at de fleste af os på et tidligt tidspunkt af vores drikkeri kunne have holdt op, selv om vi ikke kan bevise det. Men problemet ligger i, at der ikke er mange alkoholikere, der har et tilstrækkeligt stort ønske om at stoppe, mens der endnu er tid. Vi har hørt om nogle få tilfælde, hvor folk, som viste sikre tegn på

alkoholisme, var i stand til at stoppe i en lang periode på grund af et meget stærkt ønske om det. Her er et eksempel.

En mand sidst i trediverne tog ganske mange drukture. Han var meget nervøs om morgenen efter sine drukture og druknede det med mere spiritus 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 så meget som rørte en dråbe. Når han først begyndte, havde han overhovedet ingen kontrol. Han besluttede derfor, at først når han havde haft succes i forretningslivet og havde trukket sig tilbage, ville han så meget som røre en dråbe. Han var en usædvanlig mand.

Han holdt sig tørlagt i 25 år og trak sig så tilbage i en alder af 55 efter en succesfyldt og vellykket forretningskarriere. Så blev han offer for den overbevisning, som næsten alle alkoholikere har. Han tænkte, at den lange ædru periode og hans selvdisciplin havde betydet, at han kunne drikke som andre mennesker. Frem kom hans sutsko og en flaske. Efter to måneder havnede han på hospitalet – forvirret og ydmyget. Han forsøgte i nogen tid at kontrollere drikkeriet med adskillige hospitalsindlæggelser ind imellem. Han mobiliserede så alle sine kræfter, forsøgte at holde helt op, men opdagede, at det kunne han ikke. Han havde alt, som kunne hjælpe ham med at løse problemet, og som kunne købes for penge. Alle forsøg mislykkedes. Skønt han var en stærk mand, da han trak sig tilbage, brød han hurtigt sammen, og han døde, inden der var gået fire år.

Dette eksempel indeholder et stærkt budskab. De fleste af os har troet, at vi efter kunne drikke normalt, hvis vi holdt os ædru over en længere periode. Men denne mand opdagede i en alder af 55 år, at han befandt sig på præcis samme sted som dengang, han var i trediverne og besluttede at holde op med at drikke. Denne sandhed er bevist gang på gang. Én gang alkoholiker, altid alkoholiker. Hvis vi begynder at drikke igen efter en ædru periode, er vi på kort tid tilbage ved udgangspunktet. Hvis vi har planer

om at holde op, må der ikke eksistere noget forbehold og ikke nogen skummel bagtanke om, at vi en dag vil være immune over for alkohol.

Det kan godt være, at denne mands historie opmuntrer unge mennesker til at tro, at de kan stoppe ved egen viljestyrke ligesom ham. Vi tvivler på, at der er ret mange af dem, der kan gøre det, fordi der ikke er nogen, der virkelig ønsker at holde op. Der er næppe en eneste, der vil lykkes for, da vi jo har pådraget os denne besynderlige tilbøjelighed til at snyde os selv. Der er mange blandt os, og vi taler om mennesker på 30 år og derunder. De har kun drukket i nogle få år, men det er gået op for dem, at de var lige så hjælpeløse som dem, der havde drukket i 20 år.

Man behøver ikke nødvendigvis at have drukket ret længe eller så meget, som nogle af os har gjort, for at blive slemt medtaget af det. Dette gælder i særdeleshed for kvinder. Kvinder, der er potentielle alkoholikere, havner ofte uden for rækkevidde og bliver til ægte alkoholikere efter få år. Der er visse, der drikker, og som ville blive fornærmede over at blive kaldt alkoholikere, men som er målløse over deres manglende evne til at stoppe. Vi, som kender symptomerne, kan se et stort antal potentielle alkoholikere blandt unge mennesker overalt. Men prøv lige at få dem til at indse det!

Når vi ser os tilbage, får vi en fornemmelse af, at vi fortsatte med at drikke i mange år efter at have krydset den grænse, hvor vores viljestyrke stadig kunne have hjulpet os. Hvis nogen spørger, om han har nået dette farlige punkt, så lad ham prøve at holde sig fra alkohol i et år. Hvis han er ægte alkoholiker og har drukket sig langt ned, er der kun ringe chance for, at det lykkes. I den tidlige fase af vores drikkeri kunne vi somme tider holde os ædru et år eller mere blot for senere at give den hele armen. Selv om man måske er i stand til at lade være i en lang periode, kan man stadig godt være potentiel alkoholiker. Vi tror ikke, at der er ret mange af dem, som denne bog appellerer til, der kan holde sig ædru i

noget, der bare minder om et år. Der er nogle, der vil drikke sig fulde dagen efter, at de har truffet deres beslutning. De fleste vil gøre det inden for nogle få uger.

For dem, som er ude af stand til at drikke med måde, er spørgsmålet: Hvordan stopper man helt og aldeles? Vi går naturligvis ud fra, at læseren virkelig ønsker at stoppe. Hvorvidt vedkommende er i stand til at holde op uden at have et åndeligt grundlag afhænger af, i hvor høj grad han allerede har mistet evnen til at vælge, om han vil drikke eller ej. Mange af os troede, at vi havde masser af karakterstyrke. Vi havde en enorm trang til at holde op for al evighed. Alligevel opdagede vi, at det var umuligt for os. Dette er det gådefulde træk ved alkoholismen, som vi oplever; denne totalt manglende evne til at lade være, uanset hvor nødvendigt det er, eller hvor stort ønsket er.

Hvordan skal vi da hjælpe vores læsere med at afgøre det, så de ikke er i tvivl om, hvorvidt de er én af os? Man kunne for eksempel forsøge at holde op i en periode, men vi mener, at vi kan gøre lidende alkoholikere en endnu større tjeneste og måske også lægestanden. Derfor vil vi beskrive nogle af de mentale stadier, som går forud for et tilbagefald, for det er åbenbart der, hunden ligger begravet.

Hvilken tankegang styrer en alkoholiker, som gang på gang gentager forsøget med det første glas? Hans venner, som diskuterer med ham efter den druktur, der har bragt ham på randen af skilsmisse og konkurs, tror, at det er løgn, når de ser ham gå direkte ind på det nærmeste værtshus. Hvorfor gør han det? Hvad sker der for ham?

Lad os tage et eksempel: Jim havde en charmerende kone og børn. Han havde arvet et indbringende bilfirma. Han udmærkede sig i verdenskrigen. Han var en dygtig forretningsmand, og alle syntes om ham. Han var intelligent og umiddelbart helt normal, bortset fra et nervøst gemyt. Han drak ikke, før han var blevet 35. På få år blev han så voldsom, når han var påvirket, at han

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

Vi fortalte ham det, vi vidste om alkoholisme, og gav det svar, vi havde fundet frem til. Han gjorde et forsøg. Hans familie blev atter samlet, og han begyndte at arbejde som sælger i den virksomhed, som han havde mistet ved sit drikkeri. Alt gik godt for en tid, men han udviklede ikke sit åndelige liv. Til sin egen bestyrtelese drak han sig fuld en halv snes gange hurtigt efter hinanden. Efter hver eneste af disse episoder arbejdede vi med ham og gennemgik omhyggeligt, hvad der var hændt. Han erkendte, at han var ægte alkoholiker, og at hans tilstand var alvorlig. Han vidste, at hvis han fortsatte, stod han over for endnu en psykiatrisk indlæggelse. Desuden ville han miste sin højstelskede familie.

Alligevel drak han sig fuld igen. Vi bad ham fortælle nøjagtigt, hvordan det gik til. Her er hans beretning: "Jeg kom på arbejde tirsdag morgen. Jeg kan huske, at jeg var irriteret over at skulle arbejde for en koncern, som jeg engang havde ejet. Jeg havde en lille diskussion med chefen, men ikke noget alvorligt. Så besluttede jeg at køre en tur ud i landet for at besøge en mulig køber til en bil. Undervejs blev jeg sulten og kørte ind på et truckstop, hvor de også solgte alkohol. Jeg havde ingen intentioner om at drikke noget; jeg tænkte bare, at jeg ville købe en sandwich. Jeg havde en fornemmelse af, at jeg måske også kunne finde en køber til en bil der på stedet, for jeg kendte det og var kommet der i ørrevis. 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 tænkte stadig ikke på at drikke. Jeg bestilte endnu en sandwich og besluttede at få et glas mælk mere.

Pludselig fik jeg den idé, at der ikke kunne ske noget ved, at jeg hældte lidt whisky i min mælk, når det var på fyldt mave. Jeg bestilte en whisky, som jeg hældte i mælken. Jeg havde en vag fornemmelse af, at det ikke var videre fornuftigt, men jeg følte mig på den sikre side ved at tage whiskyen på fuld mave.

Eksperimentet gik så godt, at jeg bestilte endnu en whisky og hældte den i et nyt glas mælk. Det skete der åbenbart ikke noget ved, så jeg forsøgte mig med endnu en.”

Sådan begyndte endnu en tur på hospitalet for Jim. Han stod her over for truslen om indlæggelse, tab af familie og job, for ikke at tale om den stærke psykiske og fysiske smerte, som drikkeriet altid påførte ham. *Han havde en del viden om sig selv som alkoholiker. Men alle grundene til at holde sig fra flasken blev elegant fejet til side til fordel for den vanvittige idé, at han kunne drikke whisky, hvis han bare blandede det op med mælk.*

Hvad end den nøjagtige definition af ordet måtte være, så kalder vi dette for ren og skær sindssyge. Hvordan kan man kalde en sådan mangel på realitetssans og på evnen til at tænke klart for noget som helst andet?

Man kunne måske tro, at dette er et ekstremt tilfælde. Det er ikke spor usædvanligt for os, for en sådan tankegang har været karakteristisk for os alle uden undtagelse. Vi har ind imellem tænkt mere over tingene, end Jim gjorde. Men der var altid dette besynderlige mentale fænomen, som vi kalder vores sunde fornuft. Men parallelt med denne løb et andet spor, der altid forsynede os med sindssygt idiotiske grunde til at tage det første glas. Det gjorde, at vores sunde fornuft ikke kunne holde os på måtten. De vanvittige tanker løb af med sejren. Dagen efter spurgte vi dybt alvorligt og oprigtigt os selv: Hvordan i alverden var det gået til?

I visse tilfælde gik vi ud for fuldt bevidst at drikke os fulde, idet vi følte os retfærdiggjort af stress, vrede, bekymring, depression, jalousi eller andet godt. Men selv med et sådant udgangspunkt er vi nødt til at indrømme, at vores måde at bortforklare vores druk var forrykt og utilstrækkelig, når vi tog i betragtning, hvad der skete hver evig eneste gang. Vi kan nu se, at når vi begyndte at drikke med fuldt overlæg, frem for af tilfældige årsager, gjorde vi os ikke mange seriøse eller reelle tanker om, hvad de forfærdelige konsekvenser kunne blive på det tidspunkt, hvor vi udtænkte det.

Hvad det første glas angår, er vores opførsel lige så meningsløs og ubegribelig, som den er for en person, der lider af "fumlegængeri." Han får et kick ud af at springe ud foran en lastbil i fuld fart. Det hygger han sig med et par år på trods af venlige advarsler. Indtil nu vil man kalde ham en underlig snegl med nogle sære idéer om morskab. Men så svigter heldet ham, og han kommer lettere til skade flere gange i træk. Nu ville man forvente, at han holdt op, hvis han altså var normal. Snart bliver han ramt igen, og denne gang får han kraniebrud. Men knap en uge efter, at han har forladt hospitalet, er der en hurtigkørende sporvogn, der brækker armen på ham. Nu lover han dig højt og helligt, at han har besluttet at holde helt op med at tage chancer på den måde, men få uger efter brækker han begge ben.

År efter år fortsætter han denne adfærd, fulgt af sine evindelige løfter om at være forsiktig eller helt holde sig borte fra gaderne. Til sidst kan han ikke arbejde længere; hans kone vil skiller, og selv bliver han til grin. Han forsøger alle de kendte metoder for at slå denne fumlegængerbesættelse ud af hovedet. Han lader sig indlægge og håber på at forbedre sig. Men den dag, han kommer ud, farer han lige ud foran en brandbil og brækker ryggen. Et sådant menneske må da være sindssygt, ikke?

Du synes måske, at dette eksempel lyder søgt. Men er det nu også det? Vi, der har været igennem vridemaskinen, er nødt til at indrømme, at hvis vi erstatter "fumlegængeriet" med "alkoholisme," passer ordet nøjagtigt på os. Hvor intelligente vi end måtte være i andre sammenhæng, så havde vi sært nok været sindssyge, så snart der var alkohol med i spillet. Det er stærke ord, men er det ikke sandt?

Der er nok nogle af jer, der sidder og tænker: "Jo, det er sandt, hvad I siger, men det passer ikke helt på os. Vi vil godt indrømme, at vi har nogle af de samme symptomer, men i modsætning til jer er vi ikke gået til ekstremer. Det vil heller ikke ske for os, for vi forstår os selv så godt efter alt det, I har fortalt os om. Vi har

ikke mistet alt på grund af vores drikkeri, og vi har sandelig heller ikke tænkt os at risikere det. Tak for informationen.”

Dette gælder måske for visse ikke-alkoholikere, som er i stand til at holde op eller moderere drikkeriet, selv om de drikker tåbeligt og voldsomt. Deres hjerne og fysik er ikke skadet, sådan som vores var det. *Men selvindsigt gør ikke alkoholikeren eller den potentielle alkoholiker i stand til at holde op med at drikke – og det gælder så godt som alle.* Det her er noget, vi ønsker at understrege igen og igen over for vores alkoholiske læsere. Det er noget, vi har lært af bitter erfaring. Men lad os bare tage endnu et eksempel.

Fred er kompagnon i et velkendt revisionsfirma. Han har en god indtægt, et dejligt hjem, er lykkeligt gift og far til et par lo-vende teenagere. Han er så sympatisk, at han kommer godt ud af det med alle mennesker. Hvis der nogensinde har eksisteret en succesrig forretningsmand, så er det Fred. Han er efter alt at dømme et stabilt og velafbalanceret menneske. Alligevel er han alkoholiker. Vi traf ham første gang for et års tid siden på et hospital, hvor han var på rekreation efter et nervesammenbrud. Det var første gang, det var sket for ham, og han skammede sig forfærdeligt. Han kunne på ingen måde indrømme, at han var alkoholiker, og bildte sig ind, at han var indlagt for at få ro på sine nerver. Lægen lod ham uden omsvøb forstå, at det måske stod værre til med ham, end han var klar over. I nogle dage var han 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 på trods af sin viljestyrke og sin status. Fred kunne ikke tro, at han var alkoholiker, langt mindre acceptere et åndeligt middel mod sit problem. Vi fortalte ham, hvad vi vidste om alkoholisme. Han var interesseret og indrømmede, at han havde nogle af symptomerne. Til gengæld var han ikke i nærheden af at se i øjnene, at han ikke selv kunne gøre noget ved det. Han var overbevist om, at denne ydmygende oplevelse,

sammen med den indsigt, han nu havde opnået, ville holde ham ædru resten af livet. Selvindsigt ville være nok for ham.

Et stykke tid hørte vi ikke mere til Fred, men en dag fik vi at vide, at han var indlagt igen. Denne gang var han virkelig medtaget. Han lod os vide, at han meget gerne ville se os. Den historie, han fortalte os, er særdeles lærerig, for her var en fyr, som var fuldstændig overbevist om, at han var nødt til at holde op med at drikke, og som ikke havde nogen undskyldning for sit drikkeri. Han var i besiddelse af en storartet dømmekraft og beslutsomhed i alt, hvad han foretog sig, og ikke desto mindre lå han her, magtesløs.

Men lad ham selv fortælle: "Det, I havde fortalt mig om alkoholisme, gjorde et stort indtryk på mig, og jeg troede helt ærligt ikke, at det ville være muligt for mig at drikke igen. Jeg kunne faktisk godt tilslutte mig jeres idéer om det listige tankespind, der går forud for det første glas, men jeg var overbevist om, at det ikke kunne ske for mig efter jeres advarsler. Jeg tænkte, at jeg ikke var så langt ude som de fleste af jer; at jeg sædvanligvis havde haft held til at løse mine andre personlige problemer. I modsætning til jer ville jeg stadig have heldet med mig. Jeg følte, at jeg var i min gode ret til at være sikker på mig selv, og at det kun ville være et spørgsmål om at bruge min viljestyrke og være på vagt.

Med dette i tankerne passede jeg mit arbejde, og et stykke tid gik det alt sammen fint. Jeg havde ikke noget problem med at sige nej tak til alkohol, og jeg var så småt ved at få fornemmelsen af, at jeg var begyndt at skyde gråspurve med kanoner. En dag tog jeg til Washington for at forelægge noget regnskabsmateriale på et ministerkontor. Jeg havde før været på farten i lige netop denne ædru periode, så det var der ikke noget nyt i. Fysisk havde jeg det fint. Jeg havde heller ikke presserende problemer eller bekymringer. Det gik godt med projektet, og jeg var tilfreds og vidste, at det ville mine partnere også være. Det var enden på den perfekte dag – der var ikke en sky på himlen.

Jeg tog hen til mit hotel og klædte om til middag i ro og mag. *Da jeg stod i døren til restauranten, fik jeg den tanke, at det egentlig ville være rart med et par drinks til middagen. Det var det hele, og mere var der ikke i det.* Jeg bestilte en drink til maden. Så bestilte jeg en drink mere. Efter middagen besluttede jeg at gå en tur, og da jeg kom tilbage til hotellet, slog det mig, at det ville være godt med en whiskysjus, før jeg gik i seng, så jeg gik ind og fik én i baren. Jeg kan huske, at jeg fik flere den aften og rigeligt næste morgen. Jeg har en tåget erindring om at befinde mig i et fly til New York og om, at der stod en flink taxichauffør i lufthavnen i stedet for min kone. Chaufføren kørte mig rundt i flere dage. Jeg husker ikke ret meget af, hvor jeg var henne, eller hvad jeg sagde eller gjorde. Så fulgte hospitalet med uudholdelig mental og fysisk lidelse.

Så snart jeg fik evnen til at tænke igen, gennemgik jeg omhyggeligt aftenen i Washington. *Ikke nok med, at jeg ikke havde været på vagt. Jeg havde overhovedet ikke forsøgt at kæmpe mod det første glas. Denne gang havde jeg overhovedet ikke skænket konsekvenserne en tanke.* Jeg var begyndt at drikke så afslappet, som om det var saftevand, jeg drak. Nu kom jeg i tanker om, hvad mine alkoholiske venner havde fortalt mig, og hvordan de havde forudsagt, at hvis jeg havde et alkoholisk sind, ville tid og sted komme, og jeg ville drikke igen. De havde sagt, at selv om jeg opbyggede et forsvar, ville det en skønne dag blive væltet af en eller anden vilkårlig årsag til at drikke igen. Det var præcis, hvad der var sket, og hvad værre var: alt, hvad jeg havde lært om alkoholisme, var forsvundet fra lystavlen. Fra dette øjeblik vidste jeg, at jeg havde det alkoholiske sind. Jeg indså, at viljestyrke og selvindsigt ikke ville være nogen hjælp mod disse underlige tomme felter på tavlen. Jeg havde aldrig kunnet forstå de mennesker, som påstod, at de var magtesløse over for et problem, men det kunne jeg nu. Det var et knusende slag.

Der kom to medlemmer fra Anonyme Alkoholikere og besøgte mig. De stod der med deres brede grin, hvilket jeg ikke

brød mig særlig meget om, og så spurgte de, om jeg nu anså mig selv for alkoholiker, og om jeg denne gang var med på, at jeg var besejret. Jeg måtte indrømme begge dele. De læssede dynger af bevismateriale over mig. Det handlede om, at alkoholikerens mentalitet, som jeg havde udvist i Washington, var en håbløs tilstand. De havde masser af eksempler fra deres egne erfaringer. Denne proces fjernede de sidste rester af tro på, at jeg kunne klare det her ved egen hjælp.

Så fortalte de mig om det åndelige svar og det handlingsprogram, som hundredvis af dem havde fulgt med et godt resultat. Selv om jeg kun havde været kirkegænger af navn, var disse forslag ikke svære at fatte rent intellektuelt. Men handlingsprogrammet var temmelig drastisk, selv om det lød yderst fornuftigt. Det betød, at jeg ville blive nødt til at kassere adskillige forestillinger, som jeg havde haft hele mit liv. Det var ikke nemt. Men i samme øjeblik, jeg besluttede at gennemføre denne proces, fik jeg en besynderlig følelse af, at der var noget, der lettede inde i mig, og dette viste sig faktisk at holde vand.

Det var lige så vigtigt at opdage, at åndelige principper ville løse alle mine problemer. Siden har jeg fået en levevis, som er langt mere tilfredsstillende, og som jeg håber er mere brugbar end det liv, jeg levede før. Den måde, hvorpå jeg havde levet mit liv før i tiden, var ikke ubetinget dårlig, men jeg ville ikke bytte de bedste øjeblikke fra dengang med de værste af dem, jeg oplever nu. Jeg ser mig under ingen omstændigheder tilbage.”

Freds beretning taler for sig selv. Vi håber, at det trænger ind hos de tusinder, der har det som ham. Han havde kun følt det første nap fra vridemaskinen. De fleste alkoholikere er i den grad fladtrykte, før de seriøst tager fat på at løse deres problemer.

Mange læger og psykiatere er enige i vores konklusion. En af dem er ansat på et verdenskendt hospital, og han kom for nylig med denne udtalelse til nogen af os: “Det, I siger om den almindelige håbløshed, som præger gennemsnitsalkoholikerens

tilstand, er efter min opfattelse korrekt. Hvad to af jer angår, har jeg hørt jeres beretninger. Jeg er ikke i tvivl om, at I var 100 % håbløse, hvis det ikke havde været for en vis hjælp ovenfra. Hvis I havde bedt om at blive indlagt på dette hospital, ville jeg ikke have taget imod jer, hvis jeg på nogen måde havde kunnet undgå det. Det skærer mig i hjertet at se den slags tilfælde. Selv om jeg ikke er et religiøst menneske, har jeg dyb respekt for den åndelige tilgang i tilfælde som jeres. I de fleste tilfælde er der bogstavelig talt ingen anden løsning.”

Vi gentager: Der kommer tidspunkter, hvor alkoholikeren ikke har noget effektivt mentalt forsvar mod det første glas. Med nogle få undtagelser kan hverken han selv eller noget andet menneske give ham det. Hans forsvar må komme fra en højere magt.

4. KAPITEL

Vi agnostikere

I de foregående kapitler har I lært noget om alkoholisme. Vi håber, at vi har gjort det tydeligt, hvad der er forskellen mellem 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, at du ikke helt har kontrol over den mængde, du drikker, så er du sandsynligvis alkoholiker. Hvis det er tilfældet, lider du måske af en sygdom, som kun kan overvinDES af en åndelig oplevelse.

For den, der føler, at han er ateist eller agnostiker, kan en sådan oplevelse virke umulig, men hvis han fortsætter som hidtil, fører det til en katastrofe, især hvis han er en af de håbløse alkoholikere. Det er ikke noget nemt alternativ at stå overfor: På den ene side at være dømt til en alkoholisk død og på den anden at leve på et åndeligt grundlag.

Men så svært er det heller ikke. Da fællesskabet var nyt, var omrent halvdelen af medlemmerne af denne type. I begyndelsen forsøgte nogle af os at undgå emnet i det forfængelige håb, at vi ikke var ”rigtige” alkoholikere. Men hen ad vejen var vi nødt til at se i øjnene, at vi måtte finde et åndeligt grundlag i tilværelsen – eller gå til grunde. Måske sker det i dit tilfælde. Men op med humøret! Omkring halvdelen af os havde egentlig været overbevist om, at vi var ateister eller agnostikere. Vores erfaring viser, at du ikke behøver at være urolig.

Hvis blot moralske normer eller en bedre livsfilosofi var tilstrækkeligt til at overvinde alkoholisme, ville mange af os være kommet os for længst. Men vi opdagede, at den slags moral eller filosofi ikke kunne redde os, lige meget hvor meget vi forsøgte. Vi kunne ønske, at vi havde en moral, og vi kunne ønske at blive trøstet af filosofien, ja, faktisk kunne vi ønske os dette med al

vores viljestyrke, men vi havde ikke den styrke, der skulle til. De menneskelige ressourcer, som vores viljestyrke kunne mobilisere, slog ikke til. De kunne ikke bruges til noget som helst.

Det var mangel på styrke, der var vores problem. Vi var nødt til at finde en magt, ved hjælp af hvilken vi kunne leve. Og det måtte være *en magt større end os selv*. Det var der ingen tvivl om. Men hvor og hvordan skulle vi finde denne magt?

Det er netop det, denne bog handler om. Det vigtigste mål med den er at gøre det muligt for dig at finde en magt, større end dig selv, som løser dit problem. Det vil sige, at vi har skrevet en bog, som vi tror på er åndelig såvel som moralsk. Og det betyder naturligvis, at vi kommer til at tale om Gud. Her får agnostikerne problemer. Når vi taler med en nykommer, oplever vi igen og igen, hvordan håbet vokser, efterhånden som vi taler om hans alkoholiske problemer og forklarer, hvad fællesskabet går ud på. Men han bliver lang i ansigtet, når vi begynder at tale om åndelige begreber, og især når vi bruger ordet Gud, for vi tager hul på et emne, som han troede, at han behændigt havde undgået eller fuldstændigt havde kunnet ignorere.

Vi ved godt, hvordan han har det. Hans ærlige tvivl og fordommene kender vi fra os selv. Nogle af os havde en voldsom aversion mod religion. For andre fremkaldte ordet "Gud" et bestemt billede, som nogen havde forsøgt at indprente i dem i barndommen. Måske afviste vi netop dette billede, fordi vi ikke syntes, at det var tilstrækkeligt. Med denne afvisning forestillede vi os, at vi helt havde opgivet tanken om Gud. Vi blev generet af tanken om, at tro på og afhængighed af en magt, der står langt over os selv, på en eller anden måde er et svaghedstegn – at man ikke tør se virkeligheden i øjnene. Vi så med dyb mistro på denne stridende verden, dens uforklarlige katastrofer og dens teologiske systemer, der bekæmpede hinanden. Vi så skævt til alle dem, der påstod, at de var troende. Hvordan kunne en højere eksistens have noget at gøre med alt dette? Og hvem kunne overhovedet fatte, hvad en

højere eksistens var? Og dog var der øjeblikke, når vi betagte betrakte en stjerneklar nattehimmel, at vi stod og tænkte: "Hvem har skabt alt dette?" Vi havde en følelse af ærefrygt og undren, men den var flygtig og hurtigt væk igen.

Jo, sådan nogle oplevelser og tanker havde vi agnostikere også haft. Det er vigtigt for os at få slået det fast. Vi opdagede, at så snart vi var i stand til at glemme fordommene og give udtryk for villigheden til at tro på en magt større end os selv, begyndte vi at opnå resultater. Det skete på trods af, at det var umuligt for os helt at definere eller begribe denne magt, som er Gud.

Til vores store lettelse opdagede vi, at vi ikke behøvede at tage hensyn til andres opfattelse af Gud. Ligegyldigt hvor mangefuld den var, var vores egen opfattelse tilstrækkelig til, at vi kunne nærme os og etablere en kontakt til ham. Så snart vi indrømmede, at det var muligt, at der var en skabende intelligens; at der var en universets ånd, der stod bag alt, begyndte vi at få en ny følelse af styrke og en ny kurs. Vi skulle bare gå lidt videre. Vi opdagede, at Gud ikke gør det alt for svært for dem, som søger ham. For os er det åndelige rige stort, rummeligt og altomfattende. Det udelukker ingen, og det avisir heller ingen, der ærligt søger det. Vi tror, at det står åbent for alle.

Derfor er det sådan, at når vi taler til dig om Gud, så er det Gud, *sådan som du opfatter ham*. Dette gælder også andre åndelige vendinger, som findes i bogen. Du bør ikke lade nogen form for fordomme, du måtte have mod åndelige terminologier, afholde dig fra ærligt at spørge dig selv, hvad de betyder for dig. I begyndelsen havde vi ikke brug for mere for at få gang i en åndelig vækst, for på den måde at udvirke vores første bevidste kontakt med Gud, som vi forstod ham. Senere fandt vi ud af, at vi accepterede mange ting, som på det tidspunkt så ud til at være totalt uden for rækkevidde. Dette var vækst, men hvis vi ønskede at vokse, var vi nødt til at begynde et sted. Så vi brugte vores egen opfattelse, uanset hvor begrænset den var.

Vi behøvede kun at stille os selv et enkelt spørøgsmål: "Tror jeg nu, eller er jeg i det mindste villig til at tro på, at der findes en magt større end mig selv?" Når et menneske kan sige, at han virkelig tror eller er villig til at tro, forsikrer vi ham eftertrykkeligt om, at han er på vej. Det er gang på gang bevist blandt os, at man kan bygge et yderst virkningsfuldt åndeligt bygningsværk på denne enkle hovedhjørnesten.

Det var fantastisk. Vi havde ikke forventet, at vi kunne gøre brug af åndelige principper, medmindre vi uden videre godtog en lang række ting, som vi syntes, at det var svært at tro på. Når der var nogen, der forsøgte at påvirke os i åndelig retning, så sagde vi tit: "Jeg ville ønske, at jeg havde det, som han har. Jeg er sikker på, at det ville virke, hvis jeg bare kunne tro sådan som ham. Men jeg kan ikke acceptere alt det, han fuldt og fast tror på." Derfor var det en trøst at opdage, at vi kunne begynde på et enklere niveau.

Vi opdagede, at vi ofte var hæmmede af stædighed, nærtagenhed og letkøbte fordomme, og desuden havde vi åbenbart svært ved at tage ret meget for gode varer. Mange af os havde været så nærtagende, at bare den mindste hentydning til det åndelige fik os til at rejse børster. Denne måde at tænke på var vi nødt til at opgive. Selv om der var mange af os, der gjorde modstand, fandt vi det ikke særlig svært at smide den slags følelser over bord. Vi stod over for den alkoholiske ødelæggelse og blev hurtigt lige så åbne over for det åndelige, som vi havde forsøgt at være det i andre spørøgsmål. I den henseende stod alkoholen med alle esserne. Det fik omsider banket lidt fornuft ind i os. Det var ofte en træls proces, og vi håber ikke, at andre fastholder deres fordomme lige så længe, som nogle af os gjorde.

Læseren spørger måske stadig, hvorfor han skulle tro på en magt større end ham selv. Vi mener, at der er gode grunde. Lad os se på nogle af dem.

Det moderne menneske går meget højt op i facts og resultater. Ikke desto mindre accepterer vores samtid uden videre teorier

af enhver art, hvis de bare er baserede på evidens. Vi har for eksempel adskillige teorier om elektricitet. Alle tror på dem uden den mindste tvivl. Hvorfor denne villige accept? Simpletthen fordi det er umuligt at forklare den strøm, vi kan se, føle, installere og anvende uden at have en rimelig formodning om den som udgangspunkt.

I vore dage tror vi alle på masser af formodninger, forudsat at de er solidt baseret på realiteter, også selv om der ikke er absolut synlige beviser for dem. Og demonstrerer videnskaben ikke, at netop synlige beviser er det svageste bevis? I takt med at mennesket studerer den materielle verden, viser det sig gang på gang, at den ydre fremtoning absolut ikke har noget at gøre med indre realiteter. For at illustrere dette:

En almindelig ståldrager består af en mængde elektroner, som hvirvler rundt om hinanden med en ufattelig hastighed. Disse mikroskopiske enheder styres af helt præcise love, og disse love går igen i hele den materielle verden. Det fortæller videnskaben os, og det har vi ingen grund til at tvivle på. Når man imidlertid kommer med den fuldstændig logiske formodning, at der ud over den materielle verden og livet, som vi opfatter det, findes en almægtig, vejledende, skabende intelligens, så dukker Rasmus Modsat op i os, og vi anstrenger os til det yderste for at overbevise os selv om, at det ikke hænger sådan sammen. Vi læser tykke bøger og kaster os ud i ophedede diskussioner i den faste overbevisning, at dette univers ikke har brug for nogen gud for at forklare det. Hvis vores påstande var korrekte, ville følgen være, at livet opstod af ingenting, ikke har nogen mening og ikke er på vej nogen steder hen.

Vi kunne ikke se os selv som intelligente repræsentanter, som fortropper for Guds evigt fremadskridende skabelse. Vi agnoster og ateister valgte at tro, at vores menneskelige intelligens aldrig vil blive overgået; den er alfa og omega, begyndelsen og enden på alt. Rimeligt forfængeligt af os, ikke sandt?

Vi, der har gået denne tvivlsomme vej, beder dig lægge dine fordomme bort, selv imod organiseret religion. Vi har fundet ud af, at uanset hvordan de menneskelige skrøbeligheder tager sig ud inden for de forskellige trosretninger, så har denne tro givet mening for millioner. Mennesker, der tror, har en logisk forestilling om, hvad livet drejer sig om. Rent faktisk havde vi førhen ikke noget fornuftigt livssyn i det hele taget. Vi morede os med kynisk at dissekere åndelig tro og praksis. Vi kunne ikke se, at mange åndeligt orienterede mennesker af alle racer, hudfarver og trosbekendelser kunne fremvise en grad af stabilitet, glæde og brugbarhed, som vi selv skulle have søgt.

I stedet fokuserede vi på de menneskelige defekter hos disse mennesker og brugte ind imellem deres fejl og mangler som baggrund for total fordømmelse. Vi talte om intolerance, men det var os selv, der var intolerante. Vi overså realiteterne. Vi kunne ikke se skovens virkelighed og skønhed, fordi vi kun kunne få øje på nogle få grimme træer. Vi gav aldrig livets åndelige side en fair chance.

I vores personlige beretninger vil du opdage, at der er store forskelle på, hvordan vi hver især forestiller os den magt, der er større end os selv. Hvorvidt vi er enige om en bestemt metode og opfattelse eller ej, lader ikke til at gøre den store forskel. Erfaringen har vist os, at der er noget her, som vi i denne sammenhæng ikke behøver at bekymre os om. Det er spørgsmål, som vi hver især selv må finde svaret på.

Der er dog et punkt, hvor disse kvinder og mænd er påfaldende enige. De har alle skaffet sig adgang til en magt større end dem selv og tror på den. Denne magt har i hvert enkelt tilfælde udrettet det mirakuløse, det, der er menneskeligt umuligt. Som en berømt amerikansk statsmand formulerede det: "Lad os se på resultaterne".

Her er der tale om tusindvis af kvinder og mænd med begge ben solidt plantet på jorden. De melder direkte ud, at der er sket

en revolutionerende ændring i deres livsholdning og tankegang. Den opstod, da de kom til at tro på en magt større end dem selv, fik en vis holdning til denne magt og desuden begyndte at foretage nogle enkle handlinger.

De stod over for sammenbrud og fortvivlelse, og de menneskelige ressourcer, de havde, kunne ikke bruges til noget. Som noget nyt fornemmede de en kraft, fred og glæde og en ny retning i deres liv. Det skete umiddelbart efter, at de uforbeholdent havde opfyldt nogle få, enkle betingelser. Indtil da havde de været forvirrede og uforstående over for livets meningsløshed. Nu kender de de dybtliggende årsager til, at deres tilgang til livet var så knudret. De kan fortælle andre, hvordan forandringen skete. Hundredvis af mennesker er i dag i stand til at sige, at bevidstheden om Guds tilstedeværelse er den vigtigste faktor i deres liv. De er et levende bevis på, at troen virker.

Den verden, vi lever i, har oplevet større materiel fremgang det sidste århundrede end alle de foregående årtusinder. De fleste af os kender grunden. Studier af oldtiden viser, at menneskene på den tid var lige så intelligente, som vi er i dag. Alligevel var den materielle fremgang dengang uhyggeligt langsom. Den moderne videnskabs analytiske metoder og ånden bag forskning og opdagelser var næsten ukendte fænomener. I den materielle verden var menneskets sind slavebundet af overtro, traditioner og alle slags fikse ideer. At jorden skulle være rund var en fuldstændig ubegribelig tanke for mange mennesker på Columbus' tid. Ligeledes havde Galileis kætterier inden for astronomi nær kostet ham livet.

Vi spurgte os selv: Er der ikke nogle af os, der er lige så forudindtagede og urimelige i spørgsmålet om det åndelige, som man i sin tid var om det materielle? Selv i begyndelsen af det 20. århundrede var amerikanske aviser bange for at trykke en artikel om brødrene Wrights første vellykkede flyvning ved Kitty Hawk. Var alle tidligere forsøg på at flyve måske ikke mislykkedes? Endte professor Langleys flyvende maskine måske ikke på bunden af

Potomacfloden? Var det ikke sandt, at de største matematiske hjerner havde bevist, at mennesket aldrig ville blive i stand til at flyve? Havde mennesket måske ikke altid hævdet, at Gud havde reserveret himlen til fuglene? Blot 30 år senere var sejren over luftrummet en gammel nyhed, og flyrejserne var i fuldt sving.

På langt de fleste områder har vores generation været vidne til den totale frigørelse af tanken. Prøv bare at præsentere en hvilken som helst havnearbejder for en søndagsavis med en artikel om at flyve til månen ved hjælp af en rumraket. Han vil svare: "Det vil jeg vædde på, at de gør, og det varer ikke længe" Er det ikke karakteristisk for vores tidsalder, at vi ubekymret kasserer de gamle ideer til fordel for nogle nye? Kasserer vi ikke ubekymret en teori eller et apparat, der ikke virker, og anskaffer noget nyt, der fungerer?

Vi var nødt til at spørge os selv, hvorfor vi ikke lige så let kunne skifte mening, når det drejede sig om vores egne problemer. Vi havde problemer med vores personlige relationer. Vi kunne ikke kontrollere vores følelsesliv; vi var ofre for mismod og depression; vi kunne ikke tjene til dagen og vejen; vi følte os værdiløse; vi var ængstelige; vi var ulykkelige; vi følte ikke, at vi var nogen virkelig hjælp for andre mennesker. Var en grundlæggende løsning på denne plage ikke vigtigere for os end at følge med i nyheder om rumflyvninger? Naturligvis var det det.

Når vi så, hvordan andre mennesker løste deres problemer ved en basal tillid til universets ånd, var vi nødt til at holde op med at tvivle på Guds kraft. Vores idéer fungerede ikke, men idéen om Gud gjorde.

Brødrene Wright havde en næsten barnlig tillid til, at de kunne bygge en maskine, der kunne flyve. Det var drivkraften i deres bedrift, og uden den drivkraft var der ingenting sket. Vi agnostikere og ateister holdt os til tanken om, at vores problemer ville blive løst, hvis vi bare stolede på os selv. Når der så var nogen, der kunne vise os, at tingene fungerede for dem, der stolede på Gud,

begyndte vi at føle os som alle dem, der hele tiden havde holdt på, at brødrene Wright aldrig ville lette en meter.

Vi holder meget af logik, og det har vi altid gjort. Vi har fået evnen til at tænke og til at efterprøve det, vores sanser registrerer, og drage vores slutninger. Det er ikke nogen tilfældighed, for det er en af menneskets fantastiske egenskaber. Og det ved vi, der kalder os agnostikere. Sådan som vi ser tingene, kan vi ikke stille os tilfreds med noget som helst, der ikke åbner op for en rationel vinkel og fortolkning. Derfor gør vi os stor umage med at fortælle, at der er et fornuftigt grundlag for den tro, vi har fået. Det er derfor, vi fremhæver, at det er mere fornuftigt og logisk at tro end ikke at tro. Vi fortæller også om grunden til, at vi mener, at vores gamle indstilling til tingene var lige letkøbt nok, når vi kom i tvivl, gav op og udbrød: "Vi ved det ikke!"

Da vi blev afhængige af alkohol og var ramt af en krise, som vi selv var skyld i og ikke kunne komme udenom, var vi nødt til at se i øjnene, at Gud er alt, eller også er han intet. Gud findes, eller Gud findes ikke. Hvad skulle vi vælge?

Da vi kom så langt, blev vi konfronteret med spørgsmålet om tro. Vi kunne ikke komme uden om det. Nogle af os var allerede kommet langt ved hjælp af fornuften. Vi var på vej hen mod den tro, vi ønskede os. Udsigten til det nye liv og alt det, det indebar, havde givet glans til de trætte øjne og frisk mod til det modløse sind. Udstrakte hænder rakte ud mod os. Vi var taknemmelige over, at vi var kommet så langt ved hjælp af vores fornuft, men af en eller anden grund kunne vi ikke tage det sidste skridt. Måske havde vi lænet os for tungt op ad fornuften det sidste stykke vej og ønskede nu ikke at miste den støtte, den gav os.

Det er meget forståeligt. Lad os se lidt nærmere på det. Var vi ikke kommet så tæt på målet ved hjælp af en slags tro, men uden at vide det? Havde vi ingen tillid til vores egen fornuft? Stolede vi ikke på vores evne til at tænke? Og hvis det ikke var tro, hvad var det så? Jo, vel havde vi været tro. Vi havde været totalt tro

mod fornuften. Så hen ad vejen opdagede vi, at troen havde haft en finger med i spillet hele tiden.

Det gik også op for os, at vi faktisk havde tilbedt mange ting, og at den gode følelse, der fulgte med, havde været en stor oplevelse. Havde vi ikke tilbedt henholdsvis mennesker, ting, følelser, penge og os selv? Og var der ikke i sin tid sket det, at vi med stor fryd betragtede solnedgangen, havet eller en blomst? Var der nogen af os, der ikke havde elsket noget eller nogen? Hvor meget havde disse følelser, disse forelskelser, disse tilbedelser at gøre med ren fornuft? Vi fandt ud af, at det var meget lidt eller slet ingenting. Vores liv byggede faktisk på alt dette. I bund og grund udgjorde disse følelser vel egentlig selve grundlaget for vores eksistens? Det ville ikke være rimeligt at påstå, at vi var ude af stand til at tro, elske eller tilbede. Under en eller anden form havde vi levet på troen og ikke ret meget andet.

Prøv at forestille dig et liv uden tro! Hvis der ikke var andet end sund fornuft tilbage, så ville det ikke være det liv, vi kender. Men naturligvis troede vi på livet. Det er da klart. Vi kan ikke føre bevis for livet på samme måde, som man kan bevise, at en lige linje er den korteste vej mellem to punkter, og livet er der altså alligevel. Kunne vi stadig påstå, at det hele ikke er andet end et sæt elektroner, der er skabt af ingenting, ikke har nogen mening og hvirvler af sted mod ingenting? Selvfølgelig kunne vi ikke det. Selv elektroner er åbenbart mere intelligente end det. Det påstår fysikerne i hvert fald.

På den måde indså vi, at fornuften ikke er det eneste, der gælder. Når man tænker på den måde, må vi erkende, at vores fornuft ikke altid er helt pålidelig. Det gælder også, når den kommer fra de klogeste hoveder. Hvad skal vi ellers sige til dem, der beviste, at mennesket aldrig ville komme op at flyve?

Men vi havde alligevel oplevet en anden slags flyvning, en åndelig frigørelse fra denne verden. Den opstod for mennesker, der kom ud af deres problemer. De sagde, at Gud havde gjort det mu-

ligt, og vi smilede bare. Vi havde været vidne til en åndelig frigørelse men foretrak at sige til os selv, at det ikke hang sådan sammen.

I virkeligheden snød vi os selv, for inderst inde i alle mennesker, børn såvel som voksne, findes den grundlæggende tanke om Gud. Den tanke er der et eller andet sted. Det kan godt være, at den overskygges af de kriser, vi oplever i vores liv, og af vores forfængelighed og vores dans om guldkalven. Så længe, menneskeheden har eksisteret, har der eksisteret en tro på en magt større end os selv, og mennesket har set de mirakler, den har udvirket.

Vi indså til sidst, at det er en del af vores inderste væsen at tro på en højere magt. Det er det samme med den følelse, vi kan have for en god ven. Nogle gange måtte vi være frygtløse i vores søgen, men han var der. Det var en realitet i lige så høj grad som vi selv. Vi fandt denne eksistens dybt inde i os selv. Når det kommer til stykket er det kun der, man kan finde ham. Sådan var det for os.

Vi kan kun rydde vejen det første stykke. Hvis vores vidnesbyrd hjælper til med at fjerne fordomme og gør det muligt for dig at tænke ærligt og se ind i dig selv, så kan du, hvis du ønsker det, slutte dig til os på den brede vej. Med sådan en indstilling kan det ikke mislykkes for dig. Det vil gå op for dig, at du allerede har den tro.

I denne bog kan du læse om en mands erfaringer. Han var overbevist om, at han var ateist. Hans beretning er så interessant, at noget af den bør fortællses nu. Den forandring, der skete i ham, var dramatisk, overbevisende og bevægende.

Vores ven var præsteson. Hans skole var tilknyttet en kirke, og han gjorde oprør mod det religiøse pensum, som han syntes fyldte alt for meget. I de år, der fulgte, døjede han med problemer og frustrationer. Katastrofer som mislykkede forretninger, sindssyge, dødelig sygdom og selvmord i den nærmeste familie gjorde ham bitter og deprimeret. Efter krigen var han desillusioneret, hans alkoholisme blev værre og værre, og han var tæt på et fysisk og psykisk sammenbrud og på selvmordets rand.

En aften, hvor han var indlagt på hospitalet, blev han opsøgt af en alkoholiker, som havde haft en åndelig oplevelse. Vores ven stejlede. Han råbte bittert: "Hvis der findes en Gud, så har han med garanti aldrig gjort noget for mig!" Men da han senere blev alene, spurgte han sig selv: "Kan det passe, at alle de troende mennesker, jeg har kendt, er på vildspor?" Mens han grublede over dette, havde han det, som om han befandt sig i helvede. Men som et lynnedsdag opstod så en stor tanke. Den fortrængte alt andet: "*Hvem er du, at du kan sige, at Gud ikke findes?*"

Manden fortæller, at han tumlede ud af sengen og ned på knæ. I få sekunder blev han overvældet af bevidstheden om Guds nærvær. Det brusede over ham og gennem ham, majestæisk og uimodstæligt som en flodbølge. De barrierer, han gennem årene havde bygget op, blev skyllet væk. Han stod ansigt til ansigt med Guds uendelige styrke og kærlighed. Han havde taget det sidste skridt fra broen og over på fast grund. For første gang levede han bevidst i samhørighed med sin skaber.

På den måde kom hovedhjørnestenen på plads for vores ven. Der er ingen omskiftelser, der senere har kunnet flytte den. Hans drikketrang var fjernet. Den forsvandt den selv samme nat. Bortset fra nogle få korte øjeblikkes fristelse vendte tanken om at drikke aldrig mere tilbage. I sådanne tilfælde blev han grebet af et stærkt ubehag. Han kunne tilsyneladende ikke drikke, selv om han havde lyst til det. Gud havde givet ham hans sunde fornuft tilbage.

Kan det være andet end et mirakel? Og dog er fundamentet enkelt. Omstændighederne gjorde, at han blev villig til at tro. Han lagde sin vilje over til Gud, og han vidste, at sådan var det.

På samme måde har Gud givet os alle vores sunde fornuft tilbage. For denne mand var det en åbenbaring. For nogle af os kommer det gradvist. Men Gud er kommet til alle, som ærligt har søgt ham.

Når vi søger ham, åbenbaredes han sig for os.

5. KAPITEL

Sådan virker det

Det er vores erfaring, at det lykkes for langt de fleste, der omhyggeligt følger den vej, vi har gået. De, der ikke kommer sig, er folk, som ikke kan, eller som ikke er villige til at overgive sig ubetinget til dette enkle program. I reglen er det mennesker, som af natur er ude af stand til at være ærlige over for sig selv. Der findes mennesker, der er så uheldige. De kan ikke gøre for det, for de er tilsyneladende født sådan. De er fra naturens side ude af stand til at forstå og udvikle en livsstil, der kræver absolut ærlighed. For dem er udsigterne ikke så lyse. Der er også nogle, der lider af alvorlige følelsesmæssige og mentale forstyrrelser, men mange af dem kommer sig rent faktisk, hvis de har evnen til at være ærlige.

Vores beretninger illustrerer, hvordan vi var, hvad der skete, og hvordan vi er nu. Hvis du har besluttet dig for, at du gerne vil have det, vi har, og er villig til at gå hele vejen for at få det, så er du klar til at tage nogle bestemte trin.

Nogle af dem har vi selv stejlet over. Vi troede, at vi kunne finde en nemmere og mere behagelig måde, men det kunne vi ikke. Vi beder dig inderligt om at være frygtløs og grundig lige fra begyndelsen. Nogle af os forsøgte at holde fast ved vores gamle holdninger, men vi kom ingen vegne, før vi gav fuldstændig slip.

Husk, at det er alkohol, vi har at gøre med – snigende, overrumplende, magtfuld! Vi er nødt til at få hjælp, ellers klarer vi det ikke. Men der er én, som har al magt – denne ene er Gud. Vi håber, at du må finde ham nu.

Halve løsninger kunne vi ikke bruge til noget. Vi stod ved vendepunktet. Uden noget som helst forbehold bad vi om hans beskyttelse og omsorg.

Her er de trin, vi tog. De er ment som forslag til et program for den, som gerne vil komme sig.

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for alkohol – at vi ikke kunne klare vores liv.
2. Vi kom til at tro, at en magt større end os selv kunne give os vores sunde fornuft tilbage.
3. Vi besluttede at lægge vores vilje og vores liv over til Guds omsorg – *Gud, sådan som vi opfattede Ham.*
4. Vi lavede en dybtgående og frygtløs moralsk opgørelse over, hvad vi indeholdt.
5. Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtig hvordan det forholdt sig med vores fejl.
6. Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse fejl i vores karakter.
7. Vi bad Ham ydmygt om at fjerne vores fejl.
8. Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og blev villige til at gøre det godt igen over for dem alle.
9. Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, hvor det var muligt, undtagen hvor dette ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte vores personlige opgørelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.
11. Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, *sådan som vi opfattede Ham*, idet vi alene bad om at få at vide, hvad der var Hans vilje med os og om styrken til at udføre den.
12. Når vi som følge af disse trin havde oplevet en åndelig opvågning, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholikere og at efterleve disse principper i alt, hvad vi gjorde.

Der var mange af os, der udbrød: "Nej, det er altså for meget. Det kan jeg ikke gennemføre!" Men mist ikke modet. Ingen af

os har været i stand til at overholde disse principper til punkt og prikke. Vi er jo ikke helgener. Det handler om, at vi er vilige til at udvikle os i en åndelig retning. De principper, vi har formuleret, er retningslinjer for, hvordan man gør fremskridt. Vi forholder os til åndelig udvikling, ikke til åndelig perfektion. Vores beskrivelse af alkoholikeren, kapitlet til agnostikeren og vores personlige oplevelser før og efter har tilsammen ført til tre relevante synspunkter:

1. At vi var alkoholikere og ikke kunne styre vores eget liv.
2. At der sandsynligvis ikke fandtes nogen menneskelig magt, som kunne befri os fra vores alkoholisme.
3. At Gud kunne og ville, hvis vi søgte ham.

Så langt, så godt. Vi var overbevist og var nu nået til 3. *trin*. Det betød, at vi havde besluttet at lægge vores vilje og vores liv over til Gud, sådan som vi opfattede ham. Og hvad mener vi så helt nøjagtigt med det? Hvad er det lige, vi skal gøre?

Den første betingelse er, at vi er overbevist om, at der ikke kan komme noget godt ud af et liv, der bygger på egenviljen. På dette grundlag er vi næsten altid i konflikt med noget eller nogen, også selv om vi har de bedste motiver. De fleste mennesker forsøger at leve ved egen drivkraft. De kan alle sammenlignes med en skuespiller, der ønsker at styre hele showet selv. Han prøver altid at sætte lyset, arrangere koreografien, kulisserne og instruere resten af skuespillerne efter sit eget hoved. Hvis blot hans arrangementer holdt hele vejen igennem, og hvis bare folk ville gøre, som han sagde, så ville det blive et fantastisk show. Alle, ham selv inklusive, ville være glade. Livet ville være vidunderligt. Vores skuespiller kan sagtens være et ordentligt menneske, når han forsøger at komme igennem med sine idéer. Han kan være venlig, hensynsfuld, tålmodig og gavmild. Han kan endda være beskeden og selvopofrende. På den anden side kan han være ge-

men, egoistisk, selvisk og uærlig. Men som de fleste mennesker har han sandsynligvis blandede karaktertræk.

Hvordan plejer det at gå? Der sker det, at showet ikke rigtigt kommer til at fungere. Han begynder at få den tanke, at livet ikke behandler ham ordentligt. Han beslutter derfor at gøre sig mere umage. Næste gang bliver han endnu mere krævende eller elskværdig, alt efter hvad der er brug for. Men forestillingen passer ham stadig ikke. Selv om han erkender, at noget af fejlen ligger hos ham selv, er han stadig sikker på, at det i højere grad er de andres skyld. Han bliver vred, forarget og får ondt af sig selv. Men hvad er hans egentlige problem? Meler han i virkeligheden ikke sin egen kage, selv når han prøver at være venlig? Er han ikke et offer for det selvbedrag, at han kan vride tilfredshed og lykke ud af denne verden, hvis bare han spiller sit spil dygtigt nok? Er det ikke tydeligt for resten af skuespillerne, at det er sådan, han vil have det? Får hans anstrengelser ikke alle de andre til at ønske at gøre gengæld og tiltuske sig alt, hvad de kan, af rampelyset? Er han ikke selv i sine bedste øjeblikke årsag til forvirring frem for harmoni?

Vores skuespiller er selvcentreret eller egocentrisk, som vi siger i vore dage. Han opfører sig som den pensionerede forretningsmand, der driver den af om vinteren i Floridas sol og brokker sig over verdenssituationen; som præsten, der sukker over nutidens synd; som reformatorer eller politikere, der alle er overbevist om, at Utopia ville opstå, hvis bare resten af verden ville opføre sig ordentligt; som pengeskabstyven, der føler, at samfundet har behandlet ham dårligt; og som alkoholikeren, der har mistet alt og er indlagt på den lukkede. Hvad vi end påstår, er det så ikke os selv, vi er optaget af, vores bitterhed eller vores selvmedlidenhed?

Det er selviskhed – selvcentrering! Efter vores opfattelse er det roden til vores problemer. Vi bliver drevet af diverse former for frygt, selvbedrag, selvtilstrækkelighed og selvmedlidenhed.

Vi træder vores medmennesker over tærne og oplever så, at de hævner sig. Somme tider sårer de os, tilsyneladende uden grund, men vi opdager hver eneste gang, at vi har taget nogle egoistiske beslutninger på et eller andet tidspunkt. De beslutninger gjorde os senere åbne for slag.

Derfor mener vi, at vi i bund og grund selv er ude om det. Vores problemer opstår i os selv. Alkoholikeren er et ekstremt eksempel på egenvilje, der er løbet løbsk, selv om han i reglen ikke selv kan se det. Vi alkoholikere må først og fremmest se at slippe af med denne selviskhed. Det er vi nødt til, for ellers slår den os ihjel. Gud gør det muligt, og ofte ser der ikke ud til at være nogen måde at skaffe sig totalt af med selviskheden uden hans hjælp. Der var mange af os, der havde masser af moralske og filosofiske overbevisninger, men vi kunne ikke leve op til dem, selv om vi gerne ville. Vi kunne heller ikke skrue ret meget ned for vores selvcentrering ved at drømme om at gøre det eller prøve ved egen styrke. Vi var nødt til at få Guds hjælp.

Her er vores metode og baggrunden for den. Vi måtte først og fremmest holde op med at spille Gud, for det fungerede ikke. Vi besluttede derpå i dette livets skuespil, at Gud for fremtiden skulle være vores instruktør. Han er chefen, og vi er hans medarbejdere. Han er faderen, og vi er hans børn. De fleste gode idéer er enkle, og denne idé var slutstenen til den nye triumfbue, som vi går igennem på vej mod friheden.

Når vi oprigtigt valgte dette standpunkt, skete der de mest fantastiske ting. Vi havde fået ny arbejdsgiver. Han havde al magt og gav os det, vi havde brug for, hvis bare vi holdt os nær ham og gjorde hans arbejde godt. Da vi først var kommet så langt, blev vi mindre og mindre interesserede i os selv og i vores egne små planer og idéer. Vi blev mere og mere opsatte på at se, hvad vi kunne bidrage med i dette liv. Vi begyndte at slippe vores frygt for dagen i dag, for morgendagen og for livet efter dette. Vi begyndte efterhånden at føle en ny styrke vokse i os. Vi kunne glæde os

over sjælefred, og efterhånden, som vi opdagede, at det lykkedes os at se livet i øjnene, blev vi bevidste om hans nærvær. Vi blev født på ny.

Vi var kommet til 3. trin. Mange af os sagde til vores skaber, *som vi opfattede ham*: "Gud, jeg overgiver mig til dig, så du kan forme mig og bruge mig efter din vilje. Befri mig fra selvets lænker, så jeg bedre kan udføre din vilje. Tag mine vanskeligheder fra mig, så sejren over dem må vidne om din styrke, din kærlighed og et liv i din ånd over for dem, jeg vil hjælpe. Må jeg altid udføre din vilje!" Vi tænkte os godt om, før vi tog dette trin, for at være sikre på, at vi var klar; at vi omsider kunne overgive os helt til ham.

Vi ville meget gerne tage dette åndelige trin sammen med et forstående menneske, for eksempel vores ægtefælle, vores bedste ven eller vores åndelige vejleder. Men det er bedre at møde Gud alene end sammen med én, som kan tænkes at misforstå situationen. Ordlyden var naturligvis helt vores eget valg, så længe vi blot udtrykte os uden forbehold. Dette var kun en begyndelse. Hvis den blev foretaget ærligt og ydmygt, havde den en virkning, som vi straks mærkede, og somme tider endda i høj grad.

Derefter gik vi i gang med en række målbevidste handlinger. Den første af dem er en personlig mental hovedrengeborging. Det var noget, som der var mange af os, der aldrig havde prøvet. Selv om vores beslutning var nødvendig og ikke til at komme udenom, ville den ikke have varig betydning, hvis den ikke straks blev fulgt op af en ihærdig indsats. Vi var nødt til at se disse ting i øjnene samt de ting i os selv, som havde låst os fast, og komme af med dem. Alkoholen var bare et symptom. Vi skulle i gang med årsager og omstændigheder.

Derfor begyndte vi på en personlig selvransagelse. *Det var det 4. trin*. En virksomhed, der ikke jævnligt gør status, går som regel konkurs. At gøre status i forretningslivet indebærer, at man finder fakta og forholder sig til dem. Det er en handling, der går ud på

at finde sandheden om lagerbeholdningen. Målet er at afsløre ødelagte eller usælgelige varer og skaffe dem af vejen straks og uden fortrydelse. Hvis indehaveren ønsker fremgang, kan han ikke tillade sig at stikke sig selv blår i øjnene.

Vi foretog os nøjagtig det samme med vores liv. Vi foretog en ærlig opgørelse. Først afslørede vi de fejl i vores personlighed, som var årsag til vores fiasko. Vi var overbevist om, at det, der havde slæt os ud, var nogle bestemte sider i os selv, og vi så på de forskellige måder, det viste sig på.

Vrede er den værste skurk. Den nedbryder flere alkoholikere end noget andet. Fra den stammer mange former for åndelig sygdom, for vi var ikke bare fysisk og mentalt syge, vi havde været åndeligt syge. Når vi har fået bugt med den åndelige sygdom, retter vi os fysisk og psykisk. Når vi beskæftiger os med vrede, skriver vi det ned. Vi lavede en liste over mennesker, institutioner eller principper, som vi var vrede på. Vi spurgte os selv, hvorfor vi var vrede. I de fleste tilfælde viste det sig, at det var vores selvrespekt, vores tegnebog, vores ambitioner og vores relationer til andre mennesker (seksuelle inklusive), det var gået ud over, eller også var de truede. Derfor var vi krænkede, og vi var rasende.

På vores “vredesliste” skrev vi ud for hvert enkelt navn årsagen til vores harme. Var det vores selvrespekt, vores sikkerhed, vores ambitioner, vores personlige forhold eller vores sexrelationer, man havde skadet?

Vi var i reglen lige så kompromisløse som nedenstående eksempl:

Jeg er vred på:	Årsag:	Påvirker mine:
Hr. Brun	Hans opmærksomhed over for min kone. Fortalte min kone om min elskerinde. Brun overtager måske mit job på kontoret	Sex-forhold Selvagtelse (frygt) Sex-relationer Selvagtelse (frygt) Sikkerhed Selvagtelse (frygt)
Fru Jensen	Hun afviste mig, hun er ikke rigtig klog. Fik sin mand tvangsinslagt, fordi han drak. Han er min ven. Hun er en sladrekælling	Personlige forhold Selvagtelse (frygt)
Min arbejdsgiver	Urimelig, uretfærdig, overlegen. Truer med at fyre mig for druk og for at misbruge min repræsentationskonto	Selvagtelse (frygt) Sikkerhed
Min kone	Misforstår mig og hækker på mig. Kan lide Brun. Vil have huset skrevet over i sit navn	Stolthed. Personlige sexrelationer Sikkerhed (frygt)

Vi arbejdede os baglæns i vores liv. Vores eneste målestok var grundighed og ærlighed. Når vi var færdige, tænkte vi det omhyggeligt igennem. Det første, der slog os, var, at verden og dens mennesker ofte havde uret. Det sædvanlige resultat var, at de andre blev ved med at være onde mod os, og vi blev ved med at være sårede. De fleste af os kom ikke længere end til at konkludere, at det alt sammen var de andres skyld. Ind imellem var der tale om samvittighedsnag, og så blev vi irriterede på os selv. Men jo mere vi kæmpede og forsøgte at få det, som vi gerne ville have det, des værre blev tingene. Det er det samme som i en krig, hvor sejren kan være dyrekøbt. Vores triumfer varede aldrig længe.

Det er klart, at det liv, der leves i dyb bitterhed, kun fører til tomhed og elendighed. Når vi tillader dette at ske, spilder vi masser af tid, der kunne være brugt langt bedre. Men for alkoholikeren, hvis håb ligger i at bibe holde og udvikle en åndelig erfaring, er vreden en dødsens alvorlig sag. Vi opdagede, at den er skæbnesvanger. For når vi holder på den slags følelser, lukker vi osude fra det åndelige lys. Alkoholens sindssyge vender tilbage, og så begynder vi at drikke igen. At drikke er det samme som at dø for sådan nogen som os.

Hvis vi ville overleve, måtte vi gøre noget ved vores vrede. Vi kunne ikke tillade os hverken raserianfald eller brokkeri. Det er måske nok en tvivlsom luksus for normale mennesker, men for alkoholikere er det den rene gift.

Lad os vende tilbage til listen. Det er den, der giver os adgangen til fremtiden, og vi var parate til at se det hele fra en helt ny synsvinkel. Vi begyndte virkelig at forstå, at vi lod os styre af andre mennesker. Når vi havde det på den måde, kunne de andres handlinger faktisk slå os ihjel, og så var det underordnet, om det bare var noget, vi billede os ind eller ej.

Men hvordan kunne vi slippe ud af det? Det var klart nok, at vi måtte se at få bugt med vores vrede, men hvordan? Alkoholen havde ikke kunnet trylle den væk, og vi kunne heller ikke gøre det på egen hånd.

Vi havde udstukket vores kurs: Vi erkendte, at de mennesker, der gjorde os ondt, måske selv var åndeligt syge. Selv om vi ikke kunne lide det, vi så og den måde, de bragte os ud af fatning, var de også syge, ligesom vi var. Vi bad Gud hjælpe os med at vise dem den samme tolerance, medfølelse og tålmodighed, som vi helt automatisk ville vise en syg ven. Når et menneske irriterede os, sagde vi til os selv: "Han er syg. Hvordan kan jeg hjælpe ham? Gud, hjælp mig til ikke at blive vred. Din vilje ske."

Vi undgår hævn og skænderier, for sådan vil vi ikke behandle syge mennesker. Dersom vi gjorde det, ville vi forpasste vores

chance for at hjelpe. Vi kan ikke hjelpe alle, men Gud vil i det mindste vise os, hvordan vi kan få en venlig og tolerant indstilling til andre mennesker.

Nu vender vi tilbage til vores liste igen. Vi ser bort fra de handlinger, der er begået af andre, og ser beslutsomt på vores egne handlinger. I hvilke situationer havde vi været selviske, uærlige, egoistiske eller skræmte? Selv om det ikke altid havde været vores egen fejl, forsøgte vi at se helt bort fra andres. Hvor var vores egen andel af skyld? Det her var udelukkende vores egen selvransagelse og ikke nogen andres. Når vi erkendte vores fejl, skrev vi dem ned. Vi lagde denne liste foran os. Vi indrømmede ærligt vores fejl og var villige til at bringe det i orden.

Læg mærke til, at ordet *frygt* er i parentes ud for hr. Brun, fru Jensen, arbejdsgiveren og hustruen. På en eller anden måde berørte dette lille ord næsten alle sider af vores liv. Det var en ond og ætsende rød tråd, der var vævet ind i strukturen af vores liv. Det satte en række begivenheder i gang, som bragte os i negative situationer, som vi følte, at vi ikke havde fortjent. Men var det ikke os selv, der fik bolden til at rulle? Til tider følte vi, at frygten burde sættes i samme kategori som tyveri. Den så endda ud til at lave mere ballade.

Vi gennemgik omhyggeligt vores frygt. Vi skrev det ned, også selv om vi ikke følte nogen vrede i den forbindelse. Vi spurgte os selv, hvor den kom fra. Var det ikke, fordi vores selvtillid havde svigtet os? Selvtillid er i sig selv en god ting, men vi havde ikke nok af den. Der var nogen af os, der en gang havde haft masser af selvsikkerhed, men det løste ikke helt problemet med frygten og heller ikke nogle andre problemer. Når den gjorde os kæphøje, gjorde det ondt værre.

Måske findes der en bedre vej. Det tror vi, at der gør. Vi har fået et helt andet grundlag, som består af vores tro og vores tillid til Gud. Vi stoler på den evige Gud, snarere end på vores egen menneskelige begrænsning. Vi er sat i verden for at leve det liv,

han har bestemt for os. Når vi gør de ting, vi tror, han forventer af os og ydmygt stoler på ham, gør han os i stand til at møde ulykker med sindsro.

Vi sætter vores lid til vores skaber, og det undskylder vi aldrig for over for nogen. Vi kan more os over dem, som tror, at den åndelige vej er lig med svaghed. Det er et paradoks, at det gør stærk. Det har vist sig til alle tider, at tro betyder mod, for alle troende mennesker har mod. De stoler på deres Gud. Vi undskylder aldrig, at vi tror på Gud. I stedet lader vi ham vise gennem os, hvad han kan udrette. Vi beder ham befri os fra vores frygt og rette vores opmærksomhed mod det, han ønsker, at vi skal være. Så begynder frygten at slippe sit tag i os.

Nu går vi videre til sex. Her var der mange af os, der havde brug for en selvransagelse. Men først og fremmest forsøger vi at være fornuftige, hvad det angår. Det er så nemt at løbe totalt af sporet. Her bliver det ofte ekstremt, og det ender let helt ude i hampen. Den ene gruppering råber, at det seksuelle er et begær, der stammer fra vores dyriske side, og at det er et nødvendigt onde for forplantningens skyld. Så er der en anden gruppe, der råber på sex, sex og mere sex; der er dem, der jamrer over ægteskabet som institution, og der er dem, der mener, at de fleste af menneskehedens problemer har med sex at gøre. De mener, at der ikke er nok af det, eller også er det ikke på den rigtige måde. De kan se dens betydning alle vegne. Den ene gruppering tillader intet krydderi til maden, den anden vil sende os på en streng chilidiæt. Vi vil holde os helt ude af denne diskussion. Vi vil ikke være overdommer for nogens adfærd omkring sex. Vi har alle sammen seksuelle problemer. Hvis vi ikke havde det, ville vi næppe være menneskelige. Hvad kan vi stille op med dem?

Vi gennemgik vores egen adfærd i de forgangne år. I hvilke tilfælde havde vi været selviske, uærlige eller ubetænksomme? Hvem havde vi skadet? Vækkede vi jalousi, mistænksomhed eller bitterhed, uden at det kunne retfærdiggøres? Hvor havde vi

fejlet, og hvad skulle vi have gjort i stedet for? Vi skrev det hele ned og gennemgik det.

På denne måde forsøgte vi at opstille et fornuftigt og sundt ideal for vores fremtidige sexliv. Hver gang vi indgik i et forhold, spurgte vi os selv: Er jeg selvisk eller ej? Vi bad Gud forme vores idealer og hjælpe os med at leve op til dem. Vi huskede altid, at vores seksuelle drifter var skænket os af Gud og derfor var af det gode. De skulle hverken bruges overfladisk eller selvisk. De skulle heller ikke foragtes eller afskyes.

Hvad vores ideal end viser sig at være, må vi være villige til at arbejde hen mod det. Vi må være villige til at gøre den skade, vi har forvoldt, god igen, forudsat, at vi ikke forårsager endnu mere skade ved at gøre det. Med andre ord behandler vi sex som et hvilket som helst andet problem. I vores meditation spørger vi Gud, hvad vi skal gøre i hvert enkelt tilfælde. Vi vil få det rette svar, hvis vi ønsker det.

Gud er den eneste, der kan dømme om vores sexforhold. I mange tilfælde er det en god idé at tale med andre om det, men til syvende og sidst lader vi Gud om at dømme. Vi kan godt se, at der er nogle mennesker, der er lige så fanatiske i sexspørgsmål, som andre er afslappede. Vi lader være med at blive forargede, og vi lader være med at give gode råd.

Hvad nu, hvis vi ikke kan leve op til det ideal, vi har sat for os selv og derfor fejler? Betyder det så, at vi går på druk? Det er der nogen, der siger, men det er kun den halve sandhed. Det kommer an på os selv og vores motiver. Hvis vi fortryder det, vi har gjort og har et ærligt ønske om at lade Gud fortælle os, hvordan vi kan gøre det bedre, så tror vi, at vi vil blive tilgivet, og så har vi taget ved lære. Hvis vi ikke fortryder, og vores adfærd fortsat skader andre, går vi med sikkerhed tilbage til flasken. Det her er ikke noget teori. Vores erfaring siger os, at det er kolde kendsgerninger.

Lad os sammenfatte, hvad vi har sagt omkring sex: Vi beder indtrængende om det rigtige ideal, om vejledning i hver enkelt

tvivlsom situation, om fornuft og om styrke til at gå i den rigtige retning. Hvis sex er et stort problem for os, kaster vi os endnu mere ud i at hjælpe andre. Vi har kun tanke for det, vi kan gøre for andre, og det er det eneste, vi koncentrerer os om. Det får os til at tænke på andet end os selv. Det tager brodden af den voldsomme trang i de tilfælde, hvor det ville betyde smerte at give efter.

Hvis vi har arbejdet med vores personlige selvransagelse og gjort det grundigt, har vi nu en lang liste foran os. Vi lavede en oversigt over vores vrede, og vi analyserede den. Vi begyndte at begribe, hvor formålsløs og dødsensfarlig den er. Vi begynder nu at få en fornemmelse af, hvor ødelaeggende den er. Vi begynder at føle tolerance, tålmodighed og velvilje over for alle mennesker, selv vores fjender, for vi opfatter dem som syge. Vi lavede en liste over de mennesker, vi havde skadet med vores adfærd og er villige til at gøre det godt igen, hvis vi kan.

I denne bog står der igen og igen, at troen gjorde det for os, som vi ikke kunne gøre for os selv. Vi håber, at vi nu har overbevist dig om, at Gud kan fjerne den egenvilje, der har bygget barrikader op mellem dig og ham. Hvis du allerede har taget en beslutning, og hvis du har lavet en liste over dine groveste defekter, så er du godt i gang. Hvis du er nået dertil, har du accepteret og tilegnet dig nogle vigtige sandheder om dig selv.

6. KAPITEL

Handling

Nu har vi foretaget vores selvransagelse. Hvad stiller vi nu op med den? Vi har forsøgt at ændre indstilling, at få en ny relation til vores skaber og at opdage forhindringerne på vores vej. Vi har indrømmet visse defekter; vi har i grove træk fundet ud af, hvad problemet er. I vores selvransagelse har vi fået fokus på de svage sider. Nu skal vi til at skille os af med dem. Det kræver handling fra vores side. Det går ud på at indrømme over for Gud, for os selv og for et andet menneske, hvordan det forholder sig med vores fejl. Dette fører os til *det 5. trin* i det program til helbredelse, som blev nævnt i foregående kapitel.

Det kan godt være, at det her er svært; især det med at diskutere vores defekter med et andet menneske. Vi tror måske, at vi har gjort nok ved at indrømme visse ting over for os selv. Det kan man så sandelig diskutere. Det er ikke tilstrækkeligt at foretage den vurdering af os selv i enrum. Det viser al erfaring. Der var mange af os, der fandt det nødvendigt at gå endnu længere. Vi vil have nemmere ved at acceptere at diskutere os selv med et andet menneske, når vi finder ud af, at der er gode grunde til det. Derfor tager vi den bedste grund først: hvis vi springer over det afgørende trin, får vi måske ikke bugt med drikkeriet. Gang på gang har nykommere forsøgt at holde visse sandheder om deres liv for sig selv. I forsøget på at undgå denne ydmygende oplevelse har de forsøgt sig med lettere metoder. De gik næsten altid på druk. De havde ellers haft godt fat i programmet og undrede sig over, hvorfor de tog det tilbagefald. Vi mener, at grunden er den, at de aldrig blev færdige med deres hovedrengejring. De foretog ganske vist en selvransagelse, men klamrede sig stadig til nogle af de værste ting, de havde på lager. At de var kommet af med deres

egoisme og frygt, var bare noget, de troede. At de havde været ydmyge, var også bare noget, de havde troet. Men de havde ikke tilegnet sig viden nok om ydmyghed, frygtløshed og ærlighed. Det skete først, da de fortalte *hele* deres livshistorie til en anden.

Alkoholikeren lever et dobbeltliv i højere grad end andre mennesker. Han er noget af en skuespiller. Over for omgivelserne præsenterer han sin scenefigur. Det er den, han ønsker, at vennerne skal se. Han vil gerne have et godt image, men ved inderst inde godt, at han ikke kan leve op til det.

Denne mangel på sammenhæng bliver forstærket af alt det, han foretager sig under sine drukture. Når han kommer til fornuft igen, væmmes han ved nogle af de episoder, som han kun svagt kan huske. Disse erindringer rider ham som en mare. Han ryster ved tanken om, at der måske er nogen, der har set ham og skynder sig at glemme alt om det. Han håber inderligt, at de aldrig vil komme for en dag. Han lever i konstant uro og frygt, og det får ham til at drikke endnu mere.

Psykologerne er tilbøjelige til at give os ret. Vi har brugt masser af penge på undersøgelser. Vi har bare ikke særlig tit givet lægerne en fair chance. Vi fortalte dem sjældent hele sandheden, og vi fulgte heller aldrig deres råd. Vi havde ikke lyst til at være ærlige over for disse velmenende mennesker og heller ikke over for nogen andre. Det er ikke så underligt, at mange inden for lægevidenskaben ikke har høje tanker om alkoholikere og sandsynligheden for, at de kommer sig!

Hvis vi har tænkt os at leve længe og lykkeligt, må vi være absolut ærlige over for et andet menneske. Det vil være fornuftigt og naturligt, at vi tænker os godt om, før vi vælger den eller de personer, for dette trin indebærer stor intimitet og fortrolighed. De af os, som tilhører en trosretning, der praktiserer skriftemål, må naturligvis gå til den autoritet, der er bemyndiget til at modtage skriftemål. Selv om vi ikke selv befinder os i nogen religiøs sammenhæng, er det måske alligevel anbefalelsesværdigt at tale med

én, som er ordineret i en etableret religion. Den slags mennesker er ofte hurtige til at opfatte og forstå vores problem. Naturligvis møder vi fra tid til anden nogen, som ikke har nogen forståelse for alkoholikere.

Såfremt vi ikke kan gøre dette eller helst vil undgå det, ser vi os om blandt vores bekendte efter en forstående ven, som kan holde tand for tunge. Måske er det vores læge eller psykologen, der er den rette. Måske bliver det en fra vores egen familiekreds, men vi kan ikke afsløre noget for vores ægtefælle eller forældre, hvis det vil skade dem og gøre dem ulykkelige. Vi har ikke ret til at redde vores eget skind på en andens bekostning. De sider af vores historie fortæller vi til nogen, som vil forstå det uden at være følelsesmæssigt involveret. Vores metode er at være hårde mod os selv, men altid hensynsfulde over for andre.

Det er bydende nødvendigt at dele om os selv, men man kan komme i den situation, at der ikke er en egnet person til rådighed. Hvis det går sådan, kan dette trin måske udsættes, men kun såfremt vi sørger for at være parate, når lejlighed gives. Vi nævner dette, fordi det er vigtigt for os, at vi taler med den rigtige person. Det er afgørende, at vedkommende kan holde tæt; at han kan forstå og anerkende, hvad det er, vi er i gang med, og at han ikke vil forsøge at ændre vores planer. Men vi må bare ikke bruge dette som en undskyldning for at undskyde projektet.

Når vi beslutter, hvem det er, der skal lytte til vores beretning, spilder vi ikke tiden. Vores selvransagelse er skrevet ned, og vi er nu forberedt på en lang samtale. Vi forklarer vedkommende, hvad vi er i færd med, og hvorfor det er nødvendigt for os. Han er nødt til at forstå, at det drejer sig om liv og død. De fleste, der bliver spurgt på denne måde, vil gerne hjælpe; de føler sig beærede over den tillid, vi viser dem.

Vi sluger vores stolthed og tager fat. Vi fokuserer på hver eneste særhed i vores karakter og alle de ridser i lakkken, som vi har fået undervejs. Når vi først har taget dette trin uden at holde noget

tilbage, har vi det godt. Vi kan se verden i øjnene, og vi kan være i fred og ro med os selv. Al vores frygt forlader os. Vi begynder at føle vores skabers nærhed. Det kan godt være, at vi har haft på fornemmelsen, at der er mere mellem himmel og jord, men nu begynder vi at få åndelig erfaring. Vi vil ofte få en stærk følelse af, at alkoholproblemet er forsvundet. Vi føler, at vi er kommet ind på den vej, hvor vi følges med universets ånd.

Når vi kommer hjem, finder vi et sted, hvor vi kan få en stille stund og omhyggeligt gennemgå det, vi lige har været igennem. Vi takker Gud af hele vores hjerte for, at vi kender ham bedre nu. Vi tager Store Bog frem og slår op på de sider, hvor de 12 trin står. Ved omhyggeligt at læse de første fem trin spørger vi os selv, om vi har sprunget noget over, for vi er ved at bygge en portal, som vi til sidst skal gå igennem som et frit menneske. Har vi gjort vores arbejde ordentligt indtil nu? Ligger stenene rigtigt? Har vi mon sparet på den cement, vi har brugt til at støbe fundamentet? Har vi forsøgt at blande mørtel uden sand?

Hvis vi er tilfredse med svaret, går vi videre med 6. *trin*. Vi har sat en tyk streg under den kendsgerning, at villighed er absolut nødvendig. Er vi nu helt klar til at lade Gud fjerne alle de fejl, som vi har indrømmet, at vi gerne vil af med? Og kan han så bare fjerne dem alle, hver og én? Nej, ikke hvis vi stadig klamrer os til noget, vi ikke vil give slip på. Så må vi bede Gud om hjælp til at blive villige.

Når vi er klar, siger vi noget i stil med dette: "Min skaber, jeg er nu villig til at overgive mig helt til dig på godt og ondt. Jeg beder dig om at fjerne hver eneste karakterdefekt, som står i vejen for min brugbarhed for dig og for mine medmennesker. Jeg beder om styrke til at udføre din vilje, når jeg fortsætter herfra. Amen."

Så er vi færdige med *det 7. trin*. Nu har vi brug for noget mere handling, for ellers opdager vi, at "tro uden handling er død". Lad os se på 8. og 9. *trin*. Vi har vores liste over alle dem, vi har gjort fortræd, og som vi er villige til at gøre det godt igen overfor.

Den skrev vi, da vi foretog vores selvtransagelse. Vi udsatte os selv for en gennemgribende vurdering af os selv. Nu henvender vi os til vores medmennesker og udbedrer den skade, vi tidligere har forvoldt. Vi forsøger at skaffe os af med alt det, der har hobet sig op undervejs. Det er resultatet af, at vi har levet på egenviljen og selv har villet styre showet. Hvis vi mangler viljen til at gøre det, bliver vi ved med at bede om den, indtil den indfinder sig. Husk på, at vi fra begyndelsen var indstillet på at *gå hele vejen for at besejre alkoholen.*

Vi har sandsynligvis stadig nogle betænkeligheder. Når vi ser på listen over kolleger og venner, som vi har gjort fortræd, mangler vi måske modet til at henvende os til nogle af dem på et åndeligt grundlag. Men det er der ingen grund til at gøre til et problem. Over for nogle mennesker behøver vi ikke og bør formentlig heller ikke fremhæve det åndelige i første omgang. Måske vækker vi deres fordomme. Lige nu prøver vi at få styr på vores liv, men dette er ikke et mål i sig selv. Vores egentlige formål er at indrette os på at være af størst mulig brugbarhed for Gud og for vores medmennesker. Det er ikke særlig klogt at henvende sig til en person, som måske stadig føler sig krænket over vores uretfærdigheder over for ham, og proklamere, at vi er blevet troende. Det er det, man i bokseringen kalder at gøre sig åben for slag. Der er ingen grund til at udsætte os selv for at blive stemplet som deciderede fanatikere eller religiøse dødbidere. På den måde ødelægger vi måske en senere mulighed for at komme frem med et budskab, der kan gøre en forskel. Men vedkommende bliver uden tvivl imponeret over at opleve et ægte ønske om at gøre uretten god igen. Han vil være mere interesseret i at se god vilje demonstreret end at høre os holde foredrag om åndelige åbenbaringer.

Vi bruger ikke dette som et påskud for at slippe for at tale om Gud. Når det tjener et godt formål, er vi villige til at fortælle om vores overbevisning med sund fornuft og situationsfornemmelse.

Her vil der så melde sig et spørgsmål: Hvordan nærmer vi os et menneske, vi har hadet? Måske har vedkommende gjort os mere fortræd, end vi har forvoldt ham, og selvom vi måske har fået en bedre indstilling til ham, er vi stadig ikke alt for ivrige efter at indrømme vores fejl. Når det drejer sig om en person, vi ikke bryder os om, må vi ikke desto mindre sluge nogle kameler. Det er sværere at henvende sig til en fjende end en ven, men det vil gå op for os, at det gavnner os langt mere. Vi kontakter ham i en hjælpsom og tilgivende ånd, indrømmer vores tidligere fjendtlighed og fortæller, at vi fortryder.

Vi kritiserer under ingen omstændigheder sådan en person, og vi diskuterer heller ikke. Vi fortæller ham ganske enkelt, at vi ikke kommer vores drikkeri til livs, før vi har gjort vores yderste for at rette op på fortiden. Vi er kommet for at feje for vores egen dør vel vidende, at vi ikke opnår noget af betydning, før vi har gjort det. Vi prøver aldrig at fortælle ham, hvad han bør gøre. Det er ikke hans fejtagelser, der er til diskussion. Vi holder os til vores egne. Hvis vores adfærd er rolig, åben og ærlig, vil det virkelig give os noget.

I ni ud af ti tilfælde sker der noget, vi ikke forventer. Det sker også, at vedkommende indrømmer sine egne fejl, så årelange stridigheder forsvinder på et øjeblik. Det er sjældent, at vi ikke bliver tilfredse med resultatet. Somme tider roser vores fjender os for det, vi er i gang med og ønsker os held og lykke med det. Det kan ske, at de tilbyder at hjælpe os. På den anden side bør det ikke gå os på, at vi en gang imellem bliver smidt ud. Vi har vist vores gode vilje og gjort, hvad vi kunne. Så er det kapitel afsluttet.

De fleste alkoholikere skylder penge væk, men vi stikker ikke længere af fra vores kreditorer. Vi fortæller dem, hvad vi er i færd med, og vi lægger ikke skjul på vores drikkeri. Som regel ved de det i forvejen, hvad enten vi tror det eller ej. Vi er heller ikke bange for at afsløre, at vi er alkoholikere, fordi vi er nervøse for, at det måske kan give økonomiske problemer. Hvis vi gør

det på den rigtige måde, vil det ind imellem ske, at selv en iskold kreditor tør op. Når vi har opnået den bedste aftale, vi kan få, undskylder vi for, at det skete. Det er vores drikkeri, der har gjort os til dårlige betalere. Vi er nødt til at slippe af med frygten for vores kreditorer, uanset hvor langt vi må gå, for hvis vi er bange for at se dem i øjnene, er vi tilbojelige til at drikke.

Måske har vi begået noget kriminel, som kunne sende os i fængsel, hvis det kom myndighederne for øre. Måske er vores konto i minus, og vi er ude af stand til at gøre noget ved det. Vi har allerede i fortrolighed indrømmet dette over for et andet menneske, men vi er sikre på at blive fængslet eller miste jobbet, hvis det blev kendt. Måske er det bare en lille ting som at have misbrugt repræsentationskontoen. Det har de fleste af os gjort. Måske er vi blevet skilt og har giftet os igen, men har ikke betalt hustrubidrag til ekskonen. Det er hun vred over, og hun har udtaget stævning. Det er heller ikke så ualmindeligt.

Selv om der er mange måder at gøre det på, er der dog nogle generelle principper, som kan hjælpe os. Vi minder os selv om, at vi har besluttet at gå hele vejen for at opleve en åndelig opvågningen. Derfor beder vi om styrke og vejledning til at gøre det rette, uanset hvad det indebærer for os selv. Måske mister vi vores stilling eller gode navn og rygte, eller måske risikerer vi fængsel, men vi gennemfører det. Det er vi nødt til. Vi kan ikke tillade os at vige tilbage for noget som helst.

Men som regel er der blandet andre ind i det. Derfor må vi heller ikke selvretfærdigt og uden at tænke os om ofre andre for selv at slippe ud af alkoholens faldgrube. En af vores bekendte havde giftet sig igen. På grund af sit drikkeri og sin sårede stolthed havde han ikke betalt hustrubidrag. Ekskonen var rasende, gik til retten og udtog stævning for at få ham arresteret. Han var blevet en af vores, havde fået sig et job og var ved at komme ovenpå. Det ville have været imponerende heroisk af ham, hvis han var gået op til dommeren og havde sagt: "Her er jeg!"

Vi mente, at han burde være villig til dette i sidste instans, men hvis han kom i fængsel, kunne han jo intet gøre for nogen af familierne. Vi foreslog ham derfor at skrive til sin ekskone, indrømme sine fejl og bede om tilgivelse. Det gjorde han, og samtidig sendte han et mindre beløb. Han fortalte hende, hvad han havde tænkt sig at gøre fremover. Han sagde, at han var villig til at gå i fængsel, hvis hun insisterede. Det gjorde hun selvfølgelig ikke, og alt er for længe siden faldet på plads.

Før vi springer ud i noget, der kan komme til at involvere andre mennesker, må vi sikre os deres samtykke. Men hvis vi har fået deres tilladelse, har talt med andre om det, bedt om Guds hjælp og er blevet klar over, hvad det er, vi skal gøre, så må vi heller ikke vige tilbage.

Det her minder os om en af vores venner. Dengang han drak, modtog han en sum penge af en forhadt konkurrent uden at kvittere for det. Efterfølgende nægtede han kategorisk at have modtaget beløbet og udnyttede episoden til at bringe manden i miskredit. På denne måde brugte han sin egen forkerte handlemåde til at ødelægge den andens gode navn og rygte. Rent faktisk ruinerede han ham.

Han følte, at det her var en uret, som det var umuligt for ham at rette op igen. Hvis han tog denne gamle sag op igen, var han bange for at ødelægge sin kompagnons omdømme, blamere hans familie og fjerne deres eksistensgrundlag. Hvilken ret havde han til at involvere dem, der var afhængige af ham? Hvordan kunne han komme med en offentlig udtalelse og derigennem rense konkurrenten?

Efter at have talt med sin kone og kompagnonen kom han til den konklusion, at det var bedre at løbe risikoen, end at skulle stå til regnskab over for skaberen med så grov en bagvaskelse på samvittigheden. Han indså, at han måtte lægge det i Guds hænder; ellers ville han snart begynde at drikke igen, og så ville alt alligevel være tabt. Derfor gik han i kirke for første gang i mange år. Efter

gudstjenesten rejste han sig roligt og kom med en redegørelse. Hans handling mødte billigelse vidt og bredt. I dag er han en af de mest agtværdige borgere i byen. Alt dette skete for mange år siden.

Det kan være, at vi har problemer på hjemmefronten. Måske er vi involveret i utroskab på en måde, som vi ikke bryder os om at få udbredt. Hvad dette angår, tvivler vi på, at alkoholikere i bund og grund er værre end andre mennesker, men drikkeriet komplicerer intimiteten på hjemmefronten. Efter nogle år med en alkoholiker bliver konen slidt op, bliver bitter og tavs. Hvordan kan hun blive andet? Manden begynder at føle sig ensom og har ondt af sig selv. Han begynder at se sig om efter andet end spiritus, på natklubber og lignende steder. Måske har han en hemmelig og spændende affære med "kvinden, som forstår ham." I retfærdighedens navn må vi medgive, at det godt kan være, at hun forstår ham, men hvad skal vi stille op i et sådant tilfælde? En mand, der har gang i den slags, har ind imellem sort samvittighed, særligt hvis han er gift med en loyal og tapper kvinde, som i bogstavelig forstand har gennemgået et helvede for hans skyld.

Uanset hvordan landet ligger, er vi som regel nødt til at gøre noget ved det. Hvis vi er sikre på, at vores kone ikke ved noget, skal vi så fortælle hende det? Det synes vi ikke, at man altid skal. Hvis hun godt er klar over, at vi har levet et dobbeltliv, skal vi så give hende alle detaljerne? Vi skal selvfølgelig indrømme vores fejl. Måske forlanger hun at få alle enkelthederne. Så vil hun vide, hvem kvinden er, og hvor hun bor. Her føler vi, at vi bør fortælle hende, at vi ikke har ret til at involvere et andet menneske. Vi fortryder, hvad vi har gjort, og om Gud vil, skal det ikke gentage sig. Vi kan ikke gå længere end det; vi har ingen ret til at gå videre. Der kan selvfølgelig være rimelige undtagelser, og vi vil ikke opstille nogle regler, men det er vores erfaring, at det tit er den bedste måde at gøre det på.

Den livsstil, vi foreslår, er ikke restriktiv. Den kan bruges af alle parter. Hvis vi kan glemme, kan andre også. Men det er bedst,

at man ikke unødig navngiver en person, som ens ægtefælle kan lade sin *jalousi* gå ud over.

Det kan godt være, at der er tilfælde, hvor det er nødvendigt at være hudløst ærlig. Men i en så intim situation er der ingen udenforstående, der kan tilbyde nogen løsninger. Måske beslutter begge parter, at det kærligste og fornuftigste er at lade sket være sket. Det kan begge parter arbejde på. I denne situation er det den andens bedste, vi skal have for øje. Du må aldrig glemme, at vi har at gøre med den værste af alle menneskelige følelser: *jalousi*. En dygtig general vil måske beslutte at angribe problemet fra flanken frem for at tage risikoen ved et frontalt angreb.

Selv om der ikke har været den slags problemer, er der alligevel mange andre at gå i gang med derhjemme. En gang imellem hører vi en alkoholiker sige, at det eneste, han behøver at gøre, er at holde sig ædru. Selvfølgelig skal han holde sig ædru, for hvis han ikke gør det, er der ikke noget hjem. Men han er stadig langt fra at have gjort det godt igen mod den partner eller de forældre, som han har behandlet så umenneskeligt i årevis. Den tålmodighed, ægtefæller og mødre har udvist over for alkoholikere, går over enhver forstand. Havde det ikke været for det, ville mange af os ikke have haft noget hjem i dag. Mange af os havde sandsynligvis ikke overlevet.

Alkoholikeren er som en tornado, der pløjer sig gennem andre menneskers liv. Hjerter knuses, og velfungerende forhold visner. Alt, hvad der er smukt, bliver revet op med rode. Egocentriske og hensynsløse vaner skaber kaos. Det er vores erfaring, at den mand, der påstår, at ædraelighed er nok for ham, glemmer at tænke sig om. Han minder om den landmand, der kom op af sin stormkælder og så, at hjemmet var raseret. Hans eneste kommentar: "Jeg kan ikke se, der er noget galt her, lillemor. Er det ikke skønt, at det er holdt op med at blæse!"

Foran os ligger lang tids genopbygning. Her må vi gå forrest. Det er slet ikke nok, at vi viser anger og fremmumler en

beklagelse i forbifarten. Vi bør sætte os sammen med familien og åbent analysere fortiden, som vi opfatter den nu og passe på, at vi ikke kritiserer dem. Det kan godt være, at deres defekter er iøjnefaldende, men det er i høj grad sandsynligt, at en del af ansvaret ligger hos os selv. Vi gør rent bord med familien, og hver morgen i vores morgenmeditation beder vi vores skaber vise os vejen til tålmodighed, tolerance, venlighed og kærlighed.

Det åndelige liv er ikke nogen teori. *Vi bliver nødt til at leve det.* Vi mener ikke, at man bør presse familien til at leve efter åndelige principper, med mindre de ønsker det. Vi skal ikke tale om åndelighed til dem hele tiden. De vil skifte mening hen ad vejen. Det er ikke vores ord, der overbeviser dem, men vores adfærd. Vi må ikke glemme, at oplevelsen af ti eller 20 års drikkeri kan gøre enhver til skeptiker.

Noget af det, vi har lavet, vil vi aldrig helt kunne rette op. Det bekymrer vi os ikke om, hvis vi ærligt kan sige til os selv, at vi ville gøre det godt igen, hvis vi kunne. Der er nogle mennesker, som vi ikke kan møde personligt. Dem skriver vi et ærligt brev til. I visse tilfælde kan der være en gyldig grund til at udsætte det. Men vi udsætter ikke, hvis det kan undgås. Vi bør være fornuftige, hensynsfulde, taktfulde og ydmyge, uden at være sleske eller krybende. Vi er Guds skabninger. Vi står rankt, og vi kryber ikke for nogen.

Hvis vi er omhyggelige med denne del af vores udvikling, vil vi blive forbavsede, før vi er kommet halvvejs igennem. Vi vil opleve en ny frihed og en ny glæde. Vi fortryder ikke fortiden, og vi ønsker heller ikke at feje den ind under gulvtæppet. Vi vil forstå ordet sindsro, og vi vil føle fred. Uanset hvor langt nede vi har været, vil vi opdage, at andre kan få glæde af vores erfaring. Den velkendte følelse af ubrugelighed og selvmeldidenhed vil forsvinde. Vi bliver langt mindre egoistiske og langt mere interesserede i vores medmennesker. Vi handler ikke længere kun i egen interesse. Hele vores holdning og vores syn på livet ændrer

sig. Frygt for mennesker og for økonomisk usikkerhed forlader os. Vi vil automatisk vide, hvordan vi skal håndtere situationer, hvor vi tidligere følte os låst. Vi indser pludselig, at Gud gør det for os, som vi ikke kunne gøre for os selv.

Er disse løfter overdrevne? Det mener vi ikke. De går i opfylde iblandt os – somme tider hurtigt, somme tider langsomt. Hvis vi arbejder på det, bliver de en del af vores nye virkelighed.

Disse tanker bringer os videre til *10. trin*, som foreslår, at vi fortsætter med den personlige selvransagelse og retter op på de nye fejltagelser, som vi begår hen ad vejen. Vi gik energisk i gang med denne livsstil, mens vi ryddede op i fortiden. Vi er kommet ind i den åndelige verden.

Det næste, vi sætter os for, er at forbedre vores forståelse og brugbarhed, og det tager sin tid. Det bør fortsætte resten af livet. Bliv ved med at være på vagt over for egoisme, uærlighed, vrede og frygt. Når de popper op, beder vi straks Gud fjerne dem. Vi taler øjeblikkeligt med et andet menneske om dem og gør hurtigt skaden god igen, hvis vi har gjort nogen fortræd. Så vender vi beslutsomt tankerne mod nogen, vi kan hjælpe. Vores kodeord er kærlighed og tolerance.

Vi er holdt op med at bekæmpe alt og alle, ja, selv alkohol, for på dette tidspunkt har vi fået vores sunde fornuft tilbage. Det er sjældent, at vi skænker alkohol en tanke. Hvis vi bliver fristet, reagerer vi, som om vi havde brændt os. Vi reagerer fornuftigt og normalt, og vi opdager, at det er sket helt af sig selv. Vi opdager, at vi har fået denne holdning til alkohol uden nogen overvejelse eller indsats. Det kommer bare! Det er det, der er miraklet. Vi bekæmper den ikke, og vi undgår heller ikke fristelserne. Vi har det, som om vi står på et helle: Vi er i sikkerhed, og vi føler os beskyttet. Vi har ikke en gang aflagt noget afholdsløfte. I stedet er problemet blevet fjernet. Det eksisterer ikke for os. Vi er ikke kæphøje, og vi er heller ikke bange. Sådan er vores erfaring. Så længe, vi holder os i god åndelig form, er det sådan, vi reagerer.

Det er fristende at springe let hen over det åndelige handlingsprogram og hvile på laurbærrene, men alkohol er en listig fjende, og vi stiler lige lukt mod problemer, hvis vi gør det. Vi er ikke helbredt for alkoholisme. Det, vi i realiteten har, er en daglig mulighed for henstand, og den er afhængig af, at vi vedligeholder vores åndelige form. Vi skal bringe visionen om Guds vilje ind i alt, hvad vi foretager os hver eneste dag. "Hvordan kan jeg bedst tjene dig. Din vilje ske, ikke min." Disse tanker bør følge os konstant. Vi kan bruge vores viljestyrke på denne måde så meget, vi har lyst til. Det er den rigtige måde at bruge den på.

Der er allerede blevet sagt meget om at modtage styrke, inspiration og vejledning fra ham, som har al viden og al magt. Hvis vi har fulgt anvisningerne omhyggeligt, er vi begyndt at fornemme hans ånd. Vi er på en måde blevet gudsbevidste. Vi er begyndt at udvikle denne vigtige sjette sans. Men vi er nødt til at fortsætte, og det betyder, at der skal mere handling til.

11. trin foresår bøn og meditation, og hvad bøn angår, skal vi ikke genere os. Bedre mennesker end os benytter sig af den hele tiden. Det virker, hvis vi arbejder med det og har den rigtige indstilling. Det letteste ville være at springe let over det her. Al-ligevel mener vi, at vi kan give nogle klare og værdifulde forslag.

Inden vi går i seng om aftenen, ser vi konstruktivt på vores dag. Var vi vrede, egoistiske, uærlige eller ængstelige? Skylder vi nogensinde en undskyldning? Har vi fortjet noget, som vi straks burde have taget op med et andet menneske? Var vi venlige og kærlige mod 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, og hvad vi kunne bidrage med? Vi må passe på ikke at give efter for bekymringer, samvittighedsnag og sygelige tanker, for det formindsker vores brugbarhed for andre.

Når vi er færdige med vores gennemgang, beder vi Gud om tilgivelse og spørger, hvad vi skal gøre for at rette op på det.

Når vi vågner, tænker vi på de næste 24 timer. Vi overvejer

vores planer for dagen. Før vi går i gang, beder vi Gud om at lede vores tanker. Vi beder især om, at de må være fri for selvmedlidenhed, uærlighed og egoistiske motiver. Under disse omstændigheder kan vi med fuld ret gøre brug af vores mentale evner, for når alt kommer til alt, skænkede Gud os en hjerne, for at vi skulle bruge den. Når vores tanker er ryddet for forkerte motiver, forbedrer det i høj grad vores tankevirksomhed.

Når vi tænker over vores dag, kan det være, at vi møder ube-slutsomhed. Det kan være, at vi ikke kan finde ud af, hvad vi skal gøre. Her beder vi Gud om inspiration, en intuitiv tanke eller en beslutning. Vi slapper af og tager det roligt. Vi kæmper ikke imod. Vi bliver tit forbavset over, at det rette svar kommer, når vi har prøvet det i nogen tid. Det, der før i tiden var en vag fornemmelse eller af og til en tilfældig inspiration, bliver gradvist en naturlig handlemåde. Hvis man stadig er nybegynder og netop har åbnet for kontakten med Gud, er det ikke sandsynligt, at det lykkes hver gang. Derfor kan der ske det, at vi får nogle underlige ideer og foretager os nogle besynderlige ting. Men bortset fra det opdager vi efterhånden, at vores tanker i stigende grad åbner sig for kontakten med Gud. Til sidst ender det med, at vi stoler på den.

Som regel afslutter vi meditationen med en bøn. Vi beder om, at vi i dagens løb må få at vide, hvad der er vores næste skridt, og at vi må få det, vi har brug for, så vi kan løse de problemer, der opstår. Vi beder især om, at vi må undgå egoisme, og vi gør os umage for ikke at bede om noget, der kun er til os selv. Men hvis der derimod også er andre, der får gavn af det, er det i orden. Vi sørger omhyggeligt for ikke at bede om noget, der kun er til vores egen fordel. Der er mange af os, der har spildt masser af tid på dette, og det virker ikke. Det er ikke svært at regne ud hvorfor.

Hvis forholdene er til stede, kan vi spørge vores ægtefælle eller venner, om de vil deltage i vores morgenmeditation. Hvis vi er medlemmer af et trossamfund, hvor morgenandagt er et fast ritual, deltager vi også i den. Hvis vi ikke er medlem af nogen

menighed, er der nogle af os, der vælger nogle få bønner og lærer dem udenad. Det er bønner, der fremhæver de principper, vi har omtalt. Der findes også mange bøger, som kan være til hjælp. Man kan eventuelt få nogle forslag af sin præst eller rabbiner. Troende mennesker kan sagtens have noget, vi kan bruge. Benyt dig af det, de tilbyder.

I løbet af dagen stopper vi op, når vi bliver oprørt eller kommer i tvivl, og beder om at få inspiration til at tænke og handle rigtigt. Vi minder hele tiden os selv om, at det ikke længere er os, der styrer showet, idet vi mange gange om dagen ydmygt siger: "Din vilje ske." Så er vi langt mindre udsatte for ophidselse, frygt, vrede, bekymring, selvmedlidenhed ellerståelige beslutninger. Vi bliver langt mere handlekraftige. Vi bliver ikke så let trætte, for vi spilder ikke vores kræfter, sådan som dengang, vi forsøgte at arrangere livet, så det passede i vores kram.

Det fungerer; det gør det virkelig.

Vi alkoholikere er udisciplinerede. Derfor lader vi Gud disciplinere os på den enkle måde, som vi lige har beskrevet.

Men det er ikke det hele. Der skal handling til – handling og efter handling. "Tro uden handling er død".

Det næste kapitel handler udelukkende om *12. trin*.

7. KAPITEL

Arbejdet med andre

Vores erfaring viser, at der ikke er noget, der er så godt mod driketrang som intensivt arbejde med andre alkoholikere. Det virker, når alt andet slår fejl. Dette er vores *12. forslag*: Bring budskabet videre til andre alkoholikere. Du kan hjælpe, der hvor der ikke er andre, der kan. Du kan opnå deres tillid, hvor det mislykkes for andre. Husk, at de er meget syge.

Dit liv får ny mening. At se mennesker komme sig, se dem hjælpe andre, se ensomhed forsvinde, se et fællesskab vokse omkring dig, at have mange venner: Det er en oplevelse, du bør unde dig selv. Vi ved, at du ikke har lyst til at gå glip af den. Det er et lyspunkt i vores liv at opnå masser af kontakt med nykommere og andre AA'ere.

Måske kender du ikke nogen, der drikker, og som ønsker at holde op. Men det er let at finde dem ved at spørge et par læger, præster eller hospitaler. De vil være lykkelige for at formidle kontakt. Lad være med at stille dig op som forkynder eller reformator. Der eksisterer desværre en masse fordomme, og de står i vejen for dig, hvis du vækker dem. Læger og præster er dygtige, og du kan lære en masse af dem, hvis du vil. Til gengæld er det sådan, at din egen erfaring med drikkeriet gør, at du kan være en enestående hjælp for andre alkoholikere. Undgå at kritisere, men samarbejd. Det eneste, vi vil, er at hjælpe.

Når du finder et emne for Anonyme Alkoholikere, så få så mange oplysninger som muligt om ham. Hvis han ikke ønsker at holde op med at drikke, så lad være med at spilde tid på at overtale ham. Du ødelægger måske en senere chance. Dette råd giver vi også hans familie. De bør være tålmodige og indse, at de har at gøre med et sygt menneske.

Hvis der er noget tegn på, at han ønsker at holde op, så få en snak med det menneske, der står ham nærmest. Som regel er det ægtefællen. Sørg for at få et overblik over hans adfærd, hans problemer, hans baggrund, hvor alvorlig hans tilstand er og om hans eventuelle tro. Du har brug for disse oplysninger for at sætte dig selv i hans sted og for at få et indtryk af, hvordan du ville foretrække, at han greb sagen an, hvis det var omvendt.

Nogle gange betaler det sig at vente, til han går på druk. Det kan godt være, at familien protesterer mod det, men det er bedre at løbe risikoen, medmindre hans fysiske tilstand gør det farligt. Lad være med at tale med ham, når han er meget beruset, medmindre han er voldelig, så familien behøver din hjælp. Vent til drukturen er overstået, eller i det mindste til han har et klart øjeblik. Lad så familien eller en ven spørge ham, om han ønsker at holde helt op, og om han vil gøre hvad som helst for det. Hvis han siger ja, kan familien henvise til dig som et menneske, der er kommet sig. De bør omtale dig som et medlem af et fælles-skab. Medlemmerne forsøger at hjælpe andre alkoholikere for at bevare deres egen ædruelighed. Du vil gerne tale med ham, hvis han går med til det.

Lad være med at tvinge ham, hvis han ikke har lyst til at tale med dig. Familien må heller ikke blive hysterisk og tigge og bede ham om at gøre noget ved det. De må heller ikke fortælle løs om dig. De bør vente til efter hans næste druktur. Du kan eventuelt lægge denne bog et sted, hvor han kan finde den i en pause i drukkeriet. På dette tidspunkt kan vi ikke anbefale nogle specifikke regler. Familien må træffe deres egne valg. Men bed dem om ikke at være alt for ivrig, for det kan ødelægge det hele.

Familien bør i reglen ikke forsøge at fortælle din historie. Hvis det er muligt, så undgå at komme i kontakt med nogen gennem deres familie. En henvendelse gennem lægen eller fra en institu-tion virker langt bedre. Hvis manden har brug for at blive indlagt, skal han naturligvis det, men ikke ved tvang medmindre han er

voldelig. Hvis han vil lytte til lægen, så lad denne om at fortælle ham, at han måske har en løsning.

Når han har det bedre, kan lægen eventuelt foreslå, at du besøger ham. Selv om du har talt med familien, så hold dem uden for den første samtale. Under disse forhold vil det vordende medlem indse, at der ikke er nogen, der presser ham. Han vil føle, at han kan tale med dig, uden at familien hakker på ham. Besøg ham, mens han er plaget af abstinenser. Han er måske mere modtagelig, når han er deprimeret.

Aftal et møde med ham under fire øjne, hvis det er muligt, og læg ud med almindelig snak. Når der er gået nogen tid, kan du dreje samtalen hen på drikkemønstre. Fortæl ham tilstrækkeligt om dine egne drikkevaner, symptomer og erfaringer for at få ham til at tale om sig selv. Hvis han ønsker at tale, så lad ham gøre det. På den måde får du en bedre fornemmelse af, hvordan du bør fortsætte. Hvis han ikke er særlig meddelsom, så fortæl din egen drukhistorie op til det tidspunkt, hvor du blev ædru. Men fortæl ikke på dette tidspunkt noget om, hvordan det lykkedes. Hvis han er i det alvorlige hjørne, så kan du fremhæve de problemer, alkohol gav dig, men uden at være moraliserende eller belærende. Hvis han er i det lyse hjørne, så fortæl ham nogle sjove historier fra dengang, du selv drak. Få ham til at fortælle nogle af sine.

Når han finder ud af, at du ved alt om drikkeriet, kan du begynde med at beskrive dig selv som alkoholiker. Fortæl ham, hvor uforstående du var, og hvordan du omsider blev klar over, at du var syg. Forklar ham om de kampe, du måtte igennem for at kunne holde op. Fortæl ham, hvad det er, der sker, når man trigger på noget, tager det første glas og ender med en druktur. Vi foreslår, at du gør dette på samme måde, som vi har gjort det i kapitlet om alkoholisme. Hvis han er alkoholiker, forstår han dig med det samme. Han kan se, at dine mentale forviklinger matcher hans egne.

Når du er overbevist om, at han er ægte alkoholiker, så fortæl ham, at sygdommen er kronisk. Forklar ham ud fra dine egne

oplevelser, hvordan denne mærkelige mentale tilstand, som er forbundet med den første genstand, forhindrer viljestyrken i at fungere normalt. Lad være med at henvise til denne bog på nuværende tidspunkt, medmindre han allerede kender den og ønsker at tale om den. Pas også på med at stemple ham som alkoholiker. Overlad bare konklusionen til ham selv. Hvis han holder fast ved, at han stadig kan kontrollere sit drikkeri, så sig, at det da er muligt, hvis han ikke er alt for langt ude. Men hold fast ved, at chancerne for, at han kan komme sig ved egen hjælp er minimale, hvis han er hårdt ramt.

Fortsæt med at beskrive alkoholismen som en sygdom, der er dødelig. Fortæl om, hvordan den påvirker kroppen og sindet. Sørg for at holde hans opmærksomhed rettet mod dine personlige erfaringer. Fortæl ham, at der er mange, der er bukket under, fordi det aldrig går op for dem, hvad de er oppe imod. Det er forståeligt, at læger nødigt vil fortælle en alkoholisk patient hele sandheden, medmindre der er en fornuftig mening med det. Du kan derimod fortælle ham om håbløsheden ved alkoholisme, fordi du kan tilbyde en løsning. Det varer ikke længe, før din ven indrømmer, at han har mange af alkoholikerens træk, men måske ikke dem alle sammen. Hvis hans egen læge er åben over for at fortælle ham, at han er alkoholiker – så meget desto bedre. Og selv om din kandidat ikke helt har erkendt sin tilstand, er han blevet meget nysgerrig efter at vide, hvordan du er kommet dig. Lad ham endelig stille dig det spørgsmål, hvis han har lyst til det. *Fortæl ham nøjagtigt, hvad der skete for dig.* Fremhæv den åndelige side. Hvis han er agnostiker eller ateist, så må du gøre det klart, *at han ikke behøver at have den samme opfattelse af Gud, som du har.* Han kan vælge den opfattelse, han vil, bare det giver mening for ham selv. *Det vigtigste er, at han er villig til at tro på en magt større end ham selv og til at leve efter åndelige principper.*

Når du har med sådan en person at gøre, er det bedst, at du benytter et dagligdags sprog, når du beskriver de åndelige prin-

cipper. Det kan være, at han har fordomme mod visse teologiske begreber eller forestillinger, og det kan være, at de har forvirret ham. Dem er der ingen grund til at vække. Hold dig fra det, uanset hvilken overbevisning du selv har.

Måske tilhører dit emne et trossamfund, og måske er hans religiøse indsigt og oplæring dig langt overlegen. Hvis det er tilfældet, vil han undre sig over, hvordan du skulle kunne tilføje noget som helst til det, han allerede ved. Men han vil være nysgerrig efter at finde ud af, hvorfor hans egen overbevisning ikke har fungeret, og hvorfor din ser ud til at fungere. Det kan være, at han er et eksempel på den sandhed, at troen alene ikke er tilstrækkelig. For at kunne fungere må troen ledsages af selvopofrelse og uselvisk, konstruktiv handling. Gør det klart for ham, at du ikke er kommet for at belære ham om religion. Indrøm bare, at han sikkert ved mere om det, end du gør, men gør ham opmærksom på det faktum, at uanset hvor underlig hans tro og indsigt er, har han ikke benyttet sig af den, for så ville han ikke drikke. Det kan være, at din historie hjælper ham med at indse, hvor det er, han ikke har kunnet praktisere de forskrifter, han kender så godt. Vi anbefaler ikke nogen bestemt tro eller trosretning. Vi beskæftiger os bare med nogle almindelige principper, som er en del af de fleste trosretninger.

Fortæl ham i hovedtræk om handlingsprogrammet. Forklar ham, hvordan du foretog en selvransagelse, hvordan du rettede op på din fortid, og hvorfor du nu forsøger at hjælpe ham. Det er væsentligt for ham at forstå, at det er vigtigt for dig at bringe dette videre til ham, og at din egen ædruelighed afhænger af det. Rent faktisk hjælper han måske dig mere, end du hjælper ham. Gør ham opmærksom på, at han ikke har nogen forpligtelser over for dig, og at du bare håber, at han vil prøve at hjælpe andre alkoholikere, når han slipper ud af sine egne problemer. Fortæl ham, hvor vigtigt det er, at han sætter andres velfærd over sin egen. Gør det klart, at han ikke skylder nogen noget, og at han

ikke behøver at mødes med dig igen, hvis han ikke ønsker det. Lad være med at blive fornærmet, hvis han hellere vil afblæse det hele, for han har allerede hjulpet dig mere, end du har hjulpet ham. Hvis det, du har sagt, har været fornuftigt og roligt og har vist, at du har menneskelig forståelse, har du måske fået en ny ven. Måske har du sat noget i gang hos ham vedrørende alkoholisme. Det er kun godt. Jo mere håbløs, han føler sig, des bedre. Så vil der være større sandsynlighed for, at han følger dine forslag.

Måske kommer han med nogle grunde til, at han ikke behøver at følge hele programmet. Det kan være, at han gør modstand mod at foretage en drastisk hovedrensgøring, som kræver en samtale med andre mennesker. Lad være med at modsige ham i sådanne synspunkter. Fortæl ham, at du havde det ligesom ham engang, men at du tvivler på, at du ville have haft synderlig fremgang, hvis du ikke var gået i gang. Fortæl ved jeres første møde om fællesskabet Anonyme Alkoholikere. Lån ham dit eksemplar af denne bog, hvis han viser interesse.

Lad være med at blive der for længe, medmindre din ven ønsker at tale yderligere om sig selv. Giv ham en chance for selv at tænke over tingene. Hvis du alligevel bliver, bør du lade ham styre samtalen i den retning, han ønsker det. Det sker, at en ny mand er ivrig efter at komme videre med det samme, og måske bliver du fristet til at lade ham gøre det. Det er somme tider en dårlig idé. Hvis han får problemer senere, påstår han sandsynligvis, at du pressede ham. Du får størst succes med alkoholikere, hvis du ikke præker korstog eller omvendelse. Tal aldrig ned til en alkoholiker fra nogen moralsk eller åndelig piedestal. Vis ham den åndelige værktøjskasse og lad ham se på det. Vis ham, hvordan det virkede for dig. Tilbyd ham venskab og fællesskab. Sig til ham, at du vil gøre alt, hvad du kan, hvis han ønsker at få det bedre.

Hvis han ikke er interesseret i din løsning, og hvis han bare forventer, at du skal agere bank for hans økonomiske problemer eller tage dig af ham, når han har været på drunk, bør du måske

lade ham passe sig selv, indtil han kommer på bedre tanker. Det gør han måske, når han har fået nogle flere hug.

Hvis han virkelig er interesseret og gerne vil have, at du kommer igen, så bed ham læse denne bog i mellemtiden. Når han har gjort det, må han selv beslutte, om han ønsker at fortsætte. Han bør ikke presses eller skubbes af hverken dig, konen eller vennerne. Hvis det skal lykkes ham at finde Gud, må ønsket komme fra ham selv.

Hvis han mener, at han kan gøre det på en anden måde eller foretrækker en anden åndelig tilgang, bør du opmunstre ham til at følge sin egen samvittighed. Vi har ikke eneret på Gud; vi har blot en fremgangsmåde, som virkede for os. Men gør det klart, at vi alkoholikere har meget til fælles, og at du i alle tilfælde gerne vil være hans ven. Og giv så slip.

Du bør ikke miste modet, hvis han ikke straks er modtageligt. Find en anden alkoholiker og prøv igen. Det er helt sikkert, at du kan finde en, som er så desperat, at han er villig til at acceptere det, du tilbyder. Vi mener, at det et det rene tidsspilde at blive ved med at jagte et menneske, som ikke kan eller vil samarbejde. Hvis du lader ham passe sig selv, bliver han måske snart overbevist om, at han ikke kan komme sig på egen hånd. At bruge for megen tid på det enkelte tilfælde er det samme som at nægte en anden alkoholiker muligheden for at leve og blive lykkelig. Der var en fra vores fællesskab, som mislykkedes totalt med sit første halve dusin, men der er mange andre, som han senere har hjulpet med at komme sig. Det siger han også selv. Hvis han var fortsat med at arbejde med de første, ville de sidstnævnte ikke have fået chancen.

Lad os nu sige, at du besøger en mand for anden gang. Han har læst denne bog og siger nu, at han er parat til at tage de 12 trin. Du har selv taget trinene og kan give ham en masse praktiske råd. Sig til ham, at du står til rådighed, hvis han beslutter sig til at fortælle sin historie, men lad være med at insistere på det, hvis han hellere vil tale med en anden.

Måske er han hjemløs og ejer ikke salt til et æg. Hvis det er tilfældet, kan du eventuelt hjælpe ham med at finde et job eller støtte ham lidt økonomisk. Men du skal ikke give ham penge, som tilkommer din familie eller dine kreditorer. Måske har du lyst til at lade ham bo hos jer et par dage. Men husk at være taktfuld. Du bør sikre dig, at din familie vil byde ham velkommen, og at han ikke bare vil udnytte dine forbindelser, så dig for penge eller skaffe sig tag over hovedet. Hvis du lader ham gøre det, skader du ham bare. Du gør det muligt for ham ikke at være oprigtig. Måske hjælper du ham med at ødelægge sig selv og ikke med at komme sig.

Selvfølgelig skal du påtage dig det ansvar. Du skal bare være sikker på, at du handler rigtigt. Den hjælp, du giver andre, er fundamentet i din egen ædruelighed. En god gerning en gang imellem er ikke nok. Du bør være den barmhjertige samaritan hver dag, hvis det er nødvendigt. Det kan koste dig din natte-søvn, komme i vejen for dine fornøjelser og betyde afbrydelser i dit arbejdsliv. Det kan betyde, at du må dele dine penge og dit hjem, give gode råd til fortvivlede ægtefæller og andre pårørende, utallige ture til politiet, behandlingshjem, hospitaler, fængsler og institutioner. Din telefon ringer på alle tider af døgnet. Din kone klager ind imellem over, at du forsømmer hende. Måske smadrer en fulderik dine møbler eller sætter ild til madrassen. Det kan være, at du er nødt til at slås med ham, hvis han er voldelig. Det sker, at du må ringe efter lægen, så han kan give noget beroligende. Til andre tider er det politiet eller en ambulance, du må tilkalde. Den slags vil ske en gang imellem.

Vi lader sjældent en alkoholiker opholde sig i vores hjem længere tid ad gangen. Det er ikke godt for ham, og det kan give alvorlige problemer i familien.

Selv om alkoholikeren ikke er modtagelig, er der ingen grund til at slå hånden af hans familie. Du bør blive ved med at være venlig over for dem. Fortæl dem om din nye livsstil. Hvis de ac-

cepterer og praktiserer de åndelige principper, er der langt større chance for, at alkoholikeren kommer sig, og selv om han fortsætter med at drikke, vil familien opleve, at livet er blevet langt nemmere at håndtere.

Den alkoholiker, som har evnen og villigheden til at blive ædru, har ikke brug for barmhjertighed i ordets almindelige betydning, og han vil heller ikke have den. De mennesker, der kræver både penge og husly, før de kan gå i gang med at overvinde alkoholismen, har misforstået det hele. Og alligevel går vi ofte langt for at hjælpe hinanden med netop dette, når der er god grund til det. Det kan godt være, at det lyder selvmodsigende, men det mener vi ikke, at det er.

Det er ikke et spørgsmål om at give, men hvordan og hvornår du giver. Det udgør ofte hele forskellen mellem fiasko og succes. I samme øjeblik vores arbejde med alkoholikeren nærmer sig servicering, begynder han at tage vores hjælp for givet frem for at stole på Gud.

Han stiller alle mulige krav og påstår, at han ikke kan vinde over alkoholen, før der er styr på hans materielle behov. Sikke noget vrøvl! Nogle af os fik nogle hårde knubs, før vi forstod denne sandhed. Job eller ej, ægtefælle eller ej, vi holder simpelt hen ikke op med at drikke, så længe vi sætter afhængighed af andre mennesker foran afhængighed af Gud.

Slå det fast med syvtommersøm, at han kan komme sig uden at være afhængig af andre. Den eneste betingelse er, at han stoler på Gud og får orden i sit eget hus.

Og så til hjemmefronten. Måske er der skilsmisses, separation eller bare et anspændt forhold. Men det, der er muligt, skal han gøre godt igen. Når det er gjort, skal han omhyggeligt fortælle dem om de nye principper, han lever efter. Derefter bør han begynde at efterleve disse principper derhjemme. Hvis han altså er så heldig at have et hjem. Det kan godt være, at familien har deres del af skylden, men det skal han slet ikke tænke på. Han bør koncentrere

sig om sit eget åndelige projekt. At begynde at argumentere for sin sag og lede efter fejl hos andre – det kan han godt glemme. Der er mange hjem, hvor dette er vanskeligt, men det er nødvendigt, hvis man på nogen måde vil se resultater. Hvis han kan holde stilen i nogle måneder, vil han opleve en fantastisk virkning hos familien. Selv mennesker, der lever som hund og kat, opdager, at de har et grundlag, hvor de kan komme hinanden i møde. Lidt efter lidt indser familien måske deres egne fejl og indrømmer dem. Man kan diskutere dem i en atmosfære af venlighed og hjælpsomhed.

Når først familien har oplevet nogle resultater, som de kan tage og føle på, ønsker de måske at gøre en indsats. Disse ting vil ske helt naturligt, når tiden er moden. Men det er en forudsætning, at alkoholikeren bliver ved med at vise, at han kan holde sig ædru og være hensynsfuld og hjælpsom, uanset hvad andre siger eller gør. Naturligvis kan vi ikke altid leve op til denne høje standard. Men når vi snubler, må vi gøre skaden god igen med det samme, for ellers betaler vi prisen. Vi går på druk.

I tilfælde af skilsmisse eller separation bør parterne ikke have travlt med at flytte sammen igen. Alkoholikeren skal være sikker på, at han er ved at komme sig. Ægtefællen må desuden være klar over, hvad den nye livsholdning indebærer. Hvis deres gamle forhold skal genoptages, må det være på et bedre grundlag, efter som det gamle ikke fungerede. Det betyder en ny indstilling og holdning på alle fronter. Det kan være, at det er i alles interesse, at parret bliver ved med at leve hver for sig, men i sagens natur kan der ikke gives nogen regel. Alkoholikeren skal bare leve programmet en dag ad gangen. Det vil være tydeligt for begge parter, når tiden er inde til at flytte sammen igen.

Der er ingen alkoholiker, der skal komme og sige, at han ikke kan komme sig, medmindre han får sin familie tilbage. Sådan er det bare ikke. I nogle tilfælde kommer ægtefællen aldrig tilbage, af den ene eller den anden grund. Mind ham om, at hans ædruelighed ikke er afhængig af andre mennesker. Den afhænger af,

hvordan han har det med Gud. Vi har set mennesker komme sig, selv om familien aldrig vendte tilbage, og vi har set andre tage tilbagefald, når familien kom for tidligt tilbage.

Både du og nykommeren må søge åndeligheden lidt ad gangen. Hvis du holder fast, sker der fantastiske ting. Når vi ser os tilbage, opdager vi, at det, vi fik, når vi overgav os i Guds varetægt, var bedre end noget, vi selv kunne have forestillet os. Hvis du følger vejledningen fra den højere magt, befinner du dig snart i en ny og forunderlig verden, uanset hvordan dine nuværende omstændigheder er.

Når du arbejder med en alkoholiker og hans familie, skal du passe på ikke at blande dig i deres skænderier. Hvis du gør det, ødelægger du måske dine muligheder for at hjælpe. Men gør det klart over for familien, at han har været meget syg. Det bør de tage højde for. Du må advare dem mod at fremkalde vrede og jalousi. Du bør slå fast, at hans karakterdefekter ikke forsvinder fra den ene dag til den anden. Vis dem, at han er begyndt at udvikle sig. Når de er utålmodige, så mind dem om den velsignelse, det er, at han jo altså er ædru.

Hvis du har haft held til at løse dine egne familieproblemer, så beskriv for nykommerens familie, hvordan I gjorde det. På denne måde kan du styre dem i den rigtige retning uden at kritisere dem. Beskrivelsen af, hvordan I løste jeres problemer, er mere værd end masser af kritik.

I tilfælde af at vi er i god åndelig form, kan vi foretage os alt det, en alkoholiker ikke forventes at kunne. Der er mange, der har sagt, at vi ikke bør komme på de steder, hvor der serveres alkohol; vi bør ikke have det derhjemme; vi bør undgå venner, som drikker; vi bør undgå film med for megen druk; vi bør ikke gå på værtshus; vores venner er nødt til at fjerne deres flasker, når vi besøger dem; vi må overhovedet ikke tænke på alkohol eller blive mindet om det. Vores erfaring viser, at det absolut ikke behøver at være sådan.

Vi bliver konfronteret med det hver dag. Den alkoholiker, der ikke kan klare det, har stadig en alkoholisk tankegang. Han har et problem med sin åndelighed. Hans eneste chance for ædruelighed ville være steder som den grønlandske indlandsis, men selv der kan der dukke en eskimo op med en flaske whisky og ødelægge det hele. Spørg bare en hvilken som helst kone, som har sendt ægtefællen til Langtbortistan i den tro, at han derved kunne slippe væk fra alkoholproblemet.

Efter vores mening er alle planer om at bekæmpe alkoholisme ved at beskytte den syge mod fristelser dømt til at mislykkes. Hvis alkoholikeren forsøger at beskytte sig selv, kan det være, at det lykkes for ham et stykke tid, men det ender næsten altid med en ekspllosion af massiv druk. Disse metoder har vi skam selv prøvet, og sådanne forsøg på at gøre det umulige mislykkes altid.

Så vores regel er at lade være med at undgå de steder, hvor der drikkes, *forudsat at vi har en rimelig grund til at være der*. Det gælder barer, natklubber, dansesteder, receptioner, bryllupper, ja, selv helt almindelige abefester. For den, der kender til alkoholisme, må dette lyde som at friste skæbnen, men det er det ikke.

Læg mærke til, at vi havde en vigtig forudsætning. Du bør derfor spørge dig selv hver eneste gang: "Har jeg en rimelig social, jobmæssig eller personlig grund til at tage af sted? Eller forventer jeg indirekte at få fornøjelse af den stemning, der er på disse steder?" Hvis du kan besvare disse spørgsmål tilfredsstillende, behøver du ikke at være bange. Tag af sted eller bliv væk, hvad der passer dig bedst. Men du bør være sikker på, at du står på fast åndelig grund, før du begynder, og at dit motiv for at tage af sted er godt gennemtænkt. Lad være med at tænke på, hvad du kan få ud af situationen. Tænk på, hvad du selv kan bidrage med. Men hvis du er usikker, må du hellere arbejde med en anden alkoholiker i stedet.

Hvorfor sidde og spille martyr på steder, hvor der drikkes og sukker efter de gode gamle dage. Hvis der er tale om en fornøjelig

anledning, så forsøg at bidrage til de andres fornøjelse. Hvis det er en firmasammenkomst, så tag af sted og gå helhjertet ind for den jobmæssige side af det. Hvis du er ude med én, som gerne vil spise på kro, tager du naturligvis med. Sig til dine venner, at de ikke behøver at ændre deres vaner for din skyld. Når tid og lejlighed byder sig, så fortæl alle dine venner, hvorfor alkohol og du er uforenelige. Hvis du gør det ordentligt, er der ikke mange, der byder dig på noget at drikke.

Mens du drak, trak du dig lidt efter lidt tilbage fra livet. Nu er du på vej tilbage til det sociale liv. Du bør ikke trække dig væk igen, fordi dine venner indtager alkohol.

Din nuværende opgave er at være der, hvor du kan være til størst hjælp for andre. Derfor bør du altid tage af sted, hvis du kan gøre en forskel. Om det så er det ulækreste sted på denne jord, skal det ikke afholde dig fra at tage derhen. Med disse motiver kan du deltage aktivt i livet, og Gud vil beskytte dig.

Der er mange af os, der har øl, vin og spiritus stående derhjemme. Vi har tit brug for det til at hjælpe nye medlemmer gennem de værste tømmermænd. Nogle af os serverer det stadigvæk for vores venner, så længe de ikke er alkoholiserede. Men der er nogen af os, der mener, at vi ikke bør servere alkohol for nogen overhovedet. Vi diskuterer aldrig dette spørgsmål. Vi mener, at den enkelte familie selv må tage stilling ud fra deres egen situation.

Vi sørger omhyggeligt for ikke at være fordømmende eller hadefulde over for drikkeri som sådan. Al erfaring viser, at en sådan holdning ikke er godt for noget. Alle nykommere forventer at finde denne indstilling iblandt os og er utrolig lettede, når de opdager, at vi ikke driver heksejagt. En intolerant holdning kan afskrække alkoholikere, hvis liv kunne være reddet, hvis det ikke havde været for den slags frelsthed. Vi ville ikke engang gøre noget godt for mådeholdent drikkeri, for der er ikke én ud af tusind, som gider høre noget om alkohol fra en, som forbander det.

Vi håber, at Anonyme Alkoholikere en skønne dag vil kunne hjælpe offentligheden til bedre at forstå, hvor alvorligt alkoholproblemmet er, men vi vil ikke være til nogen hjælp, hvis vi er bitre eller aggressive. De, der godt kan nyde et glas, gider ikke høre på den slags.

Når alt kommer til alt, var vores problemer selvskabte. Vores drikkeri var bare et symptom. I øvrigt er vi holdt op med at bekæmpe nogen eller noget. Vi har ikke noget valg.

8. KAPITEL

Til ægtefæller

Med meget få undtagelser har vores bog hidtil handlet om mænd. Men alt det, vi har sagt, gælder i lige så høj grad kvinder. I AA beskæftiger vi os i stigende grad med kvinder, der drikker. Alt tyder på, at kvinder kan komme sig lige så hurtigt som mænd, hvis de prøver at gøre det, vi foreslår.

Men hvor der er en mand med et alkoholproblem, vil der også være andre, der bliver ramt. Der er en kone, der gruer for den næste druktur, og der er nogle forældre, som ser deres søn ødelægge sit liv.

Vi kender mange pårørende, hvis problemer er blevet løst, og der er andre, der endnu ikke har fundet en positiv løsning. Vi opfordrer koner til AA'ere til at henvende sig til kvinder, der er gift med mænd, der drikker for meget. Det, de har på hjerte, vil være genkendeligt for alle, der er bundet til en alkoholiker med blodets bånd eller på anden måde er følelsesmæssigt involveret.

Vi, som er gift med AA'ere, ønsker inderligt, at du vil føle, at vi forstår dig – som kun de færreste kan. Vi vil gerne gennemgå de fejl, vi har begået. Vi vil gerne give dig følelsen af, at der ikke er nogen situation, der er for vanskelig eller nogen elendighed, der er for stor til, at man kan komme sig over den.

Der har været mange bump på vejen; tag ikke fejl af det. Vi har måttet slås med såret stolthed, frustrationer, selvmedlidenhed, misforståelser og frygt, og det er ikke behagelige rejsekammerater. Vi har været drevet til tårepersende medfølelse, til bitter harme. Nogle af os svinede fra den ene yderlighed til den anden i det evindelige håb, at vores elskede mand en dag ville blive sig selv igen.

Vores loyalitet og vores ønsker om, at vores mænd skulle vise flaget og opføre sig som andre ægtemænd, har medført alle mulige pinlige situationer. Vi har været uselviske og selvopofrende. Vi har fortalt utallige løgnehistorier for at beskytte vores egen stolthed og vores mænds omdømme. Vi har bedt, vi har tryglet, vi har været tålmodige. Vi har opført os ondskabsfuldt. Vi er gået vores vej. Vi har været hysteriske. Vi har været rædselsslagne. Vi har anglet efter medynk. Vi har hævnet os ved at være utro.

Aften efter aften har vores hjem været en krigszone. Dagen derpå har vi sluttet fred med tys. Vores venner har rådet os til at smide manden ud, og vi har gjort det definitivt. Kort efter tog vi ham til nåde igen. Vi håbede altid. Vores mænd har svoret og givet dyre, højtidelige løfter om, at de aldrig ville drikke igen. Vi har troet på dem, også når ingen andre kunne eller ville, og så begyndte de bare forfra, efter dage, uger eller måneder.

Det var sjældent, at vi inviterede venner med hjem, for vi vidste aldrig, hvordan eller hvornår manden i huset ville dukke op. Det var meget svært at lave aftaler. Efterhånden levede vi næsten alene. Når vi var inviteret ud, luskede vores mænd så mange drinks indenbords, at de ødelagde stemningen. Hvis de på den anden side ikke indtog noget, havde de så ondt af sig selv, at de blev de rene dødbidere.

Der var aldrig økonomisk tryghed. Enten hang hans arbejde i en tynd tråd, eller også havde han allerede mistet det. Selv en pansret bil kunne ikke bringe lønningsposen hjem. Bankkontoen smeltede bort som sne i juni.

Nogle gange var der andre kvinder. Hvor hjerteskærende var det ikke, når vi opdagede det, og det var grusomt at få at vide, at de forstod vores mænd i modsætning til os.

Om det så var kreditorerne, myndighederne, de vrede taxi-chauffører, bumserne, betjentene, kammesjukkerne, ja, selv de damer, de til tider tog med hjem, så mente vores mænd, at vi var utroligt ugæstfri. "Lyseslukker, plageånd, møgkælling," og mere

i den dur kaldte de os. Dagen efter var de deres gamle jeg igen, og vi tilgav og forsøgte at glemme.

Vi har prøvet at bevare børnenes kærlighed til deres far. Vi har fortalt vores små unger, at far var syg, hvilket var langt tættere på sandheden, end vi anede. De slog børnene, sparkede dørkarmene i stykker, smadrede vores højtelksede porcelæn og brakkede tangenterne af klaveret. Midt i dette vanvid stormede de måske ud og truede med at leve sammen med den anden kvinde for tid og evighed. I desperation har vi endda selv drukket os fulde. Vi skulle nok vise ham, hvem der kunne drikke! Det kom helt bag på os, at vores mænd åbenbart kunne lide det.

Måske gik det så dårligt, at vi blev skilt og flyttede hjem til vores forældre med børnene. Det fik svigerforældrene til at kritisere os voldsomt for at have svigtet. Men i de fleste tilfælde rejste vi ingen steder. Sådan var det. Vi blev der og blev der. Til sidst slap pengene op, og af bitter nød var vi selv nødt til at søge arbejde.

Efterhånden, som der blev kortere mellem hans drukture, begyndte vi selv at søge lægehjælp. De skræmmende fysiske og mentale symptomer, depressionen, angeren og mindreværdets dybe mørke, der lagde sig over vores nærmeste, forfærdede os og var ved at gøre os vanvittige. Vi knoklede tålmodigt løs som små dyr i et hamsterhul. Vores kræfter var brugt op, og vi søgte forgæves at få fodfæste. De fleste af os har set vores mænd nå alkoholismens sidste stadie med indlæggelser, behandlingshjem, hospitaler og fængsler. Vi har oplevet skrigende delirium og sinds-syge, og døden var sjældent langt borte.

Selvfølgelig begik vi også fejl. Nogle af dem skete, fordi vi ikke vidste noget om alkoholisme. Somme tider havde vi en svag fornemmelse af, at vi havde at gøre med syge mennesker. Vi havde måske opført os anderledes, hvis vi havde forstået sygdommen alkoholisme til bunds.

Hvordan kunne mænd, der elskede deres familie, være så tan-keløse, så hjerteløse, så onde? Kærlighed vidste de i hvert fald

ikke, hvad var, tænkte vi, og lige da vi var blevet overbevist om dette, overraskede de os med nye løfter og fornyet opmærksomhed. For en tid var de deres gamle kærlige jeg, indtil de endnu en gang ødelagde det. Når vi spurgte dem, hvorfor de var begyndt at drikke igen, svarede de med en eller anden dum undskyldning eller slet ingen. Det var så forvirrende, så fortvivlende. Kunne vi have taget så meget fejl af de mænd, vi havde giftet os med? Når de drak, blev de som fremmede. Somme tider var de umulige at nå. Det var, som om der var bygget en høj mur omkring dem.

Selv om de måske ikke elskede deres familie, hvordan kunne de da være så blinde, hvad dem selv angik? Hvad var der blevet af deres dømmekraft, deres sunde fornuft, deres viljestyrke? Hvorfor kunne de ikke indse, at drikkeriet ødelagde dem? Hvordan kunne det være, at de var enige med os, når vi fremhævede, hvor farligt det var, og bagefter gik ud og drak sig fulde igen?

Det her er nogle af de spørgsmål, som farer gennem hovedet på alle kvinder, som er gift med en alkoholiker. Vi håber, at denne bog besvarer nogle af dem. Måske har din mand levet i denne fremmede, alkoholiske verden, hvor alt er forvrænet og overdrevet. Du ved, at han virkelig elsker dig, når han er sit sande jeg. Selvfølgelig kan man være uenige, men i næsten alle de tilfælde, hvor han er ukærlig og ubetænksom, skyldes det, at han har en forkvaklet og sygelig tankegang. Derfor siger og gør han disse forfærdelige ting. I dag er de fleste af vores mænd bedre ægtefæller og fædre, end de nogensinde har været før.

Prøv at lade være med at fordømme din alkoholiske ægtefælle, uanset hvad han siger eller gør. Han er bare et meget sygt og urimeligt menneske. Når du kan, så behandl ham, som om han havde lungebetændelse. Når han gør dig vred, så husk, at han er meget syg.

Der er en vigtig undtagelse fra det foregående. Vi erkender, at der er nogle mænd, der er meget ubehagelige, og ingen tålmodighed på denne jord vil ændre dette. En alkoholiker af denne

type vil være hurtig til at slå dig i hovedet med dette kapitel. Det skal du ikke lade ham slippe godt fra. Hvis du er sikker på, at han er den type, er det bedst at forlade ham. Er det rimeligt at lade ham ødelægge dit og dine børns liv? Især når han nu er blevet præsenteret for en metode til at standse sit drikkeri og misbrug, hvis han virkelig ønsker at betale prisen. Det problem, du kæmper med, falder normalt under en af disse fire kategorier:

I: Måske er din mand kun storforbruger af alkohol. Måske drikker han hele tiden, eller måske drikker han kun meget ved særlige lejligheder. Måske bruger han for mange penge på spiritus. Måske gør det ham fysisk og mentalt sløv, men det mærker han ikke. Til tider sætter han dig og sine egne venner i forlegenhed. Han er sikker på, at han kan styre sit drikkeri, at det ikke skader ham, og at det er nødvendigt at drikke af hensyn til det job, han har. Han ville sikkert blive fornærmet, hvis man kaldte ham alkoholikere. Verden er fuld af mennesker som ham. Der er nogle, der begynder at holde igen eller holder helt op, og der er nogle, der fortsætter. Af dem, der fortsætter, er der en stor del, som efter nogen tid ender som aktive 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 kommer han totalt ud af kontrol, når han drikker. Han indrømmer, at det er rigtigt, men lover, at han nok skal forbedre sig. Med eller uden din medvirken forsøger han på forskellige måder at begrænse sit forbrug eller holde pause. Måske er han begyndt at miste sine venner. Måske går det ud over hans job. Til tider bekymrer det ham, og det er begyndt at gå op for ham, at han ikke kan drikke ligesom andre. Somme tider drikker han allerede fra om morgenen, og han fortsætter resten af dagen for at holde nerverne i ro. Når han har overstået en alvorlig druktur, har han skyldfølelse og siger til dig, at han ønsker at holde op. Men når han er kommet

ovenpå, begynder han igen at spekulere over, hvordan han kan holde sig på måtten næste gang. Vi mener, at han er i farezonen. Dette er kendetegnene på en ægte alkoholiker. Måske kan han stadig passe sit job så nogenlunde. Han har på ingen måde ødelagt alt. Som vi plejer at sige i AA: det, han ønsker sig, er et ønske om at holde op med at drikke.

III: Denne mand er kommet meget længere ud end manden i nummer II. Selv om han engang var ligesom nummer II, er det gået ned ad bakke. Vennerne er forsvundet, hans hjem er på sammenbruddets rand, og han kan ikke holde på et job. Måske har der været bud efter lægen, og den triste rundtur til hospitaler og behandlingshjem er begyndt. Han indrømmer, han ikke kan drikke som andre, men fatter ikke hvorfor. Han klynger sig til den forestilling, at han engang finder ud af, hvordan man gør. Han er måske kommet til det punkt, hvor han desperat ønsker at stoppe, men ikke kan. Dette tilfælde rejser adskillige spørgsmål, som vi vil forsøge at besvare. Du kan være ganske optimistisk i en situation som denne.

IV: Måske har du en ægtemand, som du totalt har opgivet. Han har været indlagt på den ene institution efter den anden. Han er voldeelig eller forekommer fuldstændig sindssyg, når han er fuld. Somme tider drikker han på vej hjem fra hospitalet. Måske har han haft delirium. Lægen ryster på hovedet og anbefaler, at han indlægges. Måske har du allerede været nødt til at få ham indlagt. Dette billede behøver ikke at være så mørkt, som det ser ud til. Mange af vores ægtemænd var lige så langt ude, og de kom sig alligevel.

Lad os se på ægtemand nummer I. Besynderligt nok er han ofte svær at have at gøre med. Han kan lide at drikke. Det skærper hans fantasi. Det giver ham større samhørighed med vennerne, når der kommer whisky på bordet. Måske kan du selv lide at

drikke med ham, når han ikke bliver for fuld. I har haft hyggelige aftener sammen, hvor I har grinet og drukket sammen foran pejsen. Måske foretrak I begge de fester, som ville have været kedelige uden alkohol. Vi har selv nydt den slags aftener, for vi havde det sjovt. Vi ved alt om, at alkohol er nødvendig for at holde en fest i gang. Der er nogle af os, men ikke os alle, der mener, at det har sine gode sider, når folk indtager det med måde.

Den første betingelse for, at det skal lykkes, er, at du aldrig må blive vred. Selv om din mand ikke er til at holde ud, og du er nødt til at forlade ham i et stykke tid, må du rejse uden bitterhed, hvis du kan. Du er nødt til at være tålmodig og positiv.

Dernæst mener vi, at det på ingen måde er dig, der skal fortælle ham, hvordan han skal holde op med at drikke. Hvis han først opfatter dig som plageånd og lyseslukker, har du forspildt dine chancer for at udrette noget. Han vil bare bruge det som undskyldning for at drikke videre. Han vil fortælle dig, at du ikke forstår ham, og så sidder du der mutters alene. Måske søger han trøst et andet sted, og det er ikke nødvendigvis hos vennerne.

Stå fast på, at din mands drikkeri ikke skal ødelægge forholdet til dine børn eller dine venner. De har brug for dit venskab og din hjælp. Det er faktisk muligt at leve et indholdsrigt og godt liv, selv om din mand drikker videre. Vi kender kvinder, som ikke lever i evig frygt, men som fungerer på trods af forholdene. Lad være med at bruge energi på at lave din mand om. Måske er du ude af stand til det, uanset hvor meget du forsøger.

Vi ved godt, at vores forslag somme tider kan være svære at følge, men du vil spare dig selv for meget, hvis du kan tage dem til dig. Det kan være, at din mand begynder at påskønne din afslappede holdning og din tålmodighed, og det kan måske lægge grunden til en venskabelig snak om hans alkoholproblem. Prøv at få ham til at komme ind på emnet selv. Sørg for ikke at komme med kritik. Forsøg at sætte dig selv i hans sted. Lad ham fornemme, at du virkelig gerne vil hjælpe fremfor at kritisere.

Når der opstår 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, at han bør vide noget om det, da alle, der drikker for meget, bør kende til den risiko, de løber. Vis, at du tror på, at han er stærk nok til at holde op eller holde igen. Sig til ham, at du ikke har lyst til at være lyselukker, men at du bare ville ønske, at han ville passe på sig selv. På denne måde kan det måske lykkes at vække hans interesse for, hvad alkoholisme er.

Der er sandsynligvis flere af hans bekendte, der er alkoholikere. Du kan eventuelt foreslå, at I sammen begynder at interesser jer for én af dem. Folk med alkoholproblemer kan lide at hjælpe andre med samme problem. Det kan være, at din mand gerne vil tale med én af dem.

Hvis denne strategi ikke fanger hans interesse, er det måske bedst at droppe det, men hvis I først har haft en venskabelig samtale, vil din mand som regel selv tage emnet op igen. Det kan godt være, at du skal vente længe, men det er umagen værd. I mellemtíden kan du eventuelt prøve at hjælpe en anden, hvis mand har et alvorligt alkoholproblem. Hvis du handler efter disse principper, holder din mand måske helt op eller begynder at begrænse sit drikkeri.

Lad os imidlertid antage, at din mand passer til kategori II. Man bør gå frem efter de samme principper, som gælder for nummer I. Spørg ham efter hans næste druktur, om han gerne vil holde helt op med at drikke. Du skal ikke bede ham gøre det for din eller nogen andres skyld. Spørg, om det er noget, han kunne tænke sig.

Det er der en chance for, at det er. Vis ham denne bog og fortæl ham, hvad du har fundet ud af omkring alkoholisme. Vis ham, at forfatterne af denne bog ved, hvad de taler om. De er selv alkoholikere. Fortæl ham om nogle af de interessante beretninger, du har læst. Hvis du ikke tror, at han vil bryde sig om den åndelige

side af det, så bed ham se på kapitlet om alkoholisme. Så bliver han måske så interesseret, at han læser videre.

Hvis han er positiv, vil din opbakning være af stor betydning. Hvis han viger udenom eller ikke mener, at han er alkoholiker, foreslår vi, at du lader ham være. Lad være med at presse ham til at følge vores program. Der er sået et frø i hans sind. Han ved, at tusindvis af mænd som ham er kommet sig. Men lad være med at minde ham om det, når han har drukket, for så bliver han sikkert bare sur. Før eller senere vil du sandsynligvis opdage, at han er ved at læse bogen igen. Vent indtil nogle flere drukture har overbevist ham om, at han er nødt til at gøre noget ved det. Jo mere du presser på, jo længere varer det, før han bliver ædru.

Hvis din mand tilhører den tredje kategori, kan du være heldig. Du er sikker på, at han ønsker at holde op, og derfor kan du give ham denne bog med samme glade udtryk, som hvis du havde vundet i lotteriet. Det kan godt være, at han ikke deler din entusiasme, men han vil næsten med garanti læse bogen, og måske bliver han inspireret af programmet. Hvis ikke, kommer du formentlig ikke til at vente længe. Men vi gentager: Lad være med at presse ham. Lad ham bare tage nogle flere drukture. Tal kun med ham om hans tilstand eller om bogen her, når han selv bringer emnet på bane. I nogle tilfælde kan det være bedre at lade nogen uden for familien præsentere ham for bogen. De kan skubbe på, uden at han rejser børster. Hvis din mand ellers er et normalt individ, har du gode chancer på dette stadie.

Man skulle tro, at mænd i fjerde kategori er fuldstændig håblose, men sådan er det ikke. Mange i Anonyme Alkoholikere var sådan. Alle havde opgivet dem. Nederlaget lå lige om hjørnet, og alligevel kom de sig ofte på forbløffende måde.

Der er selvfølgelig undtagelser. Der er nogle, der er blevet så svækkede af alkohol, at de ikke kan holde op. Det sker også, at alkoholismen kompliceres yderligere på grund af andre lidelser. En dygtig læge eller psykiater kan udrede, om disse komplikationer

er alvorlige eller ej. Forsøg under alle omstændigheder at få din mand til at læse bogen. Det kan være, at han reagerer positivt. Måske er han allerede indlagt, men er i stand til at overbevise dig og lægen om, at han mener det alvorligt. I så fald kan du give ham en chance for at forsøge sig med vores metode, medmindre lægen mener, at hans mentale tilstand er for afvigende eller farlig. Vi kan anbefale dette med en vis styrke. Vi har selv i mange år arbejdet med alkoholikere, der var indlagt på institutioner. Siden førsteudgaven af denne bog har AA hjulpet tusindvis af alkoholikere ud af alle slags hospitaler og institutioner, og Guds styrke rækker langt. De fleste af dem er aldrig vendt tilbage.

Det kan være, at du står med den omvendte situation. Måske har du en mand, som er eftersøgt, men som burde indlægges. Der er nogle mænd, der ikke kan eller ikke vil blive ædru. Når de bliver for farlige, tror vi, at det mest hensynsfulde er, at de bliver indlagt, men selvfølgelig skal man altid konsultere en god læge. Disse mænds koner og børn har det forfærdeligt, men ikke værre end mændene selv.

Men det kan ske, at du må begynde forfra. Vi kender kvinder, som har gjort det. De, der vælger en åndelig tilgang til det, får et meget lettere liv.

Hvis din mand drikker, er du sikkert bekymret over, hvad andre mennesker tænker, og du bryder dig ikke om at invitere gæster. Du trækker dig mere og mere ind i dig selv og tror, at alle taler om, hvordan det foregår hjemme hos jer. Du undgår at tale om drikkeri, selv med dine egne forældre. Du ved ikke, hvad du skal sige til børnene. Når situationen er sådan, bliver du til et nervevrag af en eneboer, der ville ønske, at telefonen aldrig var opfundet.

Vi mener faktisk, at du kan undgå det meste af den skam. Selv om du ikke behøver at diskutere din mand i alle detaljer, kan du roligt fortælle dine venner, hvad der er i vejen med ham. Men du må passe på, at du ikke kommer til at gøre ham flov.

Når du omhyggeligt har forklaret dem, at han er syg, opdager du, at der sker noget. Efterhånden som forståelsen og empatien vokser, går det op for dig, at den afstand, der har været mellem dig og dine venner, er forsvundet. Du behøver ikke længere føle dig dårligt tilpas eller føle, at du må undskynde på din mands vegne, som om han havde en svag karakter. Han kan have alt andet end det. Du har fået nyt mod, du er positiv, og du har fået det bedre. Det gør underværker for dit sociale liv.

Det samme gælder med hensyn til børnene. Hvis din mand skændes med dem, når han er fuld, er det bedst at lade være med at tage parti. Hvis de har brug for at blive beskyttet mod ham, når han har drukket, er det en anden sag. Brug din energi på at skabe bedre forståelse. Så vil der blive løsnet op for den forfærdelige atmosfære, der ligger som en dyne over alle hjem, hvor der er en aktiv alkoholiker.

Du har jævnligt følt dig forpligtet til at ringe til hans arbejdsgiver og hans venner og fortælle, at han var syg, når han rent faktisk var fuld. Undgå så vidt muligt at gøre dette, hvis du kan. Overlad forklaringerne til ham selv. Din tilskyndelse til at beskytte ham må ikke få dig til at lyve over for mennesker, som har ret til at få at vide, hvor han er, og hvad han foretager sig. Snak med ham om det, når han er ædru og i godt humør. Spørge ham, hvad du skal gøre, hvis det sker igen, og glem dit gamle nag fra sidste gang, det skete.

Der findes en anden lammende frygt. Du er måske bange for, at din mand mister sit job; du tænker på skammen og den hårde periode, der vil ramme dig og børnene. Måske er den på vej, eller måske har du allerede prøvet det flere gange. Hvis det sker igen, så prøv at se det fra en anden vinkel. Det kan være, at det viser sig at være en velsignelse. Det overbeviser måske din mand om, at han ønsker at holde op med at drikke. Det, der så ud som en katastrofe, har gang på gang vist sig at være en god ting for os. Det har åbnet for en vej, der har ført os hen imod opdagelsen af Gud.

Vi har allerede talt om, hvor meget bedre livet er, når det leves på et åndeligt plan. Hvis Gud kan løse alkoholismens oldgamle gåde, kan han også løse dine problemer. Vi hustruer opdagede, at vi ikke var bedre end alle andre. Vi var plaget af stolthed, selv-medlidenhed, forfængelighed og alt, hvad der ellers skal til for at skabe et selvcentreret menneske. Vi var heller ikke fri for egoisme og uærighed. Da vores mænd begyndte at benytte sig af åndelige principper i deres liv, begyndte vi at se fordelene ved at gøre det samme.

I starten var der nogle af os, der troede, at vi ikke havde brug for denne hjælp. I det hele taget mente vi, at vi var gode nok, som vi var, og i stand til at blive endnu bedre, hvis bare vores mænd holdt op med at drikke. 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 hvert område af vores liv. Når vi gør det, opdager vi også, at det løser vores problemer. Det fravær af frygt, bekymring og sårede følelser, der følger efter, er vidunderligt. Vi anbefaler dig at prøve vores program, for der er ikke noget, der støtter din mand bedre end den totaltændrede holdning over for ham. Gud vil vise dig hvordan. Gå vejen sammen med din mand, hvis du overhovedet kan.

Hvis du og din mand finder en løsning på det presserende drukproblem, bliver du naturligvis lykkelig. Men det er ikke alle problemer, der bliver løst med det samme. Et frø er begyndt at spire i den nye muld, men det er først lige begyndt at udvikle sig. På trods af din nyfundne lykke vil der være op- og nedture. Mange af de gamle problemer er der stadig, og det kan ikke være anderledes.

Både for dig selv og din mand bliver tillid og oprigtighed testet. Det må du tage som en del af din oplæring, og på den måde lærer du at håndtere livet. Du vil begå fejl, men hvis du tager det alvorligt, kan de ikke vælte dig. Du kan bruge dem til at komme videre. Når de er overvundet, får du et bedre liv.

Du vil støde på nogle småproblemer såsom *irritation*, *sårede følelser* og *bitterhed*. Ind imellem bliver din mand urimelig, og det får du lyst til at kritisere. Det begynder som en lille prik langt ude i horisonten, men det vokser til vældige tordenskyer. Disse familiestridigheder er særdeles farlige, især for din mand. Det er tit dig, der må gøre arbejdet med at undgå dem eller holde dem under kontrol. Du må aldrig glemme, at vrede er en dødelig gift for alkoholikere. Vi siger ikke, at du skal give din mand ret, hver gang I er uenige. Bare pas på, at du ikke er vred og kritisk.

Du og din mand opdager, at de alvorlige problemer er lettere at løse end de banale. Næste gang I skændes, må I begge have ret til at kunne sige med et smil: "Det her er vist ved at blive alvorligt. Jeg er ked af, at jeg hidsede mig op. Lad os tage det senere," og så er det lige meget, hvad det drejer sig om. Hvis din mand prøver på at leve på et åndeligt grundlag, vil han gøre alt, hvad han kan for at undgå konflikter og skænderier.

Din mand ved godt, at det ikke er nok for dig, at han bliver ædru. Han ønsker ikke at gøre noget halvt. Men lad nu være med at forvente for meget. Hans måde at tænke og handle bygger på ældgammle vaner. Derfor er nøgleordene tålmodighed, tolerance, forståelse og kærlighed. Hvis du viser ham det ved dit eget eksempel, får du det tilbage igen. Lev og lad leve. Hvis I begge er villige til at rette jeres egne fejl, får I ikke grund til at kritisere hinanden.

Vi kvinder går rundt med en forestilling om den ideelle mand, nemlig den type, vi kunne tænke os, at vores mand skulle være. Når hans alkoholproblem så er løst, er det meget menneskeligt af dig at forvente, at han lever op til det. Det sker nu næppe, for ligesom dig er han netop begyndt på sin udvikling. Giv ham tid.

En af de andre følelser, som vi er tilbøjelige til at nære, er bitterheden over, at vores kærlighed og loyalitet ikke kunne kurere vores mænds alkoholisme. Vi bryder os ikke om den tanke, at vi har kæmpet forgæves i årevis. Nu viser det sig, at noget, man har fundet i en bog – eller hjælpen fra en ædru alkoholiker – har kla-

ret det på få uger. Når vi har det sådan, glemmer vi, at alkoholisme er en sygdom, som vi ikke kan kontrollere. Din mand vil være den første til at sige, at det var din hengivenhed og omsorg, som gjorde det muligt for ham at opnå en åndelig opvågnen. Uden dig ville han være gået ned med flaget for længe siden. Når du får de bitre tanker, så prøv at tage en pause og tænk på, hvor meget du har at være taknemmelig for. Din familie er trods alt samlet igen; alkohol er ikke længere et problem, og I arbejder sammen mod en fremtid, I ikke havde kunnet håbe på.

Der er et andet problem. Måske bliver du jaloux på al den tid, han bruger på andre, især alkoholikere. Du har i den grad savnet at være sammen med ham. Alligevel bruger han masser af tid på at hjælpe andre mænd og deres familier. Nu føler du, at det er dig, han burde være sammen med.

Sandheden er, at han er nødt til at arbejde med andre for at beholde sin egen ædruelighed. Nogle gange kan han blive så grebet af det, at han glemmer dig. Desuden er huset fyldt med fremmede.

Der er måske nogle af dem, du slet ikke bryder dig om. Han går op i deres problemer, men ikke i dine overhovedet. Det hjælper ikke, at du siger det til ham. Du skal ikke presse ham, fordi du har brug for mere opmærksomhed. Vi mener, at det er en stor fejtagelse at lægge en dæmper på hans entusiasme for arbejdet med alkoholikere. Du må gå op i hans arbejde, så meget som du nu kan. Vi foreslår, at du bruger noget energi på konerne til hans nye alkoholiske venner. De har brug for råd og empati fra en kvinde, som har været igennem det, du har.

Du og din mand har sikkert levet alt for isoleret. Sådan går det tit for den kvinde, der er gift med en aktiv alkoholiker. Derfor har du sikkert brug for nye interesser og en værdig sag at leve for, i lige så høj grad som din mand. Hvis du samarbejder i stedet for at beklage dig, finder du ud af, at hans overdrævne entusiasme daler.

I vil begge vågne op til en ny ansvarsfølelse over for andre

mennesker. I bør tænke på, hvor meget I kan bidrage med, frem for hvor meget I selv får. Når I gør det, vil jeres liv helt af sig selv få mere indhold. I giver slip på det gamle liv til fordel for et, der er langt bedre. Måske kommer din mand godt i gang med sit nye liv, men netop som alting kører i olie, chokérer han dig ved at komme fuld hjem. Hvis du ved med dig selv, at han virkelig ønsker at holde op med at drikke, tager du det bare helt roligt.

Det er så afgjort bedst, at han ikke tager tilbagefald. Sådan har det været med mange af vores mænd, men i mange tilfælde er det ikke det værste, der kan ske. Din mand kan se med det samme, at han er nødt til at gøre mere ud af det åndelige, hvis han har tænkt sig at overleve.

Du behøver ikke at minde ham om hans åndelige utilstrækkelighed. Den er han helt klar over. Det er bedre at opmuntre ham og spørge, hvordan du yderligere kan støtte ham.

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

I et svagt øjeblik bruger han måske din uvilje mod hans festglade bodegavenner som en af de vanvittigt trivielle undskyldninger, han har for at drikke.

Vi forsøger aldrig nogensinde at arrangere en mands liv, så han beskyttes mod fristelser. Han registrerer omgående den mindste tilbøjelighed fra din side til at styre hans aftaler og sørge for, at han ikke bliver fristet.

Sørg for, at han føler sig helt fri til at komme og gå, som det passer ham. Det er vigtigt. Hvis han går på druk, skal du ikke bebrejde dig selv noget. Enten har Gud fjernet din mands alkoholproblem, eller også har han ikke. Hvis ikke, er det bedre at finde ud af det med det samme; så kan I begynde forfra uden forsinkelser. Læg problemet over til Gud sammen med alt det andet, hvis en gentagelse skal forhindres.

Vi kan godt se, at vi har givet dig mange råd og anvisninger. Måske synes du, at vi prædiker. Hvis det er tilfældet, beklager vi,

for vi bryder os heller ikke altid om mennesker, der fortæller os, hvad vi skal gøre. Men det, vi har fortalt, bygger på vores erfaringer, og noget af det er smertefuld. Vi måtte lære det på den hårde måde. Det er derfor, at det betyder så meget for os, at du forstår det, så du undgår disse unødvendige problemer.² Så til dig derude, som måske snart bliver en af os, siger vi:

“Held og lykke – og Gud velsigne dig!”

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

9. KAPITEL

Familien i tiden efter

Kvinderne iblandt os er kommet med nogle forslag til den holdning, som en kone kan indtage over for en mand, der er blevet ædru. Det kan godt være, at det ser ud, som om de mener, at han skal pakkes ind i vat og sættes op på en piedestal. De succeser, vi har oplevet, fortæller os imidlertid det modsatte. Hele familien må mødes på et fælles grundlag af tolerance, forståelse og kærlighed. Dette indebærer, at alle er nødt til at skrue ned for deres krav. Alkoholikeren, ægtefællen, børnene, svigerforældrene har alle sammen nogle forudfattede meninger om familiens holdning over for dem selv. Hver især er de interesseret i at få deres ønsker respekteret. Det er vores erfaring, at jo mere et familiemedlem kræver, at de gør tingene på hans måde, jo mere negative bliver de andre. Dette giver grundlag for uenighed og dårlig stemning.

Og hvorfor nu det? Fordi de alle helst vil spille hovedrollen. Fordi de alle sammen forsøger at arrangere familieshowet efter deres eget hoved. Fordi hver enkelt ubevidst går efter at få mest muligt ud af familielivet frem for at se på, hvad man selv kan bidrage med.

At bringe drikkeriet til ophør er bare det første skridt bort fra en yderst anspændt, abnorm tilstand. Der var en læge, der engang sagde til os: "De pårørende bliver nærmest uden undtagelse neurotiske efter års samliv med en alkoholiker. Hele familien er til en vis grad syg." Familien skal indse, at solen ikke altid kan skinne, når de påbegynder denne rejse. De får også alle sammen på hver deres måde ømme fødder og kommer bagud. Det vil være fristende at skyde genvej, og så er der stor sandsynlighed for, at de kommer på afveje.

Hvad nu, hvis vi fortæller dig om nogle af de forhindringer, som en familie kan komme ud for; hvad nu, hvis vi kan komme med forslag til, hvordan de kan undgås og ændres til noget positivt for andre. En alkoholikers familie længes efter, at glæde og tryghed skal vende tilbage. De kan huske, dengang far var kærlig og betænksom, og det gik ham godt. Det liv, de har nu, holdes op mod det, de havde engang, og når det så ikke kan måle sig med det, sidder de der med håret ned ad nakken.

Familiens tillid til far er på vej op. De tror, at de gode, gamle dage snart vil vende tilbage. Somme tider kræver de, at han skal få det til at ske med det samme. De mener, at Gud nærmest skylder dem denne kompensation på en konto, der længe har været overtrukket. Men det har taget manden i huset mange år at ødelægge strukturen af arbejde, parforhold, venskab og helbred. Det vil tage tid at rydde op i ruinerne. Selv om de gamle bygninger med tiden bliver erstattet af nogle bedre, vil det tage flere år at gøre den nye konstruktion færdig.

Far ved, at det er hans skyld; måske kræver det mange års hårdt arbejde at komme ovenpå økonomisk, men det skal man altså ikke kritisere ham for. Det kan godt være, at han aldrig får så mange penge som før. Men den kluge familie vil beundre ham for det, han forsøger at være, frem for hvad han forsøger at skaffe.

Nu og da bliver familien plaget af fortidens spøgelser, for de fleste alkoholikers drukkarriere har været præget af udskejelser, sjove, ydmygende, skamfulde eller tragiske. Familiens første indskydelse vil være at begrave disse skeletter i et mørkt skab og sætte hængelås for døren. Måske er familien besat af den tanke, at den lykkelige fremtid kun kan opnås ved at glemme. Vi mener, at det er selvcentreret at se sådan på det og i direkte konflikt med den nye livsstil.

Henry Ford sagde engang, at erfaring er det mest værdifulde i livet. Men det er kun sandt, hvis man kan få noget positivt ud af fortiden. Vi udvikler os ved at blive villige til at erkende og rette

vores fejl og vende dem til fordele. På den måde bliver alkoholikerens fortid til familiens vigtigste aktiv, og ofte er det omtrent alt, hvad de har.

Deres smertelige fortid kan få afgørende betydning for andre familier, som stadig kæmper med deres problemer. Vi mener, at alle familier, som er blevet hjulpet, skylder noget til dem, der ikke er blevet det. Når situationen kræver det, bør alle familiemedlemmer være meget villige til at hente de gamle fejltrin ud af mørket, uanset hvor forfærdelige de var. Det, der giver vores liv mening, er lige netop at vise andre, der har det svært, hvordan vi selv fik hjælp. Hold fast ved den tanke, at den mørke fortid er det største aktiv, du ejer, når det ligger i Guds hænder. Det er nøglen til livet og glæden for andre. Du kan bruge den til at afværge død og elendighed for dem.

Man kan også grave fortidens synder op på en sådan måde, at de forpester det hele. For eksempel kender vi til tilfælde, hvor alkoholikeren eller hans kone har været utro. I det første sus af åndelig erfaring tilgiver de hinanden, og de rykker tættere sammen. Forsoningens mirakel er inden for rækkevidde. Men så er der en af parterne, der føler sig provokeret og graver en gammel episode frem og begynder at kaste med mudder. Der er nogle af os, der har oplevet dette vokseværk, og det gør virkelig ondt. Der er dem, der har været nødt til at gå fra hinanden en tid, indtil de har fået et nyt perspektiv og kan besejre den sårede stolthed. I de fleste tilfælde overlever alkoholikeren denne ildprøve uden tilbagefald, men ikke altid. Så vi mener, at man skal lade være med at snakke om fortiden, medmindre det tjener et godt formål.

Vi familier, som er tilknyttet Anonyme Alkoholikere, gør os umage for at undgå for mange skeletter i skabene. Vi kender hinandens problemer med alkohol.

Ude i virkeligheden ville denne viden let kunne misbruges. Man kan nemt forestille sig ondskabsfuld sladder, skadefryd

og en tendens til at benytte sig af oplysninger, der er givet i fortrolighed. I AA hører det til sjældenhederne. Vi taler faktisk ret meget om hinanden, men vi gør det næsten altid i en kærlig og tolerant ånd.

Et andet princip, som vi gør os umage med at overholde, er, at vi ikke fortæller om en andens meget personlige oplevelser, medmindre vi er sikre på, at han vil synes, at det er i orden. Vi synes, at det er bedre at holde os til vores egne historier, når det er muligt. Man kan være selvkritisk eller le ad sig selv, og andre mennesker vil have glæde af det. Latterliggørelse fra andre har derimod tit den modsatte virkning. Familiemedlemmerne skal passe på med, hvad de gør, for en enkelt ubetaenksom, uovervejet bemærkning er nok, og så er fanden løs. Vi alkoholikere er meget følsomme mennesker. Der er nogle af os, der bruger lang tid på at arbejde med dette og komme videre.

Mange alkoholikere mister jordforbindelsen og bliver overgearede. Når de begynder at komme sig, vælger de i reglen en af følgende to muligheder: Enten knokler de som besatte for at komme til at tjene nogle penge igen, eller også er de så begejstrede for deres nye liv, at det fylder det hele. Under alle omstændigheder får alkoholikeren problemer med familien. Det har vi masser af erfaring med.

Vi mener, at det er farligt, hvis han kaster sig over sine økonomiske problemer uden at tænke sig om. Det påvirker også familien, og i begyndelsen er det rare, når de føler, at deres pengeproblemer er ved at blive løst. Til gengæld er det mindre behageligt, når de opdager, at de bliver forsømt. Far er træt om aftenen og meget optaget om dagen. Måske er han ikke særlig interesseret i børnene og bliver irriteret, når man kritiserer ham for det. Hvis han ikke er irritabel, virker han måske sløv og kedelig, ikke glad og kærlig, sådan som familien gerne ville have, at han var. Mor klager måske over, at hun ikke får opmærksomhed nok. De er alle sammen skuffede, og de lader ham høre for det. Disse klager er

de første sten i den mur, der rejser sig mellem dem og ham. Han bruger al sin energi for at indhente den tabte tid. Han knokler for at fylde kontoen og få sit gode navn tilbage, og han føler selv, at han gør det godt.

Men det sker, at konen og børnene ikke er enige i dette. De er blevet forsømt og dårligt behandlet før i tiden, og de føler, at han skylder dem mere, end han giver dem. De vil have, at han skal overøse dem med opmærksomhed. De forventer, at han gør alt det, som han plejede at gøre, før han begyndte at drikke for meget. Det skal kompensere for alt det, de har lidt. Men farmand giver ikke ved dørene. Bitterheden vokser. Han bliver mere og mere tavs. Nogle gange farer han op over småting. Det kan familien ikke forstå. De kritiserer og påpeger, at han er bagud i sit åndelige program.

Den slags kan undgås. Der er ingen af dem, der har ret, selv om sagen kan ses fra begge sider. Der er ingen grund til at diskutere og bare gøre tingene værre. Familien er nødt til at forstå, at far stadig er i gang med sin proces, selv om han har forandret sig meget. De burde være taknemlige over, at han er ædru og atter i stand til at forholde sig til denne verden. De skal rose ham, når han gør fremskridt. De skal huske på, at hans drikkeri var årsag til alle mulige skader, som det kan tage lang tid at reparere. Hvis de forstår det, vil de ikke tage det så tungt, når han er sær, nedtrykt eller slov. Det forsvinder, når han møder tolerance, kærlighed og forståelse.

Alkoholikeren bør huske, at alt det, der er sket, først og fremmest er hans skyld. Om han så bruger resten af livet, kan han dårligt nå at få regnskabet til at balancere. Men han er nødt til at indse, at det er farligt at gå for meget op i det økonomiske. Selv om der er mange af os, der er ved at komme på fode, fandt vi ud af, at vi ikke skulle prioritere økonomien. Den åndelige fremgang kommer først. Efter den følger den materielle. Det er aldrig omvendt.

Det er først og fremmest hjemmet, der har lidt, og derfor er det godt, når han bruger alle sine kræfter der. Det er ikke sandsynligt, at han kommer ret langt i nogen retning, hvis han ikke kan vise uselvskhed og kærlighed under sit eget tag. Vi ved godt, at der findes vanskelige koner og børn, men den mand, der er ved at komme sig af sin alkoholisme, må også huske på, at han selv var medvirkende til, at de blev det.

Efterhånden som det enkelte familiemedlem i en familie, der er bitter, begynder at få øje på sine egne mangler og indrømme dem over for de andre, danner det grundlag for en nyttig samtale. Disse familiesamtaler bliver konstruktive, hvis de kan gennemføres uden ophidsede skænderier, selvmedlidenhed, selvretfærdighed eller forbitret kritik. Lidt efter lidt indser moren og børnene, at de stiller for store krav, og faren indser, at det er ham, der yder for lidt. Det ledende princip bliver således, at det drejer sig om at yde frem for at nyde.

Lad os på den anden side forestille os, at faren i starten har en fantastisk åndelig oplevelse. Fra den ene dag til den anden bliver han et andet menneske. Han bliver religiøs fanatiker. Han erude af stand til at fokusere på andet. Så snart familien begynder at tage hans ædruelighed for givet, begynder de at se på deres mærkelige nye far med en vis skepsis. Derefter bliver de irriterede. Dagen lang bliver der talt om åndelige emner. Måske forlanger han, at familien finder Gud i en fart, eller også virker det, som om han er forbløffende ligeglads med dem og siger, at han er hævet over jordiske hensyn. Måske siger han til sin kone, som har været troende hele sit liv, at hun ikke aner, hvad det hele drejer sig om. Derfor er hun nødt til at komme frem til hans form for åndelighed, inden det er for sent.

Når faren vælger denne kurs, kan det godt være, at familien reagerer negativt. Måske bliver de jaloux på den Gud, der har taget deres fars kærlighed fra dem. Selv om de er taknemmelige over, at han ikke længere drikker, bryder de sig måske ikke om

den tanke, at Gud har udvirket det, som de ikke kunne. De glemmer tit, at faren var uden for pædagogisk rækkevidde. De kan ikke forstå, hvorfor deres kærlighed og hengivenhed ikke kunne rette ham op. Så siger de, at far ikke er så åndelig endda. Hvis han har tænkt sig at gøre alting godt igen, hvorfor interesserer han sig så for alle andre end familien? Hvad betyder al hans snak om, at Gud vil passe på dem? De får mistanke om, at han ikke er rigtig klog.

Han er ikke så uligevægtig, som de går og tror. Der er mange af os, der har oplevet den begejstring, faren føler. Vi har været i en åndelig rus. Vi var som den magre guldgraver, hvis sidste proviant er sluppet op – og så rammer hakken en gulddåre. Der var ingen grænser for vores glæde over at have fundet det, der havde manglet i hele vores liv. Faren føler, at han har fundet noget, der er endnu bedre end guld. For en tid vil han ikke dele det med nogen. Måske opdager han ikke med det samme, at han bare har set et glimt af en ubegrænset gulddåre, som kun giver gevinst, hvis han graver resten af livet og insisterer på at forære hele udbyttet væk.

Hvis familien tager det roligt, varer det ikke længe, før far godt kan se, at han er galt på den. Så opdager han, at hans åndelige udvikling er for ensidig. Et åndeligt liv, som ikke tager hensyn til familien, er måske alligevel ikke så fantastisk for en almindelig mand som ham. Hvis familien kan acceptere, at farens nuværende adfærd er en fase i hans udvikling, så skal det nok gå. Farens begyndervanskigheder inden for det åndelige forsvinder hurtigt, når familien er forstående.

Hvis familien derimod fordømmer og kritiserer ham, kan der ske det modsatte. Faren føler måske, at hans drikkeri i årevis har gjort ham til taberen i alle diskussioner, men nu er han kommet på den høje hest og har Gud ved sin side. Det får ham ikke ned på jorden igen, at familien bliver ved med at kritisere. I stedet for at behandle sin familie, som han burde, trækker han sig måske

endnu længere ind i sig selv og føler, at han åndeligt set har ret til at gøre det.

Selv om familien ikke tager del i farens åndelige aktiviteter, bør de lade ham beholde dem i fred. Selv om han til en vis grad forsømmer familien og opfører sig uansvarligt over for den, er det klogt at lade ham gå så langt, som han selv synes er rigtigt i hans arbejde med andre alkoholikere. I den første ædru tid vil dette gøre mere til at sikre hans ædruelighed end noget som helst andet. Selv om noget af det, han gør, er skræmmende og ubehageligt, er vi overbevist om, at han vil være mere sikker i sin ædruelighed end den mand, der prioriterer arbejdet og pengene frem for den åndelige udvikling. Det er ikke sandsynligt, at han begynder at drikke igen, og det faktum er vigtigere end alt andet.

Der er nogen af os, der har brugt megen tid på en sådan åndelig fantasiverden, og vi er blevet klar over, hvor barnligt det er.

Denne drømmeverden blev erstattet af en dyb følelse af mening, ledsaget af en voksende bevidsthed om, at Guds styrke virker i vores liv. Vi er kommet til at tro, at vi så at sige skal have hovedet i himlen, men fødderne solidt plantet på jorden. Det er dér, vi skal gøre vores arbejde, for det er der, vores ligesindede befinder sig. Sådan er vores virkelighed. Vi kan ikke se, at der er noget uforeneligt mellem en stærk åndelig oplevelse og et fornuftigt og lykkeligt liv, hvor vi er brugbare for andre.

En ting mere: uanset om familien tror på noget eller ej, vil det være en fordel for dem at sætte sig ind i de principper, som alkoholikeren forsøger at leve efter. Selv om han ikke er blevet ret god til at praktisere dem, vil de i reglen synes om dem. For en mand, der åndeligt set er kammet helt over, kan det være en stor hjælp, hvis hans ægtefælle begynder at praktisere en god, åndelig livsstil.

Der vil komme store forandringer derhjemme. Alkohol har gjort faren ukampdygtig i så mange år, at moren blev husets overhoved. Hun klarede dette med bravour. Tvunget af omstændig-

hederne var hun ofte nødt til at behandle faren som et sygt eller vanskeligt barn. Selv når han prøvede at hævde sig, var han ikke i stand til det, fordi drikkeriet satte ham skakmat. Moren lagde alle planerne og styrede det hele. Når manden var ædru, rettede han sig som regel efter hende. Således fik konen den styrende rolle i familien, og det var ikke noget, hun havde bedt om. Når så manden atter melder sig på banen, begynder han ofte at hævde sig. Det giver problemer, med mindre familien er på vagt over for disse tendenser hos hinanden og når frem til en fredelig løsning af dem.

Drikkeri isolerer de fleste familier fra omverdenen. Måske har faren i årevis lagt samtlige almindelige aktiviteter på hylden såsom foreningsliv, engagement i lokalmiljøet og sportslige aktiviteter. Når han atter får interesse for disse ting, kan der godt opstå en følelse af jalousi. Familien føler måske, at de har monopol på faren på en sådan måde, at de ikke lader andre komme til. De begynder ikke på deres egne aktiviteter. Tværtimod forlanger moren og børnene, at han bruger sin tid derhjemme og betaler af på alt det, han skylder dem.

Lige fra starten er parret nødt til at se i øjnene, at de begge må give sig her og der, hvis familien skal spille en afgørende rolle i det nye liv. Faren må nødvendigvis bruge en masse tid på andre alkoholikere, men der må være balance i tingene. Det kan være, at familien får nye bekendtskaber, som ikke kender noget til alkoholisme, og det må der tages hensyn til. Måske bruger han energi i lokalmiljøet. Selv om familien ikke havde nogen religiøse forbindelser før i tiden, ønsker de måske at tage kontakt eller melde sig ind i et trossamfund.

Den alkoholiker, som har hånet troende mennesker, får nu hjælp af dem. Når alkoholikeren har fået en vis åndelig erfaring, opdager han, at han har meget til fælles med disse mennesker, selv om han måske i mange henseender er uenig med 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 forsamling. Måske bringer han nyt håb og mod til en lokal præst eller rabbiner, som vier deres liv til at tjene vores urolige verden. Dette er dog kun ment som forslag. Vores fællesskab er ikke et trossamfund. Vi kan ikke tage beslutninger på andres vegne. Enhver må handle ud fra sin egen samvittighed.

Vi har talst med dig om alvorlige og til tider tragiske emner. Vi har beskæftiget os med de værste sider af alkohol. Men vi er ikke en flok dødbidere. Hvis nykommere ikke kunne få øje på nogen glæde eller sjov hos os, ville de ikke komme igen. Vi insisterer absolut på at nyde livet. Vi forfalder ikke til kynisme over verdenssituationen, og vi bærer heller ikke alle klodens problemer på vores skuldre.

Når vi ser et medmenneske synke ned i den sump, som alkoholismen er, giver vi ham førstehjælp og giver det videre, som vi selv har fået. For hans skyld fortæller vi om rædslerne fra vores fortid og genoplever dem næsten. Men vi, der således har prøvet at bære andres byrder og problemer, har opdaget, at vi hurtigt bliver væltet af dem.

Vores erfaring viser imidlertid, at munterhed og latter kan bruges til noget. Udenforstående bliver ofte chokerede, når vi ler højt og inderligt over en tilsyneladende tragisk oplevelse fra fortiden. Men hvorfor ikke? Vi er kommet os, og vi har fået styrke til at hjælpe andre.

Alle ved, at de, der har et dårligt helbred, og de, som sjældent morer sig, griner meget lidt. Familiemedlemmerne bør lave noget sammen eller hver for sig i så høj grad som det kan lade sig gøre. Vi er overbevist om, at Gud ønsker, at vi skal være glade og befriede. Vi kan ikke tilslutte os den overbevisning, at livet er en jammerdal, selv om det engang var det for mange af os. Men det står klart, at vi skabte vores egen jammerdal. Det var ikke Gud, der gjorde det. Det handler derfor om at holde op med at

skabe elendighed, og et godt humør kan udvirke mirakler. Tag problemerne med et gran salt og brug dem som eksempler på, hvordan Guds storhed kan virke.

Nu til helbredet: En krop, som er voldsomt medtaget af alkohol, kommer sig ikke fra den ene dag til den anden, ligesom en forvrænget tankegang eller depressioner heller ikke forsvinder på nul komma fem. Vi er overbevist om, at en åndelig livsstil er en særdeles virkningsfuld medicin. Vi, der er kommet os af det alvorlige drikkeri, er små mirakler af mental helbredelse. Vi har oplevet utrolige forandringer i vores krop. Det er nærmest ikke til at se på os, hvor hårdt vi levede engang.

Men det betyder ikke, at vi afviser samfundets sundhedstilbud. Der er masser af dygtige læger, psykologer og mange andre specialister. Gå endelig til dem med dine helbredsproblemer. De fleste gør en stor indsats for, at deres medmennesker kan have det godt på krop og sjæl. Forsøg at huske, at selv om Gud har skabt mirakler iblandt os, skal vi aldrig undervurdere en god læge eller psykiater. Deres indsats er ofte uundværlig, når det drejer sig om en nykommer, og også når det gælder om at følge ham på længere sigt.

En af de mange læger, som fik mulighed for at læse manuskriptet til denne bog, fortalte, at det ofte er en hjælp at spise slik, naturligvis afhængigt af lægens råd. Han mente, at alkoholikeren altid burde have chokolade ved hånden. Det giver ny energi, når vi bliver udmattede. Han tilføjede, at der somme tider om natten kan opstå en vag trang, som kan overvindes med noget sødt. Mange af os har oplevet en tendens til at spise søde sager og har konstateret, at det faktisk kan være en hjælp.

En enkelt bemærkning om sex. Alkohol er så seksuelt stimulerende for nogen, at de har overdrevet det. Der er nogen, der til deres bestyrtelse erfarer, at når drikkeriet er standset, kan de bare ikke finde ud af det. Det er dybt rystende, hvis man ikke er bevidst om årsagen. Der er nogen af os, der har prøvet det, for

blot nogle måneder senere at opnå en langt større intensitet end nogen siden før. Hvis tilstanden derimod ikke forbedres, skal man selvfølgelig søge læge eller psykolog. Vi kender ikke til ret mange tilfælde, hvor problemerne varede ved.

Alkoholikeren vil måske få problemer med at reetablere et kærligt forhold til sine børn. Deres unge sind var let påvirkelige, mens han drak. De siger det måske ikke direkte, men de hader ham underligt for det, han har budt dem og deres mor. Hans børn er til tider styret af en sorgelig hårdhed og kynisme. Det ser ikke ud til, at de kan tilgive og glemme. Det kan være i månedsvis, længe efter at moren har accepteret farens nye livsstil.

Med tiden opdager de, at han er et nyt menneske, og så viser de ham det på deres egen måde. Når de er kommet så langt, kan de inviteres til at deltage i morgenmeditationen, og de kan også være med i hverdagens samtaler uden bitterhed eller fordomme. Så går udviklingen hurtigt. Sådanne genforeninger giver ofte smukke resultater.

Uanset om resten af familien går ind for åndelighed eller ej, må alkoholikeren gøre det, hvis han vil komme sig. De andre familiemedlemmer skal overbevises om hans ædruelighed, uden nogen forbehold. De fleste familier, som har levet med én, der drikker, vil se resultater.

Her er et relevant eksempel: En af vores venner røg meget og drak meget kaffe. Der er ingen tvivl om, at han overdrev det. Konen ville gerne hjælpe og begyndte at stikke til ham. Han indrømmede, at han overdrev, men erkendte ærligt, at han ikke var parat til at skære ned. Hans kone er af den type, der vitterlig føler, at der er noget nærmest syndigt omkring disse ting, så hun hak-kede på ham, og hendes mangel på tolerance gjorde ham til sidst rasende. Så gik han på druk.

Det var selvfølgelig en fejl fra hans side, en stor fejl. Det måtte han smerteligt erkende og se at få repareret sit åndelige planke-værk. Selv om han i dag er meget aktiv i Anonyme Alkoholikere,

så ryger han stadig og drikker også kaffe, men hverken hans kone eller nogen anden gør sig til dommer over ham. Hun kan godt se, at hun havde uret, da hun gjorde det til et kæmpe problem. Hans langt alvorligere lidelse var jo i hastig bedring.

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

Én ting ad gangen

Lev og lad leve

Tag det roligt

10. KAPITEL

Til arbejdsgivere

Der findes mange forskellige slags arbejdsgivere i vore dage. Ham vi tænker på i denne sammenhæng har stået i spidsen for større firmaer i det meste af sit arbejdsliv. Han har ansat og fyret masser af mennesker. Han kender alkoholikeren fra arbejdsgiverens synsvinkel. De erfaringer, han fremlægger her, kan være brugbare overalt. Men vi lader ham selv fortælle.

På et vist tidspunkt var jeg souschef i en filial af et aktieselskab, som havde 6.-7.000 ansatte. En dag kom min sekretær og meddelte, at der var en hr. B., der insisterede på at tale med mig. Jeg bad hende sige, at det var udelukket. Jeg havde flere gange advaret ham og sagt, at det her var hans sidste chance. Kort efter havde han ringet til mig fra Hartford to dage i træk, og han havde været så fuld, at han knap nok kunne tale. Jeg havde sagt til ham, at nu var det nok. Slut finale.

Min sekretær kom tilbage og sagde, at det ikke var hr. B., men hr. B's bror, der var i telefonen, og han havde en besked til mig. Jeg var forberedt på endnu en bøn om at skåne ham, men det viste sig at være noget helt andet: "Jeg ville bare fortælle dig, at Paul sprang ud ad et vindue på hotellet i Hartford sidste lørdag. Han efterlod os en besked, hvor der stod, at du var den bedste chef, han nogen sinde havde haft, og at det ikke var din skyld."

En anden gang fik jeg et brev, hvor der var vedlagt et avisudklip. Det var en dødsannonce for en af de bedste sælgere, jeg nogensinde havde haft. Efter to ugers druk havde han ladt sit jagtgevær og skudt sig selv. Seks uger tidligere havde jeg fyret ham på grund af druk.

Endnu et tilfælde: Jeg havde en kvinde fra Virginia i telefonen.

Hun ville gerne vide, om hendes mands livsforsikring i firmaet stadig var gældende. Fire dage tidligere havde han hængt sig i brændeskuret. Jeg havde været nødt til at fyre ham på grund af druk, skønt han var skarp og havde overblik, og han var en af de bedste organisatorer, jeg nogen sinde havde haft.

Her var tre usædvanlige mænd, og de var tabt for denne verden, fordi jeg ikke forstod, hvad alkoholisme var. Det gør jeg nu. Det er skæbnens ironi, at jeg selv skulle blive alkoholiker. Hvis der ikke var nogen, der havde grebet ind, kunne det samme være sket for mig. Min nedtur kostede firmaet astronomiske summer, for det er bekosteligt at uddanne folk til lederstillinger. Det er det rene spild, og der er ingen, der gør noget ved det. Det er et generelt problem alle vegne, og det ville gøre en stor forskel, hvis man forstod, hvad man var oppe imod.

De fleste arbejdsgivere nu om stunder føler et moralsk ansvar for deres ansatte og forsøger at leve op til dette ansvar. Der er ikke noget at sige til, at de ikke altid har handlet sådan over for alkoholikeren. For dem har alkoholikeren ofte stået som et kæmpefjols. Der er tit sket det, at arbejdsgiveren har beholdt sådan en mand langt længere, end det var rimeligt, enten på grund af hans dygtighed eller fordi han syntes om ham. Nogle arbejdsgivere har prøvet hvad som helst. Det er kun sjældent, at man ikke har udvist tålmodighed og tolerance. Sådan nogen som os, der har udnyttet selv de bedste arbejdsgivere, kan dårligt bebrejde dem det.

Her er et typisk eksempel: Et bestyrelsesmedlem i en af de største amerikanske banker ved, at jeg er holdt op med at drikke. En dag fortalte han mig om en af cheferne fra samme bank, som efter hans beskrivelse uden tvivl var alkoholiker. Så tænkte jeg, at her var en mulighed for at hjælpe, så jeg brugte et par timer på at forklare om "sygdommen alkoholisme," og jeg beskrev symptomer og resultater så godt, jeg kunne. Det eneste, han sagde, var: "Meget interessant. Men jeg er sikker på, at denne mand er færdig med

at drikke. Han er netop vendt tilbage efter tre måneders orlov, han har været på afvænning, han ser godt ud, og desuden har bestyrelsen sat ham stolen for døren og meddelt ham, at dette er hans sidste chance.”

Det eneste svar, jeg kunne give, var, at manden ville tage et tilbagefald, der slog alt, hvis han fulgte det sædvanlige mønster. Jeg var sikker på, at det var sådan, det ville gå og spekulerede på, om banken var lidt hurtigt ude. Hvorfor ikke lade ham tage kontakt til nogle af vores alkoholiker-grupper? Han havde måske en chance. Jeg påpegede, at jeg ikke selv havde drukket noget som helst i tre år på trods af store problemer, der ville have fået ni ud af ti til at drikke hjernen ud. Hvorfor ikke i det mindste give ham en mulighed for at høre min historie? “Nej,” svarede min ven, “enten er han færdig med alkohol, eller også er han færdig med sit job. Hvis han har din viljestyrke og dit mod, klarer han den.”

Jeg kastede håndklædet i ringen. Jeg kunne godt se, at det ikke var lykkedes mig at hjælpe min ven i banken til at forstå. Han kunne simpelt hen ikke tro, at hans kollega led af en alvorlig sygdom. Vi kunne ikke gøre end at vente og se.

Kort tid efter drak manden sig i hegnet og blev fyret. Vi tog kontakt til ham efter hans afskedigelse. Han accepterede uden videre de principper og fremgangsmåder, som havde hjulpet os. Der er ingen tvivl om, at han er ved at komme sig. For mig viser dette eksempel mangel på forståelse for, hvad der er alkoholikernes virkelige problem, og mangel på kendskab til hvilken rolle arbejdsgiveren kan have glæde af at påtage sig for at redde en af sine ansatte.

Hvis du gerne vil hjælpe, er det en god idé at lade være med at snakke om dine egne drikkevaner. Hvad enten du drikker meget eller lidt eller ligefrem er afholdsmand, har du måske nogle meget stærke holdninger og eventuelt nogle fordomme. Den, der selv kan styre det, bliver måske mere irriteret på alkoholikeren end

ham, der slet ikke drikker noget. Hvis du drikker nu og da, kender du dine egne reaktioner, og derfor kan du have tjek på tingene. Det kan alkoholikeren ikke.

Hvis du er en af dem, der kan nyde alkohol, bestemmer du selv, om du vil drikke eller ej, netop fordi du kan styre det. Når det passer dig, kan du drikke dig fuld, stå op næste morgen, tage dig sammen og gå på arbejde. For dig er alkohol ikke noget reelt problem. Du kan ikke forstå, hvorfor det er det for andre – altså bortset fra de svage og de dumme.

Når man har med en alkoholiker at gøre, kan man blive virkelig irriteret over, at nogen kan være så svag, dum og uansvarlig. Denne følelse kan også opstå, selv om man kender mere til sygdommen.

Det kan faktisk være en øjenåbner at tage et enkelt kig på den alkoholiker, det drejer sig om. Plejer han ikke også at være dygtig, hurtig i opfattelsen, opfindsom og charmerende? Arbejder han ikke hårdt, og er han ikke kendt for at være effektiv, når bare han ellers er ædru? Ville han være værd at beholde, hvis han var sådan et pragteksemplar, der altså bare ikke drak? Har han fortjent det samme hensyn som andre syge ansatte? Er han værd at bruge ressourcer på? Hvis du mener ja, så vil de følgende forslag måske være til hjælp. Det er lige meget, om du gør det af menneskelige eller forretningsmæssige årsager eller eventuelt dem begge.

Kan du sige dig fri for den følelse, at det kun drejer sig om en dårlig vane, stædighed eller mangel på viljestyrke? Hvis det giver dig problemer, kan det måske betale sig at læse kapitel to og tre en gang til. Her er sygdommen alkoholisme beskrevet i detaljer. Som arbejdsgiver er du nødt til at se på facts, før du kommer frem til en afgørelse. Hvis du går med til, at den ansatte er syg, kan du så se stort på det, han har bedrevet? Kan du glemme alle de gange, han har kvajet sig? Kan du have forståelse for, at han er offer for en særlig forkvaklet tankegang, der kommer af den virkning, alkohol har haft på hans hjerne?

Jeg husker udsmørket det chok, jeg fik, da en kendt læge i Chicago beskrev nogle tilfælde for mig, hvor trykket fra væsken i rygraden i realiteten ødelagde hjernen. Derfor er det heller ikke underligt, at alkoholikeren opfører sig besynderligt. Hvem ville ikke gøre det med sådan en belastet hjerne? Folk, der drikker normalt, lider ikke under dette og kan ikke forstå alkoholikerens besynderlige adfærd.

Manden har sikkert forsøgt at dække over nogle mildt sagt uheldige situationer, måske nogle ret grimme nogen. Det kan være, at de ligefrem er frastødende. Du kan muligvis slet ikke forstå, hvorfor sådan en pæn mand kan være indblandet i sådan noget. Men uanset hvor slemt det så har været, kan det tilskrives den virkning, alkohol har på hjernen. Alkoholikeren kan under normale omstændigheder være ærligheden selv. Når han drikker eller er ved at komme sig efter en druktur, gør han vanvittige ting. Bagefter føler han selv lede ved det. Lige nu anger han, men bare rolig: Det er vores erfaring, at det går over igen.

Det er ikke, fordi vi vil komme her og påstå, at alle alkoholikere er ærlige og redelige, når de ikke drikker. Sådan er det selvfølgelig ikke, og den slags mennesker vil forsøge at udnytte dig. Der er nogen, der vil misbruge din venlighed, når de opdager dine forsøg på at vise forståelse og hjælpe. Hvis du er sikker på, at den ansatte ikke ønsker at holde op, kan du lige så godt fyre ham, jo før, jo bedre. Du gør ham ikke nogen tjeneste ved at give ham lov til at blive. Måske er det lige det chok, han har brug for. For mit eget vedkommende ved jeg, at der ikke var noget som helst, mit firma kunne have foretaget sig, der ville have stoppet mig. Så længe, jeg var i stand til at holde på mit job, var jeg ude af stand til at se, hvor alvorlig min situation var. Hvis de havde fyret mig først og derefter sørget for, at jeg var blevet præsenteret for den løsning, der er beskrevet i denne bog, kunne jeg måske være vendt tilbage som et nyt og bedre menneske et halvt år senere.

Men der er mange, der ønsker at holde op, og dem kan du

komme langt med. Din forstående måde at takle deres problem vil give bonus.

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 for dit vedkommende kun er et spørgsmål om at tjene penge. Du ved nu mere om alkoholisme. Du kan se, at han er fysisk og mentalt syg. Du er villig til at slå en streg over de uheldige episoder, der har været. Du kan for eksempel gibe det an på denne måde:

Fortæl ham, at du er klar over, at han drikker, og at han skal holde op. Du kan gøre det klart, at du værdsætter hans kompetencer, at du helst ville beholde ham, men at du ikke kan, hvis han fortsætter med at drikke. En fast alkoholpolitik har hjulpet mange af os i denne situation.

Dernæst kan du forsikre ham om, at du ikke agter at prædike, moralisere eller fordømme, og at det skyldes misforståelser, hvis du har gjort det før. Hvis du kan, så fortæl ham, at du ikke bærer nag. Det er måske lige nu, at tiden er inde til at forklare ham om sygdommen alkoholisme. Fortæl ham, at du tror, at han er alvorligt syg, idet du fremhæver, at det måske oven i købet er noget, han kan dø af. Spørgham derefter, om han har lyst til at få det godt? Grunden til at du spørger er, at der er mange alkoholikere, der er forkvaklede og påvirkede og ikke ønsker at holde op. Men hvad med ham? Vil han tage de skridt, der er nødvendige og gå med til alt det, der skal til for at holde helt op?

Hvis han siger ja, mener han det så virkelig, eller tror haninderst inde, at han kan snyde dig? Tror han, at han efter en pause og et behandlingsforløb vil kunne slippe af sted med at tage et par glas en gang imellem? I denne situation er du nødt til at være fuldkommen kompromisløs. Du skal mærke efter og sikre dig, at han ikke løber om hjørner med dig.

Du bestemmer selv, om du vil nævne denne bog. Hvis han trækker tiden ud og sidder og forestiller sig, at han kan komme til

at drikke igen – eventuelt bare øl – kan du lige så godt fyre ham efter den næste druktur. Den kommer han til at tage, hvis han er alkoholiker. Du må sikre dig, at han så virkelig forstår det. Enten har du at gøre med et menneske, der kan og vil være ædru, eller også har du ikke. Hvis ikke, hvorfor så spilde tid på ham? Dette lyder barskt, men det er som regel den bedste strategi.

Når du er blevet overbevist om, at medarbejderen ønsker at blive ædru, og at han vil gøre hvad som helst for at blive det, kan du foreslå en handlingsplan. For de fleste aktive alkoholikere, som lige har overstået en omgang druk, er en vis fysisk behandling ønskelig, ja, faktisk påkrævet. Den fysiske behandling må nødvendigvis ske ved egen læge. Ligegyldigt hvordan, er hensigten at skaffe krop og sind af med alkoholens skadelige virkninger. Det tager ikke lang tid og er heller ikke særlig dyrt, når det overlades til fagfolk. Din medarbejder vil klare sig bedre ved at være i en fysisk tilstand, hvor han kan tænke klart og ikke længere har drikketrang. Hvis du foreslår ham et behandlingsforløb, er det måske nødvendigt at dække udgifterne i første omgang, men vi mener, at han skal have at vide, at alle udgifter senere vil blive trukket i hans løn. Det er bedre for ham at føle, at han selv har det fulde ansvar.

Hvis din medarbejder accepterer tilbuddet, skal han informeres om, at den fysiske behandling kun er en lille del af det. Selv om du sørger for, at han får den bedst mulige lægelige behandling, er han nødt til at forstå, at ændringen skal komme indefra. Det vil kræve en gennemgribende forandring i tanke og holdning at lægge drikkeriet bag sig. Vi har alle måttet sætte ædrueligheden over alt andet. Uden ædruelighed ville vi have mistet både hjem og arbejde.

Tror du fuldt og fast på, at han kan komme sig? Og nu vi taler om tillid: Er du i stand til at håndtere det faktum, at det her er noget, der ikke kommer andre ved? Den behandling, han skal i gang med, må aldrig omtales uden hans samtykke. Det gælder

også alle de forsømmelser, han har gjort sig skyldig i under indflydelse af alkohol. Det vil nok være klogt at få en lang snak med ham om det, når han vender tilbage.

Lad os vende tilbage til det, der er meningen med denne bog: Den viser os i alle detaljer, hvordan medarbejderen kan løse sit problem. Der er måske nogle af idéerne, der vil være ukendte for dig. Måske er du ikke fuldt ud enig i alle vores forslag. Vi er godt klar over, at vores bog ikke sætter et endeligt punktum i denne sammenhæng. Vi ved bare, at det har virket for os. Når alt kommer til alt, er det så ikke resultater, du søger, snarere end metoder? Uanset om din medarbejder kan lide det eller ej, så får han den barske sandhed om alkoholisme. Det tager han ikke skade af, heller ikke selv om han ikke følger denne kur.

Vi vil foreslå, at du gør den læge, der skal følge din patient, opmærksom på denne bog. Hvis patienten læser bogen lige så snart, han er i stand til det, og i den tid, hvor han er mest depri-meret, får han måske en øjenåbner.

Vi håber, at lægen vil fortælle patienten sandheden om hans tilstand, hvad denne så end måtte være. Når manden præsenteres for denne bog, er det desuden bedst, at der ikke er nogen, der fortæller ham, at han skal rette sig efter forslagene i den. Det skal han selv bestemme.

Du satser selvfølgelig på, at din ændrede holdning sammen med indholdet af denne bog vil gøre udslaget. Det gør det i nogle tilfælde, i andre måske ikke. Men vi tror, at resultaterne på langt sigt vil stille dig tilfreds, hvis du fastholder denne politik. Vi håber, at dine medarbejdere må komme i personlig kontakt med nogle af os, efterhånden som vi bliver flere og flere, og vores arbejde bliver mere udbredt. Indtil da er vi sikre på, at man kan opnå meget bare ved at bruge denne bog.

Tal med din medarbejder, når han vender tilbage. Spørg ham, om han tror, at han har fundet svaret. Hvis han føler, at han frit kan tale om problemet, og hvis han ved, at du forstår ham og ikke

ryger op i det røde felt over det, han gerne vil sige, vil han sikkert hurtigt være klar til at komme i gang.

Kan du i denne forbindelse bevare roen, hvis han begynder at fortælle hårrejsende ting? Han kan måske afsløre, at han har misbrugt repræsentationskontoen eller haft planer om at hugge dine bedste kunder. Man kan faktisk forvente, at han kan finde på at sige hvad som helst, hvis han ved, at du har accepteret vores løsning. Den kræver, som du ved, at man holder sig strengt til sandheden. Kan du slå en streg over det, som om det var en underskudsforretning og begynde på en frisk? Hvis han skylder dig penge, ønsker du måske at sætte nogle betingelser.

Hvis han taler om, hvordan det går derhjemme, kan du garanteret hjælpe med forslag. Kan han tale åbent med dig, så længe han ikke sladrer om firmaet eller kritiserer sine kolleger? Hvis chefen griber det an på denne måde, vil han få en medarbejder, der nærer livslang loyalitet.

De største fjender for os alkoholikere er bitterhed, jalousi, misundelse, frustration og frygt. Hvor som helst mennesker laver forretninger, vil der opstå rivalisering, og ud af denne opstår der fraktioner på arbejdspladsen. Vi alkoholikere kan godt få den tanke, at andre mennesker taler ondt om os. Ofte er det ikke tilfældet. Men ind imellem bliver vores drikkeri brugt til manipulation.

Der var et tilfælde, hvor en ondskabsfuld person altid lige skulle komme med små harmløse vittigheder om en alkoholikers fuldemandsbedrifter. På denne måde sendte han snedigt sladseren rundt. I et andet tilfælde var en alkoholiker blevet indlagt til behandling. I begyndelsen var der ikke mange, der kendte til sagen, men på kort tid var det udbasuneret over hele firmaet. Den slags mindske selvfølgelig mandens chancer for at komme sig. Arbejdsgiveren kan ofte beskytte offeret mod den slags snak. Han kan ikke favorisere nogen, men han kan altid forsøre en medarbejder mod unødige provokationer og urimelig kritik.

Generelt er alkoholikere energiske mennesker. De knokler

på arbejdet og giver den gas i fritiden. Din medarbejder vil gøre sit bedste for at rette op på tingene. Han er jo ikke på toppen, hverken fysisk eller psykisk. Han står over for at skulle vænne sig til et ædru liv, og måske lægger han for hårdt ud. Måske får du brug for at bremse hans ønske om at arbejde 16 timer i døgnet. Det kan derfor være, at du bliver nødt til at opmuntre ham til at tage fri en gang imellem. Det kan desuden tankes, at han gerne vil gøre noget for andre alkoholikere, og måske bruger han lidt tid på det i løbet af arbejdssagen. Der kan du give ham lidt rum. Han har brug for at gøre det for at vedligeholde sin egen ædruelighed.

Efter at din medarbejder har klaret skærene i et par måneder uden at drikke, kan du måske få ham til at hjælpe dig over for andre alkoholiske medarbejdere, som trækker dig rundt i manegen. Det er selvfølgelig kun muligt, hvis de pågældende går med til at blande tredjemand ind i projektet. En ædru alkoholiker i en forholdsvis beskedent stilling kan sagtens have noget at sige til en mand, der står højere på rangstigen. Selv om de jo står på hvert sit trin af den, vil han ikke drømme om at benytte sig af situationen.

Du kan roligt stole på din medarbejder, selv om lang erfaring med undskyldninger på grund af alkohol naturligvis gør dig mistænksom. Næste gang hans kone ringer og fortæller, at han er syg, er din første tanke sikkert, at han er fuld. Hvis han er, men stadig forsøger at blive ædru, vil han selv fortælle dig det, også selv om det betyder, at han mister sit job. Han ved nemlig, at han er nødt til at holde sig til sandheden, hvis han vil overleve. Det betyder meget for ham, at du ikke bruger energi på ham, at du ikke er mistænksom og heller ikke prøver at kontrollere hans liv for at styre ham udenom fristelserne. Hvis han omhyggeligt følger vores program, kan han påtage sig alt det, hans arbejde kræver af ham.

Hvis han tager et tilbagefald, bare et, må du se at blive afklaret om, hvor vidt han står til fyring. Hvis du er sikker på, at han ikke går seriøst ind for projektet, er du nødt til at beslutte dig til, om du vil afskedige ham. Hvis du derimod er overbevist om, at han

gør sit bedste, vil du måske give ham en chance til. Men lad være med at føle dig forpligtet til at beholde ham, for du har allerede gjort dit.

Der er en ting til, du kan gøre. Hvis det er et stort firma, kunne du give dine afdelingsledere denne bog. Måske kunne du gøre det klart, at du ikke fører krig mod alkoholikere i firmaet. Disse ledere står ofte i en vanskelig situation, fordi deres medarbejdere i mange tilfælde også er venner med dem. Derfor dækker de tit over dem af den ene eller den anden grund og håber på, at tingene bliver bedre. De sætter ofte deres egen stilling på spil i forsøget på at hjælpe dem, der drikker tæt, og som burde have været fyret for længe siden eller have fået en mulighed for at blive ædru.

Når afdelingslederen har læst denne bog, kan han henvende sig til vedkommende med noget i denne retning: "Hør her, Ed, vil du holde op med at drikke, eller vil du ikke? Du giver mig problemer hver gang du er fuld. Det er ikke fair, hverken over for mig eller firmaet. Jeg har fundet ud af noget om alkoholisme. Hvis du er alkoholiker, er du meget syg. Det er faktisk sådan, du opfører dig. Firmaet vil gerne hjælpe dig, og hvis du er interesseret, er der en udvej. Hvis du vælger den, glemmer vi fortiden, og det faktum, at du får orlov fra firmaet for at komme i behandling, taler vi ikke om. Men hvis du ikke kan eller vil holde op med at drikke, mener jeg, at du bør sige op."

Måske kan din afdelingsleder ikke forholde sig til det program, bogen lægger frem. Han behøver ikke at vise bogen til alkoholikeren, og i mange tilfælde bør han lade være. Men i det mindste vil han forstå problemet og ikke længere lade sig trække rundt ved næsen af de sædvanlige løfter. På den måde kan han lægge en linje over for manden, og den tilgodeser alle parter. Han har ikke længere nogen grund til at dække over en medarbejder med et alkoholproblem.

Det er sagens kerne i en nøddeskål: Der er ingen, der behøver at blive fyret, bare fordi han er alkoholiker. Hvis han ønsker at

holde op, bør han virkelig have en chance. Hvis han ikke kan eller vil holde op, bør han afskediges. Der er ikke mange undtagelser fra dette.

Vi tror, at denne måde at gibe det an på vil få mange positive konsekvenser. Den vil give en god medarbejder en chance. Samtidig behøver du ikke at have det dårligt med at skille dig af med dem, som ikke kan eller vil holde op. Alkoholisme kan betyde store tab for dit firma, gennem spild af tid, medarbejdere og firmaets gode navn. Vi håber, at vores forslag kan hjælpe dig med at slippe af med disse ofte alvorlige problemer. Vi er overbevist om, at det giver god mening, når vi opfordrer til at stoppe dette spild og give den gode medarbejder en chance.

Forleden tilbød vi vores hjælp til souschefen i en stor industri-koncern. Hans kommentar lød: "Det er godt for jer, at I er holdt op med at drikke. Men vi har den politik her i firmaet, at vi ikke blander os i vores medarbejdernes vaner. Hvis en mand drikker så meget, at det går ud over hans arbejde, så bliver han fyret. Jeg kan ikke se, hvordan I kan hjælpe os, for som I kan se, har vi ingen problemer med alkohol." Det samme firma bruger hvert år millioner på forskning. Deres produktionsomkostninger er regnet ud på øre. De har fitness-center. De har forsikringsordning. Der bliver virkelig taget hånd om medarbejderne, både menneskeligt og økonomisk. Men alkoholisme – den tror de altså ikke, at de har der.

Måske er dette en typisk holdning. I AA ved vi en del om erhvervslivet, i det mindste set fra en alkoholisk vinkel. Jeg kan kun smile af hans skråsikkerhed. Han ville sikkert blive chokeret, hvis han vidste, hvor meget alkoholisme koster hans virksomhed hvert år. Der kan sagtens være mange aktive eller potentielle alkoholikere i firmaet. Vi tror ikke, at lederne i de store virksomheder har nogen anelse om, hvor udbredt dette problem er. Selv om det ikke er din opfattelse, at der er alkoholproblemer i din virksomhed, kan det måske betale sig at se efter en gang til. Måske gør du nogle interessante opdagelser.

Dette kapitel handler naturligvis om alkoholikere; syge mennesker, utilregnelige mennesker. Det, som souschefen havde i tankerne, var stordrikkere eller festaber. Hvad dem angår, er hans indstilling fornuftig, men han skelner ikke mellem dem og alkoholikerne.

Man kan ikke forvente, at der bruges masser af tid eller opmærksomhed på en medarbejder, der er alkoholiker. Han skal ikke favoriseres. Ham, vi kan hjælpe, ham, der kommer sig, er heller ikke interesseret i det. Han vil ikke være til besvær – det ligger ham fjernt. Han knokler bare løs og takker dig resten af sit liv.

I dag har jeg mit eget lille firma. Jeg har ansat to alkoholikere, og de udretter det samme som fem almindelige sælgere, og hvorfor skulle de ikke det? De har rent faktisk fået en ny livsstil, og de er blevet reddet fra dødens forgård. Jeg har sat pris på hvert eneste øjeblik, jeg har brugt på at få dem på ret køl.

11. KAPITEL

Dine fremtidsudsigter

At drikke indebærer for de fleste almindelige mennesker løftet stemning, fællesskab og lystige stunder. Man giver slip på bekymringer, kedsomhed og problemer. Det er hyggeligt samvær med vennerne og følelsen af, at livet er dejligt. Men sådan var det ikke for os i den sidste tid med hæmningsløs druk. Glæden fra den gang var væk, og vi havde kun minderne tilbage. Vi kunne aldrig få det tilbage. Vi havde en evindelig længsel efter at nyde livet, sådan som vi gjorde engang, og en fortvivlet tvangsfeststilling om, at et nyt mirakel ville give os kontrollen tilbage. Vi forsøgte igen og igen, og vi fejlede hver gang.

Jo mere vi oplevede, at de andre ikke kunne holde os ud, des mere isolerede vi os. Da Kong Alkohol så for alvor havde slået sin klo i os, tilhørte vi ham. Vi fik ensomhedens klamme hånd at føle, og det blev værre og værre. Nogle af os opsøgte snuskede værtshuse i håb om at finde nogen, der forstod os og gav os ret. Det fandt vi også. Så kom blackoutet og den rædselsfulde opvågningen, hvor vi stod ansigt til ansigt med de fire følgesvende: rædsel, forvirring, frustration og fortvivlelse. Alle ulyksalige drakkere, som læser det her, ved hvad jeg taler om.

Somme tider hører vi den hårdt ramte drakkere, som er tørlagte nu, sige: "Jeg savner det overhovedet ikke. Har det meget bedre. Arbejder bedre. Er mere tilfreds." Som tidligere problemdrakkere smiler vi ad sådan en salut. Vi ved, at vores ven har det som en lille dreng, der fløjter i mørket for at holde modet oppe. Han snyder jo sig selv. Inderst inde ville han give hvad som helst for at slippe godt fra at hælde en hel flok bajere indenbords. Inden længe fortsætter han også, som han plejer, for han er ikke tilfreds i sin ædruelighed. Han kan ikke forestille sig et liv uden

alkohol. En skønne dag vil han slet ikke kunne forestille sig at leve – hverken med eller uden alkohol. Så rammer ensomheden, og den rammer hårdt. Han er på selvmordets rand, og han ønsker bare, at det hele var overstået.

Vi har skildret, hvordan vi kom tilbage fra dette helvede. Du siger: "Ja, jeg er villig. Men er jeg dømt til at henslæbe min tilværelse som en dum og kedelig lyseslukker, ligesom nogle af de frelseste mennesker, jeg har mødt? Jeg ved godt, at jeg er nødt til at klare den uden alkohol, men hvordan gør man det? Har I et alternativ?"

Ja, det har vi, og det er langt mere end det. Det er fællesskabet i Anonyme Alkoholikere. Der slipper du af med tristhed, kedsomhed og bekymring. Der bliver hældt nyt brændstof på din inspiration. Der kommer endelig en mening med livet. Du har de bedste år foran dig. Det er sådan, vi oplever fællesskabet, og det kommer du også til.

"Hvordan skulle det dog gå til?" spørger du. "Hvor skal jeg finde de mennesker?"

De nye venner finder du i dit lokalområde. Omkring dig dør hjælpeløse alkoholikere som passagerer på et synkende skib. Hvis du bor i en større by, er der flere hundrede af dem. Høj og lav, rig og fattig, det er de fremtidige medlemmer i Anonyme Alkoholikere.

Nogle af dem bliver dine venner for livet. I bliver knyttet til hinanden med nye forunderlige bånd. I undslipper katastrofen sammen, og I tager ud på jeres rejse, skulder ved skulder. Så går det op for dig, hvad det vil sige at give af dig selv, så andre kan overleve og genopdage livet. Du vil forstå den fulde betydning af at "elske din næste som dig selv."

Det kan lyde utroligt, at de alle sammen bliver glade, respekterede og brugbare igen. Hvordan kan de rejse sig fra elendigheden, det ødelagte ry og håbløsheden? Det korte svar er, at det er sket for os, og derfor kan det også ske for dig. Hvis det er dit

højeste ønske, og hvis du er villig til at lytte til vores erfaring, er vi overbeviste om, at det sker. Miraklernes tid er ikke forbi. Det er vores ædruelighed et bevis på.

Når dette lille skrift er søsat på alkoholismens verdenshav, er det vores håb, at fortalte drankere vil gibe ud efter det for at følge forslagene i det. Vi er overbeviste om, at der er mange, der vil finde fodfæste igen og komme videre. De tager selv kontakt til andre, der stadig er syge, og Anonyme Alkoholikeres fællesskab kan blomstre i alle byer og små samfund som et fristed for dem, der har brug for at finde en udvej.

I kapitlet "Arbejdet med andre" fik du en idé om, hvordan vi nærmer os andre alkoholikere og hjælper dem til at komme sig. Forestil dig nu, at adskillige familier har taget denne livsstil til sig, inspireret af dig. Så får du brug for at vide, hvordan man kommer videre derfra. Måske er det bedst at vise dig et glimt af din fremtid ved at beskrive, hvordan fællesskabet vokser iblandt os. Her er en kort beretning:

For nogle år siden, i 1935, var der en af os, der rejste vestpå for sit firma. Set fra en forretningsmæssig synsvinkel blev hans rejse en fiasko. Hvis han havde haft succes med sit forehavende, ville det have bragt ham økonomisk på fode, hvilket han på det tidspunkt betragtede som altafgørende. Men hans projekt endte i retten og gik fuldstændig i hårdknude. Retssagen blev hastet igennem med megen bitterhed og uenighed.

Han var helt nede i kulkælderen. Han befandt sig i en fremmed by, vanæret og næsten fallit. Han var stadig fysisk svag, og han havde kun været ædru nogle få måneder. Det gik op for ham, at det var en farlig situation, han var havnet i. Han manglede i den grad nogen at tale med, men hvem skulle det være?

En trist eftermiddag gik han rastløst rundt i hotellets lobby og spekulerede på, hvordan han skulle få betalt sin regning. I den ene ende af lokalet hang en indrammet liste over de lokale kirker. I den anden ende var der en dør ind til en hyggelig bar.

Han kunne tydeligt se, hvor sjovt de havde det derinde. Det var der, han kunne finde selskab og føle sig fri. Han vidste, at hvis han ikke fik noget at drikke, kom han ikke i kontakt med nogen, og så ville weekenden blive ensom.

Han kunne jo ikke drikke, men hvorfor ikke sætte sig ved et bord med en vand og håbe på lidt held? Når alt kom til alt, havde han så ikke været ædru i seks måneder nu? Måske kunne han godt tage sådan noget som tre genstande, ikke mere. Men så blev han grebet af frygt. Han var på tynd is. Der var det igen, det gamle snigende vanvid: den første genstand. Han var rystet. Han vendte ryggen til og gik tilbage til listen over kirkerne. Lyden fra musikken og latteren fra baren nåede ham stadig.

Men hvad med forpligtelserne? Der var jo familien, og hvad med alle dem, der risikerede at dø, fordi de så ikke fik mulighed for at få at vide, hvordan de kunne komme sig? Ja, hvad med alle de andre alkoholikere? Dem måtte der være mange af i en by som denne. Han besluttede sig for at ringe til en præst. Hans sunde fornuft vendte tilbage, og han takkede Gud. Han valgte en tilfældig kirke fra listen og gik hen og ringede.

Præsten gav ham adressen på en af byens borgere. Vedkommen var fagligt kompetent og velanset, men var ved at gå i hundene. Det var den typiske alkoholiske fortvivlelse: Hjemmet var truet, ægtefællen var syg, børnene adfærdsvanskellige, regningerne blev ikke betalt, og hans gode navn var ødelagt. Han havde et desperat ønske om at holde op men kunne ikke se nogen udvej, for han havde allerede søgt at komme ud af det på mange måder. Han var smerteligt bevidst om at være unormal på en eller anden måde, men han havde endnu ikke indset, hvad det vil sige at være alkoholiker.

Da vores ven fortalte sin historie, måtte manden erkende, at lige meget hvor meget viljestyrke, han kunne mønstre, kunne han ikke standse sit drikkeri ret længe ad gangen. Han var udmærket klar over, at han var nødt til at få en åndelig oplevelse, men han

syntes, at prisen var for høj. Han fortalte, hvordan han levede i konstant skræk for, at der var nogen, der skulle finde ud af, at han var alkoholiker. Naturligvis led han af den sædvanlige alkoholiske vildfarelse, at der kun var nogle få, der vidste, at han drak. Hvorfor skulle han ødelægge det, der var tilbage af hans praksis? Hvorfor skulle han trække endnu flere lidelser ned over familien, blot for at udstille sin ynkelige tilstand over for de mennesker, han levede af? Han var villig til alt andet end lige det.

Han var imidlertid blevet interesseret og inviterede vores ven hjem til sig. Nogen tid senere, og netop som han troede, at han var ved at få kontrol over sit alkoholproblem, drak han sig i hegnet. Den druktur skulle blive hans sidste. Han var klar over, at han var nødt til at se sit problem i øjnene, så Gud måske ville give ham kontrollen tilbage.

En morgen tog han tyren ved hornene og kørte ud til dem, han var bange for, for at fortælle dem, hvad der var galt med ham. Han oplevede at blive overraskende påent modtaget og fandt ud af, at der var mange, der kendte til hans drikkeri. Han satte sig ind i bilen og tog turen rundt til dem, han havde gjort fortræd. Rystende nervøs kørte han fra den ene til den anden. For en mand i hans branche kunne den tur let betyde, at han var en færdig mand.

Midt om natten vendte han tilbage, træt, men lykkelig. Han har ikke rørt en dråbe siden. Som det vil fremgå, er han en vigtig person i lokalsamfundet, og de største skader efter 30 års hårdt drikkeri blev repareret på fire år.

Men livet var ikke nemt for de to venner. De stødte på masser af problemer. De var begge klar over, at de var nødt til at holde sig åndeligt aktive. En dag ringede de til oversygeplejersken på det lokale hospital. De forklarede, hvad de havde brug for og spurgte, om hun havde en dybt alkoholiseret patient.

“Ja da,” svarede hun, “vi har lige noget for jer. Han har lige overfaldet et par af sygeplejerskerne. Han går totalt amok, når han drikker, men når han er ædru, er han et dejligt menneske,

selv om han det sidste halve år har været indlagt otte gange. Så vidt jeg ved, var han engang en kendt advokat her i byen, men lige nu ligger han i spændetrøje.”

Det var lige sådan en, vi var ude efter, men efter den beskrivelse virkede han ikke særligt lovende. Dengang var der ikke så megen forståelse for de åndelige principper. Men den ene af vennerne sagde: “Giv ham enestue, så kommer vi.” To dage senere stirrede en fremtidig AA’er tomt på de to ukendte mænd ved hans seng. “Hvad er I for nogen, og hvorfor har jeg fået enestue? Jeg har ellers altid ligget på flersengsstue.”

En af de besøgende sagde: “Vi vil hjælpe dig med at blive ædru.”

Håbløsheden lyste ud af ham, idet han svarede: “Jamen, det kan ikke betale sig. Der er ikke noget, der bider på mig. Jeg er helt til rotterne. De sidste tre gange på vej hjem herfra drak jeg mig fuld. Jeg er bange for at gå ud ad den dør der, og det forstår jeg ikke.”

De to venner brugte en times tid på at fortælle ham om deres erfaringer med drikkeriet. Han udbrød igen og igen: “Det er lige mig. Det er lige mig. Det er også den måde, jeg drikker på.”

De fortalte ham så om den akutte forgiftning, han led af, hvordan den ødelægger alkoholikerens krop og forkvakler hans sind. De talte meget om den mentale tilstand, som går forud for det første glas.

“Ja, det er mig,” sagde patienten, “lige præcis. I to ved virkelig, hvad det drejer sig om, men jeg kan ikke se, hvad det skal gøre godt for. I to er jo noget. Det var jeg også engang, men nu er jeg ikke noget. Ud fra det, I fortæller, ved jeg nu i højere grad end før, at jeg aldrig kan holde op”.

Da de hørte det, lo vores to venner himmelhøjt. Den fremtidige AA’er udbrød: “Jeg kan altså ikke se, at der er noget som helst at grine af.”

De to venner fortalte ham om deres åndelige oplevelse og den livsstil, de holdt sig til.

Så afbrød han: “Jeg gik meget i kirke før i tiden, men det

hjælper ikke. Jeg bad til Gud om morgenens, når jeg havde tømmermænd og svor på, at jeg aldrig mere ville røre en dråbe, men ved nitiden var jeg fuld som en allike.”

Dagen efter kom de igen, og denne gang havde han nået at tænke over det. “Måske har I alligevel ret i, at Gud kan klare alt.” Men så tilføjede han: “Men han gjorde nu ikke meget for mig, da jeg ene mand forsøgte at bekæmpe sprutten.”

Efter tre dage overgav advokaten sig til sin skaber og sagde, at han var absolut villig til at gøre hvad som helst. Da hans kone kom på besøg, havde hun ikke mange illusioner, skønt det forekom hende, at der allerede var noget forandret ved manden. Han var begyndt at se lyset.

Den eftermiddag tog han sit tøj på og forlod hospitalet som en fri mand. Han begyndte på en politisk kampagne, der indebar, at han holdt taler og besøgte alle mulige forskellige lokaliteter, og tit var han oppe hele natten. Han tabte med nogle få stemmer. Men Gud var med ham, og desuden havde han fundet sig selv.

Det var i juni 1935. Han har ikke drukket siden. Også han er blevet en respekteret og aktiv borger i lokalområdet. Han har hjulpet andre til at komme sig og er aktiv i den kirke, hvor han ikke viste sig i mange år.

Så nu var der i denne by tre alkoholikere, som alle fornemmede, at de måtte give det videre, som de selv havde fået. Hvis de ikke gjorde det, var de fortabt.

De gjorde flere mislykkede forsøg på at finde andre, men så dukkede den fjerde op. Han kom, fordi en bekendt af ham havde hørt, at der var nogen, der havde fundet en løsning. Det viste sig, at han var ung, og at han var flintrende ligeglads med det hele. Hans forældre kunne ikke finde ud af, om han ønskede at holde op med at drikke eller ej. De var dybt religiøse og yderst chokerede over deres søns afvisning af kirken. Han led forfærdeligt, når han havde tømmermænd, men der lod ikke til at være nogen, der kunne hjælpe ham. Han gik dog med til at lade sig indlægge, og

der fik han den selv samme stue, som advokaten for nylig havde ligget på.

Han fik besøg af dem alle tre. Efter nogen tid sagde han: "Den måde, I udlægger det åndelige på, lyder fornuftig. Jeg er parat til at være med. Måske har de gamle alligevel ret." Det var endnu et medlem til fællesskabet.

Vores ven fra hotellet blev boende i byen. Han var der i tre måneder, og så tog han hjem. Hans første bekendtskab, advokaten og den unge fyr blev tilbage. Disse mænd havde fundet noget helt nyt her i livet. De vidste, at de var nødt til at hjælpe andre alkoholikere, hvis de ville forblive ædru, men dette blev alligevel et sekundært motiv. Det blev overskygget af deres glæde ved at give for at hjælpe andre. De åbnede deres hjem, gav af deres beskedne midler, og de ofrede gladelig deres fritimer på andre alkoholikere. Uanset tidspunktet på døgnet var de villige til at hjælpe med at få en alkoholiker indlagt og besøge ham bagefter. De blev flere og flere. De oplevede nogle få ærgerlige nederlag, men når det skete, gjorde de meget for at få mandens familie interesseret i en åndelig livsholdning. På den måde kunne de forhindre megen bekymring og lidelse.

Halvandet år senere havde de haft succes med syv mere. De mødtes ofte, og der gik sjeldent en aften, hvor ikke et eller andet hjem dannede rammen om en lille flok mænd og kvinder. De var glade for deres frihed og konstant optaget af, hvordan de kunne give deres erfaring videre til endnu en nykommer. Side om side med disse uformelle møder blev det skik og brug at afsætte en ugentlig aften til møder, som kunne besøges af enhver med interesse for en åndelig livsstil. Bortset fra fællesskab og samvær var hovedformålet at sørge for tid og sted, hvor nye interesserede kunne komme med deres problemer.

Der var også andre, der blev interesserede. Der var et ægtepar, der lagde hus til denne besynderlige flok. Omtalte ægtepar blev senere så fascinerede, at de simpelthen åbnede deres hjem for

arbejdet. Koner, der ikke vidste deres levende råd, besøgte dette hus og fandt kærligt og forstående fællesskab blandt kvinder, som forstod, hvad det drejede sig om. De hørte disse kvinders mænd fortælle, hvad der var sket for dem. Desuden kunne alle kvinder få rådgivning om, hvordan hun kunne håndtere situationen omkring manden, næste gang han gik sine egne vegne og drak sig fuld. Formålet var at få ham indlagt og gøre det muligt for AA at komme ham til hjælp.

Mange mænd, der stadig var forvirrede over oplevelserne på hospitalet, trådte ind i dette hjem og fandt friheden. Den alkoholiker, der gik ind ad døren, gik derfra med en løsning. Han måtte overgive sig, når han oplevede de glade mennesker derinde, som lo ad deres egen ulykke og havde forståelse for hans. De, der besøgte ham på hospitalet, gjorde indtryk på ham, og han overgav sig betingelsesløst, når han senere i et af værelserne på 1. sal hørte en mand fortælle om oplevelser, som var meget tæt på hans egne. Han så, at kvinderne var glade, mændenes øjne havde fået liv, og han mærkede den positive og levende atmosfære, der var i huset. Det var alt sammen med til at vise ham, at han havde fundet et fristed. Der var ingen formaliteter, og der herskede et ægte demokrati. Disse mennesker havde en mystisk forståelse, som han ikke kunne komme udenom. Da han og hans kone gik, var de glade ved tanken om, hvad de nu kunne udrette for en bekendt, som havde samme problem og for hans familie. De vidste, at de havde fundet en gruppe nye venner; det føltes, som om de altid havde kendt dem. De havde oplevet mirakler, og et af dem var på vej til dem selv. De havde oplevet en åbenbaring, nemlig deres kærlige og almægtige skaber.

Nu er der en sådan ugentlig tilstrømning, at der dårligt er plads, for der kommer som regel en 60 til 80 stykker. Alkoholikere strømmer til fra nær og fjern. Familier kører lange strækninger fra andre byer for at være med. I et lokalsamfund, der ligger 50 kilometer væk, er der 15 medlemmer i Anonyme Alkoholikere.

Da det er et ret stort område, tænker vi, at fællesskabet en dag vil komme op på flere hundrede medlemmer.

Men livet i Anonyme Alkoholikere handler om andet end at deltage i møder og besøge hospitaler. Det er en del af hverdagen at rydde ud i gamle stridigheder, hjælpe til med at løse familiekonflikter, forklare sønnens opførsel over for de rasende forældre, der har gjort ham arveløs, låne penge ud og skaffe job til hinanden, når dette er på sin plads. Der er ingen, der har så plettet et rygte eller er sunket så dybt, at han ikke bliver budt hjertelig velkommen, hvis han mener det seriøst. Sociale forskelle, smålig rivalisering og jalousi griner de bare af. De er skibbrudne fra samme skude, og de er kommet sig og er forenet under den samme Gud. Deres hjerte og sind er fokuseret på andres velfærd, så det, der betyder så meget for nogen, ikke længere er vigtigt for dem. Hvordan skulle det kunne være det?

Det samme finder sted i mange af byerne på østkysten, og det er ikke meget anderledes. I en af dem findes et velkendt hospital, der behandler alkoholisme og stofmisbrug. For seks år siden var et af vores medlemmer indlagt her. Der er mange af os, der har følt Guds tilstedeværelse og kraft for første gang inden for dets mure. Vi står i stor gæld til den læge, som arbejder der, for på trods af at det måske kunne skade hans eget arbejde, har han ladet os forstå, at han tror på, at vores virker.

Med korte mellemrum foreslår denne læge, at vi besøger en af hans patienter. Da han forstår, hvad vores arbejde går ud på, kan han udsøge sig de patienter, som er villige og også i stand til at komme sig på et åndeligt grundlag. Mange af os tidligere patienter er mødt op for at hjælpe. I denne by, der ligger ude østpå, er der også møder ligesom dem, vi har omtalt for dig, hvor du nu kan opleve, at der kommer sneevis af medlemmer. Der er det samme solide venskab, den samme gensidige hjælpsomhed, som findes blandt vennerne ovre vestpå. Der bliver rejst en hel del mellem øst og vest, og vi spår en stor fremgang i denne positive udveksling.

Vi håber, at det en gang i fremtiden bliver sådan, at alle vi, der rejser meget, kan finde fællesskabet, når vi når frem. Sådan er det til dels allerede. En del af os er sælgere og kommer meget omkring. Små AA-grupper på nogle få deltagere er dukket op andre steder gennem kontakten med vores to store centre. De af os, som rejser, opsøger dem, så ofte det er muligt. Det giver os mulighed for at give en hånd med og samtidig undgå nogle af de fristende smutveje, som alle rejsende kender til.

Du kan også være med, selv om du lige nu sidder alene og læser denne bog. Det er sådan, vi bliver flere og flere. Vi tror og håber på, at bogen har alt det, du har brug for for at komme i gang.

Vi ved godt, hvad du tænker. Du siger til dig selv: "Det kan jeg aldrig gennemføre. Jeg har tømmermænd, og jeg er alene." Men det kan du. Det, du glemmer, er, at du netop nu oplever noget, der er langt stærkere end dig selv. Det giver dig den støtte, du har brug for. Ved hjælp af villighed, tålmodighed og hårdt arbejde kan du udrette det samme, som vi har gjort.

Vi kender en AA'er, som bor i et større lokalsamfund. Han havde kun boet der nogle få uger, før han fandt ud af, at der sikkert var flere alkoholikere pr. kvadratkilometer end i nogen anden by i dette land (det var kort inden dette blev skrevet i 1939). De lokale myndigheder var meget bekymrede. Han kom i kontakt med en kendt psykiater, som havde ansvaret for en del af den mentale sundhed i området. Det viste sig, at lægen var meget kompetent og yderst interesseret i at gøre hvad som helst for afhjælpe situationen. Han spurte derfor vores ven, hvad han kunne foreslå.

Denne begyndte at fortælle, og det gjorde han så godt, at psykiateren gik med til at afprøve det blandt sine patienter og visse andre alkoholikere på en klinik, han var tilknyttet. Der blev også truffet aftale med en psykiatrisk overlæge på et stort offentligt hospital. Det gav mulighed for udvælgelse af endnu flere fra den flodbølge af elendighed, som væltede gennem hospitalet.

På den måde får vores ven hurtigt masser af venner. Der er nogle af dem, der forsvinder og aldrig viser sig igen, men ifølge vores erfaring vil mere end halvdelen af dem, du har henvendt dig til, blive medlemmer af Anonyme Alkoholikere. Så snart nogle få i denne by har fundet sig selv og følt glæden ved at hjælpe andre til at turde se livet i øjnene, er det ikke til at stoppe, før alle i denne by har haft samme mulighed for at komme sig, hvis de kan og vil.

Det kan godt være, at du vil protestere: "Jamen, jeg har jo ikke den fordel, han havde. Han kendte jo dig, der har skrevet bogen." Det kan man aldrig vide. Det vil Gud afgøre, så du må huske, at det er ham, du skal stole på. Han vil vise dig, hvordan du skaber det fællesskab, du har sådan brug for.

Vores bog er kun ment som forslag. Vi erkender, at det er så lidt, vi ved. Gud vil hen ad vejen afsløre mere for dig og for os. Spørg ham i din morgenmeditation, hvad du hver dag kan gøre for den, der stadig lider. Hvis du har orden i dit eget hus, får du svar. Men naturligvis kan du ikke viderebringe noget, du ikke selv har. Hvis du sørger for, at din forbindelse til ham er i orden, sker der store ting for dig og for utallige andre. Det er de store kendsgerninger for os.

Hav tillid til Gud – sådan som du opfatter ham. Indrøm dine fejl over for ham og over for dine AA-vänner. Ryd op i fortidens vraggods. Del frit til møderne om det, du finder ud af. Vi vil være sammen med dig i det åndelige fællesskab, og du vil helt sikkert komme til at følges med nogle af os på din vej mod det gode liv.

Må Gud velsigne og bevare dig indtil da.

Personlige beretninger

1. DEL AA's pionerer

Dr. Bob og de ni mænd og kvinder, der fortæller deres historie her, var blandt de tidlige medlemmer af de første AA-grupper. Alle ti er nu døde af naturlige årsager, og de beholdt deres ædruelighed hele vejen igennem.

I dag er der hundredvis af AA-medlemmer, der ikke har haft et tilbagefald i over 50 år. De er alle AA's pionerer. De er beviset på, at man kan opnå permanent frihed fra alkohol.

Dr. Bobs mareridt

Dr. Bob er medstifter af Anonyme Alkoholikere. Hans første øedrag, 10. juni 1935, regnes for vores fællesskabs grundlæggelse. Indtil sin død i 1950 nåede han at give budskabet videre til mere end 5.000 alkoholikere, både mænd og kvinder. Alle disse mennesker ydede han lægehjælp uden nogen sinde at tænke på at kræve betaling.

I dette fantastiske servicearbejde fik han stor hjælp af søster Ignatia på St. Thomas Hospital i Akron, Ohio. Hun var på den tid en af de mest betydelige venner, vores fællesskab havde.

Jeg blev født i en lille landsby i New England med omkring 7.000 indbyggere. Den almindelige moralske målestok lå, 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 overbevise dem om, at man virkelig havde brug for det. Hvis man ikke kunne, var man nødt til at gå tomhændet derfra uden det, som jeg senere skulle komme til at betragte som et enestående universalmiddel mod al menneskelig dårligdom. De fleste af byens bedsteborgere så med megen mistillid og mishag på dem, som fik sendt spiritus fra Boston eller New York med ekspresbud. Byen var velforsyнет med kirker og skoler, hvor jeg påbegyndte min uddannelse.

Min far var meget respekteret for sit arbejde, og begge mine forældre var meget aktive i menigheden. Deres intelligens lå en del over gennemsnittets.

Det var mit uheld, at jeg var enebarn, hvilket måske var grunden til den egoisme, som spillede en så vigtig rolle i udviklingen af min alkoholisme.

Lige fra jeg var barn og hele vejen gennem gymnasiet blev jeg mere eller mindre tvunget til at gå i kirke, i søndagsskole og til aftengudstjeneste. Mandag aften var der den kristne ungdoms-

bevægelse, og somme tider var der bønnemøde onsdag aften. Resultatet var, at jeg besluttede, at jeg aldrig mere ville sætte mine ben i en kirke fra det øjeblik, hvor jeg selv kunne bestemme. Denne beslutning holdt jeg fast ved i de næste 40 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 en vigtig aktivitet oven i pensum. Det lod til, at de fleste drak. Selv drak jeg mere og mere og havde det sjovt uden hverken fysiske eller økonomiske problemer. Jeg var tilsyneladende hurtigere til at komme mig end mine drikkekammerater. De var plaget af (eller måske velsignet med) voldsomme tømmermænd. Jeg har aldrig nogensinde haft hovedpine, og det får mig til at tro, at jeg var alkoholiker næsten fra starten. Min tilværelse bestod i, at jeg gjorde, hvad jeg havde lyst til uden hensyn til andre menneskers ønsker, rettigheder eller privilegier. Det var en indstilling, der blev mere udpræget med årene. Jeg tog eksamen med udmærkelse i mine drikkebrødres øjne, men ikke i rektors.

Jeg tilbragte de næste tre år i Boston, Chicago og Montreal, hvor jeg var ansat i en stor industrikoncern, der solgte udstyr til jernbaner, benzimotorer og andet isenkram. I de år drak jeg så meget, som min tegnebog tillod, uden at jeg tog særlig skade af det, skønt jeg var begyndt at få abstinenser om morgen. På disse tre år forsømte jeg kun en halv arbejdssdag.

Mit næste skridt var at begynde på lægestudiet, og jeg kom ind på et af de største universiteter i landet. Der fortsatte jeg drikkeriet langt mere seriøst end tidligere. På grund af det kvantum øl jeg kunne intage, blev jeg valgt ind i et af de mange drikkelav, og jeg var hurtigt blandt de førende ånder. Jeg har tit været på vej til undervisning og har endda været velforberedt, og alligevel vendte jeg om på grund af mine rystelser. Jeg turde ikke gå ind i undervisningslokalet af frygt for at lave skandale, hvis jeg skulle blive kaldt frem til overhøring.

Dette udviklede sig fra slemt til værre om foråret i andet studieår, hvor jeg efter en særlig lang drukperiode blev klar over, at jeg ikke kunne gøre studieåret færdigt. 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 virkelig dumt at opgive studierne, og at jeg hellere måtte vende tilbage til arbejdet. Da jeg kom tilbage, opdagede jeg, at fakultetet havde en anden mening om dette. Efter megen diskussion gav de mig lov til at vende tilbage, så jeg kunne tage min eksamen, som jeg i øvrigt klarede hæderligt. Men de var meget forargede og sagde, at de jo måtte prøve, om de kunne eksistere uden min indsats. Efter mange pinlige diskussioner gav de mig mit bevis, og jeg flyttede til et andet af de førende universiteter i landet og begyndte på næste studieår det efterår.

Der blev mit drikkeri så meget værre, at kammerater på mit kollegie fandt det nødvendigt at sende bud efter min far. Han foretog den lange rejse for at gøre et forsøg på at få mig på ret køl. Det havde ingen effekt, for jeg fortsatte med at drikke, og jeg drak langt mere stærk spiritus end tidligere.

Da jeg stod over for den afsluttende eksamen, gik jeg på en særlig ihærdig druktur. 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. Resultatet 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 dårligt forlod hospitalet overhovedet. Derfor fik jeg heller ikke problemer.

Da de to år var gået, åbnede jeg en praksis inde i byen. Jeg havde penge, jeg havde masser af tid, og jeg havde store problemer med min mave. Jeg opdagede hurtigt, at et par drinks lindrede

mine mavesmerter, i det mindste i et par timer ad gangen. Jeg var snart tilbage i mit gamle massive forbrug.

På dette tidspunkt var jeg begyndt at få fysiske problemer, og i håb om bedring lod jeg mig frivilligt indlægge på et lokalt sognatorium mindst en halv snes gange. Jeg kunne nu vælge mellem pest eller kolera. 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 forsøgte at hjælpe mig. Der fik jeg 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 med hjem. Jeg lå i sengen i to måneder, før jeg vovede mig ud af huset. Jeg blev i byen i et par måneder mere og vendte så tilbage for at genoptage min praksis. Jeg tror, at jeg må være blevet skræmt fra vid og sans over det, der var sket, eller over lægen, eller måske begge dele, for jeg rørte ikke en dråbe, før hele landet blev tørlagt.

Da forfatningsændringen blev gennemført, følte jeg mig helt sikker. Jeg vidste, at alle ville hamstre et par flasker eller et par kasser spiritus, alt efter hvad deres finanser tillod, og at der snart ikke ville være mere. Derfor gjorde det ikke den store forskel, om jeg drak eller ej. På det tidspunkt var jeg ikke klar over, hvilke næsten ubegrænsede mængder spiritus regeringen gjorde det muligt for os læger at skaffe. Jeg anede heller ikke noget 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 tidligere havde haft så katastrofale følger.

I løbet af det næste par år udviklede jeg to tydelige fobier. Den ene var frygten for ikke at kunne sove, og den anden var frygten for at løbe tør for spiritus. Da jeg ikke var velhavende, vidste jeg, at hvis jeg ikke holdt mig ædru nok til at tjene penge, ville jeg løbe tør for spiritus. Derfor tog jeg for det meste ikke den

morgendram, som jeg havde så hårdt brug for. I stedet tog jeg en stor dosis nervepiller for at dæmpe de rystelser, der plagede mig så forfærdeligt. Undertiden drak jeg alligevel en, men så varede det heller ikke længe, 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 abstinenser. I løbet af de næste 15 år var jeg fornuftig nok til aldrig at sætte mine ben på hospitalet, hvis jeg havde drukket, og jeg modtog meget sjældent patienter. Til tider gemte jeg mig i en af de klubber, jeg var medlem af, og jeg kunne finde på at tage ind på et hotel under et opdigtet navn. Men mine venner fandt mig i reglen, og så tog jeg hjem, hvis de bare lovede at lade være med at skælde mig ud.

Når jeg vidste, at min kone havde tænkt sig at gå ud om eftermiddagen, skaffede jeg en stor forsyning spiritus, smuglede det hjem og gemte det i kulkassen, i snavsetøjskurven, oven på dørstolperne, oven på bjælkerne i kælderen og i sprækkerne i kældergulvet. Jeg brugte også gamle kufferter og kister, kassen med tomme konservesdåser og endda askebøtten. Cisternen på toilettet brugte jeg aldrig, for det så for nemt ud. Jeg fandt senere ud af, at min kone tjekkede den med jævne mellemrum. Jeg stoppede små flasker i en pelsforet handske og smed den på den bageste veranda, når det blev mørkt om vinteren. Min sprit-smugler gemte sine leverancer på bagtrappen, hvor jeg kunne få fat i det, når det passede mig. Somme tider stoppede jeg flaskerne i lommerne, men de blev undersøgt, og det blev for risikabelt. Jeg hældte også spiritus på små flasker og stak dem ned i mine strømper. Dette fungerede fint, indtil min kone og jeg skulle hen at se Wallace Berry i "Tugboat Annie". Så var det slut med buksesenet og strømpetricket!

Jeg vil ikke bruge plads på at fortælle om alle mine hospitals- og sanatorieoplevelser.

I al denne tid blev vi mere eller mindre frosset ud af vores ven-

ner. Man kunne ikke invitere os, fordi jeg helt sikkert blev fuld, og af samme grund turde min kone heller ikke invitere nogen. Min frygt for ikke at kunne sove krævede, at jeg drak mig fuld hver aften, men for at kunne skaffe mere spiritus til den følgende aften var jeg nødt til at holde mig ædru om dagen, i hvert fald indtil klokken fire. Den praksis fortsatte med enkelte afbrydelser i 17 år. Det var et mareridt: Tjene penge, skaffe spiritus, smugle det hjem, blive fuld, have tømmermænd om morgenens, store mængder nervemedicin, der skulle gøre det muligt for mig at tjene flere penge. Det var til at brække sig over. Jeg lovede min kone, mine venner og mine børn, at jeg ville holde op med at drikke, løfter, som sjældent holdt mig ædru resten af dagen, selv om jeg virkelig mente det, i det øjeblik jeg afgav dem.

Til glæde for dem, der kan lide at eksperimentere, vil jeg nævne det såkaldte øleksperiment. Da man igen begyndte at kunne købe øl, troede jeg, at jeg var reddet. Det kunne jeg jo drikke så meget af, jeg ville. Det var jo harmløst. Der var aldrig nogen, der blev fulde af øl. Så jeg fyldte kælderen med min kones tilladelse. Det varede ikke længe, før jeg drak mindst halvanden kasse om dagen. Jeg tog tredive pund på i løbet af to måneder, lignede en gris og blev ubehageligt kortåndet. Så slog det mig, at når man først lugtede af øl, var der ikke nogen, der kunne vide, hvad man ellers havde drukket, så jeg begyndte at "fortynde" mit øl med ren alkohol. Naturligvis blev resultatet meget slemt, og så var det slut med det eksperiment.

Samtidig med øleksperimentet rendte jeg ind i en gruppe mennesker, som jeg følte mig tiltrukket af. De virkede selvsikre, sunde og glade. De talte helt åbent uden forlegenhed, hvilket lå mig selv fjernt. De så desuden ud til at have det godt i alle sammenhæng og lignede nogen, der havde en sund livsstil. Oven i alt dette virkede de glade. Jeg var selv generelt utilpas og havde det dårligt det meste af tiden, mit helbred var ved at kollapse, og jeg havde det helt igennem elendigt. Jeg havde en fornemmelse

af, at de havde noget, som jeg ikke havde, og som jeg kunne have glæde af. Jeg fandt ud af, at det var noget åndeligt, som ikke sagde mig ret meget, men jeg mente heller ikke, at det kunne skade. Jeg brugte megen tid på at udforske sagen i de følgende to et halvt år, men ikke desto mindre blev jeg stadig væk fuld hver aften. Jeg læste alt, hvad jeg kunne få fat i, og talte med alle, som jeg mente vidste noget om det.

Min kone blev virkelig interesseret i det, og det var hendes interesse, der holdt liv i min, selv om jeg på intet tidspunkt fornemmede, at dette kunne være svaret på mit alkoholproblem. Jeg får aldrig at vide, hvordan min kone bevarede sin tro og sit mod i alle disse år, men det gjorde hun. Jeg ville være død for længe siden, hvis hun ikke havde gjort det, ved jeg. Af en eller anden grund har vi alkoholikere åbenbart en evne til at vælge verdens prægtigste kvinder. Jeg kan så ikke forklare, hvorfor de skal underkastes den tortur, vi udsætter dem for.

Midt i alt dette blev min kone ringet op en lørdag eftermiddag. Det var 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 døddrukken hjem med en stor potteplante, som jeg satte fra mig på bordet, fortsatte direkte ovenpå og gik ud som et lys. Hun ringede igen dagen efter. 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 et kvarter.

Vi kom præcis klokken 17, og den var over 23, da vi gik. Jeg havde senere et par korte samtaler med denne mand og holdt omgående op med at drikke. Det holdt i tre uger. Så skulle jeg til Atlantic City for at deltage i flere møder i en landsdækkende forening. Jeg drak al den whisky, de havde i toget, og købte adskillige flasker på vej til hotellet. Dette var om søndagen. Jeg blev fuld om aftenen, men holdt mig ædru om mandagen til efter middagen. Så drak jeg mig fuld igen. Jeg drak så meget, jeg turde, i baren

og gik op og fortsatte på værelset. Om tirsdagen startede jeg om morgenen og var godt i gang ved middagstid. Da jeg ikke ville gøre noget pinligt, tjekkede jeg ud og købte nogle flasker på vej til stationen.

Jeg måtte vente et stykke tid, før toget kom. Jeg husker intet fra da af og til jeg vågnede op hjemme hos en ven, som boede i en by, der lå ikke så langt fra mit hjem. Disse rare mennesker kontaktede min kone, som sendte min nye ven over 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 jeg har ikke rørt en dråbe siden. I skrivende stund er der gået fire år.

Nu sidder du jo nok og tænker: "Jamen, hvad sagde eller gjorde den mand, der var anderledes end det, andre havde sagt eller gjort?" Man må ikke glemme, at jeg havde læst en hel del og talt med alle, der vidste eller mente at vide noget om alkoholisme. Men denne mand havde sin erfaring fra mange års heftigt drukkeri: Han havde gjort de fleste af drukkenboltens erfaringer, men var blevet hjulpet med lige præcis de midler, som jeg selv havde forsøgt mig med, dvs. den åndelige tilgang. Han sagde noget om alkoholisme, som uden tvivl var brugbart. *Men der var noget, der var endnu vigtigere: Han var den første, jeg havde talt med om alkoholisme, som ud fra egen erfaring vidste, hvad han talte om. Med andre ord talte vi samme sprog.* Han kunne give mig alle svarene, og det var bestemt ikke noget, han havde læst sig til.

Det var en velsignelse uden lige at blive befriet for den frygtelige forbandelse, som havde plaget mig. Jeg har et godt helbred, og jeg har fået min selvrespekt tilbage samt mine kollegers respekt. Mit familieliv er ideelt, og min klinik går så godt, som man kan forvente i disse usikre tider.

Det, jeg har lært, bruger jeg en hel del tid på at give videre til andre, som ønsker det, og som har brug for det. Det gør jeg af fire grunde:

1. Pligtfølelse.
2. Det er en fornøjelse.
3. Når jeg gør det, betaler jeg min gæld til ham, som gav sig tid til at lade det gå videre til mig.
4. Hver gang, jeg gør det, forsikrer jeg mig selv lidt mod et muligt tilbagefald.

I modsætning til de fleste AA'ere kom jeg ikke fri af min trang til alkohol de første to et halvt år af min ædruelighed. Den var der næsten konstant. Men jeg var aldrig i nærheden af at give efter. Det gik mig frygteligt på, at jeg ikke kunne være med, når vennerne drak. Jeg trænede mig imidlertid op til at tro på, at selv om jeg en gang havde kunnet det samme, havde jeg misbrugt det i så høj grad, at det var blevet taget fra mig. Derfor klæder det mig ikke at jamre, for når alt kommer til alt, har der aldrig været nogen, der holdt mig fast og hældte spiritus ned i halsen på mig!

Hvis du tror, at du er ateist, agnostiker eller skeptiker eller har en anden form for intellektuel stolthed, som forhindrer dig i at gå ind for det, der står i denne bog, kan jeg kun have 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 oprigtigt ønsker at holde op med at drikke og seriøst 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 den næste flaske.

Din himmelske fader vil aldrig svigte dig.

Anonym alkoholiker nr. 3

Pioner i den første gruppe i Akron, Ohio, den første AA-gruppe i verden. Han bevarede tilliden. Derfor fik han og utallige andre et nyt liv.

Jeg blev født på en gård i Carlyle County, Kentucky, og jeg havde fire søskende. Mine forældre var velstående, og deres ægteskab var lykkeligt. Min kone, der også var fra Kentucky, fulgte med mig til Akron, hvor jeg afsluttede mine juridiske studier ved Akron Law School.

Mit tilfælde er ret ualmindeligt, hvad én ting angår. Der skete ikke noget i min barndom, som kunne forklare min alkoholisme. Jeg havde tilsyneladende bare en naturlig forkærlighed for spiritus. Mit ægteskab var lykkeligt, og som sagt har jeg aldrig, hverken bevidst eller ubevidst, haft nogen af de grunde til at drikke, som man ofte hører om. Alligevel skulle det vise sig, at jeg endte som et yderst alvorligt tilfælde.

Før mit drikkeri havde ødelagt mig helt, gik det mig faktisk ret godt. Jeg var medlem af byrådet i fem år og økonomidirektør i Kenmore, en forstad, som senere blev en del af selve byen. Men selvfølgelig blev alt dette tabt på gulvet, da jeg drak mere og mere. Derfor havde jeg ikke flere kræfter tilbage, da dr. Bob og Bill W. dukkede op.

Jeg var otte år gammel, da jeg blev beruset første gang. Det var hverken min fars eller min mors fejl, da de begge var stærke modstandere af alkohol. Vi havde hyret nogle folk til at rydde op i laden, og jeg sad med på slæden, der kørte flere læs ud. Mens de læssede slæden, drak jeg noget stærk cider fra en tønde i laden. På tilbageturen efter to-tre læs gik jeg ud som et lys og måtte bæres ind i huset. Jeg kan huske, 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 drunker. Jeg vågnede den ene morgen efter den anden, elendigt tilpas og med frygtelige abstinenser, men der stod altid en flaske sprut på natbordet. Jeg tog en slurk og et øjeblik efter en til, stod op, barberede mig, spiste morgenmad, stak en halv flaske sprut i baglommen og gik til forelæsning. Ind imellem forelæsningerne gik jeg ned på toilettet for at dulme mine nerver, inden jeg gik til næste forelæsning. Nu skriver vi 1917.

Jeg forlod universitetet i slutningen af det sidste år og meldte mig til hæren. Dengang kaldte jeg det patriotisme. Det gik senere op for mig, at jeg flygtede fra alkoholen. Det virkede til en vis grad, fordi jeg kom til at opholde mig på steder, hvor jeg ikke kunne få fat i noget at drikke, og således blev mit drikkemønster brudt. Så kom Forbudstiden, og den sprut, man kunne få fat i, var rædselsfuld og undertiden dødsens farlig. Jeg var også blevet gift og havde et job, som jeg var nødt til at passe. Det hjalp mig i tre-fire år, men hver gang, jeg kunne skaffe sprut nok, blev jeg fuld. Min kone og jeg var medlemmer af nogle bridgeklubber, og de begyndte at lave deres egen vin og servere det. Men efter to-tre forsøg fandt jeg ud af, at det ikke hjalp mig, fordi de ikke serverede nok til at dække mit behov, så jeg rørte det ikke. Men det klarede jeg på min egen måde ved at tage en flaske med og gemme den på toilettet eller i buskadset udenfor.

Som tiden gik, blev mit drikkeri gradvist værre. Jeg blev væk fra kontoret to-tre uger ad gangen. Det var frygtelige dage og nætter, hvor jeg lå på gulvet derhjemme, vågnede, rakte ud efter flasken, tog en slurk og sank tilbage i glemslen.

I løbet af de første seks måneder af 1935 blev jeg indlagt på hospitalet otte gange på grund af druk og var lænket til sengen i to-tre dage, før jeg overhovedet vidste, hvor jeg var.

Den 26. juni 1935 kom jeg til bevidsthed på hospitalet, og jeg var mildt sagt modløs. Alle de syv gange, jeg i disse seks måneder havde forladt hospitalet, havde jeg lovet mig selv fuldt og fast, at jeg ikke ville drikke mig fuld igen, i hvert fald ikke 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 sad min kone. Jeg tænkte straks: "Nå, nu fortæller hun mig, at det er forbi." 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 drankere ligesom mig. Det var ikke så slemt at fortælle det til andre drankere.

Hun sagde: "Du holder op nu." Det betød noget for mig, selv om jeg ikke troede på det. Så fortalte hun, at de to drankere, hun havde talt med, havde en plan, som de regnede med kunne hjælpe dem til at lade være med at drikke. Som et led i den skulle de fortælle andre drankere om den. Dette skulle hjælpe dem med at forblive ædru. Alle andre, jeg havde talt med, ønskede at hjælpe mig. Min stolthed forhindrede mig i at lytte til dem, og så gik jeg i baglås. Men her følte jeg, at jeg ville være en rigtig skiderik, hvis jeg ikke lyttede et øjeblik til et par gutter, hvis det kunne hjælpe dem. Hun sagde også, at jeg ikke kunne betale dem, selv om jeg gerne ville og havde pengene, hvilket jeg ikke havde.

De kom ind til mig og begyndte at fortælle om det program, der senere skulle blive kendt som Anonyme Alkoholikere. Den gang var det ikke så omfattende.

Jeg så på dem. Det var to store typer på næsten to meter. De så meget sympatiske ud (jeg fik senere at vide, at det var Bill W. og dr. Bob). Inden der var gået ret lang tid, begyndte vi at fortælle hinanden historier, der havde med vores drikkeri at gøre, og selvfølgelig blev jeg temmelig hurtigt klar over, at de begge

vidste, hvad de talte om. Man ser og lugter ting, når man er fuld, som man ellers ikke gør. Hvis jeg ikke havde haft fornemmelsen af, at de vidste, hvad de talte om, ville jeg ikke have talt med dem overhovedet.

Efter et stykke tid sagde Bill: "Nu har du talt i lang tid; nu er det min tur." Efter at have hørt noget mere af min historie, vendte han sig mod dr. Bob og sagde: ""Jeg tror, at vi kan hjælpe ham og arbejde med ham." Jeg tror ikke, han vidste, at jeg hørte ham, men det gjorde jeg. 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 noget som helst 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 tage mere af din tid, men gå ud og finde en anden."

Det næste de ville vide var, om jeg mente, at jeg kunne holde op på egen hånd helt uden hjælp, om jeg bare kunne spadsere ud af hospitalet og aldrig drikke mere. Hvis jeg kunne det, var det helt i orden med dem. De ville respektere en person, der havde en sådan viljestyrke, men det, de var ude efter, var en, som vidste, at han havde et problem, og som vidste, at han ikke kunne klare det alene, men behøvede hjælp udefra. Det næste, de ville vide, 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 tit 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, med ro i sindet og uden forbehold.

Så gik de igen og lod mig ligge der i min hospitalsseng og tænke videre. Der lå jeg og tænkte tilbage på mit liv. Jeg tænkte på, hvad spiritussen havde gjort ved mig, på de muligheder, jeg havde kastet over bord, på de evner, jeg havde fået, og som jeg havde forspildt. Til sidst kom jeg til den konklusion, at selv om jeg ikke havde lyst til at holde op, burde jeg i hvert fald ønske mig

det. Desuden var jeg faktisk med på 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 der var noget her, som jeg vidste, at jeg ikke kunne klare selv. Så efter dette tilbageblick og efter at jeg var 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 for at løse mit problem. Jeg indrømmede faktisk, at jeg fra nu af var villig til at overlade mit problem til Gud. Hver dag ville jeg prøve at finde ud af, hvad der var hans vilje og forsøgte at følge den, frem for at prøve at få ham til at være enig med mig i, hvad jeg mente, der var bedst for mig. Det fortalte jeg dem, da de kom tilbage.

En af dem, jeg tror, det var dr. Bob, sagde: "Nå, du ønsker altså at holde op?" – "Ja, jeg ville gerne holde pause i hvert fald i fem, seks eller otte måneder, indtil jeg får orden i tingene, og min kone og visse andre begynder at respektere mig igen, og jeg får orden på min økonomi osv.". De lo begge to hjerteligt og svarede: "Det er bedre end det, du har præsteret hidtil, ikke sandt?" Det var selvfølgelig rigtigt nok. De fortsatte: "Vi har dårligt nyt til dig. For os var det dårligt nyt, og det vil det sikkert også være for dig. Det er lige meget, om du holder op i seks dage, måneder eller år. Hvis du tager et glas igen, havner du i bælte på hospitalet, nøjagtigt som det er foregået 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 havde troet, at jeg bare var en drukkenbolt. De fortsatte: "Nej, du er syg, og det er uden betydning, hvor lang tid du holder dig tørlagt. Efter et eller to glas vil du være nøjagtig der, hvor du er nu." Det var sandelig nedslående nyheder på det tidspunkt.

Det næste, de spurgte om, var: "Du kan godt lade være med at drikke i 24 timer, ikke sandt?" – "Jo, selvfølgelig, det kan alle,"

svarede jeg. De fortsatte: "Det er nøjagtigt det, vi mener. Bare 24 timer ad gangen." Der faldt en sten fra mit hjerte. Hver gang jeg begyndte at tænke på at drikke, tænkte jeg på alle de lange tørre år fremover uden noget at drikke. Men denne idé med de 24 timer, og at det var op til mig selv fra nu af, var til stor hjælp.

På dette sted i teksten har udgiveren en tilføjelse til det, manden i sengen (Bill D.) siger, og det, manden på sengekanten (Bill W.) siger.

Bill W. fortæller: "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." Dr. Bob ringede straks til Akron City Hospital og spurgte efter den sygeplejerske, der sad i modtagelsen. Han forklarede, at han og en 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 i sjov: "Tja, doktor, jeg går ud fra, at De allerede har prøvet den på Dem selv?"

Jo, hun havde en patient, en førsteklasses. Han var lige ankommet med delirium tremens og havde givet to sygeplejersker et blåt øje, hvorefter han var blevet lagt i spændetroje. Var det noget? Efter at have ordineret noget medicin sagde dr. Bob: "Læg ham på enestue. Vi kommer, så snart han er til at snakke med."

Bill D. var ikke særlig 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 slemt, at jeg er rædselsslagen for overhovedet at forlade hospitalet. I behøver ikke at prøve på at pådutte mig nogen religion. Jeg har engang været hjælpepræst, og jeg tror stadig væk på Gud, men han tror næppe ret meget på mig." Så sagde dr. Bob. – "Måske har du det bedre i morgen, Bill. Vil du gerne have, at vi kommer igen?" "Jo, da. Det kan godt være, at det ikke hjælper, men jeg vil gerne se jer

begge igen alligevel. I ved absolut, 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. På bunden af alle hans mørke tanker 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!” Det blev ved med at poppe op. Til sidst blev håbet til overbevisning. Nu var han sikker. Så fulgte en stor følelse af glæde. Langt om længe var han blevet rolig og var faldet i søvn.

Inden vi gik, 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 drak aldrig mere.

Det var starten på den første AA-gruppe nogensinde.”

(Bill D. fortsætter nu sin beretning).

Det var i løbet af de næste to-tre dage efter, at jeg havde lært Dr. Bob og Bill at kende, at jeg endelig besluttede at lægge min vilje over til Gud og følge dette program så godt, jeg kunne. Det, de sagde, og det, de gjorde, havde givet mig en vis portion tillid, selv om jeg ikke var alt for sikker på mig selv.

Jeg var ikke bange for, at programmet ikke virkede, men jeg var stadig i tvivl om, hvorvidt jeg ville være stand til at holde fast ved det. Men i hvert fald kom jeg til den konklusion, at jeg var villig til at sætte alt ind på det, med Guds hjælp. Faktisk fik det mig til at føle en stor lettelse, da jeg havde gjort det.

Jeg vidste, at her havde jeg en, som jeg kunne stole på, en som ikke ville svigte mig. Hvis jeg kunne holde mig til ham og lytte, så klarede jeg det. Da de to gutter 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 før alt andet. Jeg har gjort det én gang, og jeg er villig til at gøre det igen, her, mens I er til stede, og jeg er i øvrigt villig til at sige det hvor som helst i hele verden

fra nu af uden at skamme mig over det.” Det gav mig masser af tillid og fjernede en stor del af byrden fra mine skuldre.

Jeg husker også, at jeg sagde til dem, at det ville blive frygteligt hårdt, fordi jeg også havde andre dårlige vaner, såsom at ryge, spille poker og undertiden spille på heste. Så sagde de: “Tror du ikke, at dit alkoholproblem lige nu er det vigtigste? Tror du ikke, at du skal sætte alt ind på at komme af med det?” Jeg svarede modstræbende, at det havde de sikkert ret i, hvorefter de fortsatte: “Lad os glemme de andre ting. Vi skal ikke forsøge at slippe af med alle dine problemer på én gang, men 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 masser af fejl, som var nemme at få øje på. Så sagde de: “Der er en ting til. Du skulle tage at gå ud og finde en, der har brug for dette program og også ønsker det og lade det gå videre til ham.”

På dette tidspunkt var der selvfølgelig ikke meget tilbage af min forretning. Rent faktisk havde jeg ikke nogen. I lang tid havde jeg det heller ikke alt for godt rent fysisk. Det varede et år eller halvandet, før jeg følte mig fysisk rask, og det var temmelig hårdt. Til gengæld lagde jeg hurtigt mærke til, at venner, som jeg havde haft tidligere, begyndte at behandle mig, som de havde gjort før, jeg var kommet så langt ud. 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 ikke mindst forholdet til min kone efter al den smerte, jeg havde forvoldt hende.

Det er svært at vurdere, hvor meget AA har gjort for mig. Jeg trængte hårdt til programmet. Jeg lagde mærke til, at de andre virkede så lettede, så glade, og at de havde noget, som jeg tænkte, at alle burde eje. Jeg forsøgte at finde ud af, hvad det var. Jeg vidste også, at der var endnu mere. Det var noget, som jeg ikke havde fået fat i, og jeg husker en dag, en uge eller to efter, at jeg var kommet hjem fra hospitalet. Bill var på besøg og sad og snakkede

med min kone og mig. Vi fik 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, Gud har udvirket, at jeg er kommet mig af den frygtelige sygdom, og jeg har bare lyst til at blive ved at tale om det." Jeg tænkte, at nu havde jeg fundet svaret. Bill var meget, meget taknemmelig over, at han var blevet befriet for dette frygtelige, han gav Gud æren for det, og han var så taknemmelig, at han ønskede at fortælle om det. Denne sætning: "Gud har udvirket, at jeg er kommet mig af den frygtelige sygdom, og jeg har bare lyst til at blive ved at tale om det" er blevet en slags rød tråd i AA-programmet for mig.

Tiden gik, og jeg begyndte at få det fysisk bedre og behøvede ikke at gemme mig for andre mennesker hele tiden. Det har været rigtig godt. Jeg går stadig til møder, fordi jeg kan lide det. Der møder jeg de mennesker, jeg gerne vil tale med. Endnu en grund er, at jeg stadig er taknemmelig for de gode år, jeg har haft og for både AA-programmet og de mennesker, jeg møder. Det bedste, jeg har lært af programmet, og som jeg selv har læst om i *AA Grapevine* masser af gange, og hørt AA'ere dele om på møder og til mig personligt, er nok: "Jeg kom til AA for at blive ædru, men det var igennem AA, at jeg fandt Gud." Jeg synes, at det er det allerbedste, et menneske kan opleve.

Aktiv taknemmelighed

Fortællingen om Dave B., som var med til at stifte AA i Canada i 1944.

Jeg tror, at det vil være en god ide, at jeg fortæller min livshistorie. Det giver mig muligheden for at blive mindet om, at jeg skal være taknemlig overfor Gud og de medlemmer af Anonyme Alkoholikere, som kendte til AA, før jeg gjorde. Ved at fortælle min historie bliver jeg mindet om, at jeg kunne falde tilbage til det sted, jeg kom fra. Det gør jeg hvis jeg glemmer det gode, jeg har fået eller glemmer, at det er Gud, der holder mig på ret kurs.

I juni 1924 var jeg som sekstenårig netop blevet færdig med gymnasiet i Sherbrooke, Quebec. Nogle af mine venner foreslog, at vi skulle gå ud og få en øl. Jeg havde aldrig drukket øl eller nogen anden form for alkohol. Jeg ved egentlig ikke hvorfor, for der var altid alkohol derhjemme (lad mig tilføje, at ingen i min familie nogensinde er blevet anset for at være alkoholiker). Nå – jeg var bange for at mine venner ikke ville synes om mig, hvis jeg ikke gjorde ligesom dem. Jeg kendte af egen erfaring det underlige fænomen, at mennesker kan virke selvsikre udadtil, men i virkeligheden være ved at blive ædt op af en indre angst. Jeg havde et temmelig stort mindreværdskompleks. Jeg tror, jeg manglede det, min far plejede at kalde ”karakter”. Så på denne dejlige sommerdag på en gammel pub i Sherbrooke havde jeg ikke mod til at sige nej.

Jeg blev aktiv alkoholiker fra første dag, hvor jeg oplevede, at alkohol havde en helt speciel virkning på mig. Jeg blev som forvandlet. Alkohol gjorde mig pludselig til alt det, jeg altid gerne havde villet være.

Alkohol blev min faste følgesvend. I begyndelsen betragtede jeg den som en ven; senere blev den en tung byrde, som jeg ikke

kunne slippe af med. Alkohol viste sig at være meget stærkere end mig og det på trods af, at jeg i mange år var i stand til at holde mig ædru i korte perioder. Jeg blev ved med at sige til mig selv, at jeg kunne slippe fri af alkoholen på en eller anden måde. Jeg var overbevist om, at jeg kunne finde en måde, hvorved jeg kunne stoppe mit drikkeri. Jeg havde ikke lyst til at indrømme, at alkohol var blevet så dominerende i mit liv Alkoholen gav mig faktisk noget, som jeg ikke ville af med.

I 1934 skete der en række uheld på grund af mit drikkeri. Jeg var nødt til at vende tilbage fra det vestlige Canada, da den bank, jeg arbejdede for, havde mistet tilliden til mig. Et uheld i en elevator kostede mig alle mine tær på den ene fod og gav mig kraniebrud. Jeg lå på hospitalet i flere måneder. Mit overdrevne drikkeri medførte også en hjerneblødning, som totalt lammede den ene side af min krop. Jeg tog sandsynligvis mit første trin den dag, jeg ankom til Western Hospital med ambulance. En natsygeplejerske spurgte mig: "Sig mig Mr. B., hvorfor drikker De så meget? De har en dejlig kone og en kvik lille dreng. De har ingen grund til at drikke på den måde. Hvorfor gør De det?" For første gang var jeg ærlig, da jeg sagde: "Jeg ved det ikke, søster. Jeg ved det virkelig ikke." Det var mange år, før jeg hørte om fællesskabet.

Nu forestiller du dig måske, at jeg sagde til mig selv: Hvis alkohol medfører så megen ødelæggelse, så holder jeg op med at drikke. Men jeg fandt utallige undskyldninger, som overbeviste mig om, at alkohol intet havde med mine ulykker at gøre. Jeg sagde til mig selv, at det var skæbnen, at alle var imod mig, at tingene bare ikke gik godt. Ind imellem tænkte jeg, at der ikke var nogen Gud. Jeg tænkte: Hvis der findes en kærlig Gud, som de siger, så ville han ikke behandle mig på denne måde. Gud ville ikke handle sådan. Den gang havde jeg meget ondt af mig selv.

Min familie og mine arbejdsgivere var bekymrede over mit drikkeri, men jeg var blevet temmelig arrogant. Jeg købte en Ford 1931 for arven efter min bedstemor. Min kone og jeg tog på en

tur til Cape Cod. På vejen tilbage gjorde vi ophold hos min onkel i New Hampshire. Denne onkel havde taget mig under sine vinger, da min mor døde. Han var bekymret for mig. Ved denne lejlighed sagde han til mig: "Dave, hvis du ikke drikker i et helt år, så giver jeg dig den Ford-sportsvogn, jeg netop har købt." Jeg var vild med den bil og lovede omgående, at jeg ikke ville røre en dråbe i et helt år. Og jeg mente det. Alligevel var jeg i gang med drikkeriet igen, inden vi nåede den canadiske grænse. Jeg var magtesløs overfor alkohol. Det var begyndt at gå op for mig, at jeg rask væk benægtede dette faktum. Samtidig vidste jeg udmaerket godt, at jeg intet kunne gøre.

I påsken 1944 befandt jeg mig i en fængselscelle i Montreal. På dette tidspunkt drak jeg for at slippe for de rædselsfulde tanker jeg fik, når jeg var ædru nok til at erkende min situation. Jeg drak for at undgå at indse, hvad jeg var blevet til. Det job, jeg havde haft i 20 år, og den nye bil var for længst væk. Jeg havde været indlagt på psykiatrisk hospital tre gange. Jeg ønskede på ingen måde at drikke, men til min store fortvivlelse vendte jeg altid tilbage til denne dødsspiral.

Jeg spekulerede på, hvordan denne elendighed skulle ende. Jeg var bange. Jeg var nervøs for at fortælle andre, hvordan jeg havde det, for at de ikke skulle anse mig for at være sindssyg. Jeg var forfærdeligt ensom, rædselsslagen og fuld af selvmedlidenhed, men værst af alt var jeg dybt deprimeret.

Så kom jeg i tanke om en bog, som jeg havde fået af min søster Jean. Den handlede om nogle drankere, som var lige så desperate som jeg, men som havde fundet en måde at holde op med at drikke. Ifølge denne bog havde de fundet en måde, så de kunne leve som andre almindelige mennesker, stå op om morgenens, gå på arbejde og komme hjem igen om aftenen. Denne bog handlede om Anonyme Alkoholikere.

Jeg besluttede at kontakte dem. Det var ikke særlig nemt at få fat i AA i New York, da AA ikke var særlig kendt den gang. Til

sidst talte jeg med en kvinde, Bobbie, som sagde nogle ord, jeg håber, at jeg aldrig glemmer: "Jeg er ædru alkoholiker. Hvis du ønsker det, vil vi gerne hjælpe dig." Hun fortalte om sig selv og tilføjede, at mange andre drankere havde brugt denne metode til at holde op med at drikke. Det, som gjorde størst indtryk på mig i denne samtale var, at disse mennesker på en afstand af 500 miles bekymrede sig så meget om mig, at de ville prøve at hjælpe mig. Her stod jeg, jeg som havde så ondt af mig selv og var overbevist om, at ingen bekymrede sig for, om jeg var død eller levende.

Jeg blev meget overrasket, da jeg modtog et eksemplar af Store Bog med posten næste dag. Næsten daglig i det næste års tid kom der et brev eller kort fra Bobbie eller Bill eller en af de andre fra hovedkontoret i New York. I oktober 1944 skrev Bobbie: "Du lyder meget oprigtig, og fra nu af satser vi på, at du vil gøre en indsats for at styrke AA's fællesskab der, hvor du bor. Vi vedlægger nogle forespørgsler fra alkoholikere. Vi tror, at du er klar til at påtage dig dette ansvar." Hun havde vedlagt omkring 400 breve, som jeg besvarede i løbet af de følgende uger. Det varede ikke længe, før der begyndte at komme svar tilbage.

Jeg havde fundet en løsning på mit problem, og i min nye begejstring sagde jeg til min kone Dorie: "Sig dit job op. Jeg skal nok forsørge dig. Fra nu af indtager du den plads i familien, du fortjener." Hun var dog heldigvis klogere og sagde: "Nej Dave, jeg beholder mit job et år endnu, mens du frelser drankere." Det var nøjagtigt, hvad jeg gik i gang med.

Når jeg ser tilbage, kan jeg godt se, at jeg gjorde altting forkert, men i det mindste tænkte jeg på andre end mig selv. Jeg havde fået fat i en lille del af den taknemmelighed, som fylder rigtig meget nu. Jeg blev mere og mere taknemmelig overfor folkene i New York og for den Gud, de talte om, men som jeg havde så svært ved at nå. Alligevel forstod jeg, at jeg var nødt til at finde denne højere magt, de fortalte mig om.

Jeg var alene i Quebec på det tidspunkt. Toronto-gruppen

havde været i gang siden sidste efterår, og der var et medlem i Windsor, som deltog i møder i Detroit på den anden side af floden. Det var alt, hvad der var af AA i hele landet.

En dag fik jeg et brev fra en mand i Halifax, som skrev: En af mine venner, som er drunker, arbejder i Montreal, men han er i Chicago i øjeblikket, hvor han har taget en ordentlig druktur. Når han kommer tilbage til Montreal, kunne jeg godt tænke mig, at du tog en snak med ham.

Jeg mødtes med manden i hans hjem. Hans kone var i gang med at lave aftensmad, hjulpet af deres lille datter. Manden var iført en fløjlsjakke og sad afslappet i sit herreværelse. Jeg havde ikke mødt mange mennesker fra de højere sociale lag, og straks tænkte jeg: Hvad foregår der her? Denne mand er jo ikke alkoholiker. Jack var en mand med begge ben på jorden. Han var vant til at diskutere psykiatri, og ideen om en højere magt appellerede ikke meget til ham, men AA i Quebec blev ikke desto mindre grundlagt her.

Fællesskabet begyndte at vokse, specielt efter den omtale vi fik i *Gazette* i foråret 1945. Jeg vil aldrig glemme den dag, da Mary opsøgte mig. Hun var den første kvinde, som kom med i fællesskabet her i byen. Hun var meget genert og reserveret og meget stille. Hun var blevet opmærksom på fællesskabet via *Gazette*.

Det første år blev alle møderne holdt i mit hjem. Der var folk i hele huset. Medlemmernes koner kom sammen med deres mænd, selvom de ikke måtte være med til vores lukkede møder. De sad på sengene i soveværelset eller i køkkenet, hvor de drak kaffe og spiste kage. Jeg tror, at de undrede sig over, hvad vi havde gang i. Alligevel var de lige så glade, som vi var.

Da de to første fransk-canadiere kom i kontakt med AA, skete det i kælderen hos mig. Alle franksprogede møder, som findes i dag, er udsprungen af disse tidlige møder.

Efter mit første ædru år indvilligede min kone i at stoppe med sit arbejde, når jeg havde fået mig et job. Jeg troede, at det

ville blive nemt. Alt, hvad jeg behøvede at gøre, var at opsøge en arbejdsgiver, og så kunne jeg forsørge min familie som alle andre. Jeg ledte dog efter arbejde i adskillige måneder. Pengene var små, og jeg brugte det lidt, vi havde, på at tage fra sted til sted, svare på jobannoncer og gå til jobsamtaler. Jeg blev mere og mere modløs. En dag var der et medlem, der sagde til mig: "Dave, hvorfor søger du ikke på flyfabrikken? Jeg kender en fyr der, som måske kan hjælpe dig". Det var der, jeg fik mit første job. Der er virkelig en højere magt, som passer på os.

En af de grundlæggende ting, jeg har lært, er at give vores budskab videre til andre alkoholikere. Det indebærer, at jeg er nødt til at tænke mere på andre end på mig selv. Det vigtigste er at efterleve disse principper i alt, hvad jeg gør. Efter min mening er det dét, AA handler om.

Jeg har aldrig glemt det her afsnit i det eksemplar af Store Bog, som Bobbie sendte mig: "Hav tillid til Gud, sådan som du opfatter ham. Indrøm dine fejl overfor ham og over for dine AA-venner. Ryd op i fortidens vraggods. Del frit til møderne om det, du finder ud af." Det er meget enkelt – selvom det ikke altid er nemt, men det kan gøres.

Jeg ved godt, at AA's fællesskab ikke giver nogle garantier, men jeg ved også, at det fra nu af ikke er nødvendigt for mig at drikke. Jeg ønsker at beholde dette fredelige liv, sindsroen og den harmoni, jeg har fundet. Jeg har genfundet det hjem, jeg forlod, og den unge pige, jeg giftede mig med. Vi har fået to børn mere, som synes, at jeg er alle tiders far. Jeg har alt det her – mennesker som betyder mere for mig end noget som helst andet i denne verden. Alt dette kan jeg beholde, og jeg behøver ikke at drikke, hvis jeg husker én enkelt ting: at min hånd skal hvile trygt i Guds hånd.

Kvinder lider også

Hun havde alle muligheder, og alligevel var alkohol ved at tage livet af hende. Som tidligt medlem spredte hun budskabet blandt kvinder i vores pionerdays.

Hvad var det, jeg sagde ...? Langt borte, som om jeg var midt i et delirium, kunne jeg høre min egen stemme, der kaldte nogen for "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. Og så stoppede jeg pludselig. Hvor var jeg?

Jeg var før 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 det her var anderes. Denne gang virkede det, som om jeg allerede var vågen. Jeg sad i en magelig lænestol i livlig snak med en vildt fremmed ung kvinde, som ikke lod til at synes, at der var noget galt. Hun snakkede roligt og afslappet videre. Jeg var skrækslagen, og jeg så mig omkring. Jeg befandt mig i et stort mørkt, ret sparsomt møbleret værelse, dagligstuen i en kælderlejlighed. Det begyndte at løbe mig koldt ned ad ryggen, mine tænder klaprede, og mine hænder rystede, så jeg var nødt til at sidde på dem for at holde dem nogenlunde i ro. Min frygt var ægte nok, men det var ikke grunden til, at jeg reagerede så voldsomt. 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 skulle bare væk! Under alle omstændigheder måtte jeg ud, før jeg begyndte at afsløre min totale mangel på viden om, hvordan jeg var havnet hos hende, og inden hun opdagede,

at jeg var fuldstændig rablende vanvittig. Det måtte jeg jo være!

Rystelserne blev værre og værre. Jeg så på mit ur, og 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 et par drinks mere. 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 med stort besvær kom på højkant og langsomt klædte mig på til aftalen med hende. Jeg havde faktisk haft det glimrende kl. et, og der havde ikke været noget, der gjorde ondt. Hvad kunne der dog være sket? Det havde været midt i New York, på den støjende 42. Street ... dette her var øjensynlig et roligt beboelseskvarter. Hvorfor havde "Dorothy" taget mig med herhen? Hvem var hun? Hvordan havde jeg mødt hende? Jeg vidste det ikke, og jeg turde ikke 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 højtryk. Jeg kunne have lavet de frygteligste ting uden at vide noget som helst om det!

På en eller anden måde kom jeg ud derfra og gik forbi fem karreer med rødstenshuse. Der var ikke en bar at se noget sted, 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 befundet mig i det yderste Brooklyn.

Den aften drak jeg mig meget fuld, sådan som jeg plejede, men jeg huskede alt, hvilket jeg ikke plejede. Jeg kan huske, at jeg pløjede telefonbogen igennem, og min søster fortalte, at sådan gjorde jeg hver eneste nat for at finde Willie Seabrooks nummer. Jeg kan huske min højlydte beslutning om at finde ham og bede ham hjælpe mig med at komme på det asyl, han havde skrevet om. Jeg kan huske, at jeg hævdede, at nu ville jeg gøre noget ved

det, at jeg ikke kunne fortsætte på denne måde. Jeg kan også huske, hvordan jeg havde kigget længselsfuldt hen mod vinduet. Det var den nemme løsning, og jeg gøs ved tanken om et andet vindue tre år tidligere og de kvalfulde seks måneder på London-hospitalet. Jeg huskede, hvorledes jeg fyldte brintoverilite-flasken i mit medicinskab med gin, for det tilfælde, at min søster skulle finde den flaske, jeg havde gemt under madrassen. Og jeg huskede den grufulde og endeløse nat, hvor jegsov i korte perioder og vågnede dryppende af koldsved, rystende i lutter fortvivelse, indtil en slurk fra min flaske fik mig til nådigt at gå ud som et lys. "Du er gal, du er gal, du er gal!" Hver gang, jeg kom til bevidsthed, dunkede det gennem mit hoved, og jeg druknede remsen med spiritus.

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. Sådan havde det været i over et år. Jeg var 32.

Når jeg ser tilbage på det sidste forfærdelige år med konstant druk, spørger jeg mig selv, hvordan jeg kunne overleve fysisk og 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 jeg skulle blive til. Kontrasten var mildt sagt rystende. At sidde på en bar på Second Avenue og tage mod drinks fra hvem som helst, som bød, efter at mine egne midler var sluppet op, eller sidde hjemme med det uundværlige glas i hånden. Og jeg huskede. Når minderne meldte sig, drak jeg hurtigere for at komme bort fra dem. Det var svært at forene denne forfærdelige nutid med fortidens nøgne kendsgerninger. Min familie havde penge, og 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 husmor. Den tid, jeg voksede op i (forbudstiden, der var udødeliggjort af Scott Fitzgerald og John Held Jr.) havde lært mig at være der, hvor festen foregik. Min

egen indre trang fik mig til at udkonkurrere dem alle. Året efter, at jeg forlod skolen, blev jeg gift. 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 uden at tage hensyn til andre end mig selv. For mig var arbejde kun en anden måde at nå mit mål, nemlig at kunne gøre nøjagtig, hvad jeg havde lyst til.

Og det var lige 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 succes med den, 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 at se. Jeg gjorde kort sagt alle de ting, jeg havde lyst til, og jeg havde det mere og mere forfærdeligt. Egoistisk og hensynsløst hastede jeg fra fornøjelse til fornøjelse, og de blev mere og mere ligegyldige og intetsigende. Tømmermændene begyndte at antage uhyrlige dimensioner, og min morgendrink blev en tvingende nødvendighed. Jeg havde masser af blackouts, 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 den ene gruppe til den anden, fra sted til sted og fortsatte med at drikke. Langsomt og umærkeligt 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 bundulykkelig. Jeg havde uden tvivl været udenlands alt for lange, 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 havde brug for hjælp, og jeg prøvede at samarbejde. Som behandlingen skred frem, begyndte jeg at danne mig et billede af mig selv og af det temperament, der havde givet mig så mange problemer. Jeg havde været hypersensitiv, genert, idealistisk. Min manglende evne til at acceptere livets barske realiteter var resulteret i en form for desillusioneret kynisme, klædt i et beskyttende panser til værn 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 fjendtlige verden, og her var jeg så: En kvinde, som var frygtsom indeni, men trodsig udadtil, og som havde et desperat behov for en krykke for at kunne fortsætte.

Denne krykke var alkohol, og jeg kunne ikke se, hvorledes jeg kunne leve uden. Da min læge sagde, at jeg aldrig burde drikke mere, havde jeg ikke overskud til at tro ham. Jeg måtte bruge al min styrke på at få det så godt, at jeg kunne tage de drinks, jeg måtte have, uden at de havde en negativ effekt. Hvordan skulle han i øvrigt kunne forstå det? Han drak ikke selv, han vidste ikke, hvad det ville sige at have brug for en drink, eller hvad en drink kunne gøre for en, når man var ude i tovene. Jeg ville have et liv. Jeg ville ikke leve i en ørken, men i en normal verden, og min forestilling om en normal verden var at leve blandt mennesker, der drak – afholdsfolk var ikke en del af det. 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 overhovedet 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. Jeg fattede det ikke bagefter, og jeg var dybt rystet!

Det var på dette tidspunkt, at lægen gav mig bogen *Anonymous Alkoholikere* og bad mig læse den. De første kapitler var en åbenbaring for mig. Jeg var ikke det eneste menneske i verden, som

følte og opførte sig sådan. Jeg var hverken gal eller ondskabsfuld – jeg var syg. Jeg led af en regulær sygdom, som havde et navn og havde symptomer, lige som diabetes eller kræft eller tuberkulose. Og en sygdom stod der respekt om. Den var ikke et symptom på dårlig moral.

Men så stødte jeg på en forhindring. Religion gav mig røde knopper, jeg brød mig ikke om, at Gud blev nævnt, og heller ikke om noget af det andet. 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 den anden og slet ikke en uhåndgribelig og tvivlsom én som denne. Og således fortsatte jeg, uge efter uge, medens jeg surt pløjede mig gennem siderne i denne irriterende 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 stor og retfærdig harme. Medens jeg rasede hjælpeløst og planlagde at drikke mig godt og grundigt fuld, for jeg skulle nok *vise dem* ... fangede mine øjne en sætning i bogen, som lå slæt op på sengen: "Vi kan ikke leve med vrede". Mit forsvar smuldrede, og lyset strømmede ind. Jeg var ikke fanget. Jeg var ikke hjælpeløs. Jeg var *frei*, 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 opleve lykke og kærlighed.

Jeg gik til et møde for ved selvsyn at se denne gruppe af originaler eller bumser, som havde klaret det her. En af de ting, som altid havde givet mig en følelse af ubehag og af at være udenfor, var at være sammen med andre mennesker. I de situationer havde jeg brug for den varme stimulans, jeg fik, når jeg drak. Det var nødvendigt for, at jeg kunne føle mig afslappet og tryg. Sådan havde det været, lige siden jeg for første gang forlod min private verden af bøger og drømme for at møde den rigtige verden med

mennesker, fester og jobs. Rystende gik jeg ind i et hus i Brooklyn, der var fyldt med fremmede – og jeg opdagede, at jeg endelig var kommet hjem til mine egne. Der er en anden betydning i det hebreiske ord, som i den almindelige udgave af Bibelen er oversat med ”frelse.” Det er ”at komme hjem”, og jeg havde fundet mit hjem. Jeg var ikke længere alene!

Det var begyndelsen til et nyt liv, et mere indholdsrigt liv, et sjovere liv, end jeg nogensinde havde kendt eller troet muligt. Jeg havde fundet venner, forstående venner, som ofte vidste, hvad jeg tænkte og følte, bedre end jeg selv. De tillod mig ikke at flygte tilbage til mit gamle fængsel med ensomhed og frygt hver gang, jeg følte mig overset eller såret. Ved at tale tingene igennem med dem blev jeg mere og mere klar over, hvordan jeg virkelig var, og at jeg var en af dem. Vi havde alle hundredvis af karaktertræk til fælles: frygt og fobier, sympatier og antipatier. Pludselig kunne jeg acceptere mig selv med alle mine fejl og mangler, for havde vi det ikke alle på samme måde? I og med, at jeg accepterede dette, mærkede jeg en ny følelse af indre velvære og villighed og styrke til at gøre noget ved de træk, jeg ikke kunne leve med.

Og det var ikke det hele. De vidste, hvad man skulle gøre ved disse mørke afgrunde, som åbnede sig, parat til at opsluge mig, når jeg følte mig deprimeret eller nervøs. Der fandtes et konkret program, der var udviklet for at sikre den størst mulige indre sikkerhed for os, der så længe var flygtet fra os selv. Følelsen af en nær katastrofe, som havde hængt over hovedet på mig i ørrevis, begyndte at forsvinde, efterhånden som jeg praktiserede flere og flere af de tolv trin. 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. Mine største oplevelser af at have udrettet noget får jeg, når jeg tænker på, at jeg har medvirket til at give

andre den samme nye glæde, som jeg selv har fået. Det faktum, at jeg efter 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 også mene det!

Vores ven fra Sydstaterne

Han var AA-pioner, sydstatsfarmer og søn af en præst, og han spurgte: "Hvordan kan jeg sige, at der ingen Gud er?"

Far er episkopal præst, og hans arbejde kræver lange ture ad dår-lige veje. Hans menighed er ikke stor, men han har mange ven-ner. Race, tro eller social position betyder ikke noget for ham. Det varer ikke længe, før han kommer kørende i vognen. Både han og gamle Maud er glade for at komme hjem. Turen er lang og kold, men han er taknemmelig for de varme mursten, som et betænksomt menneske har givet ham til hans fødder. Snart er aftensmaden på bordet. Far siger bordbøn, hvilket forsinker mit angreb på boghvedepandekagerne og pølsen.

Så er det sengetid. Jeg klattrer op til mit værelse på loftet. Det er koldt, så jeg skynder mig. Jeg kravler ind under en bunke tæpper og blæser stearinlyset ud. Vinden bliver værre og hyler rundt om huset. Men jeg har det trygt og varmt. Jeg falder i en drøm-meløs sövn.

Jeg er i kirke. Far er i gang med sin prædiken. En hveps kravler op ad ryggen på damen foran mig. Jeg spekulerer på, om den vil nå hendes hals. Pokkers! Der fløj den. Endelig! Prædikenen er slut. Således skal jeres lys skinne for menneskene, for at de må se jeres gode gerninger. Jeg leder efter min femcent til kollekten og lægger den på tallerkenen, så at den kan ses.

Jeg er på en anden fyrs værelse på universitetet. "Du er her på første år," sagde han til mig, "Drikker du?" Jeg tövede. Far havde aldrig direkte talt til mig om at drikke, men han drak aldrig no-get, så vidt jeg vidste. Mor hadede spiritus og var bange for fulde mænd. Hendes bror havde været en drukkenbolt, og han døde på et sindssygehospital. Det var ikke noget, man talte om, så jeg vidste ikke noget om hans liv. Jeg havde aldrig drukket, men jeg

havde set lystighed nok hos de drenge, der drak, til at være interesseret. Jeg ville aldrig blive ligesom landsbyens drukkenbolt derhjemme.

“Nå,” sagde den ældre dreng, “har du?” “En gang imellem,” løj jeg. Jeg ville ikke have, at han skulle tro, at jeg var en tøsedreng.

Han hældte op i to glas. “Værsgo, den er til dig,” sagde han. Jeg slugte det og fik det galt i halsen. Jeg kunne ikke lide det, men det ville jeg ikke sige. En mild stemning greb mig. Dette var ikke så slemt alligevel. Klart, at jeg ville have en til. Det blev bedre. Andre drenge kom ind. Min tunge løsnedes. Alle lo højlydt. Jeg var vittig. Mit mindreværde var væk. Tænk, jeg var ikke engang flov over mine tynde ben! Dette var den ægte vare.

En tåge fyldte rummet. Det elektriske lys begyndte at bevæge sig. Nu var der to pærer. Ansigerne på de andre drenge blev utydelige. Jeg havde kvalme. Jeg vakte over til badeværelset. Skulle ikke have drukket så meget eller så hurtigt. Men jeg vidste, hvordan man håndterer det nu. Fra nu af ville jeg drikke som en gentleman.

Og sådan mødte jeg Kong Alkohol. Den herlige gut, der, hver gang jeg ville, gjorde mig til en social festabe og som gav mig sådan en fin stemme, når vi sang “Hail, hail the gang’s all here” og “Sweet Adeline.” Det var Kong Alkohol, der gav mig frihed fra frygt og mindreværde. Gode gamle Kong Alkohol! Han var i den grad min kammerat.

Der er afsluttende eksaminer i mit seniorår, og jeg kan måske på en eller anden måde bestå. Jeg ville aldrig have forsøgt, hvis ikke min mor forventede det. En gang mæslinger reddede mig fra at blive smidt ud under mit andet år.

Men jeg kan se en ende på det. Min sidste eksamen og den er let. Jeg stirrer på spørsmålene på tavlen. Kan ikke huske svaret på det første. Jeg vil prøve det andet. Ingen klarhed der. Jeg lader ikke til at kunne huske noget som helst. Jeg koncentrerer mig om et af spørsmålene. Jeg lader ikke til at være i stand til at koncentrere

mig. Jeg bliver nervøs. Hvis jeg ikke snart får begyndt, har jeg ikke tid til at blive færdig. Det er til ingen nytte. Jeg kan ikke tænke.

Jeg forlader lokalet, sådan som stedets æresbegreber giver mulighed for. Jeg går til mit værelse. Jeg hælder et lille glas halvt op med sprut og fylder op med ginger ale. Nu tilbage til eksamen. Min pen farer af sted. Jeg kender nok af svarene til at klare mig igennem. Gode gamle Kong Alkohol! Ham kan man stole på. Hvilken fantastisk magt han har over hjernen! Han har givet mig mit eksamensbevis!

Undervægtig! Jeg hader det ord. Tre forsøg på at blive taget til soldat og kasseret for tredje gang, fordi jeg er for tynd. Sandt nok har jeg for nylig genvundet helbredet efter en lungebetændelse, og jeg har et alibi, men mine venner er i krig eller på vej, og det er jeg ikke. Jeg besøger en ven, der venter på at komme af sted. Det er "Spis, drik og vær glad", og jeg suger det til mig. Jeg drikker en masse hver aften. Jeg kan tåle meget nu, mere end de andre.

Jeg bliver undersøgt før indkaldelse til tjeneste og godkendes efter den fysiske test. Jeg skal møde i lejren den 13. november. Våbenstilstanden træder i kraft den 11., og indkaldelsen er afblæst. Aldrig i tjenesten! Det, jeg får ud af krigen, er et par tæpper og en toilettaske samt en sweater strikket af min søster, og en endnu større følelse af mindreværde.

Det er lørdag aften, klokken er ti. Jeg arbejder hårdt på regnskaberne for et datterselskab af en stor virksomhed. Jeg har opnået erfaring i salg, opkrævning og regnskab, og jeg er på vej op ad stigen.

Så kom krakket. Bomuld ramte bunden, og indbetalerne ophørte. Et overskud på treogtyve millioner dollar udslettet. Kontorer lukkede, og de ansatte blev fyret. Jeg og regnskaberne fra min afdeling overføres til hovedkontoret. Jeg har ingen assistance, og jeg arbejder dag og nat, lørdag og søndag. Min løn er blevet skåret ned. Min kone og vores barn bor heldigvis hos slægtninge. Jeg føler mig udmattet. Lægen har fortalt mig, at hvis jeg ikke

opgiver at arbejde indendørs, får jeg tuberkulose. Men hvad skal jeg gøre? Jeg har en familie at forsørge og har ikke tid til at kigge efter et andet job.

Jeg rækker ud efter flasken, som jeg lige har fået af George, elevatordrenge.

Jeg er omrejsende sælger. Dagen er forbi, og salget er ikke gået så godt. Jeg vil i seng. Jeg ville ønske, at jeg var hjemme hos familien og ikke på dette lurvede hotel.

Nåda! Se hvem der er her. Gode gamle Charlie! Det er dejligt at se ham. Hvordan går det med drengen? En drink? Helt sikkert! Vi køber en 3½ liters majswisky, fordi det er så billigt. Alligevel kan jeg gå temmelig lige, da jeg går i seng.

Det bliver morgen. Jeg har det forfærdeligt. En enkelt vil få mig på fødderne. Men der skal flere til for at holde mig der.

Jeg bliver lærer på en drengeskole. Jeg er glad for mit arbejde. Jeg kan godt lide drengene, og vi har masser af sjov, både i og udenfor klassen.

Lægeregningerne er kæmpestore og bankkontoen næsten tom. Min kones forældre kommer os til undsætning. Jeg er fuld af såret stolthed og selvmedlidenhed. Jeg lader ikke til at få nogen sympati for min sygdom og sætter ikke pris på kærligheden bag gaven.

Jeg får fat i hjemmebrænderen og fylder mit destillationsanlæg op. Men jeg venter ikke på, at kullet udfører sit arbejde. Jeg dricker mig fuld. Min kone er dybt ulykkelig. Hendes far kommer for at snakke med mig. Han siger ikke et ondt ord. Han er en ægte ven, men det sætter jeg ikke pris på.

Vi bor hos min kones far. Hendes mor ligger for døden på hospitalet. Jeg kan ikke sove. Jeg må tage mig sammen. Jeg sniger mig nedenunder og finder en flaske whisky i kælderen. Jeg hælder spiritus indenbords. Min svigerfar kommer. "Vil du have en drink?" spørger jeg. Han svarer ikke og synes næppe at se mig. Hans kone dør den nat.

Min mor har været døende af kræft i lang tid. Hun ligger

på sit yderste på et hospital. Jeg har drukket meget, men bliver aldrig fuld. Mor må aldrig få det at vide. Jeg kan se på hende, at hun er ved at dø.

Jeg vender tilbage til det hotel, hvor jeg opholder mig, og får gin fra piccoloen. Jeg drikker og går i seng. Jeg tager nogle stykker næste morgen og tager hen for at se til min mor igen. Jeg kan ikke holde det ud. Jeg tager tilbage til hotellet og drikker mere gin. Jeg drikker støt. Jeg vågner op klokken tre om morgenen. Nu er jeg i den hæslige tilstand igen. Jeg tænder lyset. Jeg skal ud af værelset nu, ellers springer jeg ud af vinduet. Jeg går mange kilometer. Nytteløst. Jeg tager til hospitalet, hvor jeg er blevet ven med nattevagten. Hun lægger mig i seng og giver mig en sprøjte.

Jeg er på hospitalet for at se til min kone. Vi har fået et barn mere. Men hun er ikke glad for at se mig. Jeg drak, mens hun fødte. Hendes far bliver hos hende.

Det er en kold trist dag i november. Jeg har kæmpet hårdt for at holde op med at drikke. Alle kampe er endt med nederlag. Jeg fortæller min kone, at jeg ikke kan holde op med at drikke. Hun er blevet anbefalet et hospital for alkoholikere og beder mig om at tage derhen. Jeg lover at tage af sted. Hun arrangerer det, men jeg vil ikke af sted. Jeg vil klare det selv. Denne gang er det virkelig slut. Jeg vil bare tage et par øl nu og da.

Det er den sidste dag i oktober året efter, en mørk og regnfuld dag. Jeg vågner op i en bunke hø i en lade. Jeg leder efter spiritus og kan ikke finde noget. Jeg går hen til et bord og drikker fem flasker øl. Jeg må have fat i noget spiritus. Pludselig føler jeg mig håbløs, ude af stand til at fortsætte. Jeg går hjem. Min kone er i stuen. Hun havde ledt efter mig i aftes, efter at jeg forlod bilen og vandrede ud i natten. Hun havde ledt efter mig i morges. Hendes tålmodighed er sluppet op. Det nyttter ikke at forsøge igen, for der er ikke mere at forsøge. "Sig ikke noget," siger jeg til hende. "Jeg har tænkt mig at gøre noget."

Jeg er på hospitalet for alkoholikere. Jeg er alkoholiker. Sinds-

sygeanstalten ligger forude. Kunne jeg blive låst inde derhjemme? Endnu en tåbelig idé. Jeg kunne rejse ud på en gård vestpå, hvor jeg ikke kunne få noget at drikke. Det gør jeg måske. Endnu en tåbelig idé. Gid jeg var død, som jeg tit har tænkt, for jeg tør ikke begå selvmod.

Fire alkoholikere spiller bridge i et røgfyldt lokale. Hvad som helst for at få mine tanker væk fra mig selv. Spillet er slut, og de andre tre forlader lokalet. Jeg begynder at rydde op. Den ene af dem kommer tilbage og lukker døren bag sig.

Han ser på mig. "Du tror, du er håbløs, gør du ikke?" spørger han.

"Jeg ved, at jeg er," svarer jeg.

"Nå, men det er du ikke," siger manden. "Der er mænd på gaderne i New York i dag, der havde det værre end dig, og de drikker ikke længere."

"Hvad laver du så her?" spørger jeg.

"Jeg gik ud herfra for ni dage siden, og sagde, at nu ville jeg til at være ærlig, men det var jeg ikke," svarer han.

En fanatiker, tænkte jeg i mit stille sind, men jeg var høflig. "Hvad snakker du om?" spørger jeg.

Så spørger han mig, om jeg tror på en magt større end mig selv, og om jeg kalder den magt Gud, Allah, Confucius, højere magt, guddommelige sind eller noget helt andet. Jeg fortalte ham, at jeg tror på elektricitet og andre kræfter i naturen, men ikke på en gud. Hvis der er én, har han aldrig gjort noget for mig. Så spørger han mig, om jeg er villig til at rette op på alt det, jeg nogensinde har gjort mod andre, uanset hvor forkert, jeg mente, at de andre havde båret sig ad. Er jeg villig til at være ærlig om mig selv over for mig selv og fortælle en anden om mig selv, og er jeg villig til at tænke på andre mennesker, på deres behov i stedet for mine egne, for at slippe af med mit drikkeproblem?

"Jeg vil gøre hvad som helst," svarer jeg.

"Så er alle dine problemer løst," siger manden og går.

Manden er bestemt mentalt syg. Jeg tager en bog og prøver at læse, men jeg kan ikke koncentrere mig. Jeg går i seng og slukker lyset. Men jeg kan ikke sove. Pludselig opstår en tanke. Kan alle de gode mennesker, jeg kender, tage fejl, hvad angår Gud? Jeg tænker på mig selv og et par ting, som jeg ønskede at glemme. Jeg begynder at indse, jeg ikke er den person, jeg havde troet, jeg var, at jeg havde bedømt mig selv ved at sammenligne mig med andre og altid til min egen fordel. Det er et chok.

Derefter kommer en tanke, der er ligesom en stemme. *Hvem er du, som kan sige, at der ingen Gud findes?* Jeg kan ikke slippe af med tanken. Den bliver ved med at køre.

Jeg står ud af sengen og går hen til mandens værelse. Han læser. "Jeg er nødt til at stille dig et spørgsmål," siger jeg til manden. "Hvordan passer bøn ind i dette her?"

"O.K." svarer han. "Du har sikkert prøvet at bede, ligesom jeg har. Når du har været presset op i et hjørne, har du sagt: "Gud, kan du gøre dette eller hint," og hvis det vendte sig til din fordel, var der ikke mere. Hvis det ikke gjorde, har du sagt: "Der er ikke nogen Gud" eller "Han gør ikke noget for mig." Har jeg ret?"

"Ja," svarer jeg.

"Det er ikke sådan, man gør," fortsatte han. "Det jeg gør, er at sige: "Gud, her er jeg, og her er alle mine problemer. Jeg har kludret i det og kan ikke gøre noget ved det. Tag mig og alle mine problemer og gør med mig, hvad du vil." Besvarer det dit spørgsmål?" "Ja, det gør," svarer jeg. Jeg går i seng igen. Det giver ikke mening. Pludselig føler jeg en bølge af total håbløshed overvælde mig. Jeg er på bunden af helvede. Og der fødes et enormt håb. Det kunne være sandt. Jeg tumler ud af sengen og ned på knæ. Jeg ved ikke, hvad jeg siger. Men langsomt kommer en stor fred til mig. Jeg føler mig løftet op. Jeg tror på Gud. Jeg kravler tilbage i seng og sover som et lille barn.

Nogle mænd og kvinder kommer for at besøge min ven fra i går nat. Han opfordrer mig til at hilse på dem. De er en munter

flok. Jeg har aldrig set mennesker så glade før. Vi taler. Jeg fortæller dem om den fred, jeg føler, og at jeg tror på Gud. Jeg tænker på min kone. Jeg må skrive til hende. En kvinde foreslår, at jeg ringer til hende. Sikken en fantastisk idé!

Min kone hører min stemme, og hun ved, at jeg har fundet svaret på livet. Hun kommer til New York. Jeg udskrives fra hospitalet, og vi besøger nogle af disse nye venner.

Jeg er hjemme igen. Jeg har mistet fællesskabet. De, der forstår mig, er langt borte. De sædvanlige gamle problemer og bekymringer er der stadig. Familiemedlemmer irriterer mig. Intet synes at lykkes. Jeg er nedtrykt og ulykkelig. Måske en drink kan gøre det. Jeg tager min hat på og kører.

Involver dig i andre menneskers liv, er én af de ting, medlemmerne i New York havde sagt. Jeg tager ud til en mand, som jeg er blevet bedt om at besøge, og fortæller ham min historie. Jeg føler mig meget bedre tilpas! Jeg har glemt min drikketrang.

Jeg sidder i et tog på vej til en større by. Jeg har efterladt min kone derhjemme. Hun er syg, og jeg var uvenlig mod hende, da jeg gik. Jeg er meget ulykkelig. Måske vil et par drinks hjælpe, når jeg kommer til byen. En stor frygt rammer mig. Jeg taler med ham, der sidder ved siden af mig. Frygten og den vanvittige idé bliver fjernet.

Det går ikke så godt derhjemme. Jeg er ved at lære, at jeg ikke kan få min vilje, sådan som jeg ellers altid har kunnet. Jeg skælder ud på min kone og børn. Vrede besætter mig, en vrede, som jeg aldrig har følt før. Det her vil jeg ikke finde mig i. Jeg pakker min taske og tager af sted. Jeg får husly hos nogle forstående venner. Jeg kan godt se, hvad jeg har gjort forkert i nogle henseender. Jeg føler mig ikke vred længere. Jeg tager hjem og undskylder. Jeg er rolig igen. Men jeg har endnu ikke indset, at jeg skal gennemføre nogle konstruktive og kærlige handlinger uden at forvente at få noget igen. Jeg skal igennem flere raserianfald, før jeg lærer dette.

Jeg er nedtrykt igen. Jeg vil gerne sælge huset og flytte. Jeg

vil hen et sted, hvor jeg kan finde nogle alkoholikere at hjælpe, og hvor jeg kan få et fællesskab. En mand ringer til mig. Vil jeg tage en ung fyr, der har drukket i to uger, hjem og bo hos mig? Snart har jeg andre alkoholikere i mit liv, og nogle, der har andre problemer.

Jeg begynder at spille Gud. Jeg føler, at jeg kan redde alle. Jeg redder ikke nogen, men jeg lærer utrolig meget, og jeg har fået nogle nye venner.

Der er ikke noget, der er O.K. Økonomien er dårlig. Jeg må finde en måde at tjene nogle penge. Familien lader til kun at tænke på at bruge penge. Folk irriterer mig. Jeg forsøger at læse. Jeg forsøger at bede. Mørke omslutter mig. Hvorfor har Gud forladt mig? Jeg går rundt i huset og skuler. Jeg vil ikke ud, og jeg vil ikke involveres i noget. Hvad er der galt? Jeg kan ikke forstå det. Jeg vil ikke have det sådan.

Jeg vil drikke mig fuld! Det er alt andet end uoverlagt. Det er planlagt. Jeg vil indrette en lille lejlighed over garagen med bøger og vand. Jeg vil tage ind til byen for at hente noget spiritus og noget mad. Jeg vil ikke drikke, før jeg kommer tilbage til lejligheden. Så vil jeg låse mig inde og læse. Og imens jeg læser, vil jeg tage små skarpe med lange mellemrum. Jeg vil sørge for at blive lettere beruset og at fortsætte med at være det.

Jeg tager bilen og kører. Halvvejs ude af indkørslen slår en tanke mig. Jeg vil i det mindste være ærlig. Jeg vil fortælle min kone, hvad jeg har tænkt mig at gøre. Jeg bakker op til døren og går ind i huset. Jeg beder min kone komme ind i et værelse, hvor vi kan tale uforstyrret. Jeg fortæller hende stille og roligt, hvad jeg agter at gøre. Hun siger intet. Hun bliver ikke ophidset. Hun beholder sin ro.

Da jeg er færdig med at tale, virker hele idéen absurd. Der er ingen spor af frygt i mig. Jeg griner af det vanvittige i min ide. Vi taler om andre ting. Styrke er opstået af svagheden.

Den dag i dag kan jeg ikke finde årsagen til denne fristelse.

Men senere er det gået op for mig, at det begyndte med, at mit ønske om materiel succes var større end min interesse for mine medmenneskers velbefindende. Jeg lærer mere om ærlighed, som er det vigtigste element i opbygningen af et menneskes karakter. Jeg lærer, at når vi handler ud fra den højeste opfattelse af ærlighed, som er os givet, bliver vores fornemmelse for den stærkere.

Jeg lærer, at ærlighed er sandheden, og at sandheden vil gøre os frie!

Den onde cirkel

Hvordan denne sælger fra sydstaterne overvandt sin stædighed og startede AA i Philadelphia.

Den ottende januar 1938, det blev min personlige D-dag. Det var i Washington D.C. Min sidste rutsjetur var startet før jul, og jeg havde virkelig nået noget på disse fjorten dage. For det første havde min nye kone forladt mig med alt sit habengut, så havde husejeren smidt mig ud af den tomme lejlighed, og til sidst havde jeg mistet endnu et job. Efter et par dage på herberg og en nat i detentionen bankede jeg på min mors dør, slemt rystende, med flere dage gamle skægstubbe og naturligvis flad som sædvanlig. Meget af dette var sket for mig mange gange før, men denne gang havde det alt sammen ramt mig på én gang. Denne gang var bunden nået.

Her stod jeg, 39 år gammel og en fuldstændig fiasko. Intet var blevet, som jeg havde forestillet mig. Min mor ville kun tage imod mig, hvis jeg ville lade mig låse inde på et lille pulterkammer og give hende mit tøj og mine sko. Det spil havde vi spillet før. Det var sådan, Jackie fandt mig liggende på en briks, i underhylere, med koldsved, dunkende hjerte og denne frygtelige kløen over det hele. Af en eller anden grund havde jeg aldrig haft delirium.

Jeg tvivler alvorligt på, at jeg ville have bedt om hjælp, men Fitz, en af mine gamle skolekammerater, havde overtalt Jackie til at komme. Hvis han var kommet to-tre dage senere, tror jeg, jeg havde smidt ham ud, men han kom en dag, hvor jeg var åben for hvad som helst.

Jackie kom omkring klokken syv om aftenen og snakkede til klokken tre om morgenens. Jeg husker ikke meget af, hvad han sagde; men det gik op for mig, at her var en anden fyr nøjagtig som jeg: Han havde været på de samme kolbottefabrikker og i de

samme fængsler, kendte til at miste sit arbejde, havde de samme frustrationer, den samme kedsomhed og den samme ensomhed. Ydermere havde han oplevet det hele i meget højere grad end jeg. Alligevel var han glad, afslappet og afklaret, og han lo. Den nat gav jeg op for første gang i mit liv og indrømmede, at jeg var ensom. Jackie fortalte mig om en gruppe mennesker i New York. Min ven Fitz var en af dem. De havde samme problem som jeg, og ved at arbejde sammen hjalp de hinanden. De var ædru og glade lige-som han selv. Han sagde noget om Gud eller en højere magt, men det skulle han længere ud på landet med. Jeg husker ikke ret meget mere, men én ting kan jeg huske, og det var, at jegsov resten af den nat. En hel nats sovn var noget, jeg havde glemt, hvad var.

Dette var mit første møde med dette "forstående fællesskab", selv om der gik over et år, før dette fællesskab kom til at hedde Anonyme Alkoholikere. Alle AA'ere kender den enorme glæde, vi finder i vores ædraelighed, men der er også tragedier. Min sponsor, Jackie, var en af dem. Han hjalp mange af vores tidlige medlemmer ind i AA, men han klarede den ikke selv og døde af alkoholisme. Det, jeg lærte af hans død, glemmer jeg aldrig, men jeg tænker ofte over, hvad der ville være sket, hvis det var en anden, der havde besøgt mig dengang. Så jeg siger altid, at så længe jeg ikke glemmer 8. januar, så længe holder jeg mig ædru.

Det ældgamle spørgsmål i AA er, hvad der kom først: neurosen eller alkoholismen? Jeg vil helst tro, at jeg var rimelig normal, før alkohol fik overtaget. Mine første leveår tilbragte jeg i Baltimore, hvor min far var læge og korngrosserer. Min familie var meget velstående, og medens begge mine forældre drak, somme tider for meget, var ingen af dem alkoholiker. Min far var et meget velfungerende menneske, og skønt min mor var meget følsom og en smule egocentrisk og krævende, var vores hjem forholdsvis harmonisk. Jeg havde tre søskende, og selv om begge mine brødre blev alkoholikere og en af dem døde af det, har min søster aldrig rørt spiritus.

Indtil jeg var tretten år, gik jeg i grundskole med et normalt forløb og gennemsnitskarakterer. Jeg har aldrig vist noget særligt talent og heller ikke haft unrealistiske ambitioner. Da jeg var tretten, blev jeg sendt på en meget fin protestantisk kostskole i Virginia, hvor jeg opholdt mig i fire år. Jeg bestod afgangseksamen uden særlige udmaerkelser. I sport deltog jeg i atletik og spillede tennis. Jeg kom godt ud af det med de andre drenge og havde en temmelig stor bekendtskabeskreds, men ingen nære venner. Jeg havde aldrig hjemve og havde nok i mig selv.

Her tog jeg nok mit første skridt mod alkoholismen ved at udvikle en frygtelig modvilje mod alle kirker og etablerede trossamfund. I skolen havde vi bibellæsning før hvert måltid og guds-tjeneste fire gange om søndagen, og jeg gik i opposition og svor, at jeg aldrig ville tilslutte mig eller komme i nogen kirke, på nær til bryllupper og begravelser.

Da jeg var sytten, kom jeg ind på universitetet, i grunden for at gøre min far glad. Han ville have, at jeg skulle studere medicin der, som han havde gjort. Der fik jeg min første drink, og jeg husker den stadig, for hver “første” drink siden hen gav mig nøjagtig det samme: Jeg følte den gå gennem hele kroppen og lige ned i tærne. Men efter den “første” føltes den næste mindre effektiv, og efter tre-fire stykker føltes de som vand. Jeg blev aldrig en af de sjove, når jeg drak. Jo mere jeg drak, des mere stille blev jeg, og jo fuldere jeg blev, des hårdere kæmpede jeg for at holde mig ædru. Så det er klart, at jeg aldrig havde det sjovt, når jeg drak. Jeg kunne virke som den mest ædru, og pludselig kunne jeg være den mest fulde. Selv den første nat fik jeg et blackout, og det får mig til at tro, at jeg var alkoholiker lige fra min første slurk. Det første år på universitetet kom jeg kun lige igennem studierne. Det første år havde jeg poker og druk som hovedfag. Jeg nægtede at tilslutte mig nogen bestemt gruppe, da jeg ønskede at være min egen herre, og det år begrænsede mit drikkeri sig til en aftenfor-estilling 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 pga dårlige karakterer.

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 officerstræningskorpsen den foregående sommer. Så jeg kom ind i hæren som sergeant, men jeg kom ud som menig, og man skal virkelig være noget for sig selv for at gøre det. I de næste to år vaskede jeg flere gryder og skrællede flere kartofler end nogen anden menig. I hæren blev jeg lejlighedsdrunker, og det skete når som helst, jeg kunne se mit snit til det. Jeg undgik dog at komme i vagtarresten. Min sidste druktur i hæren varede fra 5. til 11. november, og det var i 1918. Vi hørte over radioen den femte, at våbenstilstanden ville blive underskrevet 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, at jeg befandt mig i Bar le Duc, mange kilometer fra militærbasen. Det var 11. november, og klokkerne ringede og fabriksfløjterne tuedede for den virkelige våbenstilstand. Her stod jeg, ubarberet, tøjet flæsset og snavset, uden nogen erindring om min tur rundt i Frankrig, men naturligvis var jeg en helt for de lokale franskmænd. Da jeg kom tilbage i lejren, blev alt tilgivet mig på grund af freden. Men i lyset af, hvad jeg siden har lært, ved jeg, at jeg var erklæret alkoholiker, da jeg var nitten.

Krigen var forbi, og jeg var tilbage i Baltimore med de gamle. Jeg havde 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, jeg ødelagde der! Dette firma har nu en årsomsætning på over tre milliarder dollars. Tre år senere, da jeg var 25, åbnede og drev jeg deres kontor i Philadelphia og tjente mere, end jeg nogen sinde har gjort siden. Jeg var godt nok den lovende unge mand, men to år senere var jeg på den sorte liste som uansvarlig drukkenbolt. Det var jeg ikke længe om.

Mit næste job var i reklameafdelingen i et olieselskab i Mississippi, hvor jeg snart røg til tops og fik masser af skulderklap. Så havarerede jeg med to firmabiler på kort tid og bingo! fyret igen. Pudsigt nok var den "store kanon", som fyrede mig fra dette firma, en af de første, jeg mødte, da jeg senere sluttede mig til AA-gruppen i New York. Han havde også været hele turen igennem vridemaskinen og havde været ædru i to år, da jeg så ham igen.

Efter min tid ioliebranchen rejste jeg tilbage til Baltimore og min mor, idet min første kone havde forladt mig for bestandig. Så fulgte et sælgerjob hos et stort dækfirma. Jeg omstruktureerde 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 kanoner, hvordan jeg havde gjort det. På det tidspunkt begrænsede jeg drikkeriet til weekenderne, men jeg havde ikke drukket i en hel måned. Jeg indskrev mig på mit hotelværelse og bemærkede en note, der var stukket ind under glasset på skrivebordet. Der stod: "Denne kongres er totalt alkoholfri," og det var 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 nok vise dem, hvem der bestemte! Ingen i firmaet så mere til mig. Ti dage senere sendte jeg min opsigelse.

Så længe mit liv gav mig problemer, og jobbet var en udfordring, kunne jeg sagtens holde mig på måtten. Men så snart tingene kørte, og jeg fik puslespillet til at gå op og chefen til at klappe mig på skulderen, var jeg stroget igen. Rutinearbejde keddede mig, men jeg påtog mig det sværeste, jeg kunne finde, og jeg arbejdede dag og nat, indtil jeg fik tjek på det. Så blev det kedeligt, og så gik gassen af ballonen. Jeg gad ikke følge op på det og belønnede hver gang mig selv for anstrengelserne ved hjælp af den der "første" drink.

Efter jobbet i dækfirmaet kom 30'erne, depressionen og den økonomiske afmatning. I de otte år, før AA fandt mig, havde jeg 40 jobs som rejsende repræsentant, det ene efter det andet og det samme igen og igen. Jeg arbejdede som en gal i tre-fire uger uden en eneste drink, sparede penge op, betalte nogle få regninger, og så "belønnede" jeg mig selv med alkohol. Så var jeg flad igen, gemte mig på billige hoteller over hele landet, med en nats ophold i fængsel hist og her og altid den rædsomme følelse: Til hvilken nytte? Der er ikke noget ved noget. Hver gang, jeg gik i blackout, og det var hver gang, jeg drak, havde jeg 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 en billig biograf og drikke, sove, vågne op og drikke videre der i mørket. Jeg havde sat mig i en af dem en morgen med min lommelærke, og da jeg gik sent om eftermiddagen, samlede jeg en avis op på vej hjem. Kan I forestille jer min overraskelse, da jeg læste i en notits på forsiden, at jeg omkring middagstid den dag var blevet taget med fra teateret i bevidstløs tilstand, bragt med ambulance til et hospital og udpumpet og derefter udskrevet. Det lod til, at jeg var gået lige tilbage til biografen med en flaske, havde opholdt mig der adskillige timer og var gået hjem igen uden erindring om, hvad der var hændt.

Den syge alkoholikers mentale tilstand er uden for enhver beskrivelse. Jeg havde ikke noget imod det enkelte menneske, det var hele verden, der var forkert. Mine tanker kørte hele tiden på samme omkvæd: Hvad er meningen med alting? Folk starter krig og slår hinanden ihjel; de bruger albuerne og tramper hinanden ned for at komme til tops, og hvad får de ud af det? Havde jeg måske ikke haft succes, havde jeg ikke udrettet store ting i erhvervslivet? Hvad fik jeg ud af det? Der er ikke noget ved noget og til helvede med det! De sidste to år af mit drikkeri bad jeg, hver gang jeg var fuld, at jeg ikke ville vågne op igen. Tre

måneder før jeg traf Jackie, havde jeg mit andet spinkle forsøg på selvmord bag mig.

Det var denne baggrund, der gjorde mig villig til at lytte den ottende januar. Efter at jeg havde været ædru i to uger og holdt mig til Jackie, gik det pludselig op for mig, at jeg var blevet sponsor for min sponsor, for han var pludselig gået på druk. Jeg blev chokeret over at få at vide, at han kun havde været ædru en måned eller der omkring, da han bragte mig budskabet! Jeg kontaktede straks New York-gruppen, som jeg endnu ikke kendte, og de foreslog, at vi begge kom derover. Det gjorde vi dagen efter, og sikke en tur! Jeg fik virkelig en chance for at se mig selv fra et ædru 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 ædru i tre år og Hank i to år. Dengang anså jeg dem kun for et par lystige originaler, for de var ikke bare i gang med at redde alle drukkenbolte i verden, men også alle de såkaldte normale mennesker! Det eneste, de talte om den første weekend, var Gud, og om hvordan de ville rette op på Jackies og mit liv. På den tid lavede de virkelig hinandens selvransagelse grundigt og ofte. Trods alt dette kunne jeg rigtig godt lide alle disse nye venner, fordi, som før sagt, de var ligesom mig. De havde også været store kanoner ind imellem og havde ødelagt det igen gang på gang. De vidste også, hvordan man deler en tændstik i tre (det er meget nytligt på steder, hvor tændstikker er forbudt). De havde også taget toget til en anden by og var vågnet op hundredvis af kilometer i den modsatte retning uden at vide, hvordan de var havnet der. Det lod til, at det var 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 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. Jeg skulle bare fikses lidt op og have et par dollars at starte med, så var jeg snart på toppen igen. Jeg havde været tørlagt i tre uger,

havde fået glattet rynkerne ud og havde helt på egen hånd fået min sponsor gjort ædru!

Bill og Hank havde lige overtaget et autopolish-firma, og de tilbød mig et job med ti dollars om ugen og tag over hovedet hos Hank. Vi var alle opsat på at knække konkurrenten DuPont.

På den tid bestod gruppen i New York af en halv snes mænd, der arbejdede på hver sin facon. Vi havde ikke noget bestemt navn og heller ikke noget program. Vi kunne følge den ene mands idéer en tid, beslutte, at det var forkert, og skifte til en andens metode. Men vi holdt os ædru, så længe vi holdt sammen og talte sammen. Der var et enkelt møde om ugen i Bills hjem i Brooklyn. Vi deltog alle og skiftedes til at bralre vidt og bredt om, hvordan vi havde forandret vores liv siden sidst, og hvor mange drukkenbolte vi havde fået tørlagt. Og sidst, men ikke mindst, hvordan Guds lys havde skinnet på hver af os personligt. Du store kineser, sikke en flok forvirrede idealister! Dog havde vi alle et inderligt formål i hjertet, og det var at lade være med at drikke. Ved vores ugentlige møde var jeg en fare for sindsroen de første par måneder, for jeg benyttede enhver lejlighed til at række ned på det "åndelige synspunkt" eller hvad som helst, der havde bare et anstrøg af teologi. Langt senere opdagede jeg, at de ældre holdt mange bønnemøder, idet de håbede på at finde en måde til at give mig et los og samtidig forblive tolerante og åndelige. Tilsyneladende fik de ikke noget svar, for her var jeg, jeg holdt jeg mig ædru og solgte masser af autopolish, som de tjente tusind procent på, så jeg fortsatte derudad på min egen uafhængige facon, lige til juni, da jeg rejste ud for at sælge auto-polish i New England. Efter en rigtig udmærket uge bød to af mine kunder mig på frokost om lørdagen. 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 også "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

hinanden, hvorefter jeg sagde: "Vi ses" og gik ud efter en flaske vin. Det var sidste gang, jeg så dem.

Jeg havde fuldstændig glemt 8. januar, da jeg fandt fællesskabet, og jeg tilbragte fire dage med at vandre halvfuld rundt i New England. Det indebar, at jeg ikke kunne blive fuld, og jeg kunne heller ikke blive ædru. Jeg prøvede at kontakte kollegerne i New York, men telegrammerne kom direkte tilbage igen, og da jeg til sidst fik fat i Hank på telefonen, fyrede han mig på gråt papir. Det fik mig til at se på mig selv for første gang. Min ensomhed var værre end nogen sinde, for nu havde selv mine egne vendt sig mod mig. Denne gang gjorde det virkelig ondt, mere end de værste tømmermænd. Min herlige agnosticisme forsvandt, og jeg så for første gang, at de, som virkelig troede, eller i det mindste ærligt prøvede at finde en magt større end dem selv, var langt mere rolige og tilfredse, end jeg nogensinde havde været. De så ud til at have fundet en glæde, som jeg aldrig havde kendt.

Jeg solgte mine polish-prøver for at have nok til udgifterne og luskede tilbage til New York et par dage senere i en meget afdæmpet sindstilstand. Da de andre så min ændrede attitude, lukkede de mig ind igen, men de måtte gøre det på den hårde måde. Hvis de ikke havde gjort det, tror jeg aldrig, at jeg kunne have klaret det. Endnu en gang lå der en udfordring i et hårdt arbejde, men denne gang var jeg besluttet på at gennemføre det. I lang tid var den eneste højere magt, jeg kunne godtage, gruppens kraft. Men det var langt mere, end jeg nogen sinde før havde erkendt, og det var i det mindste en begyndelse. Det var også en afslutning, for siden 16. juni 1938 har jeg aldrig været nødt til at vandre alene.

Omkring den tid blev vores store AA-bog skrevet, og det hele blev meget enklere; vi havde et fastlagt program, som et halvt hundrede stykker af os var enige om, var passende for alle alkoholikere, som ønskede ædraelighed. Og programmet har ikke forandret sig en disse gennem årene. Jeg tror ikke, at gutterne var

helt overbeviste om min personlige forandring, for de nægtede at tage min historie med i bogen. Jeg var stadig teologisk oprører, og mit eneste bidrag til deres litterære anstrengelser var min faste overbevisning om, at ordet Gud skulle have tilføjelsen "som vi opfatter ham". Det var den eneste måde, jeg kunne acceptere åndelighed.

Da bogen var kommet på gaden, fik vi alle travlt med at redde hele verden, men jeg befandt mig stadig i AA's periferi. Medens alt dette skete, gik jeg til møder, men ventede til februar 1940 med at påtage mig det næste lederjob. Så fik jeg en udmaerket stilling i Philadelphia og fandt hurtigt ud af, at jeg havde brug for at have ædru alkoholikere omkring mig, hvis jeg selv skulle holde mig ædru. Derfor befandt jeg mig snart midt i en helt ny gruppe. Da jeg startede med at fortælle de andre, 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. Og så viste det sig, at når jeg gav efter for denne åndelige og personlige del af programmet, fik jeg lidt mere sindsro. Jeg fortalte nykommere om, hvordan de skulle forandre deres liv, og på den måde 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 det gik op for mig, at nu var jeg i gang med det. Når jeg arbejdede med nykommeren og fortalte ham, hvordan han skulle ændre sit liv og sine holdninger, måtte jeg også arbejde med mig selv, hvis han skulle tro på mig.

Det var en langsmmelig proces for mig, men gennem de senere år har udbyttet været kolossal.

I juni 1945 foretog jeg sammen med et andet medlem mit første og eneste tolvtetrins-besøg hos en kvindelig alkoholiker, og et år senere blev vi gift. Hun har været ædru lige siden, og det har været godt for mig. Vi har mange venner og kan tage del i deres glæder og sorger, og det vigtigste er, at vi kan dele vores AA-livsstil med dem og kan hjælpe andre hver eneste dag.

Her til sidst kan jeg bare sige, at det, jeg har gang i, har jeg intet ønske om at nedtrappe. Jeg går meget sjældent glip af møderne i min gruppe her i nabolaget og har aldrig gået til mindre end to om ugen. Jeg har kun været med i et udvalg i de sidste ni år, for jeg føler, at jeg havde chancen de første par år, og det er de nyere medlemmer, der bør udfylde de pladser. De er langt mere fleksible og progressive, end vi pionerer var, og vores fællesskabs fremtid ligger i deres hænder. Vi bor nu ude vestpå og er meget heldige med vores AA her på stedet. Det er godt, enkelt og rart, og vores ønske er at være i AA og ikke sætte os på det. Vort yndlingsslogan er "Hold det enkelt."

Jeg mener stadig, at jeg skal huske på 8. januar i Washington. Så længe jeg gør det, vil jeg ved Gud, som jeg opfatter ham, bevare min ædruelighed.

Jims historie

Denne læge, som var et af de tidligste medlemmer af AA's første sorte gruppe, fortæller hvordan han fandt friheden, mens han arbejdede blandt sit folk.

Jeg blev født i en lille by i Virginia i et gennemsnitligt religiøst hjem. Min far, som var sort, var landsbylæge. Jeg kan huske, at da jeg var dreng, klædte min mor mig, ligesom hun klædte mine to søstre, og jeg havde krøller, indtil jeg var seks år gammel. På det tidspunkt begyndte jeg i skolen, og samtidig kom jeg også af med krøllerne. Jeg har fundet ud af, at jeg selv dengang var fuld af frygt og hæmninger. Vi boede tæt på First Baptist Church, og når de holdt begravelser, kan jeg huske, at jeg ofte spurgte min mor, om afdøde var et godt eller et dårligt menneske, og om han ville komme i himlen eller i helvede. Jeg var omkring seks den gang.

Min mor var for nylig konverteret og var faktisk blevet religiøs fanatiker. Det var det mest neurotiske, hun endnu havde gjort. Hun var meget besiddende overfor os børn. Mor fyldte mig med sine meget puritanske synspunkter om sexrelationer samt moderskab og kvindelighed. Jeg er sikker på, at mine ideer om, hvordan livet skulle være, var helt anderledes, end de var for dem, jeg kom i kontakt med. Det betalte jeg for senere i livet. Det kan jeg se nu.

Omkring dette tidspunkt skete der noget i grundskolen, som jeg aldrig har glemt, fordi det fik mig til at indse, at jeg faktisk var en fysisk kujon. I frikvarteret spillede vi basketball, og ved et uheld spændte jeg ben for en fyr, der var lidt større end mig. Han tog bolden og smadrede den i ansigtet på mig. Der var nok provokation til at slås, men jeg begyndte ikke at slås, og efter frikvarteret indså jeg hvorfor. Det var på grund af frygt. Det gjorde ondt og nagede mig meget.

Mor var gammeldags og mente, at alle, som jeg ville omgås, skulle være af den rigtige slags. Selvfølgelig havde tiderne ændret sig, siden hun var barn, hun var bare ikke fulgt med tiden. Jeg ved ikke, om det var rigtigt eller forkert, men i det mindste ved jeg, at folk ikke tænkte det samme længere. Vi fik ikke engang lov til at spille kort derhjemme, men far ville godt give os en lille toddy med whisky, sukker og varmt vand en gang imellem. Den eneste whisky, vi havde i huset, var fars private ejendom. Jeg har aldrig nogensinde set ham fuld, selv om han tog en skarp om morgenens og normalt én om aftenen, og det gjorde jeg også. Men for det mest opbevarede han sin whisky på sit kontor. Det eneste tidspunkt, jeg nogensinde har set min mor indtage noget med alkohol, var omkring juletid, hvor hun drak en æggesnaps eller noget let vin.

I mit første år i gymnasiet frarådede mor mig at tilslutte mig skolens militære linje. Hun fremskaffede en lægeerklæring, så jeg ikke behøvede at tilmelde mig. Jeg ved ikke om hun var pacifist, eller om hun bare tænkte, at i tilfælde af endnu en krig ville det have betydning for, om jeg blev indkaldt eller ej.

På det tidspunkt indså jeg, at min indstilling til det modsatte køn ikke var helt den samme, som den var for de fleste af de drenge, jeg kendte. Jeg tror, at jeg i kraft af min opdragelse blev gift langt tidligere, end jeg ellers ville være blevet. Min kone og jeg har været gift i nogle og tredive år nu. Den første pige, jeg nogensinde inviterede ud, var Vi. Jeg havde en del hjertekvaler over hende dengang, fordi hun ikke var den type pige, min mor ville have mig til at gifte mig med. Hun havde nemlig været gift før, så jeg blev hendes anden mand. Min mor var så vred over det, at hun ikke en gang inviterede os til middag den første jul efter, at vi blev gift. Da vi fik vores første barn, blev begge mine forældre vores støtter. I de senere år, da jeg blev alkoholiker, vendte de sig begge imod mig.

Min far var kommet fra syden og havde lidt meget dernede. Han ønskede at give mig det bedste, og han mente, at jeg skulle være læge. Intet mindre kunne gøre det. På en måde tror jeg, at

jeg altid har haft lyst til det lægelige, selvom jeg aldrig har set på lægevidenskaben helt som de fleste andre. Jeg udfører kirurgi, fordi det er noget, du kan se; Det er mere håndgribeligt. Men jeg kan huske fra studietiden og under praktik, at jeg ofte gik hen til en patients seng og startede en udelukkelsesproces, hvorefter jeg ofte endte op med at gætte. Sådan var det ikke for min far. Jeg tror, at intuitiv diagnose var en egenskab, han havde. Far havde gennem årene opbygget en meget god postordreforretning, da der dengang ikke var så mange penge i at være læge.

Jeg tror ikke, at jeg har lidt særligt meget, for så vidt angår den racemæssige situation. Jeg blev født under den og kendte jo ikke til andet. Man blev ikke ligefrem mishandlet, men hvis man gjorde, kunne man godt hidse sig op over det. Man kunne ikke gøre noget ved det. Situationen var helt anderledes længere mod syd. Økonomiske forhold havde en hel del med det at gøre. Jeg har ofte hørt min far sige, at hans mor tog en gammeldags melsæk og skar et hul gennem bunden og klippede to hjørner af. Så havde man en kjole. Da far endelig kom til Virginia for at arbejde sig vej igennem skolen, var han så vred over den generelle atmosfære i Sydstaterne, at han ikke engang tog tilbage til sin mors begravelse. Han sagde, at han aldrig ville sætte fodeni den dybe del af Syden igen, og det gjorde han heller ikke.

Jeg gik i grundskole og gymnasiet i Washington, D.C., og deretter på Howard University. Min praktik foregik i Washington. Jeg havde aldrig haft de store problemer med skolen. Jeg var i stand til at få mit arbejde gjort. Alle mine problemer opstod, når jeg skulle klare mig socialt i grupper af mennesker. Hvad skolen angik, fik jeg gode karakterer hele vejen igennem.

Det var omkring 1935, og det var omkring dette tidspunkt, at jeg faktisk begyndte at drikke. I årene 1930 til 1935 gik erhvervslivet fra slemt til værre på grund af Depressionen og dens eftervirkninger. På det tidspunkt havde jeg min egen lægepraksis i Washington, men den blev svækket, og postordrevirksomheden

begyndte at stagnere. Far havde tilbragt det meste af sin tid i en lille by i Virginia og havde derfor ikke så mange penge. De penge, han havde sparet op, og den ejendom, han havde erhvervet, var i Washington. Han var sidst i halvtredserne, og alt hvad han havde gang i, faldt på mine skuldre, da han døde i 1928. De første par år var ikke særligt svære, da det hele bare kørte. Men tingene gik i hårdknude, alt begyndte at gå i skudderudder, og det gjorde jeg også. På dette tidspunkt tror jeg kun, at jeg havde været beruset måske tre eller fire gange, og whisky gav mig bestemt ikke problemer.

Min far havde købt en restaurant, som han mente ville udfylde noget af min fritid, og det var sådan jeg mødte Vi. Hun kom ind for at spise aftensmad. Jeg havde kendt hende fem eller seks måneder. For at slippe af med mig en enkelt aften besluttede hun at gå i biografen med en anden ven. En af mine meget gode venner, som ejede et apotek overfor, kom forbi cirka to timer senere og sagde, at han havde set Vi ude i byen. Jeg sagde, at hun havde sagt til mig, at hun skulle i biografen og blev nu tåbeligt irriteret over det. Som det hele udartede, besluttede jeg at gå ud og drikke mig fuld. Det var første gang i mit liv, jeg blev rigtig beruset. Jeg var bange for at miste Vi, og selv om hun havde ret til at gøre, som hun havde lyst til, skulle hun have fortalt mig sandheden. Det var det, jeg var sur over, og det var det, der var problemet. Jeg troede, at alle kvinder burde være perfekte.

Jeg tror ikke, at jeg rigtigt begyndte at drikke sygeligt før ca. 1935. På det tidspunkt havde jeg mistet næsten al min ejendom undtagen vores hjem. Altting var gået fra slemt til værre. Det betød, at jeg måtte opgive en masse af de ting, jeg havde været vant til, og det var ikke det letteste i verden for mig. Jeg tror dybest set, at det var det, der fik mig til at drikke i 1935. Efter det begyndte jeg at drikke alene. Jeg kom hjem med en flaske og husker tydeligt, hvordan jeg passede på, at Vi ikke så det. Noget burde have sagt mig, at situationen var kørt af sporet. Jeg kan huske, at hun

holdt øje med mig. Der var tidspunkter, hvor hun påtalte det, og så sagde jeg, at jeg var forkølet, eller at jeg følte mig utilpas. Det fortsatte i omkring to måneder, hvorefter hun så igen var efter mig vedrørende mit drikkeri. På det tidspunkt blev whiskyforbudet ophævet, så jeg købte min whisky i en butik på vej til mit kontor og satte flasken under skrivebordet. Først på ét sted og derefter et andet, og snart var der en ophobning af tomme flasker. Min svoger boede hos os på det tidspunkt, og jeg sagde til Vi: "Måske er det din brors flasker." "Jeg har ingen anelse. Spørge ham om det. Jeg ved ikke noget om flaskerne." Jeg havde faktisk *lyst* til en drink samtidig med at jeg havde enorm drikketrang. Herefter er det bare den gennemsnitlige drankers historie.

Jeg kom til et punkt, hvor jeg så frem til weekendens drikkeri og beroligede mig selv ved at sige, at weekenderne var mine egne, og at det ikke forstyrrede min familie eller min virksomhed, hvis jeg drak i weekenderne. Men jeg begyndte at tage mandagen med, og snart kom den tid, hvor jeg drak hver dag. På dette tidspunkt strakte indtjeningen ved min praksis knap nok til, at vi kunne leve af det.

Der skete en ejendommelig ting i 1940. Det år, på en fredag aften, kom en mand, som jeg havde kendt i årevis, til mit kontor. Min far havde behandlet ham for mange år siden. Denne mands kone havde været syg et par måneder, og da han kom, skyldte han mig lidt penge. Jeg skrev en recept til ham. Den følgende dag, lørdag, kom han tilbage og sagde: "Jim, jeg skylder dig for den recept fra i aftes. Jeg har ikke betalt dig." Jeg tænkte: "Jeg ved, du ikke har betalt mig, for du har ikke fået en recept." Han sagde: "Jo. Du ved den recept, du gav mig til min kone i aftes." Så blev jeg bange, for jeg kunne ikke huske noget om det. Det var det første blackout, jeg måtte anerkende som et blackout. Næste morgen tog jeg hen til hans hus med en ny recept, som jeg byttede med den flaske, som hans kone havde fået. Så sagde jeg til min kone: "Der må gøres noget." Jeg tog flasken med medicin og

gav den til en af mine meget gode venner, som var apoteker, og fik den analyseret. Flaskan var helt okay. Men jeg vidste godt på det tidspunkt, at jeg ikke kunne stoppe, og jeg vidste, at jeg var til fare for mig selv og andre.

Jeg havde en lang snak med en psykiater, men det kom der intet ud af. Omkring det tidspunkt talte jeg også med en præst, som jeg havde stor respekt for. Han så det fra den religiøse side og fortalte mig, at jeg ikke gik i kirke så regelmæssigt, som jeg burde, og at han mere eller mindre følte, at dette var årsag til mine problemer. Jeg gjorde oprør mod dette, for netop omkring den tid, hvor jeg var på nippet til at forlade gymnasiet, fik jeg en åbenbaring om Gud. Det gjorde tingene meget komplicerede for mig. Jeg fik den tanke, at hvis Gud, som min mor sagde, var en straffende Gud, kunne han ikke være en kærlig Gud. Jeg kunne ikke forstå det. Jeg gjorde oprør, og fra da af, tror jeg ikke, at jeg gik i kirke mere end en halv snes gange.

Efter denne hændelse i 1940 søgte jeg andre veje for at tjene til dagen og vejen. Jeg havde en meget god ven, der havde et ofentligt job, og ham opsogte jeg om et job. Han skaffede mig et. Jeg arbejdede for regeringen omkring et år og fastholdt stadig min aftenkonsultation. Så blev de statslige etater decentraliseret. Jeg tog sydpå, da de fortalte mig, at det bestemte amt, jeg ville til i North Carolina, var et tørlagt amt. Jeg mente, det ville være en stor hjælp for mig. Jeg ville møde nogle nye mennesker og være i et alkoholfrit amt.

Men jeg fandt ud af, at North Carolina ikke gjorde nogen forskel. Staten var anderledes, men det var jeg ikke. Ikke desto mindre holdt jeg mig ædru omkring seks måneder der, fordi jeg vidste, at Vi ville komme senere, og hun ville medbringe børnene. Vi havde to piger og en dreng på det tidspunkt. Så skete der noget. Min kone havde et sikkert arbejde i Washington. Hun var også i statens tjeneste. Jeg begyndte at undersøge, hvor jeg kunne få en drink, og selvfølgelig fandt jeg ud af det. Det var ikke svært. Jeg

tror, at whisky var billigere der, end det var i Washington. Tingene blev værre og værre, indtil det til sidst blev så galt, at jeg blev tjekket af regeringen. I kraft af, at jeg var alkoholiker, glat som en ål og endnu havde nogen sund fornuft tilbage, overlevede jeg undersøgelsen. Så fik jeg min første slemme maveblødning. Jeg var sygemeldt i omkring fire dage. Jeg fik store økonomiske problemer. Jeg lånte fem hundrede dollars af banken og tre hundrede af et finansieringsfirma. Temmelig hurtigt drak jeg alle pengene op. Så besluttede jeg at tage tilbage til Washington.

Min kone tog nådigst imod mig, selvom hun boede i en ét-værelses med tekøkken. Så lavt var hun sunket. Jeg lovede, at jeg ville begynde at opføre mig ordentligt. Så arbejdede vi begge på det samme kontor. Jeg fortsatte med at drikke. Jeg drak mig fuld en nat i oktober, lagde mig til at sove i regnen og vågnede op med lungebetændelse. Vi fortsatte med at arbejde sammen, og jeg fortsatte med at drikke, men jeg gætter på, at vi begge dybt inde i vores hjerter vidste, at jeg ikke kunne holde op med at drikke. Min kone troede ikke, at jeg ønskede at holde op. Vi skændtes flere gange, og én eller to gange slog jeg hende med knytnæve. Hun besluttede, at det ville hun ikke finde sig i. Så hun gik til myndighederne og talte med en dommer. Resultatet var, at hun ikke skulle finde sig i min voldelige adfærd.

Jeg tog hjem til min mor et par dage, indtil tingene var kølet ned, fordi distriktsadvokaten havde udstedt en stævning på mig om, at jeg skulle møde op på hans kontor. Der kom en politibetjent til døren og spurgte efter James S., men der var ikke nogen James S. der. Han kom tilbage flere gange. Inden for ti dage blev jeg arresteret for at være beruset, og den selvsamme betjent havde vagt på politistationen, da jeg blev bragt ind. Jeg var nødt til at betale trehundrede dollars i bøde, fordi han jo havde den omtalte stævning i lommen. Så kom jeg til distriktsadvokaten, og arrangementet blev, at jeg skulle bo hos min mor, og det betød, at Vi og jeg blev separeret. Jeg fortsatte med at arbejde og fortsatte med at

gå til frokost med Vi, og ingen af vores bekendte på jobbet vidste, at vi var separeret. Meget ofte fulgtes vi til og fra arbejde, men separationen lå og gnavede i mig.

Den 25. november, efter lønningssdag, tog jeg et par dage fri for at fejre min fødselsdag. Som sædvanlig blev jeg fuld og mistede pengene. Der var nogen, der tog dem fra mig. Det var det sædvanlige mønster. Jeg gav nogle gange pengene til min mor, og så tog jeg senere tilbage og plagede hende om at få dem. Jeg var næsten flad. Jeg tror, at jeg havde fem eller ti dollars i lommen. Under alle omstændigheder må jeg den 24., efter at have drukket hele dagen den 23., have besluttet mig for, at jeg ønskede at se min kone og opnå en forsoning eller i det mindste snakke med hende. Jeg kan ikke huske, om jeg tog en sporvogn, om jeg gik eller tog en taxi. Den eneste ting, jeg kan huske nu er, at min kone stod på hjørnet af 8. Street og L, og jeg husker tydeligt, at hun havde en konvolut i hånden. Jeg kan huske, at jeg talte med hende, men hvad der skete derefter, kan jeg ikke huske. Det, der faktisk skete var, at jeg tog en lommekniv og stak Vi tre gange med den. Herefter var jeg taget hjem og var gået i seng. Omkring klokken otte eller ni kom der to store kriminalbetjente og en almindelig betjent for at arrestere mig for overfald, og jeg var den mest overraskede person i verden, da de sagde, at jeg havde overfaldet en person, og især, at jeg havde overfaldet min kone. Jeg blev taget med på stationen og låst inde.

Næste morgen kom jeg i retten. Min kone var meget venlig, og hun forklarede juryen, at jeg dybest set var en fin fyr og en god ægteemand, men at jeg drak for meget, og at hun troede, at jeg havde mistet min forstand og burde dømmes til indlæggelse på en sindssygeanstalt. Dommeren sagde, at hvis hun havde det på den måde, ville han dømme mig til 30 dages undersøgelse og observation. Der var ingen observation. Der har måske været nogle undersøgelser. Det tætteste jeg kom på en psykiater i løbet af denne tid, var en praktikant, der kom for at tage blodprøver.

Efter retssagen følte jeg mig igen blød om hjertet og mente, at jeg burde gøre noget for at betale Vi tilbage for hendes venlighed overfor mig, så jeg forlod Washington og tog til Seattle for at arbejde. Jeg var der i omkring tre uger. Så blev jeg rastløs og begyndte at rejse rundt i landet, her og der, indtil jeg endelig endte på et stålverk i Pennsylvania. Jeg arbejdede på stålverket i omkring to måneder, og blev så led ved mig selv, at jeg besluttede mig for at tage hjem igen. Jeg tror det, der irriterede mig var, at jeg lige efter påske havde hævet min løn for to ugers arbejde og besluttet, at jeg ville sende nogle penge til Vi; og frem for alt andet, at jeg ville sende min lille datter et sæt tøj til påske. Men nu var det sådan, at der var en vinhandel mellem posthuset og stålverket, og jeg stoppede for at få et én drink. Selvfølgelig fik ungen aldrig sit sæt tøj. Jeg fik meget lidt ud af de to hundrede, som jeg hævede den lønningsdag.

Jeg vidste, at jeg var ude af stand til at holde på de mange penge selv, så jeg gav de fleste af dem til en hvid fyr, som ejede den bar, hvor jeg kom meget. Han holdt pengene for mig, men jeg plagede ham til døde over det. Til sidst, om lørdagen før jeg tog af sted, tog jeg hul på de sidste hundrede dollars. Ud af de penge fik jeg et par sko, og resten af pengene ødslede jeg væk. Jeg havde lige til en togbillett.

Jeg havde været hjemme omkring en uge eller ti dage, da en af mine venner spurgte, om jeg kunne reparere en af hans stikkontakter. Jeg tænkte kun på de to eller tre dollars til whisky og tog imod opgaven, og sådan mødte jeg Ella G. Det er hendes fortjeneste, at jeg kom i A.A. Jeg tog hen til denne vens forretning for at reparere hans stikkontakt, og jeg lagde mærke til denne kvinde. Hun blev ved med at se på mig, selv om hun ikke sagde noget. Endelig sagde hun: "Er du ikke Jim S.?" Jeg sagde "Jo." Så fortalte hun mig, hvem hun var. Hun hed Ella G. Da jeg havde kendt hende for mange år siden, var hun temmelig slank, men på dette tidspunkt vejede hun så meget, som hun gør i dag, hvilket

er op omkring de hundrede eller meget tæt på. Jeg havde ikke genkendt hende, men så snart hun sagde, hvem hun var, kunne jeg huske hende med det samme. Hun sagde ikke noget om AA eller om at få mig en sponsor på det tidspunkt, men hun spurgte til Vi, og jeg fortalte hende, at Vi var okay, og hvor hun kunne finde hende. Det var omkring middagstid, en dag eller to senere, da telefonen ringede, og det var Ella. Hun spurgte mig, om det var okay, at der kom nogen forbi og snakkede med mig om en forretningsaftale. Hun sagde ikke noget om mit whiskydrikkeri, for hvis hun havde gjort det, ville jeg have sagt nej med det samme. Jeg spurgte hende, hvad det handlede om, men det ville hun ikke sige. Hun sagde: "Han har noget af interesse, hvis du vil mødes med ham." Jeg fortalte hende, at det ville jeg. Hun sagde én ting til. Hun spurgte mig, om jeg ville prøve at holde mig ædru, hvis jeg kunne. Så jeg anstrengte mig den dag og sørgede for at holde mig ædru, selvom min ædruelighed var meget skrøbelig.

Ved syvtiden den aften kom min sponsor, Charlie G., ind ad døren. Han virkede lidt tøvende i begyndelsen. Jeg gætter på, at han ganske rigtigt fornemmede, at jeg helst ville have ham til at skynde sig og sige, hvad han havde at sige, og så komme af sted igen. Men så begyndte han at tale om sig selv. Han fortalte mig, hvor mange problemer han havde, og jeg spurgte mig selv, hvorfor han fortalte mig om alle sine problemer. Jeg havde skam mine egne. Til sidst begyndte han at tale om whisky. Han fortsatte med at tale og jeg med at lytte. Da han havde talt en halv time, ville jeg stadig have ham til at skynde sig og komme af sted, så jeg kunne komme ud og få købt noget whisky, før forretningen lukkede. Men han blev ved, og jeg indså, at det var første gang, jeg havde mødt en, der havde de samme problemer som mig, og som jeg oprigtigt tror forstod mig som menneske. Jeg vidste, at min kone ikke gjorde, for jeg havde været oprigtig i alle mine løfter til hende, min mor og mine nære venner, men trangen til at tage en drink var stærkere end noget andet.

Da Charlie havde talt et stykke tid, vidste jeg, at han havde noget. På denne korte tid havde han bygget noget op inden i mig, noget jeg havde mistet for længe siden. Det var håb. Da han tog af sted, gik jeg med ham hen til sporvognen, som var lige omkring en halv blok væk. Der var to vinhandler på denne strækning på de to nærmeste gadehjørner. Jeg satte Charlie på sporvognen, og da jeg forlod ham, gik jeg forbi begge disse vinhandler uden at skænke dem en tanke.

Den følgende søndag mødtes vi hos Ella G. Det var Charlie og tre eller fire andre. Det var det første møde i en farvet gruppe i AA, så vidt jeg ved. Vi holdt tre eller fire møder hjemme hos Ella, og derefter holdt vi to eller tre hjemme hos hendes mor. Derefter foreslog Charlie eller en anden fra gruppen, at vi kunne forsøge at få et lokale i en kirke eller et andet sted til at holde møder. Jeg kontaktede flere præster, og de syntes alle, at det var en mægtig god idé, men de gav os aldrig noget lokale. Så endelig gik jeg til KFUM, og de overlod os venligst et lokale for to dollars pr. aften. Dengang afholdt vi vores møder på fredagaftener. Selvfølgelig var det ikke meget af et møde i begyndelsen; for det meste var vi bare min kone og mig selv. Men endelig fik vi én eller to til at komme og blive der, og derfra begyndte vi selvfølgelig at vokse.

Jeg har ikke nævnt det, men min sponsor Charlie var hvid, og da vi startede vores gruppe, fik vi hjælp fra andre hvide grupper i Washington. Mange af dem kom og støttede os og fortalte os, hvordan man holder møder. De lærte os også meget om tolvtetrinsarbejde, og uden denne støtte kunne vi ikke kunne have fortsat. Vi sparede en masse tid og unødig arbejde. Og ikke nok med det, de gav os også økonomisk hjælp. Selv den gang, vi betalte de to dollars per aften, betalte de ofte for os, fordi hattepengene ikke var nok.

På denne tid arbejdede jeg ikke. Min kone tog sig af mig, og jeg afsatte al min tid til at bygge den pågældende gruppe op. Jeg arbejdede på det alene i seks måneder. Jeg samlede en hvilken

som helst alkoholiker op, fordi jeg inderst inde ønskede at redde hele verden. Jeg havde fundet dette nye “noget,” og jeg ønskede at give det til alle, der havde et problem. Vi reddede ikke verden, men vi formåede at hjælpe nogle enkelte.

Sådan er min historie om, hvad AA har gjort for mig.

Manden, som fik bugt med sin frygt

Han brugte atten år på at flygte, inden fandt han ud af, at han ikke behøvede at flygte. Derfor startede han AA i Detroit.

Fra jeg var 21 var det i 18 år angstens, der styrede mit liv. Da jeg blev 30, havde jeg opdaget, at alkohol opløste angstens, i det mindste i et stykke 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 "højere middelklasse." Da jeg var 21, havde jeg tilbragt seks år af mit liv i udlandet, talte tre sprog flydende og havde studeret i to år. Lavvande i familieformuen gjorde det nødvendigt, at jeg begyndte at arbejde, da jeg var 20. Jeg gjorde min debut i erhvervslivet og troede fuldt og fast på, at succesen ventede på mig. Det var jeg blevet opdraget til at tro på, og mens jeg var teenager, havde jeg været temmelig entreprenant og opfindsom med hensyn til at tjene penge. Så vidt jeg husker, led jeg ikke af unormal frygt. Ferier fra skole og arbejde betød "rejse" for mig, og jeg rejste med største fornøjelse. Det første år efter universitetet havde jeg masser af dates og gik til utallige baller og selskaber.

Pludselig blev alt anderledes. Jeg oplevede et hæsligt nervesammenbrud. Det betød tre måneder i sengen og derefter tre måneder, hvor jeg var lidt oppe og resten af tiden i sengen. Hvis jeg fik besøg af venner længere end et kvarter, blev jeg dødtræt. Jeg fik en gennemgribende undersøgelse på et af de bedste hospitaler, men den afslørede intet. Jeg hørte for første gang et udtryk, som jeg kom til at have: "Der er intet i vejen fysisk." Psykiatri kunne måske have hjulpet, men psykiaterne var ikke nået til Midtvesten endnu.

Det blev forår. Jeg gik en tur for første gang. Lidt nede af gaden prøvede jeg at dreje om hjørnet. Angsten lammede mig, men i

det øjeblik jeg vendte om for at gå hjem, forlod denne lammende angst mig. Det var starten på en uendelig række af lignende oplevelser. Familiens læge var en forstående mand, som brugte timer på at hjælpe mig. Han fortalte jeg om denne oplevelse. Han sagde, at det var bydende nødvendigt, at jeg gik rundt om hele karreen, uanset hvad det kostede af psykiske kvaler. Jeg gjorde, som han sagde. Da jeg nåede til et punkt lige bag vores hus, hvor jeg kunne have skudt genvej gennem en vens have, blev jeg næsten overmandet af ønsket om at komme hjem, men jeg gennemførte hele turen. Der er formentlig ikke ret mange af læserne af denne beretning, der ud fra egne erfaringer vil kunne forstå den følelse af fryd og tilfredsstillelse, jeg følte ved at have gennemført denne tilsyneladende enkle opgave.

Jeg skal ikke gå i detaljer om den lange vej tilbage til noget, der bare tangerede et normalt liv. Den første korte sporvognstur, købet af en brugt cykel, så jeg kunne komme mere omkring, den første udflygt ind til byen. Alt det vil jeg ikke komme ind på her. Jeg fik et nemt deltidjob med at sælge tryksager for et lille bogtrykkeri i nabolaget. Dette udvidede mit aktionsfelt. Et år senere kunne jeg købe en topersoners Ford-T og påtage mig et job hos en bogtrykker i centrum. Så blev jeg fyret, og det blev jeg også fra det næste job. Jeg havde simpelt hen ikke få på mod nok til aggressivt salgsarbejde. Jeg gik over til ejendomshandel og -forvaltning. Næsten samtidig opdagede jeg, at cocktails sent på eftermiddagen og whiskysjusser om aftenen lettede dagens spændinger. Denne herlige kombination af rart arbejde og alkohol varede i fem år. Selvsagt tog sidstnævnte livet af førstnævnte – men mere om det senere.

Alt dette ændrede sig, da jeg blev 30. Begge mine forældre døde samme år, og der stod jeg. Jeg havde altid været beskyttet og var temmelig umoden. Jeg flyttede ind i en "ungkarleklub." Alle disse mænd drak og morede sig lørdag aften. Mit drikkemønster var meget forskelligt fra deres. Jeg havde tendens til spændings-

hovedpine, særligt helt nede i nakken. Det hjalp, når jeg drak spiritus, og efterhånden fandt jeg ud af, at det hjalp mod hvad som helst. Jeg deltog i deres lørdagsfester og havde det også sjovt. Men jeg blev også oppe på hverdagsaftner, efter at de andre var gået i seng, 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 side en flugt fra livet.

Den store Depression varede de næste ni år, både for nationen og for mig. Jeg var meget langt ude, men drak mig mod til og giftede mig med en ung og yndig pige. Vores ægteskab holdt i fire år. Mindst tre af de fire år må have været et helvede på jord for min kone, fordi hun måtte se den mand, hun elskede, gå i opløsning både moralsk, mentalt og økonomisk. At vi fik en søn betød ikke, at denne nedtur standsede. Da hun til sidst tog barnet og skred, låste jeg mig inde i huset og var fuld i en måned.

De næste to år blev simpelt hen en eneste lang proces med mindre og mindre arbejde og mere og mere whisky. Jeg endte som problemgæst hos en nær ven, hvis familie var bortrejst. Jeg var hjemløs, arbejdsløs, pengeløs og havde ikke hold på noget som helst. Tanken forfulgte mig gennem hver eneste af de atten dage, jeg boede hos ham i bedøvet tilstand: "Hvor skal jeg tage hen, når hans familie kommer hjem?" Da deres hjemkomst var lige oppe over, og selv mord var den eneste løsning, jeg kunne komme i tanker om, gik jeg en aften ind på Ralphs værelse og fortalte ham sandheden. Han havde masser af penge, 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 fandt han sit overtøj, tog mig med i byen, købte tre-fire gevældige drinks til mig og lagde mig i seng. Næste dag afleverede han mig hos et ægtepar, som kendte dr. Bob. Til trods for,

at ingen af dem var alkoholikere, var de villige til at køre mig til Akron og overlade mig i hans varetægt. Den eneste betingelse, de stillede, var, at jeg selv skulle tage beslutningen. Hvilken beslutning? Valgmulighederne var begrænsede. Jeg kunne tage nordpå til de ensomme fyrreskove og skyde mig en kugle for panden. Alternativt kunne jeg tage sydpå i det spinkle håb, at en håndfuld fremmede måske kunne hjælpe mig med mit alkoholproblem. Selvmord var jo den allersidste udvej, og så langt ud var jeg ikke kommet endnu. Altså blev jeg kørt til Akron allerede næste dag af disse barmhjertige 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. De osede af selvtillid, de var målbevidste, og de fortalte mig deres historie. Nogle af de historier var svære at tro på, men det krævede ingen superhjerne at forstå, at de havde noget, jeg kunne bruge. Hvordan kunne jeg få det, de havde? Det var enkelt, sagde de og fortsatte med på deres egen måde at redegøre for rehabiliteringsprogrammet og den daglige livsstil, som vi i dag kender som AA's tolv trin. Dr. Bob talte længe om, hvordan bønnen gang på gang havde befriet ham fra den overvældende trang, han havde, til at tage en drink. Han lød så ægte, og derfor var det ham, der overbeviste mig om, at en magt større end mig selv kunne hjælpe mig i livets kriser, og at kontakt med denne magt skete gennem bøn. Her var en høj, stærk, veluddannet yankee, der talte om Gud og bøn på en naturlig måde. Hvis han og de andre gutter kunne klare det, så kunne jeg også.

Da jeg blev udskrevet, blev jeg inviteret til at bo hos dr. Bob og hans søde kone, Anne. Jeg blev pludselig grebet af den velkendte panik og kunne ikke styre det. Hospitalet havde virket så trygt. Nu befandt jeg mig i et fremmed hus i en fremmed by, og jeg gik i panik. Jeg lukkede mig inde på værelset, som sejlede for mig. Det var ren panik, forvirring og kaos. 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 slippe af med min frygt ved at tage hjem. Det havde tidligere været løsningen på problemet, men jeg havde ikke længere noget hjem. Hvor lang tid, der var gået, får jeg aldrig at vide, men en enkelt klar tanke dukkede op i mig: Prøv med en bøn. Du har intet at tabe, og måske vil Gud hjælpe dig, altså bare måske, husk 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 gik ned på knæ for første gang i 30 år. Min bøn var enkel. Den lød nogenlunde således: "Gud, i atten år har jeg ikke været i stand til at håndtere dette problem, lad mig få lov til at give det til dig."

Jeg fik med det samme en vidunderlig følelse af fred og indre styrke. Jeg lagde mig på sengen ogsov som et lille barn. En time senere vågnede jeg op til en ny verden. Intet varændret, og dog var alt forandret. Skællene var faldet 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, hvor jeg måske var en vigtig, men meget lille del.

Det er godt og vel seksten år siden, jeg vendte tilbage til livet. Jeg har været ædru siden, hvilket er et mirakel i sig selv. Men det er kun det første af den række mirakler, som er sket, siden jeg er begyndt at leve mit daglige liv efter de tolv trin. Jeg vil gerne beskrive højdepunkterne i disse seksten år. Det er gået langsomt, men sikkert og godt opad. På grund af dårligt helbred og ingen penge var jeg nødt til at blive hos dr. Bob og Anne i næsten et år. Jeg ville ikke kunne skrive om dette år uden at nævne min kærlighed og gæld til disse to enestående mennesker, som ikke længere er blandt os. De fik mig til at føle, at jeg var en del af familien, og det gjorde deres børn også. Sammen med Bill W., som tit kom til Akron, var de et eksempel for mig. Det, de gjorde for deres medmennesker, gav mig et stort ønske om at gøre det samme. I løbet af det år kunne det ske, at jeg fik den tanke, at jeg spildte min tid, og at jeg lå disse gode mennesker til byrde. Længe

før jeg fik en reel lejlighed til at yde noget til gengæld, måtte jeg lære, at det er lige så vigtigt at kunne modtage i den rette ånd.

I de første par måneder i Akron var jeg helt sikker på, at jeg aldrig ønskede at se min hjemby mere. Der ville være alt for mange økonomiske og sociale problemer. Jeg ville begynde på en frisk et andet sted. Efter seks måneders ædruelighed så jeg det i et andet lys: Jeg var nødt til at vende tilbage til Detroit. Ikke kun fordi jeg burde stå ansigt til ansigt med det rod, jeg havde lavet der, men fordi jeg der kunne tjene AA bedst. I foråret 1939 kom Bill forbi Akron på vej til Detroit på forretningsrejse. Jeg sagde ivrigt ja til at tage med ham. Vi tilbragte to dage der sammen, før han vendte tilbage til New York. Nogle venner tilbød, at jeg kunne blive så længe, jeg havde lust. 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 arbejde med mennesker, der var motiverede og mente ikke, at jeg ville nå ret langt ved at gå på jagt efter drukkenbolte i og uden for barerne. Derfor brugte jeg megen tid på at ringe til de mennesker, som jeg mente rent logisk kom i kontakt med alkoholikere: læger, præster, advokater og personalechefer i virksomheder. Jeg talte også om AA til alle, der gad høre på det ved frokoster, middage og på gadeplan. En læge gav mig et vink om mit første "emne". Jeg fik fat i 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 kunnet overgå den spænding, jeg følte. De tre uger sled mig helt op, og jeg måtte tage tilbage til Akron for at hvile ud i tre måneder. Mens jeg var der, blev to-tre "millionærer" sendt ind til os fra Detroit. Det plejede Dr. Bob at kalde dem, sandsynligvis fordi de havde så få penge. 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 det værelse, jeg havde i pensionatet, til deres første AA-møde.

Det lyder så enkelt, men der var hindringer og tvivl, der skulle overvindes. Jeg husker så udmarket en diskussion, jeg havde med mig selv, efter at jeg var vendt tilbage. Den lød cirka sådan her: Hvis jeg går rundt og udbasunerer min alkoholisme fra hustagene, kan det forhindre mig i at få et ordentligt job. Men på den anden side set, hvis nu der var bare én, der døde, fordi jeg havde holdt mund af egoistiske grunde? Nej! Nej, det var meningen, at jeg skulle udføre Guds vilje, ikke min. Hans vej lå klar foran mig, og jeg gjorde bedst i ikke at spekulere, til jeg blev blå i hovedet. Jeg kunne ikke regne med at beholde det, jeg havde fået, med mindre jeg gav det videre.

Der var ikke mange jobs at få, for Depressionen var ikke overstået. Mit helbred var stadigvæk ustabilt. 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 udmattet til at fortsætte. Det skete mere end én gang, at jeg havde så få penge om morgen'en, 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 økonomien til at hænge sammen uden at genoptage min gamle vane med 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 busser og sporvogne. Og det var mig, som altid havde haft en bil til rådighed når som helst! Det var mig, der aldrig havde holdt en tale i mit liv, og som var ved at dø af skræk bare ved tanken. Jeg rejste mig ved Rotarymøder rundtomkring i byen og talte om Anonyme Alkoholikere. Ud fra ønsket om at tjene AA lavede jeg noget, der muligvis var en af de første radioudsendelser om AA. Jeg overvandt et akut anfall af 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 vores sindssygehospitaler. Belønningen var her den samme: Den vilde fryd ved veludført arbejde. Behøver jeg at fortælle, hvem der fik mest ud af alt dette?

Mindre end et år efter, at jeg var kommet tilbage til Detroit, var AA en fast etableret gruppe på omkring en halv snes 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. Der gik fem år, hvorunder mit helbred forbedredes betydeligt, før jeg kunne klare et fuldtidskontorjob, hvor jeg ikke selv var chef.

I dette job blev jeg nu konfronteret med et problem, som jeg var veget udenom i hele mit voksenliv, nemlig manglen på uddannelse. Denne gang gjorde jeg noget ved det. Jeg meldte mig til et fjernstudium, udelukkende i bogholderi.

Med disse nye kompetencer 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 kunder, der også var AA'er. Vi supplerede hinanden rigtig godt, han som den føgte sælger, og jeg med mine evner for økonomi og ledelse. Omsider har jeg det 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 er endnu en stor forandring for mig. Før i tiden begyndte jeg gerne som øverste chef eller prokurist og endte med en betjents ånde i nakken.

Det er nok om mit arbejde. Det er åbenlyst, at jeg har overvundet angstens så meget, at jeg kan tænke på at opnå succes i erhvervslivet. Med Guds hjælp er jeg i stand til, én dag ad gangen, at løfte 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 frygt for at rejse?

Det ville være herligt, hvis jeg nu kunne fortælle, at min til-lid til Gud og min brug af de tolv trin i det daglige fuldstændigt havde fordrevet frygten. Men det ville ikke være sandheden. Det mest nøjagtige svar jeg kan give, er dette: Angsten har aldrig be-hersket 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 min sunde fornuft tilbage, men at den kunne holde mig både ædru og normal. 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 løbe skrigende bort, gør mig stadig nervøs på forhånd, men når jeg tager mig selv i nakken og kommer i gang, forsvinder nervøsitetten, og så nyder jeg det. I de senere år har jeg haft både tid og penge, så jeg har kunnet rejse en gang imellem. Jeg er totalt oppe at køre et par dage før afrejsen, men jeg *kommer* af sted, og jeg har det dejligt.

Om jeg i løbet af disse år har haft trang til at drikke? Det er kun sket én gang, at jeg har fået en næsten overmenneskelig trang til at drikke. Sært nok var omgivelserne og omstændighederne behagelige. Det var ved et smukt dækket middagsbord. Jeg var rolig og glad. Jeg havde været i AA i et år, og alkohol var det sidste, jeg tænkte på. Der stod et glas sherry ved min kuvert. Jeg blev grebet af en næsten ubændig trang til at række ud efter det. Jeg lukkede øjnene og bad om hjælp. I løbet af femten sekunder eller mindre forsvandt trangen. Det er sket utallige gange, at jeg har tænkt på at tage en drink. Sådanne tanker begyndte i reglen, når jeg tænkte på, hvor sjovt det var at drikke, da jeg var ung. Jeg lærte tidligt i mit AA-liv, at jeg ikke kunne tillade mig at lege med sådanne tanker, som man leger med et kæledyr, fordi lige præcis dette dyr kunne vise sig at være et monster. I stedet vælger jeg at tænke på den sidste druktur.

For nogle og tyve 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 for enhver seriøs tanke om ægteskab. Her krævedes større villighed til at påtage sig ansvar, større samarbejdsvilje og evne til at give og modtage, end selv erhvervslivet kræver. Men dybest set må jeg have følt, at ungkarlens 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 henimod et helt harmonisk liv. Så for et halvt år siden anskaffede jeg mig en fuldt færdig familie, bestående af en sød kone, fire voksne børn, som jeg er meget glad for, og tre børnebørn. Som alkoholiker kunne jeg ikke drømme om at gøre noget halvt! Min kone er AA'er. Hendes mand havde været død i ni år, og jeg havde været alene i atten. Tilpasningerne er vanskelige og tager tid, men vi synes begge, at det i høj grad er umagen værd. Vi sætter begge to vores lid til Gud og AA-programmet og håber på, at dette fælles foretagende lykkes for os.

Der er ingen tvivl om, at det er 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.

Han svigtede sig selv

Men han fandt ud af, at der fandtes en højere magt, som havde mere tillid til ham, end han selv havde. Således startede AA i Chicago.

Jeg voksede op i en lille by uden for Akron, Ohio, hvor livet var som i de fleste andre småbyer. Jeg var meget interesseret i sport, og på grund af dette og mine forældres indflydelse drak eller røg jeg ikke, hverken i grundskolen eller i gymnasiet.

Alt dette ændrede sig, da jeg begyndte at studere. Jeg måtte tilpasse mig nye forhold og fællesskaber, og jeg oplevede, at det var smart at drikke og ryge. Jeg drak moderat på universitetet og i flere år efter min eksamen, og jeg henlagde drikkeriet til weekenderne.

Efter skolen fik jeg arbejde i Akron, og jeg boede hjemme hos mine forældre. Det lagde en dæmper på mit drikkeri. Når jeg drak, skjulte jeg det for de gamle af respekt for deres følelser. Dette fortsatte, til jeg var 27. Så begyndte jeg at rejse som sælger, og mit område var USA og Canada. Jeg havde så stor frihed og en så ubegrænset repræsentationskonto, at jeg snart drak hver aften og narrede 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 det var kunderelateret.

I 1930 flyttede jeg til Chicago. Kort tid efter fandt jeg ud af, at jeg havde masser af fritid, godt hjulpet af Depressionen, og at en lille drink om morgenens hjalp mig. Omkring 1932 gik jeg på 2-3 dages druk ad gangen. Samme år fik min kone nok af mit drikkeri derhjemme og ringede til min far i Akron og bad ham hente mig. Hun bad ham gøre noget for mig, for hun kunne ikke selv. Hun var i den grad træt af mig.

Dette var begyndelsen til fem års pendulfart mellem mit hjem i Chicago og mine forældres i Akron for at blive ædru. Det var

en periode, hvor drukturene blev hyppigere og hyppigere og af længere og længere varighed. Engang kørte min 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 kunne. De diskuterede sagen, og min far forklarede, at han simpelthen tog mine bukser, sko og penge fra mig, så jeg ikke kunne få fat i spiritus og var nødt til at blive ædru.

Engang besluttede min kone også at prøve dette. Efter at have fundet alle flaskerne, som jeg havde gemt rundtom i lejligheden, tog hun mine bukser, mine sko, mine penge og mine nøgler, smed dem ind under sengen i det bageste værelse og smækede døren. Klokken et om natten var jeg desperat. Jeg fandt nogle uldne strømper, nogle hvide flonelsbukser, som gik mig til lige under knæene og en gammel jakke. Jeg brækkede entrédøren op, så jeg kunne komme ind, når jeg kom tilbage, og gik. Et iskoldt vindstød ramte mig. Det var februar med sne og is, og jeg måtte gå fire husblokke til den nærmeste taxiholdeplads, men jeg klarede det. På turen til den nærmeste bar solgte jeg 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. Da vi kom tilbage til lejligheden, var han desuden villig til at vente to-tre dage på betalingen for spiritussen og turen, indtil jeg blev mig selv igen. Jeg var en god sælger. Næste morgen kunne min kone ikke forstå, hvorfor jeg var mere fuld nu end aftenen før, hvor hun havde taget mine flasker.

I begyndelsen af 1937, efter særligt slemme jule- og nytårsfridage, kom min far endnu en gang og hentede mig, for at jeg skulle gennemgå den sædvanlige afvænningsroutine. Denne bestod i at gå frem og tilbage på gulvet tre-fire dage og nætter, indtil jeg kunne få noget mad ned. Denne gang havde han et forslag til 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 glade, og at de havde fået deres selvrespekt tilbage såvel som deres naboers agtelse. Han nævnte to, som jeg havde kendt i mange år, og foreslog mig at tage en snak med dem. Men jeg var frisk igen og tænkte desuden, at de havde været i en meget værre forfatning, end jeg nogen sinde ville komme i. Havde jeg ikke for et år siden set Howard, som var tidligere læge, tigge en tacent til en drink. Så dybt ville jeg ikke synke. Jeg ville i det mindste have bedt om en kvart-dollar. Så jeg fortalte far, at jeg ville klare ærterne selv, og at jeg ikke ville drikke noget i en måned og derefter ikke andet end øl.

Nogle måneder senere var far tilbage i Chicago for at hente mig igen, men denne gang var min holdning helt anderledes. Jeg kunne ikke vente med at fortælle ham, at jeg gerne ville have hjælp. Hvis disse mænd i Akron havde noget at tilbyde, ville jeg gerne tage imod det, ja, gøre hvad som helst for at få fat i det. Alkoholen havde fået krammet på mig.

Jeg husker stadig meget tydeligt, at jeg kom til Akron klokken elleve om aftenen og jog selvsamme 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 dødelig sygdom, der bestod af en allergi og en besættelse. Når drikkeriet var passeret fra vane til besættelse, var man et fuldstændigt håbløst tilfælde, der kun kunne se frem til at tilbringe resten af livet på et sindssygehospital eller dø.

Han understregede kraftigt, hvordan hans indstilling til livet og andre mennesker havde udviklet sig. Det meste af hans indstilling havde lignet min meget. Indimellem troede jeg, 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 gak, indtil jeg trak mig tilbage fra andre menneskers selskab

og ønskede at være alene med min flaske. Her var en mand, der var glad og nød 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 få disse ting tilbage, var det måske også muligt for mig.

Den næste eftermiddag og aften havde jeg besøg af to andre mænd, og de fortalte mig hver deres historie, og hvad de gjorde for at forsøge at komme sig af denne tragiske sygdom. Der var noget over dem, en særlig udstråling. Det var fred og sindsro kombineret med glæde. 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 programmet, og hvor sjovt de havde det med det.

Først da jeg var blevet grundigt belært af otte-ni forskellige mænd, 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 og haft succes med.

I mødet deltog omkring otte-ni alkoholikere og syv-otte kvinder. Det var anderledes end de møder, der bliver afholdt nu. Den store AA-bog var ikke skrevet, og der var ingen anden litteratur end forskellige religiøse skrifter. Programmet blev udelukkende videref bragt ved det talte ord.

Mødet varede en time og sluttede med fadervor. Da det var afsluttet, trak vi os tilbage til køkkenet, hvor vi fik kaffe og donuts og diskuterede videre til ud på de små timer.

Det møde gjorde et enormt indtryk på mig sammen med den grad af glæde, som disse mænd udstrålede, på trods af manglen på likvide midler. Denne lille gruppe fungerede under Depressionen, og der var ingen, som ikke var hårdt spændt for økonomisk.

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, når han havde

tid, 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 donuts og havde det hyggeligt sammen. Dagen før jeg skulle rejse hjem til Chicago, var det dr. Bobs brieftermiddag. Han tog mig med på kontoret, og vi brugte tre-fire timer på rent formelt at gennemgå sekstrinsprogrammet, som det så ud dengang. De seks trin lyder:

1. Fuldstændig overgivelse
2. Afhængighed og vejledning fra en Højere Magt
3. Moralsk selvransagelse
4. Bekendelse
5. Genopretning
6. Fortsat arbejde med andre alkoholikere

Dr. Bob førte mig gennem alle disse trin. Ved den moralske selvransagelse bragte han nogle af mine negative personlige træk eller karakterbrist på bane, såsom egoisme, indbildskhed, jalousi, skødesløshed, intolerance, opfarenhed, sarkasme og bitterhed. Vi gennemgik disse minutiøst, og til sidst spurgte han mig, om jeg ønskede disse karakterbrist fjernet. Da jeg sagde ja, knælede vi begge ved hans skrivebord og bad om at få disse defekter fjernet.

Dette står stadig lyslevende for mig. Om jeg så bliver hundrede, vil det altid have en plads i min hukommelse. Det gjorde stort indtryk på mig, og jeg ville ønske, at alle AA'ere i vore dage fik mulighed for at opleve en sponsor som ham. Dr. Bob understregede altid den religiøse side af sagen stærkt, og jeg tror, at det hjalp. Jeg ved, at det hjalp mig. Dr. Bob ledte mig derefter gennem genopretningstrinnet, hvortil jeg lavede en liste over alle de mennesker, jeg havde skadet og udarbejdede måder til at gøre det godt igen, langsomt men sikkert.

Jeg tog adskillige beslutninger dengang. En af dem var, at jeg ville prøve at få startet en gruppe i Chicago; en anden, at jeg måtte

tage tilbage til Akron for at deltage i møder i hvert fald hver anden måned, indtil jeg fik startet en gruppe i Chicago. En tredje ting, jeg besluttede, var, at jeg ville sætte dette program over alt andet, selv min familie, for hvis jeg ikke vedligeholdt min ædruelighed, mistede 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 ikke for mange i forvejen.

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 skulle få brug for det en skønne dag, ville de helt sikkert kontakte mig. Jeg gik til en præst 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 overflødig at sige, at der gik over et år, før de kontaktede mig. På mine ture tilbage til Akron for at få opladet mine åndelige batterier spurgte jeg gerne dr. Bob om denne langsomhed, fordi jeg undrede mig over, hvad der var galt med mig. Han svarede altid det samme: "Når du er moden, og tiden også er det, vil forsynet bane vejen for dig. Du må altid være villig 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 for at drikke mig fuld 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 på at få mig ædru igen. Det var nyttig visdom for mig. Jeg kunne altså ikke foretage den moralske selvransagelse og så slette den igen. Alkoholikeren må fortsætte med at foretage selvransagelse hver dag, hvis han forventer at have det godt og blive ved med det. Det

var mit eneste tilbagefald, og det lærte jeg af. I sommeren 1938, næsten et år efter min første kontakt med Akron, dukkede den mand op, som jeg arbejdede for. Han kendte programmet, og han 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 hos en AA-familie der. Da han vendte tilbage, havde vi møder næsten på daglig basis.

En af de mænd, som havde været i forbindelse med gruppen i Akron, flyttede til Chicago for nogle få måneder siden. Så var vi tre, som fortsatte med at holde uformelle møder regelmæssigt.

I foråret 1939 udkom Store Bog, og vi fik to henvendelser fra New York-kontoret på grund af en radioudsendelse på et kvarters tid. Ingen var interesseret på egne vegne. Der var en mor, der gerne ville gøre noget for 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 var ung, og han var straks varm på ideen. Han fik ikke overbevist sønnen, men overlod os to andre emner, som var meget interesseret i programmet. Vi tre i Chicago følte os ikke gode nok til den opgave, og efter et par møder overbeviste vi de to nye om, at de skulle tage til Akron, hvor der var en mere erfaren gruppe.

I mellemtíden blev en anden læge i Evanston overbevist om, at der var muligheder i programmet, og overlod os en kvinde, som vi kunne gøre noget for. Hun blev begejstret, og også hun tog turen til Akron. Så snart hun var tilbage igen, begyndte vi med faste møder en gang om ugen i efteråret 1939. Det har vi gjort lige siden, og gruppen er bare vokset.

Det kan ske, at nogle få af os er så heldige at få lov til at iagttagte noget fint udvikle sig fra en lille spire til noget fantastisk og godt. Netop det har været mit privilegium både på landsplan og i min hjemby. Det begyndte med nogle få i Akron og har spredt sig til hele verden. Vi begyndte i Chicago med et enkelt medlem, der rejste frem og tilbage til Akron, og nu er vi over seks tusind.

Disse sidste atten år har været de bedste i mit liv, selvom det lyder banalt. Femten af dem havde jeg ikke haft glæde af, hvis jeg var fortsat med at drikke. Lægerne fortalte mig, før jeg holdt op, at jeg højst havde tre år tilbage at leve i. Denne seneste 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 den gamle utålmodighed for at være med til at erobre verden. Jeg har standset kampen mod vejrmøller, og i stedet har jeg prøvet at klare de små daglige gøremål, der er ubetydelige i sig selv, men dog en del af det gode liv.

Hvor jeg før mødte foragt og medlidenhed, får jeg nu respekt fra mange mennesker. Hvor jeg engang havde tilfældige bekendtskaber, som alle var rygklappere, har jeg nu masser af venner, som accepterer mig som den, jeg er. Og igennem mine AA-år har jeg fået mange ægte, ærlige og inderlige venskaber, som jeg altid vil påskønne.

Jeg bliver anset for at være rimeligt heldig. Jeg ejer ikke store materielle goder, men jeg ejer en formue i venskaber, og dertil mod, selvtillid og en ærlig opfattelse af mine egne evner. Frem for alt har jeg opnået det største, noget menneske kan få: Den nådige Guds kærlighed og forståelse, som har løftet mig op fra alkoholens losseplads til en tillidspost, hvor jeg har været i stand til at modtage disse rige gaver. De kommer, når man viser andre mennesker kærlighed og tjener dem, så godt, man kan.

Nøglen til himmerige

Denne vildfarne unge kvinde var med til at starte AA i Chicago. På denne måde gav hun budskabet videre til mange andre.

For cirka 15 år siden var jeg, efter en lang række hæslige og rydstende oplevelser, i en situation, hvor jeg hjælpeløst blev hvirvlet mod total destruktion. Jeg var ude af stand til at lægge kursen om. Hvordan jeg var havnet i denne blindgyde, var jeg ude af stand til at forklare. Jeg var 33 år gammel, og løbet var kørt. Jeg var fanget i en ond cirkel af alkohol og nervepiller, som jeg utallige gange havde forsøgt at komme ud af. Mit liv var blevet ulideligt.

Jeg var et produkt af efterkrigstidens forbudsperiode og de brølende tyvere. Ungdommen slog sig løs, og en ny type ung kvinde var moderne. Det var den gang med pagehår, lommelærke i strømpebåndet, smugkroer, storbycowboys, John Held Jr. og Scott Fitzgerald. Det skulle alt sammen være åh, så sofistikeret.

Det var bestemt en skrupskør og forvirret periode, men næsten alle dem, 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 problem på min opvækst. Jeg kunne ikke selv have valgt mere elskelige og samvittighedsfulde forældre. Jeg kunne glæde mig over et velfungerende hjem. Jeg gik i de bedste skoler, deltog i sommerlejre og holdt ferie de rigtige steder. Jeg kunne få opfyldt ethvert rimeligt ønske. Jeg var sund og rask og ganske god til sport.

Jeg opdagede glæden ved at drikke sammen med andre, da jeg var 16. Jeg kunne så afgjort lide alt, hvad der var forbundet med spiritus: smagen, virkningen. I dag kan jeg se, at et glas gav mig noget helt specielt og virkede anderledes på mig end på andre. Det varede ikke længe, før jeg syntes, at en fest uden alkohol efter min mening var dødssyg.

Jeg blev gift som 20-årig, fik to børn og blev skilt igen tre 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 et glas mere og endnu et.

Da jeg var 25, havde jeg fået et alkoholproblem. 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 kvinde uden evne til at tilpasse sig og fyldt med en diffus angst. De fleste af dem ordinerede beroligende midler og tilrådede hvile og mådehold.

Fra jeg var 25, til jeg var 30, prøvede jeg alt. Jeg flyttede helt til Chicago og nye omgivelser. Jeg studerede kunst; jeg forsøgte desperat at interessere mig for nye ting, nye steder og nye mennesker. Der var intet, der hjalp, og på trods af mine anstrengelser steg mit spiritusforbrug. Jeg forsøgte mig med ølkur, vinkur og kontroleret drikkeri i alle afskygninger. Jeg prøvede kun at drikke den rene vare, kun blandet, kun at drikke, når jeg var glad, eller kun når jeg var deprimeret. Alligevel blev jeg i en alder af 30 drevet hid og dit 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 jeg fik altid en overvældende trang til at drikke. Det kom som en flodbølge og opslugte mig. Jeg blev grebet af panik i en sådan grad, at jeg var overbevist om, at jeg ville dø, hvis jeg ikke fik noget sprut. Jeg behøver vist ikke sige, at dette ikke var nogen behagelig 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. Jeg drak alene inden for mine egne fire vægge i rimelig sikkerhed, fordi jeg vidste, at jeg ikke turde risikere blackout 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 så vel som den tiende drink, der fik mig til at miste bevidstheden.

De næste tre år tilbragte jeg på forskellige institutioner. En gang var jeg bevidstløs i ti dage, og det var på et hængende hår, at jeg kom til mig selv igen. Jeg røg ind og ud af hospitaler eller var sengeliggende hjemme under opsyn af sygeplejersker døgnet rundt. Nu var jeg nået dertil, hvor jeg bare ønskede at dø, men jeg manglede modet til at tage mit eget liv. Jeg var fanget i en fælde, og jeg var totalt ude af stand til at 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 at anbringe mig på institution. Sådan opførte man sig ikke, med mindre man hørte hjemme på en galeanstalt. Jeg var syg om hjertet, skamfuld og havde en frygt, der bragte mig ud på kanten af panik, og jeg så ingen mulighed for at flygte undtagen ind i glemstenen. Det var åbenlyst for enhver, at kun et mirakel kunne forhindre mit totale sammenbrud. Men hvor kan man få et mirakel på recept?

På dette tidspunkt havde jeg i et års tid konsulteret en læge, som fortsat kæmpede med mig. Han havde forsøgt alt lige fra messe hver morgen kl. 6 til virkelig tarveligt arbejde for de patienter, som var omfattet af hans velgørenhedsarbejde. Hvorfor han gad blive ved så længe er mig en gåde. Han vidste, at lægevidenskaben ikke 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 sin 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 var offer 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. Titlen var *Anonyme Alkoholikere*. På grund af økonomiske problemer blev trykningen desværre midlertidigt indstillet, og bogen fik ingen omtale, ej heller kunne man købe den i forretningerne, selv om man vidste, at 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. Der var aldrig tidligere nogen, der havde fortalt mig, at jeg var alkoholiker. Meget få læger fortæller en håbløs patient, at man ikke kan hjælpe ham eller hende. Men den dag gav min læge mig det råt for usødet: "Folk som dig er ganske godt kendt inden for lægevidenskaben. Alle læger får deres 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 havner på institution resten af livet."

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 virkelig 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 misbrug, er nedsat med 50 %, og alligevel er han tilsyneladende i stand til at udføre et arbejde tilfredsstillende. 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,” fortsatte han, “mister alkoholikeren alle sine evner, efterhånden som hans sygdom bliver værre og værre, og det er tragisk at se et menneske gå 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 deres alkoholisme. 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 simple ting og var villig til at få fjernet trangen til at drikke. Her fandtes et håb. Måske kunne også jeg komme ud af denne forfærdelige tilstand. Måske kunne jeg finde frihed og blive mig selv igen.

Dagen efter fik jeg besøg af mr. T., som var ædru 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 mand og så afgjort en gentleman. Hans elskværdige og charmerende væsen slog mig straks, og jeg følte mig fra starten tryg i hans selskab. Det var svært at forestille sig, at han nogensinde 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 nogen, kunne det faktisk lige så godt have været mig, han talte om. Intet menneske, der ikke selv havde prøvet det på sin egen krop, kunne have den viden. Han havde været ædru i to et halvt år og havde bevaret kontakten til en gruppe ædru alkoholikere i Akron. Kontakten med denne gruppe var meget vigtig for ham. Han fortalte mig, at

det var hans håb, at en sådan gruppe med tiden ville blive startet i Chicago, men indtil videre var det ikke sket. Han mente, at jeg ville have godt af at besøge gruppen i Akron og møde andre, der havde det som ham.

På dette tidspunkt havde min læges forklaring, beretningerne i bogen og det livgivende møde med mr. T., gjort mig parat og indstillet på at gå til verdens ende, hvis det var det, der skulle til, for at opnå det, som disse mennesker ejede.

Derefter rejste jeg til Akron og også til Cleveland, og jeg mødte flere ædru alkoholikere. Hos disse mennesker fandt jeg en fred og en sindsro, som jeg vidste, at jeg også måtte have. Ikke alene hvilede disse mennesker i sig selv, men de havde en livsappetit, som man sjældent møder undtagen hos ganske unge mennesker. Tilsyneladende rummede de alle de ingredienser, der skulle til for at have et godt liv. De havde en livsfilosofi, en tro, humoristisk sans (de kunne le ad sig selv), klippefaste mål, taknemmelighed og i udpræget grad forståelse og sympati for deres lidelsesfæller. Der var ikke noget i deres liv, der var vigtigere end at række en hjælpende hånd til alkoholikeren i nød. De ville rejse mange mil og holde sig vågne hele natten for at være sammen med et menneske, de aldrig havde set før, og det var bare noget, de gjorde. De fiskede 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 det, som disse mennesker ejede. Hvis jeg bare kunne opnå at få en lille del af deres forunderlige livskvalitet og ædraelighed, ville det være nok.

Min læge, der var blevet opmuntret ved resultatet af min kontakt med AA, sendte mig kort efter min ankomst til Chicago yderligere to af sine alkoholiske patienter. I slutningen af september 1939 var vi en kerne bestående af seks alkoholikere, og vi holdt vores første officielle AA-møde.

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 nervepiller. At give afkald på alt fra den ene dag til den anden var både skræmmende og smertefuld. Jeg havde aldrig klaret det alene. Jeg havde brug for den hjælp og forståelse og det vidunderlige venskab, som jeg fik i så rigt mål af mine ædru venner. Dertil kom rehabiliteringsprogrammet, indeholdt i de tolv trin.

Idet jeg lærte at praktisere disse trin, begyndte jeg at få en tro og en filosofi i mit liv. Der åbnede sig helt nye perspektiver, helt nye oplevelser blev mulige, og livet fik farve og mening. Som tiden gik, begyndte jeg at se frem til morgendagen med positiv forventning.

AA kan ikke sammenlignes med nogen lærebog, hvor det blot gælder om at tilegne sig stoffet. Det er en livsstil, og den udfordring, der ligger i dets principper, er omfattende nok til at holde enhver beskæftiget resten af livet. Vi vokser aldrig fra dette program. Som alkoholikere i 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 mennesker kan blive ved med at køre i den samme gamle skure, uden at det betyder så meget, men stilstand eller tilbageskridt kan betyde døden for os. Det er nu ikke så barskt, som det lyder, for vi er taknemmelige for den nødvendighed, der fastholder os i programmet. Vi ved, at vi bliver så rigeligt belønnet for en konsekvent indsats, med de utallige gevinstre vi får.

Der sker en total ændring i vores tilgang til livet. Hvor vi tidligere løb fra vores ansvar, er vi nu i stand til at bære det i taknemmelighed over, at vi kan. I stedet for at vige uden om indviklede problemer oplever vi en spænding i den udfordring, der ligger i muligheden for at bruge AA's teknik, og så tackler vi den med forbløffende 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 har masser af venner, og med mine AA-venner ejer jeg et fællesskab af høj karat. Jeg føler mig nært beslægtet med disse venner, først gennem fælles lidelser og fortvivelse, og senere gennem fælles mål og genvunden tro og håb. Som årene går, arbejder vi sammen og deler vores 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.

Vi har ikke længere følelsen af ensomhed, den frygtelige smerte, der ligger så dybt forankret i hjertet hos alle alkoholikere, at der ikke tidligere var noget, der kunne trænge ind. Den smerte er forsvundet og behøver aldrig vende tilbage.

Nu har vi en følelse af at høre til, at være ønskede, brugbare og elskede. I stedet for flasker og tømmermænd har vi fået nøglen til himmerige.

2. DEL

De stoppede i tide

Blandt alle dem, der i dag kommer til AA, er der mange, der aldrig nåede det kritiske stadie i alkoholisme, skønt de kunne have gjort det med tiden. De fleste af disse heldige mennesker har ikke haft nogen erfaring med delirium, hospitaler, lukkede afdelinger eller fængsler. Nogle af dem drak voldsomt og oplevede alvorlige situationer indimellem. Men for mange af dem var drikkeriet bare en ukontrollabel plage. Der var ikke mange af dem, der mistede helbredet, arbejdet, familien eller vennerne.

Hvorfor kommer de så til AA? De, de der her beretter om deres oplevelser, giver os svaret på det spørgsmål. De kunne se, at de var enten alkoholikere eller potentielle alkoholikere, selv om det endnu ikke var gået hårdt ud over dem. De indså, at fortsat mangel på kontrol med drikkeriet på tidspunkter, hvor de virkelig gerne ville have den, var det fatale symptom på problemdrikkeri. Sammen med stigende følelsesmæssige problemer var det netop dette, der overbeviste dem om, at de allerede drak tvangsmæssigt, og at den totale ruin bare var et spørgsmål om tid.

De så faren, og de sluttede sig til AA. De indså, at alkoholisme til sidst ville være lige så dødelig som kræft, og at der ikke er noget menneske ved sine fulde fem, der venter på, at en ondartet svulst bliver dødelig, før han søger hjælp.

Derfor er disse AA'ere og utallige andre blevet sparet for flere års uendelig lidelse. De siger det sådan her: "Vi ventede ikke, til vi nåede vores bund. Rent faktisk kom bunden op og ramte os. Det fik os i AA."

Det manglende led

Han undersøgte alt for at finde årsagen til sin elendighed – undtagen alkohol.

Da jeg var otte eller ni år gammel, blev livet pludselig meget svært. Følelser, som jeg ikke forstod, begyndte at dukke op. Depression sneg sig ind i mit liv, da jeg begyndte at føle mig alene selv i overfyldte lokaler. Faktisk gav livet ikke meget mening for mig overhovedet. Det er svært at sige, hvad der udløste alt dette, at finde en ting eller begivenhed, derændrede alt for evigt. Faktum var, at jeg havde det elendigt allerede tidligt i mit liv.

Det var alt sammen meget forvirrende. Jeg kan huske, at jeg isolerede mig på legepladsen, når jeg så alle de andre børn, som legede og havde det sjovt. Jeg følte, at jeg ikke kunne forholde mig til dem. Jeg følte mig anderledes. Jeg følte mig ikke som én af dem. På en eller anden måde troede jeg ikke, at jeg passede ind.

Mine karakterer i skolen afspejlede disse følelser. Min opførsel og attitude blev et problem for alle omkring mig. Jeg begyndte hurtigt at tilbringe mere tid på rektors kontor end i klasseværelset. Mine forældre, som ikke kunne forstå deres ulykkelige søn, fik deres egne problemer. Vores hjem blev hurtigt fyldt med lydene af skænderier og råb om, hvordan de skulle håndtere mig. Jeg fandt ud af, at når jeg løb hjemmefra, kunne det give mig en slags midlertidigt velbefindende. Dog kun indtil politiet fandt mig og bragte mig hjem til mine bekymrede forældre igen.

På dette tidspunkt begyndte jeg at gå til terapeuter og specialister, hver med deres egen teori og deres egen løsning. De foretog særlige tests og samtaler, der skulle nå ned til roden af mine problemer, og kom til den konklusion, at jeg havde indlæringsvanskigheder og var deprimeret. Psykiateren begyndte at give mig noget medicin, og problemerne i skolen blev mindre. Selv noget

af depressionen begyndte at lette for en tid. Men der var stadig noget, der var fundamentalt forkert. Hvad problemet end var, så fandt jeg snart ud af, hvad der så ud til at være løsningen på alt. I en alder af femten år rejste jeg med mine forældre til Israel. Min bror skulle have bar mitzvah på toppen af Masada. Ingen lov forbød mindreårige at drikke. Det var nemt nok at gå ind på en bar og bestille en drink. Nytårsaften faldt midt under rejsen, og da den jødiske kalender fejrer nytår på et andet tidspunkt end den gregorianske, blev den eneste fest holdt i den amerikanske afdeling af et universitet. Jeg blev fuld for første gang den aften. Det ændrede alt.

Jeg begyndte aftenen på en lokal bar. Jeg bestilte en øl hos servitricen, og da jeg tog den første slurk, var altting pludselig anderledes. Jeg så mig omkring. Der blev drukket og danset, smilet og grinnet. De var meget ældre end jeg. Pludselig følte jeg på en måde, at jeg hørte til. Fra baren tog jeg videre til universitetet, hvor jeg fandt hundredvis af amerikanere, som fejrede nytårsaften. Før aftenen var forbi, havde jeg startet en slåskamp med en gruppe berusede studerende og vendte tilbage til hotellet, døddrukken og fyldt med blå mærker. Åh, sikken herlig aften det var! Jeg forelskede mig den aften – i alkohol.

Da jeg vendte tilbage til USA, var jeg fast besluttet på at fortsætte med min nyfundne kærlighedsaffære. Jeg prøvede at få mine venner til at være med, men jeg blev mødt med modstand. Jeg gav ikke op. Jeg besluttede mig for at finde nye venner, venner, der kunne hjælpe mig med at fastholde denne fantastiske løsning på mine værste problemer. Mine eskapader startede som noget, jeg gjorde i weekenden og udviklede sig til en daglig besættelse. I første omgang skulle der nogle få øl til for at opnå en god beruselse. Men inden for tre år skulle der en kvart liter vodka, en flaske vin og flere øl til på en aften, før jeg kunne opnå blackout. Jeg skydede ingen midler for at skaffe alkohol. Jeg løj, stjal og snød. Mit motto var, hvis du havde det som jeg, ville du også have brug for at drikke dig fuld.

Efterhånden som følelsen af håbløshed og depression blev værre, gjorde mit drikkeri det også. Tanker om selvmord kom oftere og oftere. Jeg følte, at det aldrig ville ændre sig. Jeg gjorde stort set ikke fremskridt med min terapeut. Håbløsheden blev forværret af det faktum, at det eneste, der bragte mig lettelse, den ene ting jeg stolede på til at tage smerten væk, i sidste ende ville ødelægge mig. Jeg var bange for, at jeg ikke havde langt igen.

I mit sidste semester i gymnasiet nåede jeg min bund. Jeg drak hver dag. Da jeg allerede var blevet optaget på universitetet, besluttede jeg bevidst at gøre dette semester til én stor fest. Men det var ikke sjovt overhovedet. Jeg havde det elendigt. Jeg bestod med nød og næppe og tog et job på en lokal tankstation. Det var svært at håndtere mit drikkeri og et job, da begge dele var på fuld tid, men jeg tyede til alle slags løgne for at sikre, at der ikke var noget, der forstyrrede mit drikkeri. Da jeg gentagne gange var blevet irtettesat på arbejdspladsen for at komme for sent om morgenen, digitede jeg en historie for at skjule tømmermændene. Jeg sagde, at jeg havde kræft og behov for at gå til behandling hver morgen. Jeg ville sige hvad som helst for at beskytte mit drikkeri.

Jeg var begyndt at få små klare øjeblikke, og nogle gange var jeg helt overbevist om, at jeg var alkoholiker. Indimellem, når jeg kikkede ned i bunden af mit glas, spurgte jeg mig selv: Hvorfor gør jeg dette? Noget måtte ske, noget skulle ændres. Jeg var selvmordstruet og gennemgik faserne i mit liv for at se, hvad der kunne være galt. Det kulminerede i én sidste nat med druk og fokus på problemet. Det gjorde mig syg at tænke over det og endnu mere syg at fortsætte med at drikke det væk. Jeg var tvunget til at kigge på mit drikkeri som den hovedmistænkte.

Den næste dag tog jeg på arbejde, for sent som sædvanlig, og hele den lange dag kunne jeg ikke holde op med at tænke på dette meget reelle problem. Jeg kunne ikke fortsætte. Hvad skete der med mig? Terapien havde ikke forbedret mit liv – alle disse konsultationer. Jeg havde det stadig elendigt. Jeg kunne lige så

godt begå selvmord, drikke mig ind i glemstenen. I en sidste desperat kamp for at finde en løsning gennemgik jeg mit liv. Jeg ledte efter det manglende led. Havde jeg udeladt nogen afgørende oplysninger, der ville føre til et gennembrud, som kunne gøre livet bare en lille smule mere udholdeligt? Nej, der var ingenting. Med undtagelse, selvfølgelig, af mit drikkeri.

Næste morgen tog jeg hen til min terapeut. Jeg fortalte ham, at jeg havde besluttet at afslutte terapi, fordi det efter otte år ikke virkede. Men jeg besluttede at fortælle ham, hvordan jeg havde gennemgået mit liv for at finde det manglende led og var kommet op med kun én ting, som jeg aldrig havde fortalt ham: Jeg drak. Han begyndte at stille mig spørgsmål – han spurgte om mængde, hyppighed og hvad jeg drak. Før han var nået halvvejs, brød jeg sammen og begyndte at hulke. Jeg udbrød: "Tror du, at jeg har et problem med at drikke?" Han svarede: "Jeg mener, at det er ganske indlysende." Jeg spurgte så: "Tror du, at jeg er alkoholiker?" Og han svarede: "Det er du nødt til selv at finde ud af." Han trak en mødeliste fra Anonyme Alkoholikere op af skrivebordsskuffen. Han havde allerede tegnet en streg under møerne for unge.

Han sagde, at jeg skulle gå hjem og ikke måtte drikke noget resten af dagen. Han ville ringe til mig klokken ni og ønskede til den tid at høre, at jeg ikke havde drukket. Det var hårdt, men jeg gik hjem, låste mig inde på mit værelse og holdt det ud, indtil han ringede. Han spurgte, om jeg havde drukket noget. Jeg fortalte ham, at det havde jeg ikke og spurgte, hvad jeg nu skulle gøre. Han fortalte mig, at jeg skulle gøre det samme i morgen, bortset fra at i morgen skulle jeg også gå til det første møde, han havde fremhævet på listen. Den næste dag gik jeg til mit første møde i Anonyme Alkoholikere. Jeg var atten år gammel.

På parkeringspladsen sad jeg i min bil i omkring et kvarter, før mødet begyndte og forsøgte at finde mod til at gå ind og se mig selv i øjnene. Jeg kan huske, at jeg endelig fandt modet til at åbne bildøren, kun for at lukke den igen og afvise tanken om at

gå til møde som latterlig. Denne dans af ubeslutsomhed foregik omkring 50 gange, inden jeg gik ind. Var jeg ikke gået ind, tror jeg ikke, at jeg ville være i live i dag.

Lokalet var meget tilrøget og fyldt med mennesker, der så glade ud. Jeg fandt en plads bagest, satte mig ned og forsøgte at forstå konceptet. Da mødelederen spurgte, om der var nogen nykommere tilstede, kiggede jeg rundt og så nogle hænder gå i vejret, men jeg var helt sikkert ikke klar til at sidde med hånden oppe og gøre opmærksom på mig selv. Mødet blev inddelt i flere grupper, og jeg fulgte en gruppe ned ad gangen og satte mig. De åbnede en bog og læste et kapitel med titlen "7. trin". Efter oplæsningen gik ordet bordet rundt, og for første gang i mit liv var jeg omgivet af mennesker, jeg virkelig kunne relatere til. Jeg følte mig ikke længere fuldstændig anderledes, da her var et lokale fyldt med mennesker, der havde det præcis som jeg. En stor vægt var blevet taget fra mine skuldre. Tilfældigvis sad jeg på den sidste stol i runden omkring bordet. Jeg var forvirret af oplæsningen, og det eneste, jeg kunne sige, var: "Hvad pokker er karakterbrist?"

Et par medlemmer, som indså, at jeg var til mit første møde, tog mig til side og skitserede programmet for mig. Jeg kan ikke huske ret meget af, hvad der blev sagt. Jeg kan huske, at jeg fortalte disse medlemmer, at det program, de skitserede, lød som lige det, jeg havde brug for, men at jeg ikke troede, at jeg kunne forblive ædru resten af mit liv. Præcis hvordan havde de tænkt sig, at jeg skulle lade være med at drikke, hvis min kæreste gjorde det forbi, eller hvis min bedste ven døde eller sågar ved lykkelige begivenheder som dimissioner, bryllupper og fødselsdage? De foreslog, at jeg kunne holde mig ædru én dag ad gangen. De forklarede, at det kan være lettere at nøjes med at fokusere på de næste 24 timer, som lå foran mig, og at jeg så kunne tage disse andre situationer, når og hvis de nogensinde opstod. Jeg besluttede at give ædruelighed en chance, én dag ad gangen, og sådan har jeg gjort lige siden.

Da jeg startede i AA, havde jeg nogle fysiske skader, en buket af mentale særheder og var gået åndeligt konkurs. Jeg vidste, at jeg var magtesløs over for alkohol, og at jeg skulle være åben over for det, man foreslog, så at jeg kunne komme mig. Men når det kom til åndelighed, bekæmpede jeg det hele vejen igennem. Selvom jeg var opvokset i en etnisk og religiøs jødisk familie, var jeg agnostisk og meget tilbageholdende overfor alt og alle, som jeg mærkede ville pådutte mig deres religiøse overbevisninger. Til min overraskelse foreslog AA noget andet.

Den idé, at religion og åndelighed var to forskellige ting, var et nyt begreb. Min sponsor bad mig blot om at forblive åben for den mulighed, at der fandtes en magt større end mig selv, noget, som jeg selv kunne relatere til. Han forsikrede mig, at der ikke var nogen, der ville påtvinge mig nogen trosretning, at det var en personlig sag. Modvilligt åbnede jeg mit sind for det faktum, at måske, kun måske, var der noget i denne åndelige livsstil. Langsomt men sikkert indså jeg, at der faktisk fandtes en magt større end mig selv. Det gik snart op for mig, at jeg havde fået en fuldtids-Gud ind i mit liv, og at jeg fulgte en åndelig vej, der ikke var i konflikt med min personlige religiøse overbevisning.

At følge denne åndelige vej har gjort en kæmpe forskel i mit liv. Det synes at fylde det tomrum af ensomhed, som jeg plejede at fylde med alkohol. Mit selvværd er blevet dramatisk forbedret, og jeg er kommet til at kende glæde og sindsro, som jeg aldrig har kendt den før. Jeg er begyndt at se skønhed og brugbarhed i min egen eksistens, og jeg forsøger at udtrykke min taknemmelighed ved at hjælpe andre på alle mulige måder. En tillid og tro er kommet ind i mit liv, og det åbner større og bedre muligheder for mig, end jeg nogensinde kunne have forestillet mig.

Det var ikke nemt, og det har aldrig været nemt, men det bliver bedre og bedre. Siden det første møde er mit liv fuldstændig forandret. Efter tre måneder i programmet startede jeg på universitetet. Mens mange af mine klassekammerater eksperi-

menterede med alkohol for første gang, gik jeg til møder og AA-arrangementer, blev aktiv i servicearbejde og udviklede relationer til Gud, familie, venner og nærtstående. Jeg har sjældent været i tvivl. Det var det, jeg ønskede og havde brug for at gøre.

Alt det, jeg ikke troede, at jeg kunne komme igennem og stadig være ædru, er faktisk sket i de sidste syv år. Både ædrueligheden og livet er jo fuldt af op- og nedture. Lejlighedsvis kan depressionen krybe tilbage i mit liv og kræver hjælp udefra. Men dette program har givet mig redskaber til at forblive ædru på trods af mine bedste venners død, mislykkede forhold samt gode stunder som fødselsdage, bryllupper og dimissioner. Livet er eksponentielt bedre, end det var før. Jeg lever det liv, jeg plejede at fantasere om, og har stadig en hel masse arbejde foran mig. Jeg har håb at dele ud af og kærlighed at give, og jeg fortsætter én dag ad gangen med at leve dette eventyr, som vi kalder livet.

Frygten for frygten

Denne kvinde var forsiktig. Hun besluttede, at hun ikke ville gå til i druk. Og hun ville aldrig nogensinde drikke fra morgenstunden.

Jeg troede ikke, at jeg var alkoholiker. Jeg troede, at mit problem bestod i, at jeg var gift med en drukkenbolt i 27 år. Da min mand fandt AA, gik jeg med til møde anden gang. Jeg syntes, at det var vidunderligt, simpelthen pragtfuldt – for ham. Men ikke for mig. Så jeg gik til endnu et møde, og jeg syntes stadig, at det var vidunderligt – for ham, men det var ikke noget for mig.

Det var en varm sommeraften i Greenwich Village Group. Der var en lille veranda uden for det gamle mødelokale i Sullivan Street. Efter mødet gik jeg derud for at trække lidt frisk luft. I døren stod en yndig ung pige, som sagde: "Er du også en af os drakkere?" Jeg sagde: "Nej, Gud fri mig. Det er min mand – han er derinde". Hun præsenterede sig, og jeg sagde: "Jeg kender dig et eller andet sted fra." Det viste sig, at hun havde gået i gymnasiet sammen med min datter. Så spurgte jeg: "Eileen, hører du til her?" Hun svarede; "Ja. Jeg er medlem."

Da vi gik ind igen, sagde jeg for første gang i mit liv til et andet menneske: "Jeg har også problemer med mit drikkeri." Hun tog min hånd og præsenterede mig for den kvinde, som jeg er meget stolt over at kunne kalde min sponsor. Denne kvinde og hendes mand er begge i AA. Hun sagde til mig: "Men det er ikke dig, der er alkoholiker. Det er din mand, ikke?" Jeg svarede ja. "Hvor længe har I været gift?" "I 27 år," svarede jeg. "27 år med en alkoholiker! Hvordan har du kunnet holde det ud?" Jeg tænkte: Hun er sød og medfølende. Det her er noget for mig. Højt sagde jeg: "Tja, jeg holdt det ud for at holde sammen på hjemmet og for børnenes skyld." "Ja, selvfølgelig. Du er martyr, ikke sandt?" Jeg gik min vej, mens jeg skar tænder og bandede indvendig.

Heldigvis sagde jeg ikke et ord til George på vejen hjem. Men samme aften prøvede jeg at falde i søvn og lå og tænkte: Sikken martyr, du er, Jane. Lad os se på kendsgerningerne. Da jeg fik tænkt mig godt om, vidste jeg, at jeg var lige så meget drunker som George, om ikke værre. Næste morgen puffede jeg til ham og sagde: "Jeg er med." Han svarede: "Velkommen i klubben. Jeg vidste, at du ville komme dertil."

Jeg begyndte at drikke for næsten tredive år siden, lige efter at vi var blevet gift. Min første druktur var på majsbrændevin, og jeg var mildt sagt allergisk over for det. Jeg blev dødssyg, hver gang jeg drak noget. Men vi var nødt til at have megen selskabelighed, og desuden kunne min mand godt lide, at der var gang i den. Jeg var meget ung og kunne også godt lide fest og farver, og jeg kunne kun få det ved at drikke sammen med ham.

Jeg kom ud i store problemer med mit drikkeri. Jeg var bange og havde besluttet, at jeg aldrig ville drikke mig fuld, så jeg var meget påpasselig og forsiktig. Vi havde en lille pige, som jeg elskede højt, og det satte en bremse for min drikkekarriere. Alligevel fik jeg sært nok problemer hver gang, jeg drak. Jeg havde altid lyst til at drikke for meget, så jeg passede på og talte altid mine drinks. Hvis vi blev inviteret ud til noget, hvor jeg vidste, at der kun ville blive serveret én eller to drinks, drak jeg slet ikke noget. Jeg var meget forsiktig, for jeg vidste, at hvis jeg drak én eller to, ville jeg måske få lyst til fem eller seks eller syv eller otte eller mere.

Jeg klarede den ret godt i nogle år. Men jeg var ikke glad, og jeg gav aldrig los, når jeg drak. Da jeg havde fået vores andet barn, som var en dreng, skete der noget, da han havde nået skolealderen og var væk det meste af dagen. Så fik den fuld skruer.

Jeg kom aldrig på hospitalet, mistede aldrig et job, kom aldrig i fængsel, og i modsætning til mange andre drak jeg aldrig om morgenens. Jeg havde lyst, men var bange for at drikke om morgenens. Jeg ville ikke være drunker, men drunker blev jeg nu alligevel. Jeg blev tit beskyldt for at have drukket, når jeg kom

til bridge om eftermiddagen, men jeg drak virkelig aldrig om morgenen. Jeg var bare omtåget fra aftenen før.

Mit ægteskab burde ikke have holdt, men jeg tror, at den omstændighed, at George også var alkoholiker, var det eneste, der holdt os sammen. Der var ikke andre, der kunne have holdt mig ud. Mange kvinder med en drikkekarriere som min mister mand, børn, hjem, alt, hvad der betyder noget. Jeg har været meget heldig på mange måder. Mit værste tab var tabet af min selvrespekt. Jeg følte frygten komme ind i mit liv. Jeg kunne ikke se folk i øjnene, selv om jeg altid havde været selvbevidst og ligefrem. Jeg klarede hvad som helst med frækhed. Når jeg kom i problemer, løj jeg mig ud af dem.

Men frygten sneg sig ind på mig, og den kunne jeg ikke klare. Det kom så vidt, at jeg gemte mig en stor del af tiden, jeg tog ikke telefonen og holdt mig for mig selv så meget som muligt. Det gik op for mig, at jeg undgik alle mine venner, undtagen dem, som jeg spillede bridge sammen med. Jeg kunne ikke holde forbindelsen til mine andre venner og besøgte ikke nogen, med mindre jeg vidste, at de drak lige så meget som jeg selv. Det gik aldrig op for mig, at det var den første drink, der gjorde det. Jeg troede, at jeg var ved at miste forstanden, da jeg blev klar over, at jeg ikke kunne holde op med at drikke. Det var ved at skræmme livet af mig.

George prøvede ofte at gå på vandvognen. Hvis jeg oprigtigt havde ønsket mig en ædru mand og et lykkeligt hjem, ville jeg være gået på vandvognen sammen med ham. Jeg prøvede en dag eller to, men der kom altid noget i vejen. Småting, som et gulvtæppe, der slog folder, eller en anden fjallet lille ting, som jeg hidsede mig op over – straks strøg jeg til flasken. Jeg smugdrak også. Jeg havde flasker gemt over hele lejligheden, og jeg troede ikke, at mine børn kendte til det, men det viste sig, at det gjorde de. Det er utroligt, at vi tror, at vi narrer alle og enhver med vores drikker!

Jeg nåede til et punkt, hvor jeg ikke kunne komme hjem uden at begynde at drikke. Det gjorde ikke nogen forskel længere, om

George drak eller ej. Jeg skulle bare have spiritus. Undertiden lå jeg dødssyg på badeværelsesgulvet og bad om, at jeg måtte dø, og bad til Gud, som jeg altid bad, når jeg drak: "Kære Gud, hjælp mig denne gang, så skal jeg aldrig gøre det mere," hvorefter jeg sagde: "Gud, hør ikke på mig. Du ved, at jeg gør det igen i morgen – og igen og igen."

Dengang fandt jeg påskud for at få George til at stå af vandvognen. Jeg blev så led ved at drikke helt alene og ved at bære skylden alene, at jeg tilskyndede ham til at drikke. Så skændtes jeg med ham, fordi han begyndte, og så kørte hamsterhjulet. Og han, den stakkels mand, fattede ikke, hvad der foregik! Når han fik øje på en af mine flasker et sted i huset, undrede han sig over, hvordan han kunne have overset lige *den*. Og jeg anede jo heller ikke, hvor jeg gemte dem.

Vi har kun været i AA et par år, men vi prøver nu at indhente det forsømte. 27 år af mit ægteskab var kaos. Nu har billedet ændret sig fuldstændig. Vi har tillid til hinanden, vi stoler på hinanden, og vi forstår hinanden. Det har AA givet os. AA har lært mig så meget, har fuldstændig forandret min måde at tænke på i alt, hvad jeg foretager mig. Jeg har ikke råd til at føle vrede mod nogen, for det er kimen til den næste druktur. Jeg må leve og lade leve, og jeg må tænke. Dette ene vigtige ord betyder så meget for mig. Mit liv bestod altid i at handle og reagere. Jeg standsede aldrig for at tænke. Jeg var fuldstændig ligeglads med mig selv og alle andre.

Jeg prøver at leve vores program, som det er blevet skitseret for mig, én dag ad gangen. Jeg prøver på at leve i dag, så jeg ikke skammer mig over mig selv i morgen. Før i tiden hadede jeg at vågne op om morgenens og se tilbage på aftenen før. Jeg kunne aldrig se morgenens i øjnene. Med mindre jeg havde en eller anden rosenrød forestilling om, hvad der skulle ske den dag, havde jeg overhovedet ikke lyst til at stå op. Nu føler jeg mig så taknemmelig, ikke alene for min ædraelighed, som jeg forsøger

at bevare fra dag til dag, men jeg er også taknemmelig for, at jeg er i stand til at hjælpe andre. Jeg havde aldrig forestillet mig, at jeg kunne være til nytte for andre end min mand, mine børn og måske nogle få venner. Men AA har vist mig, at jeg kan hjælpe andre alkoholikere.

Mange af mine naboer brugte tid på frivilligt arbejde. Der var særligt en kvinde, som jeg havde betragtet hver morgen fra mit vindue, når hun trofast tog til det nærmeste hospital. En dag, da jeg mødte hende på gaden, spurgte jeg: "Hvad slags frivilligt arbejde laver du?" Hun fortalte, at det var meget enkelt, og at jeg nemt kunne gøre det samme. "Hvad med at prøve det?" spurgte hun. Jeg sagde, at jeg meget gerne ville. "Skal jeg skrive dit navn på? Vi har så hårdt brug for nogen, selv om du kun kan en enkelt dag, eller måske to?" Men så tænkte jeg: Vent, stop, hvordan har jeg det på tirsdag? Hvordan med fredag, hvis jeg klarer det så længe. Hvordan vil jeg have det næste lørdag morgen? Det kunne jeg ikke vide. Jeg var bange for at binde mig til bare én dag. Jeg kunne aldrig være sikker på, om jeg ville være klar i hovedet eller have hænder, der var villige til at gøre et stykke arbejde. Derfor lavede jeg aldrig frivilligt arbejde, og jeg følte mig tom og flad. Jeg havde tiden og bestemt også evnerne, men jeg gjorde aldrig noget som helst.

Jeg prøver at gøre op for alle disse egoistiske, tankeløse ting, som jeg foretog mig, mens jeg drak. Jeg håber ikke, at jeg nogensinde glemmer at være taknemmelig.

Husmoderen, som drak derhjemme

Hun gemte sine flasker i snavsetøjskurve og kommodeskuffer. I AA opdagede hun, at hun intet havde mistet, men fået alt.

Min historie er tilfældigvis en kvindehyistorie, idet det er historien om kvinden, der drikker derhjemme. Jeg var nødt til at være hjemme, da jeg havde to små børn. Da alkoholen tog magten over mig, blev køkkenet, stuen, soveværelset og badeværelset mit barskab.

På det tidspunkt betød det skam, nederlag og fiasko for mig, at jeg var og er alkoholiker. Men i lyset af den nye forståelse, som AA har givet mig, er jeg blevet i stand til at vende nederlag, skam og fiasko til noget positivt. Kun ved at erkende nederlaget og fraskoen, min manglende evne til at klare mit liv samt til at bekæmpe alkohol, var jeg i stand til at overgive mig og acceptere den kendsgerning, at jeg var syg, og at jeg måtte lære at leve et liv uden alkohol.

Jeg har aldrig drukket ret meget socialt, men i en periode med særlig megen stress og anspændelse for ca. tretten år siden begyndte jeg at drikke alene derhjemme som en midlertidig befrielse og for at opnå lidt ekstra søvn.

Jeg havde problemer. Det har vi jo alle, og jeg tænkte, at lidt cognac eller lidt vin nu og da bestemt ikke kunne skade nogen. I begyndelsen tror jeg ikke en gang, at jeg tænkte på, at jeg drak. Jeg havde jo behov for at sove, jeg skulle tænke klart og ryste mine bekymringer af mig, og jeg måtte jo prøve at slappe af. Men fra et par drinks i løbet af eftermiddagen eller aftenen steg mit kvantum, og det steg hurtigt.

Inden længe drak jeg hele dagen. Jeg måtte have den vin. Til sidst var den eneste grund til at tage tøj på om morgenens at kunne gå ud og købe forsyninger til at hjælpe mig i gang med dagen. Men det eneste, som kom i gang, var mit drikkeri.

Jeg burde have vidst, at alkohol var ved at tage magten over mig, da jeg begyndte at skjule mit drikkeri. Det begyndte med, at jeg altid valgte at have forsyninger derhjemme, hvis "nogen skulle komme forbi". En halvtom flaske var naturligvis ikke noget at gemme på, så jeg tømte den og måtte straks skaffe mere, "hvis der skulle komme uventede gæster". Men det var altid *mig*, der var den uventede, der tømte flasken. Jeg kunne ikke gå ind i en vinforretning og se manden ærligt i øjnene og købe en flaske, sådan som jeg plejede, den gang jeg var værtinde ved selskaber og drak normalt. Jeg skulle absolut stikke ham en løgn og spørge om det samme den ene gang efter den anden: "Årh, for resten, hvor mange glas kan der blive af sådan en flaske?" Jeg ville overbevise ham om, at det ikke var *mig*, der skulle drikke hele flasken alene.

Som så mange i AA har gjort, begyndte jeg at gemme flasker. Jeg gemte dem i snavsetøjskurve og kommodeskuffer. Når vi begynder at opføre os på den måde, er der noget galt. Jeg trængte til alkohol, og jeg vidste, at jeg drak for meget, men jeg tænkte ikke på at holde op, og jeg fortsatte bare. Mit hjem var på det tidspunkt et sted, hvor jeg vandrede hvileløst omkring. Jeg gik fra rum til rum, og jeg tænkte, og jeg drak, og jeg drak, og jeg tænkte. Kosten blev taget frem, støvsugeren blev taget frem, men intet blev gjort. Hen imod klokken fem fjernede jeg det hele i én pårevælling og forsøgte at få noget mad på bordet. Efter maden ryddede jeg op og drak mig fra sans og samling.

Jeg har aldrig fundet ud af, hvad der kom først, tankevirk-somheden eller drikkeriet. Hvis jeg bare kunne holde op med at tænke, ville jeg ikke drikke. Hvis jeg bare kunne holde op med at drikke, så ville jeg måske ikke tænke. Men det hele var blandt sammen, og mit indre var i kaos, men én ting var sikker: Jeg skulle have noget at drikke. I kender den ødelæggende virkning og den nedbrydende effekt af kronisk vindrikkeri. Jeg interesserede mig ikke for min personlige fremtræden, og jeg var ligeglads med, hvordan jeg så ud, og hvad jeg foretog mig. At tage et bad

indebar bare, at jeg kunne være alene med en flaske og drikke i fred. Jeg skulle have alkohol i nærheden om natten i tilfælde af, at jeg vågnede og trængte til noget at drikke.

Jeg har ingen anelse om, hvordan jeg passede mit hjem. Jeg fortsatte bare, vidste, hvad der skete med mig og hadede mig selv for det. Jeg var bitter, skød skylden på livet og alt muligt andet, bare ikke på det faktum, at jeg skulle stoppe op og gøre noget ved mit drikkeri.

Til sidst gav jeg op og blev ligeglads. Jeg ønskede bare at leve længe nok til, at børnene var fløjet fra reden. Derefter var det hele lige meget. En halv mor er bedre end slet ingen mor.

Jeg skulle bare have den alkohol. Jeg kunne ikke leve uden, og jeg kunne intet foretage mig uden den. Men så kom det tids-punkt, hvor jeg ikke længere kunne leve med den, og det indtraf efter, at min søn havde været syg i tre uger. Lægen ordinerede en teske cognac til drengen for at hjælpe ham gennem natten, når han hostede. Det var naturligvis lige det, jeg ønskede – at skifte fra vin til cognac i tre uger.

Jeg vidste intet om alkoholisme eller delirium, men da jeg vågnede den sidste morgen, min søn var syg, satte jeg tape over øjne og hullet i døren, fordi "de alle sammen var udenfor." Jeg storkede frem og tilbage i lejligheden, og den kolde sved løb af mig. Jeg skreg til min mor i telefonen, at hun måtte komme. Noget ville ske, og jeg vidste ikke hvad, men hvis hun ikke kom med det samme, ville jeg eksplodere. Jeg ringede til min mand og sagde, at han skulle komme hjem.

Derefter sad jeg ned i en uge. Min tomme krop sad i en stol, og min hjerne befandt sig i det ydre rum. Jeg troede aldrig, at de to skulle finde sammen igen. Jeg vidste, at sprutten og jeg måtte skilles, og at jeg ikke kunne leve med den længere. Og dog – hvordan skulle jeg fortsætte med at leve uden den? Det vidste jeg heller ikke.

Jeg var bitter og hadefuld. Det menneske, som stod ved min side i alt dette, og som har støttet mig mest, var den person, jeg

vendte mig imod – min mand. Jeg vendte mig også mod min familie og min mor. De mennesker, der havde hjulpet mig, var dem, jeg ikke ville have noget med at gøre.

Ikke desto mindre begyndte jeg nu at prøve at leve uden alkohol, men det lykkedes mig kun at slås med den. Og tro mig, en alkoholiker kan ikke vinde over alkohol. Jeg sagde til min mand, at jeg ville forsøge at interessere mig for noget uden for hjemmet for at komme ud af den sump, jeg befandt mig i. Jeg følte, at jeg var ved at blive vanvittig. Hvis jeg ikke kunne drikke, måtte jeg foretage mig noget.

Jeg blev en af de mest aktive kvinder i lokalsamfundet. Jeg deltog i skolekommisionen, andet foreningsarbejde og i kørselstimerne. Når jeg meldte mig ind i en organisation, sad jeg inden længe i bestyrelsen, og hvis jeg var med i en gruppe, blev jeg hurtigt kasserer eller sekretær, men jeg havde det ikke godt. Det var dr. Jekyll og mr. Hyde. Jeg drak ikke, mens jeg arbejdede og kom ud af huset, men det slog aldrig fejl. Jeg skulle have det der første glas bagefter. Så snart jeg drak det, var jeg tilbage i hamsterhjulet, og familien led under det.

Jeg fik den tanke, at jeg ville få det bedre, hvis jeg fandt på noget, jeg virkelig kunne lide at lave. Så mens børnene var i skole mellem ni og tre, startede jeg en rar lille forretning op. Det gik rimeligt godt, men jeg var stadig ulykkelig, for det gik op for mig, at ligegyldigt hvad jeg beskæftigede mig med, var det bare en erstatning for alkohol. Når hele tilværelsen bliver en erstatning for alkohol, er der ingen glæde og heller ingen fred. Jeg var nødt til at drikke, trængte stadig til det. Simpel afholdenhed er ikke tilstrækkeligt for en alkoholiker, når behovet for alkohol stadig er der. Jeg gik så over til øl. Jeg har altid hadet øl, men nu kom jeg til at elske det. Så det kunne jeg heller ikke bruge til noget.

Jeg gik til lægen igen. Han vidste, hvad jeg var i gang med, og hvordan jeg forsøgte. Jeg sagde til ham: "Jeg kan ikke finde balancen i livet; det er håbløst. Hele mit liv går enten op i arbejde

eller i druk.” “Hvorfor prøver du ikke Anonyme Alkoholikere?” sagde han.

Jeg var villig til at prøve hvad som helst. Jeg var besejret, og det var anden gang. Første gang var, da jeg erkendte, at jeg ikke kunne leve med alkohol, men denne gang havde jeg fundet ud af, at jeg ikke kunne leve et normalt liv uden alkohol, og jeg var mere elendig end nogensinde før.

Det fællesskab, jeg fandt i AA, gjorde mig i stand til ærligt og redeligt at erkende mit problem, hvilket jeg ikke havde været i stand til sammen med slægtninge eller venner. Der er ingen, der bryder sig om at indrømme, at de er drankere, og at de er ude af stand til at kontrollere drikkeriet, men når vi kommer til AA, kan vi åbent og ærligt erkende vores problem. Jeg gik til både lukkede og åbne møder, og alt, hvad AA havde at give, tog jeg til mig. Tag det roligt, det vigtigste først og en dag ad gangen. Det var på det tidspunkt, at jeg overgav mig. Jeg hørte en meget syg kvinde sige, at hun ikke troede på den del af AA-programmet, der handler om overgivelse. Milde himmel! Min overgivelse betød, at jeg blev i stand til at passe mit hjem, at jeg kunne leve op til mit ansvar og tage livet, som det kommer – én dag ad gangen – og løse mine problemer. Det er det, overgivelse har betydet for mig. Jeg overgav mig en gang til flasken, og derfor kunne jeg ikke klare noget som helst. Siden jeg lagde min vilje over til AA, har jeg forsøgt at gøre det så godt, jeg kunne, uanset hvad AA har ønsket af mig. Hvis jeg bliver bedt om at gå ud på tolvetrinsarbejde, gør jeg det. Det er ikke mig, der går, det er AA. AA giver os vejledning i at leve et liv uden trang til alkohol, og det liv lever jeg én dag ad gangen, idet jeg lader fremtidens problemer hvile i fremtiden. Når tiden er kommet til at løse dem, vil Gud give mig styrke til det.

Jeg blev opdraget til at tro på Gud, men jeg ved, at indtil jeg fandt AA-programmet, har jeg aldrig haft tillid til Guds eksistens. Det er eksistensen af en højere magt, som nu følger mig i alt, hvad jeg foretager mig.

Læge, helbred dig selv

Han var psykiater og kirurg, men havde mistet grebet. Han indså, at Gud og ikke han selv var den store helbreder.

Jeg er læge med autorisation til at praktisere ude vestpå. Jeg er også alkoholiker. På to områder er jeg måske lidt forskellig fra andre alkoholikere. For det første hører vi alle på AA-møderne om dem, der har mistet alt, dem, der har været i fængsel, dem, der har mistet deres familier og deres stillinger. Jeg mistede aldrig noget af dette, og jeg har aldrig været i rendestenen. Jeg tjente mere det sidste år, jeg drak, end jeg havde gjort i hele mit liv. Min kone talte aldrig om, at hun ville forlade mig. Alt, hvad jeg rørte ved, fra skolen og fremefter, gik godt. Jeg var formand for elevforeningen i grundskolen, i gymnasiet i alle klasser, og i mit sidste år var jeg præfekt i studenterforeningen. Jeg var ledende på alle årgange på universitetet og formand i studenterforeningen. Jeg blev udvalgt som ham, der var mest oplagt til at få succes.

Det samme skete på lægestudiet. Jeg er medlem af flere videnskabelige selskaber og æresloger end andre mænd, der er op til tyve år ældre end jeg.

Min "rendesten" var succes. Den fysiske rendesten er i enhver by forfærdelig. Succesens rendesten er lige så forfærdelig. Der er endnu en måde, hvorpå jeg måske adskiller mig fra andre alkoholikere. Mange alkoholikere påstår, at de ikke brød sig om smagen af alkohol, men kunne lide virkningen. Jeg elskede alkohol! Jeg kunne lide at få det på fingrene, så jeg kunne slikke dem og smage det igen. Jeg havde masser af sjov, når jeg drak. Jeg nød det umådeligt. Og så skete det en skæbnesvanger dag, som jeg ikke kan tidsfæste, at jeg overskred den grænse, som alkoholikere kender så godt, og fra den dag var det forfærdeligt at drikke. Når

et par drinks tidligere gjorde mig godt tilpas, inden jeg overskred grænsen, gjorde det samme antal mig nu syg. I et forsøg på at overvinde den følelse drak jeg nogle flere i hurtig rækkefølge, og så var alt tabt. Alkohol tjente ikke længere sit formål.

Den sidste dag, jeg drak, opsøgte jeg en ven, der havde haft store problemer med alkohol, og hvis kone adskillige gange havde forladt ham. Han var kommet ud af det, og han var i programmet. Jeg opsøgte ham med den dumme tanke i baghovedet, at jeg ville undersøge AA ud fra et lægevidenskabeligt synspunkt.

Inderst inde havde jeg en fornemmelse af, at jeg måske kunne få noget hjælp der. Denne ven gav mig en brochure, og jeg tog den med hjem og bad min kone læse den højt for mig. Der var to sætninger, der slog mig. Den ene lød: "Du bør ikke opføre dig som en martyr, fordi du er holdt op med at drikke."

Den anden lød: "Du bør ikke føle, at du er holdt op for nogen som helst anden end dig selv." Dette ramte mig lige mellem øjnene. Efter at min kone havde læst det for mig, sagde jeg til hende, som jeg mange gange havde sagt i desperation: "Noget skal der ske." Hun er den afslappede type og sagde, at det skulle jeg ikke bekymre mig om. Der skete nok noget.

Så gik vi op ad bakken til vores grillplads for at tænde op, og på vejen tænkte jeg, at jeg ville gå ned i køkkenet og tanke op. Og ja, så skete der noget.

Den tanke slog mig: Det her er den sidste. Jeg havde allerede opgivet at holde styr på genstandene. Tanken blev hængende, og jeg havde det, som om nogen rakte ned og løftede noget tungt af mine skuldre. Det *blev* den sidste.

Så et par dage senere ringede en af mine venner fra Nevada City. Han er bror til min kones bedste veninde. Han sagde: "Jeg er alkoholiker, hvad skal jeg gøre?" Så jeg gav ham nogen tips til, hvad man gør, og på den måde lavede jeg mit første tolvtetrinsarbejde, inden jeg nogensinde kom ind i programmet. Den tilfredshed, jeg oplevede ved at give ham lidt af det, jeg havde læst

i de to brochurer, oversteg langt nogen følelse, jeg tidligere havde haft ved at hjælpe patienter.

Så jeg besluttede at gå til mit første møde. Jeg blev præsenteret som psykiater, selv om jeg ikke praktiserer som sådan. Jeg er kirurg. Som nogen i AA en gang sagde, er der intet værre end en forvirret psykiater.

Jeg vil aldrig glemme det første møde, jeg deltog i. Der var fem deltagere, mig selv medregnet. Ved bordenden sad vores lokale slagter, på den anden side af bordet en af vores lokale snedkere, for den anden bordende sad den mand, der drev bageriet, Og ved siden af mig sad min ven, der var mekaniker. Jeg kan huske, at jeg sagde til mig selv, da jeg gik ind: Her er jeg. Jeg er Fellow of the American College of Surgeons, Fellow of the International College of Surgeons, aktiv i et af de nationale råd samt medlem af American Psychiatric Society, og jeg er nødt til at gå til slagteren, bageren og snedkeren for at få hjælp til at blive menneske.

Der skete også noget andet for mig. Dette var så ny en tanke for mig, at jeg købte alle mulige bøger om højere magter, og jeg lagde en bibel ved sengen og en i bilen. Der er den stadig. Ligeledes Store Bog på natbordet og *12 Trin og 12 Traditioner* i mit garderobeskab på sygehuset. Jeg købte bøger af Emmet Fox og alle mulige, og jeg læste dem alle sammen.

Snart svævede jeg over AA-gruppen, og jeg fløj højere og højere, indtil jeg var helt oppe på en lyserød sky, der er kendt som Pink Seven, og jeg følte mig ulykkelig igen. Så jeg tænkte, at jeg lige så godt kunne drikke som at have det sådan, som jeg havde det. Jeg spurgte slagteren: "Clark, hvad er der galt med mig? Der er noget i vejen. Jeg har været i dette program i tre måneder, og jeg har det rædselsfuldt." "Kom ind og sæt dig, så skal jeg fortælle dig noget." Han fik mig sat ned med en kop kaffe og et stykke kage og sagde: "Der er ikke noget galt med dig. Du har været ædru i tre måneder, og du har klaret det godt nok. Men lad mig sige dig noget. Vi har her i byen et fællesskab, som hjælper folk, og det

kaldes Anonyme Alkoholikere. Hvorfor melder du dig ikke ind?” Jeg svarede: “Hvad tror du, det er, jeg har gjort?” “Godt, du har været ædru, men du har flojet et eller andet sted oppe på en sky. Gå hjem og slå op på side 22 i Store Bog og se, hvad den siger.” Så det gjorde jeg. Jeg tog Store Bog, 5. kapitel, og læste, og her er, hvad den sagde: “Det er vores erfaring, at det lykkes for langt de fleste, der omhyggeligt følger den vej, vi har gået.” Ordet “omhyggeligt” mindede mig om noget. Den fortsatte: “Halve løsninger kunne vi ikke bruge til noget. Vi stod ved vendepunktet.” Den sidste sætning lød: “Uden noget som helst forbehold bad vi om hans beskyttelse og omsorg.”

“Uden nogen som helst forbehold bad vi om hans beskyttelse og omsorg;” “Halve løsninger kunne vi ikke bruge til noget;” “Omhyggeligt følger den vej, vi har gået;” “Sætter alt ind på at leve efter vores enkle program” kørte rundt i hovedet på mig. For flere år siden var jeg gået i psykoanalyse for at få det bedre. Jeg tilbragte fem et halvt år i analyse og gik videre til at blive drunker. Det skal ikke forstås som nogen kritik af psykoterapi. Det er et godt værktøj. Det har sine grænser, men det er et værktøj. Det ville jeg gøre igen.

Jeg prøvede alle de krumspring, der fandtes, for at få lidt fred i sindet, men jeg blev tvunget ned på mine alkoholiske knæ, da jeg blev taget med til en lokal gruppe med slagteren, bageren, snedkeren og mekanikeren, og de var i stand til at give mig de tolv trin. Der fik jeg endelig noget, der lignede svaret på sidste halvdel af første trin. Så efter at jeg havde taget første halvdel af 1. trin og meget forsigtigt havde overgivet mig til AA, begyndte der at ske noget. Og så tænkte jeg ved mig selv: Forestil dig en alkoholiker indrømme noget som helst! Men jeg indrømmede alligevel.

3. trin lød sådan: “Vi besluttede at lægge vores vilje og vores liv over til Gud, sådan som vi opfatter ham.” Nu bad de os om at tage en beslutning. Vi er nødt til at overgive det hele til en eller anden, som vi ikke en gang kan se, og dette får alkoholikeren galt

i halsen. Her er han, magtesløs, uregerlig, i klørerne på noget større end ham selv – og så bør han overgive det hele til en anden! Det gør alkoholikeren rasende. Vi har en høj mening om os selv. Vi kan klare alt. Og så begynder man at tænke: Hvem er denne Gud, hvem er denne fyr, vi forventes at overgive alting til? Hvad kan han, som vi ikke kan gøre for os selv? Okay, jeg ved ikke, hvem han er, men jeg har min egen idé om det.

For mit eget vedkommende har jeg et absolut bevis på Guds eksistens. Jeg sad en gang på mit kontor, efter at jeg havde opereret en kvinde. Det var en operation på mellem fire og fem timer, et stort kirurgisk indgreb, og det var omtrent ti dage efter operationen. Hun havde det fint og var oppegående, og den dag ringede hendes mand og sagde: "Mange tak, doktor, fordi De helbredte min kone." Jeg takkede for hans betænksomhed. Så lagde han på, og jeg kløede mig i nakken og sagde til mig selv: Hvilken fantastisk ting for en mand at sige, at jeg helbredte hans kone. Her sidder jeg på mit kontor, og hun er derude på sygehuset. Jeg er ikke en gang i nærheden af hende, og hvis jeg var, var det eneste, jeg kunne gøre, at give hende moralsk støtte, og alligevel takker han mig for at have helbredt hende. Jeg tænkte: Hvad er det, der helbreder hende? Ja, jeg lagde stingene. Ham deroppe har givet mig diagnostiske og kirurgiske evner, og jeg har fået dem til låns resten af livet. De tilhører ikke mig. Jeg har lånt dem, og jeg gjorde mit job, men det sluttede for ni dage siden. Hvad helbredte dette væv, som jeg syede? Det var ikke mig. For mig er det bevis på, at der er noget, der er større end mig. Jeg kunne ikke udøve mit fag uden Den Store Læge. Alt, hvad jeg gør, er på en enkel måde at hjælpe ham med at helbrede mine patienter.

Kort tid efter, at jeg var begyndt at arbejde med programmet, gik det op for mig, at jeg ikke var en god far. Jeg var heller ikke en god ægtemand, men ih, hvor var jeg en god forsørger. Min druk gik aldrig økonomisk ud over familien. Jeg gav dem alt, undtagen det største i verden, nemlig sjælefred. Jeg spurgte min kone, om

der var noget, vi kunne gøre for at komme hinanden nærmere, og hun drejede om på hælen, så mig direkte i øjnene og sagde: "Du er fuldkommen ligeglæd med mine problemer." Jeg kunne have langet hende en, men jeg sagde til mig selv: Hold fast i din sindsro!

Så gik hun. Jeg satte mig, foldede hænderne, løftede blikket og sagde: "For Guds skyld, hjælp mig!" Og så fik jeg en fjallet tanke. Jeg anede ikke, hvordan jeg skulle være far; jeg anede ikke, hvordan man kom hjem og holdt weekend som andre ægtemænd, og jeg anede ikke, hvordan jeg skulle lave noget sjovt med min familie. Men jeg huskede, hvordan min kone hver aften efter mid-dagen gik ud og tog opvasken. Okay. Jeg kunne vaske op. Så jeg sagde til hende: "Der er kun én ting, jeg ønsker i mit liv, og jeg er ikke ude efter påne ord. Det er heller ikke for at pudse glorien. Jeg ønsker ikke noget fra dig eller Janey resten af jeres liv undtagen én ting. Muligheden for at opfylde alle jeres ønsker til hver en tid. Jeg vil gerne starte med at vaske op." Og nu tager jeg den forbandede opvask hver aften.

Læger har været påfaldende dårlige til at hjælpe alkoholikere. De har ofret megen tid og arbejde på vores problem, men de erude af stand til at standse din eller min alkoholisme.

Også præsterne har ihærdigt prøvet at hjælpe os, men vi er ikke blevet hjulpet. Psykiaterne har haft tusinder af brikse, lagt dig og mig på dem utallige gange, men ikke hjulpet os meget, skønt de har prøvet ihærdigt. Vi skylder præsten, lægen og psykiateren stor tak, men vores alkoholisme har de ikke hjulpet os med undtagen i få, sjældne tilfælde. Men AA har hjulpet.

Hvad er det for en kraft, AA ejer? Denne helbredende kraft? Jeg ved ikke, hvad det er. Lægen vil sikkert sige: Dette er psykosomatisk. Psykiateren siger formodentlig: Dette er positive relationer mellem mennesker. Jeg forestiller mig, at andre vil sige: Dette er psykoterapi i grupper.

For mig er det Gud.

Min chance for at leve

AA gav denne teenager værktøjerne til at klatre op affortvivlelsens mørke dyb.

Jeg gik ind ad døren til Anonyme Alkoholikere i en alder af sytten, og jeg var en omvandrende selvmodsigelse. På ydersiden var jeg billede på en oprørsk teenager med masser af attitude, men indeni var jeg selvmordstruet, blodig og forslået. Mine sikre skridt vidnede om en tillid, jeg ikke følte. Min kjole var i den stil, de hårde gadepiger går med, og jeg lignede ikke en, man ville stille sig i vejen for. Indeni rystede jeg af frygt for, at nogen skulle se igennem mit forsvar og få øje på den virkelige mig.

Hvis du så, hvem jeg virkelig var, ville du vende dig bort i afsky eller bruge alle mine svagheder til at ødelægge mig. Uanset hvad, var jeg overbevist om, at jeg ville blive såret, og det kunne jeg ikke lade ske. Derfor holdt jeg mit virkelige jeg tilsløret bag et kraftfelt af rá attitude. Hvordan jeg blev sådan, har jeg aldrig forstået.

Jeg voksede op i et kærligt middelklassehjem. Vi havde vores problemer, og hvilken familie har ikke det? Men der var ingen vold, hverken fysisk eller psykisk, og mine forældre gjorde helt sikkert det bedste, de kunne for mig. Mine bedstefædre var alkoholikere, og jeg voksede op med historier om, hvordan det havde hærget deres liv og livet for alle omkring dem. Niks, alkoholiker ville jeg ikke være.

I mine tidlige teenageår begyndte jeg at blive generet af følelsen af, at jeg ikke passede ind. Indtil dette tidspunkt havde jeg ignoreret det faktum, at jeg ikke var en del af den førende gruppe. Jeg troede, hvis jeg prøvede hårdt nok, ville jeg passe ind før eller senere. Da jeg var fjorten år, holdt jeg op med at forsøge. Jeg opdagede hurtigt den beroligende virkning af spiritus. Jeg fortalte

mig selv, at jeg ville være mere forsiktig end mine uheldige bedstefædre og gik så i gang med at få det bedre.

Drikkeriet befriede mig fra den kvælende frygt, følelsen af utilstrækkelighed og de belastende stemmer bagest i mit hoved, der fortalte mig, at jeg aldrig ville blive god nok. Alle disse ting forsvandt, når jeg drak. Flasken var min ven, min kammerat, en bærbar ferie. Når livet blev for indviklet, tog alkohol kanten eller fjernede problemet helt for en tid.

Blackouts blev mit mål. Selvom det kan lyde mærkelig, skræmte de mig aldrig. Mit liv var opdelt mellem skole og hjemme. Når jeg fik blackout, køрte jeg simpelthen på autopilot resten af dagen. Tanken om at komme igennem mine teenageår uden et eneste minde fra den tid var meget tiltalende.

Jeg havde ikke givet op på livet, bare barndommen. De voksne havde fat i den lange ende. De lavede alle reglerne. At være barn var dødssygt. Hvis jeg kunne holde ud, indtil jeg var atten, ville alt ændre sig. Dengang havde jeg ingen idé om, hvor sande disse ord skulle vise sig at være.

Jeg tog et hovedspring ind i den subkultur, der var tilovers fra tresserne, og tog begrebet “fest, til du brækker dig” til nye niveauer. Jeg kunne godt lide at drikke. Jeg kunne godt lide den effekt, som alkohol havde på mig. Jeg kunne bestemt ikke lide at kaste op. Jeg opdagede snart, at der var andre stoffer, jeg kunne tage, som kunne hjælpe mig til at “styre” mit drikkeri. Hvis jeg fik en lille smule af det ene eller det andet, kunne jeg nippe til en drink hele natten. Så havde jeg det sjovt og kastede ikke op.

På meget kort tid havde jeg opnået alt, eller sådan tænkte jeg. Jeg havde masser af venner at hænge ud med. Vi gjorde spændende ting: pjækkede fra skole og tog på ture, og det var en del af dette nye liv at drikke sig fuld. Det var dejligt i et stykke tid. Det var en æresbevisning at blive halet ind på inspektørens kontor eller at blive afhørt af politiet, og det var ting, som jeg tidligere ville have skammet mig over. Min evne til at komme gennem disse

begivenheder uden at sladre eller være nervøs gav mig respekt og tillid blandt de andre.

Udadtil var jeg en ung pige, som havde det godt med sig selv. Dog begyndte disse handlinger, som jeg inderst inde godt vidste var forkerte, ganske langsomt at æde mig op. Min første reaktion var at drikke mere. Resultatet var ikke, hvad jeg havde forventet. Jeg fortsatte med at øge min indtagelse uden at opnå den ønskede effekt. Blackout blev færre og sjældnere. Det lod til at være lige-gyldigt, hvor meget jeg drak, eller i hvilken kombination med andre stoffer: Jeg kunne ikke længere finde den lindring jeg søgte.

Livet derhjemme var ved at gå i opløsning omkring mig. Jeg gjorde hele tiden noget, der fik min mor til at græde. I skolen gjorde de, hvad de kunne, for at slippe af med mig. Viceinspektøren gjorde meget ud af at skære det ud i pap: "Tag dig sammen, eller du ryger ud. Definitivt."

Jeg begyndte den smertefulde spiral mod min bund sålle to år inde i min drikkekarriere. I bevidstheden om, at jeg skulle bestå eksamen, foretog jeg nogle justeringer af min livsstil, så jeg kunne blive i skolen. Jeg så til, mens mine venner fortsatte med at have det sjovt. Jeg fik en depression, og alt blev gråt i gråt. Jeg kunne ikke pjække fra skole længere; min kæreste kom hjem fra træningslejr med en anden pige; min mor græd stadig, og det var alt sammen min skyld.

Jeg havde adskillige forsøg på selvmord. Jeg er taknemmelig for at kunne sige, at jeg ikke var særlig god til det. Da jeg alligevel ikke havde det sjovt længere, besluttede jeg at holde op med at drikke og tage stoffer. Jeg mener, hvorfor spilde god sprut, hvis du føler dig lige så utilpas, når du er beruset, som når du er ædru? Jeg troede ikke på, at jeg ville få det bedre, når jeg stoppede. Jeg ønskede bare ikke at lade sprutten gå til spilde.

Det faldt mig aldrig ind, at jeg ikke kunne stoppe. Hver dag afprøvede jeg nye metoder for at holde mig ædru: Hvis jeg tager denne skjorte på, vil jeg ikke drikke. Hvis jeg er sammen med

denne person eller opholder mig her, vil jeg ikke drikke. Det virkede ikke. Hver morgen vågnede jeg op med en ny beslutsomhed om at forblive ædru. Med få undtagelser var jeg hver dag ved middagstid så påvirket, at jeg ikke ville kunne give dig mit eget navn.

Stemmerne inde i mit hoved blev ondere og ondere. For hvert mislykket forsøg sagde de: Se, du mislykkedes igen. Du vidste, at du ikke ville få det bedre. Du er en taber. Du kommer aldrig til at vinde over det her. Hvorfor forsøger du egentlig? Bare drik, indtil du dør af det.

På de sjældne dage, hvor det lykkedes at klare mig til over middag, var der ikke ret mange, der var modige nok til at komme inden for hundrede meters afstand af mig. Jeg var ikke en rar person, når jeg var ædru. Jeg var vred og bange og ville have, at andre havde det lige så dårligt som jeg. Et par gange blev jeg påduttet drinks: "Her, drik den; så er du måske ikke så besværlig." Jeg havde altid et grimt svar på tiltale og tog så, hvad der blev tilbudt. Mod slutningen bad jeg hver nat Gud om at tage mig til sig, mens jegsov, og om morgenens bandede jeg ham langt væk, fordi han lod mig leve.

Det var aldrig min hensigt at ende i AA. Hvis nogen antydede, at jeg måske drak for meget, lo jeg ad dem. Jeg drak ikke mere end mine venner. Jeg blev aldrig fuld, når jeg ikke ønskede det, så skidt med, at jeg altid ønskede det. Jeg kunne ikke være alkoholiker. Det var jeg for ung til. Det var livet, der var mit problem. Det var andre stoffer, der var mit problem. Hvis jeg bare kunne få styr på tingene, så kunne jeg drikke.

Jeg fik et job som servitrice i et vaffelbageri. Vores sene åbningstider tiltrak et bredt klientel, herunder nogle medlemmer af Anonyme Alkoholikere. De var ikke mine yndlingskunder. Rent faktisk drev de mig til druk. De var højrøstede og svære at behage. De blev ikke ved deres borde og var nærlige med drikkepenge. Jeg serverede for den samme flok seks uger i træk, før jeg endelig fik tildelt en friaften.

Nu havde jeg jo forestillet mig, at mit problem var sindssyge, og det, der skete på min fraften, ændrede på det: Jeg savnede denne brogede flok, der havde gjort livet surt for mig i over en måned. Jeg savnede latteren og deres lyse smil. Jeg mødtes og drak kaffe med dem.

Gennem en kæde af begivenheder, som jeg vælger at tro var styret af min højere magt, overbeviste de mig om at gå til et møde. De fortalte mig, at det var et specielt åbent jubilæumsmøde i AA, hvilket betød at alle kunne deltage. Jeg tænkte ved mig selv: Hvad kunne det skade? Jeg serverede jo for disse mennesker; måske vil det hjælpe mig til bedre at forstå dem.

Jeg ankom som planlagt, men fik at vide, at jubilæumsmødet først blev den følgende uge. De stemte om det, og de besluttede, at jeg kunne blive alligevel. Jeg var chokeret og ydmyget. Disse mennesker ville have mig med? Det var en situation, jeg havde problemer med at acceptere. Jeg blev og lyttede, og jeg gjorde mig umage for at lade dem vide, at jeg ikke havde et problem.

Jeg deltog i jubilæumsmødet den følgende uge uden intentioner om nogensinde at gå til møde igen. Jeg var ikke alkoholiker. Jeg havde andre problemer, der burde gøres noget ved, og så ville jeg være okay. Ugen efter spurgte en ven, som jeg må indrømme var alkoholiker, om jeg skulle til møde. Min hjerne arbejdede på højtryk. Hvis denne person troede, at jeg havde brug for et møde, var det måske sandt. Men jeg var ikke alkoholiker.

Jeg deltog i mødet og besluttede, at det var stoffer, der var mit problem. Fra den aften og fremadrettet holdt jeg fuldstændig op med at tage stoffer. Resultatet var en kraftig stigning i mit drikkeri. Jeg vidste, at det her aldrig ville gå. Da jeg en aften vaklede hjem, fik jeg den idé, at hvis jeg holdt op med at drikke, bare et stykke tid, kunne jeg måske få styr på tingene og derefter drikke igen.

Det tog mig omkring tre måneder at indse, at jeg selv var problemet, og at drikkeriet gjorde mit problem endnu værre. De andre stoffer var ikke andet end redskaber til at styre mit drikkeri.

Hvis jeg fik valget, ville jeg lynhurtigt vælge at drikke frem for andre ting. Jeg kan ikke beskrive den vrede, jeg følte, da jeg var nødt til at indrømme, at jeg var alkoholiker.

Selv om jeg var taknemmelig for ikke at være skør, som jeg først troede, følte jeg mig snydt. Alle de mennesker, jeg så sidde omkring bordene i AA, havde fået lov til at drikke i mange flere år end jeg. Det var bare ikke fair! Nogen gjorde mig opmærksom på, at livet sjældent var fair. Jeg syntes ikke, at det var sjovt, men en forlængelse af min drikkekarriere var simpelthen ikke en mulighed længere.

Efter 90 dage ædru var mine tanker klare nok til, at jeg kunne indse, at jeg havde ramt min bund. Hvis jeg genoptog drikkeriet, ville det bare være et spørgsmål om tid, før én af to ting skete. Enten ville selvmordet lykkes for mig, eller også ville jeg begynde et liv som zombie. Det havde jeg set før. Så ville jeg hellere være død.

På dette tidspunkt overgav jeg mig. Jeg indrømmede, at jeg var alkoholiker uden at ane, hvad man skal gøre ved det. Mange mennesker omkring mig ville have mig til at gå i behandling, men jeg gjorde modstand. Jeg ønskede ikke, at de andre elever på skolen fik at vide, hvad der foregik. Hvis jeg gik i behandling, ville de alle vide det inden for en uge. Desuden var jeg bange. Jeg var bange for, at behandlingscenteret ville teste mig og sige: "Du er ikke alkoholiker. Du er sindssyg." Inderst inde vidste jeg, at det ikke var sandt. Det var sværere at overbevise mit hoved. Tanken om et liv uden AA var skræmmende. AA var mit anker i et hav af kaos. Alt, hvad der kunne udgøre en trussel mod min følelse af sikkerhed, blev hurtigt fjernet. Jeg havde ikke noget imod behandlingssteder dengang, og har det heller ikke nu. Jeg ønskede simpelthen ikke at gå i behandling, og jeg gjorde det heller ikke.

Jeg forblev ædru. Én sommer med mennesker, der nød livet som ædru, var alt, hvad der skulle til for mig. Jeg ønskede ædru-elighed mere, end jeg ønskede at drikke. Jeg vil ikke påstå, jeg gjorde alt, hvad jeg blev bedt om, når jeg blev bedt om det eller

på den måde, der blev foreslået, for det gjorde jeg ikke. Som de fleste nye i programmet besluttede jeg mig for at finde en lettere og behageligere metode. Som Store Bog antyder, virker det ikke.

Da jeg ikke kunne finde en lettere og behageligere metode, søgte jeg efter feen med tryllestaven, en, der kunne gøre alt bedre for mig her og nu. Det var en frustrerende opgave, og jeg indså endelig, at hvis jeg ønskede denne livsstil, blev jeg nødt til at gøre det, som de andre havde gjort. Ingen havde tvunget mig til at drikke, og ingen ville sørge for, at jeg forblev ædru. Dette program er for dem, der ønsker det, ikke for dem, der har brug for det.

Hvis alle, der havde brug for AA, dukkede op, ville vi eksploder. Desværre når de fleste aldrig til døren. Jeg tror, at jeg var en af de heldige. Ikke bare fordi jeg fandt dette program i så ung en alder. Jeg føler mig heldig, fordi jeg fandt AA overhovedet. Min måde at drikke på bragte mig til selvmordets rand, som beskrevet i den Store Bog, hurtigere end nogen kunne have forestillet sig.

Jeg er overbevist om, at hvis jeg havde fortsat min kurs, ville jeg ikke have overlevet meget længere. Jeg tror ikke, at jeg var klogere end alle andre, selv om jeg har fået det at vide af andre, der har sluttet sig til os i en senere alder. Det var mit øjeblik, min chance for at leve, og jeg greb den. Hvis der stadig havde været glæde i mit drikkeri eller bare en spinkel chance for, at glæden ville vende tilbage, ville jeg ikke have stoppet med at drikke, da jeg gjorde. Ingen, der drak, som jeg gjorde, vågner op på kanten af afgrunden en morgen og siger: Det ser temmelig skremmende ud; jeg tror hellere, jeg må stoppe med at drikke, før jeg falder i. Jeg var overbevist om, at jeg kunne gå lige så langt, som jeg ønskede, og derefter komme tilbage, når det ikke var sjovt længere. Hvad der egentlig skete var, at jeg befandt mig på bunden af kløften og tænkte: Jeg ser aldrig solen igen. AA trak mig ikke op af det hul, men gav mig redskaberne til at konstruere en stige ved hjælp af de tolv trin.

Ædruelighed er slet ikke sådan, som jeg troede, den ville være. Først var det en følelsesmæssig rutsjebane, fuld af højder og dyk. Mine følelser var nye og uprøvede, og jeg var ikke helt sikker på, om jeg ønskede at beskæftige mig med dem. Jeg græd, når jeg skulle have leet. Jeg lo, når jeg skulle have grædt. Begivenheder, som jeg troede ville være verdens undergang, viste sig at være gaver. Det var alt sammen meget forvirrende. Langsomt begyndte det at udjævne sig. Da jeg begyndte at tage de tolv trin for at genvinde helbredet, blev jeg klar over min egen andel i mit ynkelige liv.

Hvis man spurgte mig, hvad de to vigtigste ting i min proces var, ville jeg være nødt til at sige villighed og handling. Jeg blev villig til at tro, at AA fortalte mig sandheden. Jeg ønskede at tro, at det var sandt, på en måde jeg ikke kan forklare i ord. Jeg ønskede, at dette ville fungere. Jeg begyndte derefter at arbejde efter den anbefalede fremgangsmåde.

Det har ikke altid været behagligt at følge principperne fra Store Bog, og jeg er heller ikke blevet perfekt. Jeg har endnu til gode at finde et sted i Store Bog, der siger: "Nu har du afsluttet trinene; hav et godt liv." Meningen er den, at du bruger programmet resten af dit liv. Selvfølgelig er jeg nogle gange faldet for fristelsen til at sløje af. Når jeg ser tilbage, var det faktisk der, jeg lærte noget.

Når jeg er villig til at gøre det rigtige, bliver jeg belønnet med en indre ro, spiritus aldrig nogensinde har givet mig. Når jeg er uvillig til at gøre det rigtige, bliver jeg rastløs, irritabel og utilfreds. Jeg har altid valget. Ved hjælp af de tolv trin har jeg fået den gave, at jeg selv kan vælge. Jeg er ikke længere prægivet en sygdom, der fortæller mig, at det eneste svar er at drikke. Hvis villighed er nøglen til at låse helvedes porte op, er det handling, der åbner dem, så vi kan gå frit blandt de levende.

Jeg har oplevet mange muligheder for at vokse i løbet af min ædruelighed. Jeg har haft kampe og opnået resultater. Gennem det hele har jeg ikke haft behov for tage en eneste drink, ej heller

har jeg nogensinde været alene. Villighed og handling har fået mig igennem det hele, med vejledning fra en kærlig højere magt og fællesskabet i programmet. Når jeg er i tvivl, har jeg tillid til, at tingene vil udvikle sig, som de bør. Når jeg er bange, rækker jeg ud efter en anden alkoholiker til at holde mig på rette kurs.

Livet har ikke overdynget mig med økonomisk overflod, og jeg har heller ikke opnået verdensberømmelse. Mine velsignelser kan ikke måles i disse begreber. Ingen mængde af penge eller berømmelse kan sammenlignes med det, jeg har fået. I dag kan jeg gå ned ad en hvilken som helst gade uden frygt for at møde nogen, jeg har skadet. I dag er mine tanker ikke lammet af trangen til den næste drink eller beklagelse for den skade, jeg gjorde på den sidste druktur.

I dag opholder jeg mig blandt de levende, og jeg er hverken værre eller bedre end nogen af Guds andre børn. I dag ser jeg mig selv i øjnene i spejlet med et smil, når jeg lægger min makeup, i stedet for at undgå det. I dag har jeg det godt. Jeg er i fred med mig selv og verden omkring mig.

Min opvækst i AA har velsignet mig med børn, der aldrig har set deres mor fuld. Jeg har en mand, der elsker mig, fordi jeg er den, jeg er, og jeg har opnået respekt fra min familie. Hvad mere kan en håbløs drukkenbolt bede om? Guderne skal vide, at det er mere, end jeg nogensinde troede muligt, og stadig så meget mere, end jeg har fortjent. Alt sammen fordi jeg blev villig til at tro, at AA muligvis også ville virke for mig.

Studier af livet

Mens hun boede hjemme hos sine forældre, prøvede hun at bruge sin viljestyrke til at bekæmpe sin drikketrang. Men det var først, da hun mødte en anden alkoholiker og gik til et AA-møde, at øedrueligheden holdt.

Jeg begyndte at drikke, da jeg var atten år, efter nutidens standarden temmelig sent. Men da jeg først var startet, ramte sygdommen alkoholisme mig i den grad og kompenserede for den tabte tid. Efter adskillige års drikkeri, hvor jeg seriøst spekulerede på, om jeg virkelig havde et problem med alkohol, læste jeg pjecen “Er du alkoholiker?” med dens spørgsmål og var meget lettet over at finde ud af, at næsten intet passede på mig: Jeg havde aldrig mistet et job, en ægtefælle, børn eller ting på grund af alkohol. Det faktum, at mit drikkeri heller ikke havde givet mig muligheder for at opnå de samme ting, faldt mig først ind, efter at jeg kom i AA.

Intet i min opvækst skal have skylden for mit drikkeri. Mine forældre er kærlige og omsorgsfulde mennesker, som har været gift i 35 år. Ingen andre i min familie udviser tegn på alkoholisme eller alkoholisk adfærd. På trods af de muligheder, jeg har haft under min opvækst, udviklede jeg mig af uforskrlige årsager til en voksen kvinde, der var skræmt af alt i verden omkring mig. Skønt jeg var meget omhyggelig med at skjule det, var jeg ekstremt usikker. Jeg var ude af stand til at håndtere og forstå mine følelser. Jeg oplevede det altid, som om alle andre vidste, hvad der foregik i deres liv, og hvad der blev forventet af dem – og at mit liv var det eneste, som var leveret uden brugsanvisning.

Da jeg opdagede alkoholen,ændrede altting sig. Jeg fik min første rigtige drink på den første aften på universitetet. Det blev indledningen til mange, mange fester. Jeg brød mig ikke om øl, så jeg gik efter bowlen med den harmløst udseende punch, som

jeg havde hørt var blandet med alkohol. Jeg kan ikke huske, hvor mange drinks, jeg indtog, og min erindring om, hvad der konkret skete den aften, er sløret. Men så meget husker jeg: Når jeg drak, var jeg okay. Jeg kunne forstå, og jeg kunne se meningen med det hele. Jeg kunne danse, snakke og i det hele taget holde mig selv ud. Det var, som om jeg havde været et ufærdigt puslespil, hvor der manglede en brik. Lige så snart jeg fik en drink, faldt den sidste brik øjeblikkelig på plads uden problemer.

Jeg kan ikke huske, hvordan jeg kom hjem den nat, og da jeg vågnede næste morgen, var jeg fuldt påklædt og havde stadigvæk make-up på. Jeg var hundesyg, men formåede dog at kravle ind under bruseren og forberede mig på min første undervisning. Under hele forelæsningen sendte jeg appellerende øjne til vores professor for at få ham til at lade os slippe tidligere. Han holdt os, helt til klokken ringede ud. Da det ringede ud, fløj jeg ud på dametoilettet, styrtede ind i den første bås og kastede alting op.

Sygdommens vanvid havde allerede vist sig. Jeg kan huske, at jeg, mens jeg lå på knæ på dametoilettet, tænkte, at dette var fantastisk. Livet var fedt. Jeg havde endelig fundet svaret – alkohol! Javel, jeg overdrev det aftenen før, men jeg var jo nybegynder i dette spil. Jeg skulle bare lære, hvordan man drikker på den rigtige måde, så var jeg på plads.

Jeg forsøgte at drikke på den rigtige måde i de følgende otte år. Min udvikling var enestående; der er absolut intet tidspunkt i min aktive tid, der kan beskrives som socialt drikkeri. Jeg fik et blackout næsten hver gang, jeg hældte alkohol i systemet, men besluttede, at jeg godt kunne leve med det. Det var en beskeden pris at betale for den styrke og selvtillid, alkoholen gav mig. Efter at have drukket i mindre end seks måneder drak jeg så godt som dagligt.

Kun med det yderste af neglene holdt jeg fast i studiet på andet års første semester (jeg havde altid været en mørnsterlev på gymnasiet), og min reaktion på det var at skifte hovedfag. Mit

liv på universitetet drejede sig udelukkende om fester, druk og mænd. Jeg omgav mig med mennesker, som drak ligesom jeg. På trods af, at der allerede var mange, der havde udtrykt deres bekymring over mit drikkeri, kom jeg frem til, at jeg bare gjorde som enhver anden normal studerende.

På en eller anden måde lykkedes det mig at dimittere, men mens de fleste af mine venner sikrede sig gode jobs og brat stoppede deres drikkeri, blev jeg siddende, hvor jeg sad. Jeg havde besluttet, at også jeg kunne slå mig ned og drikke på en passende måde, men til min frustration opdagede jeg, at det ikke var muligt.

Jeg tog et usselt, dårligt betalt job som sælger, og flyttede hjem til mine forældre. Jeg beholdt jobbet i to år af én eneste grund – det gjorde det muligt for mig at drikke med mindst mulig indblanding. Mit mønster var at købe en flaske whisky et sted på min rute og gemme den under sædet i bilen. Når jeg kom hjem om aftenen, drak jeg mindst halvdelen af whiskyen foran fjernsynet og så gamle film, indtil jeg faldt om. Det gjorde jeg hver aften helt alene i næsten to år. Jeg drak hver dag, jeg var ensom, og lidt bekymret var jeg også ved at blive. Min adfærd var på det tidspunkt lige efter bogen: Jeg gemte flasker rundt i hele huset; stjal alkohol fra mine forældres lille lager, når jeg løb tør; rationerede antallet af kasserede tomme flasker, så de ikke klirrede i skraldespanden; fyldte mine forældres vodka- og whiskyflasker op med vand osv. Jeg greb også til at optage mine yndlingsgenudsendelser på video, mens jeg så dem på TV, fordi jeg altid fik et blackout, før filmene sluttede.

På det tidspunkt blev filmen *My Name is Bill W.*, som handlede om grundlæggeren af AA, sendt på TV. Interesseret satte jeg mig ned med mine whiskyflasker og så den. Da Bill sad i bilen med en lommelærke for at stive sig af, inden han skulle besøge sin svigerfar, drog jeg et lettelsens suk og tænkte for mig selv: “Ahr, så slem er jeg ikke.” Derefter fortsatte jeg med at drikke mig fuld, til jeg fik et blackout. Jeg kan ikke huske mere af filmen.

Mine forældre forstod ingenting. Jeg kom ikke ud af stedet, var irritabel og fjendtlig. Da de ikke havde nogen erfaring med alkoholisme, havde de ingen idé om, hvad der var galt med mig, eller hvad de kunne gøre ved det. Det havde jeg heller ikke. Jeg vidste, at jeg drak for meget, og at mit liv var elendigt, men jeg forbandt ikke de to ting med hinanden. Det eneste, mine forældre kunne komme i tanker om, og som gav mening for dem, var at tilbyde mig økonomisk støtte, hvis jeg ønskede at tage tilbage til universitetet. Da jeg ikke selv kunne se andre muligheder, benyttede jeg mig af chancen.

Jeg tilbragte to år på kandidatstudiet 750 miles hjemmefra. Jeg kan helt ærligt sige, at jeg ved, hvorfor man taler om en geografisk kur. I omkring ni måneder var det muligt for mig at reducere mit drikkeri betydeligt. Jeg drak stadigvæk dagligt, men ikke til det niveau, hvor jeg gik ud som et lys, og jeg fik ikke blackout særlig tit. I det første år var jeg i stand til at koncentrere mig om studierne, og jeg fik masser af venner. Imidlertid er geografisk kur kun af begrænset varighed; min holdt i mindre end et år. Efter ca. ti måneder vendte jeg langsomt tilbage til mine gamle mønstre. Jeg arbejdede mig støt og roligt tilbage til det samme kvantum whisky. Jeg drak hjemme, og mine blackouts vendte tilbage. Mine karakterer begyndte at blive dårligere, og mine venner begyndte at undre sig. Selv genudsendelser begyndte jeg at se igen – jeg havde medbragt mine hjemmelavede videobånd til skolen.

Heldigvis bestod jeg min eksamen, men var ikke kommet nogens vegne. Efter eksamen tog jeg tilbage til mine forældre, da jeg ikke havde succes med at finde et fast job. Jeg var efter hjemme i mit gamle værelse; tilbage i mine gamle rutiner, hvor jeg drak, indtil jeg gik ud som et lys. Det blev værre og værre. Jeg startede drikkeriet tidligere og tidligere på dagen og kunne konsumere mere og mere alkohol. Jeg havde intet job, ingen venner og så ikke andre mennesker end mine forældre.

Jeg var på det tidspunkt dybt frustreret. Havde jeg ikke gjort alt, hvad der forventedes af mig? Var jeg ikke dimitteret fra universitetet og havde fortjent min grad? Jeg havde aldrig været i fængsel, havde ikke smadret biler eller haft problemer sådan som en riktig alkoholiker. Da jeg arbejdede, forsømte jeg ikke en eneste dag på grund af druk. Jeg havde ikke stiftet gæld, mishandlet en ægtefælle eller børn. Naturligvis drak jeg for meget, men jeg havde ikke problemer. Hvordan skulle jeg have det, når jeg ikke havde gjort nogle af de ting, som beviser, at man er alkoholiker? Så hvad var problemet? Det eneste, jeg ønskede, var et ordentligt job, så jeg kunne blive uafhængig og produktiv. Jeg forstod ikke, hvorfor livet ikke bare gav mig en chance.

Jeg gik i gang med forskellige projekter i mine forældres hus for at tjene til mit underhold, indtil jeg tog et job hos en lokal entreprenør. Jobbet havde ikke mange muligheder for at avancere, og det var heller ikke særlig godt betalt, men det var udfordrende på mange måder, og det gav mig en mulighed for at komme ud af huset.

På dette tidspunkt kæmpede jeg en hård kamp for at kontrollere mit drikkeri. Jeg var ikke i tvivl om, at tog jeg bare én drink, ville jeg miste kontrollen og drikke, til jeg faldt om. Ikke desto mindre forsøgte jeg dag efter dag at bekæmpe denne alkoholtrang.

En dag efter arbejde fik jeg fat i en halv gallon whisky og drak over en tredjedel af den på under fire timer. Den næste dag var jeg meget syg, men det lykkedes mig at komme på arbejde. Da jeg kom hjem og satte mig i mine forældres sofa, vidste jeg med bestemthed, at jeg ville drikke resten af whiskyen, på trods af at jeg stadig var syg fra forrige aften. Jeg vidste også, at jeg ikke ønskede at drikke. Mens jeg sad i sofaen, blev det klart for mig, at den gamle overbevisning om, at "Jeg kan stoppe, hvis jeg ønsker det. Jeg ønsker det bare ikke" ikke kunne anvendes her. For jeg ønskede ikke at drikke. Jeg så mig selv rejse mig og skænke mig en drink. Da jeg igen sad i sofaen, begyndte jeg at græde. Min benægtelse var

knækket. Jeg tror, at jeg ramte bunden den aften, men vidste det bare ikke dengang. Jeg troede ganske enkelt, at jeg var blevet sinds-syg. Og fortsatte med at tømme den halve gallon whisky.

Et halvt år senere fløj min chef og jeg til en messe i Californien. Jeg brød mig ikke om at arbejde på messer, men da jeg elskede at rejse, tog jeg afsted. Jeg var frygtelig nervøs for turen, for min chef kunne lide at feste, og vi rejste sammen med en jævnaldrende fyr fra Hawaii, som vi skulle arbejde sammen med på messen. På det tidspunkt var det lykkedes mig at være ædru i 31 dage, og jeg var rædselsslagen for, om jeg ville give efter for fristelsen til at falde i, nu jeg var kommet på tur sammen med to festaber og med alt betalt. Det havde været meget svært for mig at holde mig ædru i 31 dage, og trangen var der hver dag.

Jeg ankom sent fredag aften, og det lykkedes for mig at lade være med at drikke den aften. Næste morgen på messen fik jeg tilbuddt den gave, som ændrede mit liv. Vores salgsrepræsentant fra Hawaii virkede frustreret. Jeg troede, at han var skuffet over, at han ikke havde afsluttet en handel med et par, som han netop havde arbejdet med. Jeg gik over for at trøste ham. Han svarede, at hans humør intet havde at gøre med parret. Han forklarede i stedet, at han netop i denne uge havde mistet sin kæreste, var droppet ud af skolen, havde mistet sin lejlighed og sit fuldtidsarbejde. Han fortsatte: "Jeg er alkoholiker. Jeg har været ædru i halvandet år, men drak igen i sidste uge. Jeg er helt ødelagt over det."

På det tidspunkt havde jeg kun ét ord i mit hoved. Ordet "Nu." Jeg vidste, at det betød "Sig noget NU." Til min forbløffelse sagde jeg: "Mike, jeg tror også, at jeg er alkoholiker." Mikes humør ændrede sig øjeblikkeligt. Nu kan jeg godt se, at det var håb. Vi begyndte at snakke. Blandt andet fortalte jeg ham, at jeg ikke havde fået noget at drikke i omkring en måned, men at jeg ikke gik i AA. Da han spurgte mig, hvorfor jeg havde undgået AA, fortalte jeg, at det var, fordi jeg ikke mente, at jeg havde nået bunden endnu. Af en eller anden grund lo han ikke, men sagde:

“Du når bunden, når du holder op med at grave.” Han tog mig med til mine første tre AA-møder.

Det var mit andet møde, der blev afgørende for beslutningen om at blive ædru. Der var ca. 35 mennesker til stede, men pladsen var trang, så mødet føltes tætpakket. Da jeg kom udenbys fra, rejste jeg mig og præsenterede mig. Senere på mødet opfordrede mødelederen mig til at dele. Jeg rejste mig og gik over til podiet og mikrofonen – jeg har aldrig i mit liv været så nervøs. Men ordene kom helt naturligt, da jeg beskrev de begivenheder, der førte mig til mødet den aften.

Mens jeg talte, så jeg mig omkring i lokalet. Jeg lagde især mærke til folks ansigter. Jeg så forståelse, empati og kærlighed. I dag tror jeg på, at jeg så min højere magt for første gang i disse ansigter. Mens jeg stadig var på podiet, slog det mig, at det var det, jeg havde ledt efter hele mit liv. Dette var svaret, og det lå lige foran mig. Der kom en ubeskrivelig lettelse over mig. Jeg vidste, at kampen var overstået.

Senere samme aften, mens jeg stadigvæk var højt oppe af lettelse og håb, huskede jeg den eftermiddag på toilettet på universitetet efter min første undervisning, da jeg var overbevist om, at alkohol var svaret for mig. Nu kunne jeg tydeligt se, at det var løgn. Det er den beskrivelse af alkohol, der er sand for mig – at det er en løgn; en ondskabsfuld, lumsk løgn. Og jeg jagtede den løgn i lang tid – selv da det blev klart, at jeg ikke kom nogen vegne og var i færd med at slå mig selv ihjel, mens jeg jagtede løgnen. På det AA-møde, hvor jeg så rundt på alle disse ansigter, så jeg endelig sandheden.

Da jeg kom hjem igen, fortsatte jeg i AA. Jeg deltog i 90 møder på 90 dage, fik en sponsor og tilsluttede mig en hjemmegruppe. Jeg gjorde alt det, som man foreslog mig. Jeg lavede kaffe, var engageret og blev involveret i service. Jeg var nyædru og tog det hele med; jeg fortryder ikke et sekund, for det bragte mig derhen, hvor jeg er i dag.

Det er meget vigtigt for min restituering at læse om trinene og arbejde med dem. Jeg går stadig til mindst to trinmøder om ugen. Jeg har en sponsor, som guider mig varsomt, men bestemt gennem trinnene, og jeg håber, at jeg kan overføre det til de to kvinder, jeg er sponsor for nu. Løfterne går i opfyldelse for mig, og der er stadigvæk meget arbejde, der skal gøres.

Det er næsten umuligt at beskrive fyldestgørende, hvor meget der er sket inden for disse seks korte år. Jeg har forsørget mig selv i egen lejlighed i fem år, og jeg har planer om at købe hus til næste år. Jeg har fået et godt job, og siden jeg blev ædru, er min indkomst steget med mere end 150 %. Men ligesom at alkoholisme ikke nødvendigvis indebærer, at man mister alt, giver ædraelighed heller ikke automatisk materiel fremgang.

Den virkelige belønning er, at jeg nu har venner, fordi jeg ved, hvordan man kan være en ven, og jeg plejer og fremmer mine venskaber. I stedet for de korte forhold, som jeg kaldte kærester, har jeg fået et særligt menneske i mit liv, som jeg har lært at kende gennem næsten 5 år. Og det vigtigste er, at jeg ved, hvem jeg er. Jeg kender mine mål, drømme, værdier og grænser, og jeg ved, hvordan jeg skal beskytte, udvikle og underbygge dem. Det er den ægte belønning ved ædraelighed. Det er det, jeg har ledt efter. Jeg er taknemmelig for, at min højere magt trådte ind for at vise mig vejen til sandheden. Jeg beder hver dag om, at jeg altid må holde mig til den. Jeg kom til AA for at holde op med at drikke. Det, jeg fik, var mit liv.

At krydse benægtelsens flod

Det gik endelig op for hende, at når hun nød at drikke, kunne hun ikke kontrollere det, og når hun kunne kontrollere det, nød hun det ikke.

Benægtelse er den snigende, overrumplende og magtfulde del af min sygdom, sygdommen alkoholisme. Når jeg nu ser tilbage, er det svært at forestille sig, at jeg ikke så noget problem i mit drikkeri. Men i stedet for at se sandheden, når alle “endnu’erne” (det er ikke sket for mig endnu) begyndte at ske, fortsatte jeg blot med at sænke mine standarder.

Min far var alkoholiker, og min mor drak gennem hele sin graviditet, men jeg bebrejder ikke mine forældre for min alkoholisme. Børn med en langt værre opvækst end min er ikke endt som alkoholikere, mens nogle, der havde det langt bedre, gjorde. Jeg holdt faktisk for længe siden op med at spørge mig selv, hvorfor det lige skulle ske for mig. Det er som en mand, der står midt på en bro over en flod med ild i sine bukser og undrer sig over, hvorfor der er ild i hans bukser. Det er lige meget. Bare hop i! Og det var præcis det, jeg gjorde med AA, da jeg endelig havde krydset benægtelsens flod!

Jeg voksede op med følelsen af, at det eneste, der holdt min familie sammen, var mig. Det var et stort pres for en lille pige, forstærket af frygten for ikke at være god nok. Altændrede sig, da jeg som 16-årig drak for første gang. Al frygt, generthed og sygdom fordampede ved den første brændende slurk bourbon direkte fra flasken under et angreb på barskabet til en pyjamasfest. Jeg blev fuld, fik blackout, kastede op, havde halsbrand, var døds-syg dagen efter, og jeg vidste, at jeg ville gøre det igen. For første gang følte jeg mig som en del af en gruppe uden at være nødt til at være perfekt for at blive accepteret. Jeg klarede universitetet på

stipendier, studiejobs og studielån. Med undervisning og arbejde havde jeg for travlt til at drikke noget videre, og desuden var jeg forlovet med en fyr, der ikke var alkoholiker. Jeg afsluttede imidlertid vores forhold i løbet af mit sidste år, efter at jeg havde opdaget stoffer, sex og rock n' roll som ledsagere til min bedste ven, alkohol. Jeg fortsatte med at udforske alt det, som de sene tressere og de tidlige halvfjerdsere havde at tilbyde. Efter at have backpacket rundt i Europa valgte jeg at slå mig ned i en storby.

Det lykkedes mig såmænd at blive fuldblodsalkoholiker. En storby er et fantastisk sted at være alkoholiker. Ingen lægger mærke til det. Våde frokoster, drinks efter arbejde og en godnat-drink på baren nede på hjørnet udgjorde bare en normal dag. Og fik alle ikke blackouts? Jeg jokede tit med, hvor fantastiske black-outs var, fordi man sparede så meget transporttid. Det ene øjeblik er du her, det næste øjeblik er du der. Set i bakspejlet hjalp det at joke og at grine af det hele, og det styrkede min urokkelige be-nægtelse. Et andet trick var at udvælge venner, som drak lige lidt mere end mig selv. Så kunne jeg altid fremhæve deres problem.

En sådan ven var årsag til min første arrestation. Hvis fylset bare havde holdt ind til siden, da lysene på politibilen blinkede, ville alt have været fint. Hvis han bare havde holdt sin mund, mens jeg praktisk taget talte os ud af det, ville alt have været fint. Men nej, han begyndte at plapre løs om, at han var i afvænning. Jeg slap af sted med en mindre forseelse, og i mange år regnede jeg slet ikke den arrestation med, fordi det hele var hans skyld. Jeg ignorerede ganske enkelt, at jeg havde drukket hele dagen.

En morgen mens jeg var på arbejde, ringede de fra hospitalet for at fortælle mig, at jeg skulle skynde mig at komme. Min far var indlagt der og ved at dø af alkoholisme. Han var 60. Jeg havde set ham på hospitaler før, men denne gang var anderledes. Hans mave var hårdt udspilet og opsvulmet af væske, som hans nyrer og lever ikke længere kunne bearbejde, men han hang ved i tre uger. Alkoholisk død er meget smertefuld og langsom. At

se ham dø overbeviste mig om, at jeg aldrig kunne blive alkoholiker. Jeg vidste alt for meget om sygdommen, havde for megen selverkendelse til at nogensinde at blive offer. Jeg fik transporteret hans lig hjem, men deltog ikke selv i hans begravelse. Jeg kunne ikke engang hjælpe min bedstemor med at begrave sin eneste søn, for på det tidspunkt var jeg uløseligt involveret i en affære gennemsyret af alkohol og sex.

Mens jeg styrtede ned i den ynkelige og ufattelige demoralisering, som det forhold medførte, blev jeg for første gang anholdt for spirituskørsel. Det skræmte mig fra vid og sans; jeg kunne have dræbt nogen. Jeg kørte i en fuldkommen blackout, men kan huske, at jeg afleverede mit kørekort til betjenten. Jeg svor, at det aldrig ville ske igen. Tre måneder senere skete det igen.

Det, jeg ikke vidste dengang, var, at når jeg hælder alkohol indenbords, er jeg magtesløs over for, hvor meget og med hvem jeg drikker. Alle gode intentioner drukner i benægtelse. Jeg kan huske at have joket om, hvordan de fleste andre tilbragte hele deres liv uden nogensinde at se indersiden af et fængsel, og her var en kvinde af min status blevet anholdt tre gange. Men, tænkte jeg så, jeg havde aldrig fået en hård dom, havde aldrig tilbragt natten i arresten. Så mødte jeg hr. Forkert, min fremtidige ægtemand, og alt detændrede sig. Jeg tilbragte min bryllupsnat i arresten. Som alle de andre gange var det ikke min skyld. Der var vi, stadig i vores bryllupsudstyr. Hvis han nu bare lige havde holdt mund, da politiet dukkede op, ville alt have været fint. Jeg fik dem overbevist om, at han havde overfaldet manden, der var ansat til at parkere biler, fordi vores pengegaver var forsvundet. Faktisk troede han, at parkeringsmanden havde stjålet den marijuana, vi havde tænkt os at ryge. I virkeligheden var jeg så fuld, at jeg havde tabt det. Under forhøret af parkeringsmanden på restaurantens parkeringsplads blev min mand så aggressiv, at betjenten satte ham ind på bagsædet af patruljevognen. Da han forsøgte at sparke bagruden i stykker, reagerede betjenten med magtmidler. Jeg forhandlede

netop med politimanden, da endnu en betjent ankom til stedet, og både brud og gom havnede i arresten. Det var på det tidspunkt og til min store rædsel, at det "stjålne" marijuana dukkede op i arresten, mens de gennemgik mine ejendele. Jeg blev arresteret for tre forbrydelser, derunder beruselse og gadeorden samtidigt med mindre forseelser, men det var alt sammen min mands skyld. Jeg havde nærmest ingenting med det at gøre; han havde et problem med druk.

Jeg blev i dette ægteskab i næsten syv år og fortsatte med at fokusere på *hans* problem. I mit fejlagtige forsøg på at sætte et godt eksempel for ham (plus at han drak for meget af min vodka), forlangte jeg, hen mod slutningen af ægteskabet, nul sprut i huset. På samme tid tænkte jeg: hvorfor skulle jeg ikke have noget at drikke, når jeg var kommet hjem fra en stressfyldt dag på kontoret, bare fordi han havde et problem? Så jeg begyndte at gemme min vodka i soveværelset og så stadig intet galt i den opførsel. Det var ham, der var mit problem.

Jeg gik med til en forflyttelse og forfremmelse kort tid efter skilsmissen. Sært nok var der stadig gang i min karriere. Nu var jeg sikker på, at det var slut med mine problemer, lige på nær at nissen flyttede med. Da jeg var alene et nyt sted, begyndte min druk virkelig at tage fart. Jeg behøvede ikke at være et godt eksempel længere. For første gang indså jeg, at mit drikkeri måske var ved at komme ud af kontrol, men jeg vidste, at du også ville drikke, hvis du havde min stress, nylig skilsisse, nyt hjem, nyt job, ikke kendte et øje og havde en uerkendt, progressiv sygdom, som var ved at ødelægge dig.

Endelig fandt jeg nogle venner, som drak præcis som mig. Vores druk var forklædt som fisketure og madlavningsaftener, men de var i virkeligheden undskyldninger for ugelang druk. Efter en dags druk under dække af boldspil ramte jeg en gammel dames kofanger, da jeg kørte hjem. Det var selvfølgelig ikke min skyld; hun trak ud foran mig. At uheldet skete, da det var ved

at blive mørkt, og at jeg havde drukket siden kl. 10, havde intet med det at gøre. Min alkoholisme havde trukket mig ned i så dyb benægtelse og så enorm arrogance, at jeg ventede på, at politiet ankom, så de kunne se, at det også var hendes skyld. Det tog dem ikke lang tid at få opklaret det. Endnu en gang blev jeg trukket ud af bilen, lagt i håndjern og blev kørt til arresten. Men det var ikke min skyld. Den gamle krage skulle slet ikke have lov til at køre bil, sagde jeg til mig selv. Det var *hende*, der var problemet.

Dommeren idømte mig seks måneder i Anonyme Alkoholikere – og spørg lige, om jeg var rasende! På dette tidspunkt var jeg blevet arresteret *fem* gange, men det eneste jeg kunne se var én, der festede hårdt, ikke en alkoholiker. Kendte de ikke forskellen? Så jeg begyndte at gå til de åndssvage møder og præsenterede mig som værende alkoholiker, så de ville underskrive mit mødekort, selv om jeg på ingen måde kunne være alkoholiker. Jeg havde en høj sekscifret løn og var husejer. Jeg havde biltelefon. Jeg brugte isterninger, for pokker. Alle ved, at en alkoholiker, i hvert fald en, der er nødt til at gå i AA, er en bums i en beskidt regnfrakke, som drikker direkte af flasken. Så hver gang de læste den del af 5. kapitel i Store Bog, som lyder: "Hvis du har besluttet dig for, at du gerne vil have det, vi har, og er villig til at gå hele vejen for at få det," lukkede jeg ørerne. Det var dem, der havde sygdommen alkoholisme, og det sidste jeg ville være var alkoholiker.

Til sidst talte de om mine følelser til møderne i AA, indtil jeg ikke længere kunne lukke ørerne. Jeg hørte kvinder, smukke, succesfulde kvinder i behandling tale om de ting, de havde gjort mens de drak, og jeg tænkte: "Det gjorde jeg også" eller "jeg gjorde noget, der var værre!" Så begyndte jeg at se de mirakler, der kun sker i AA. Folk næsten kravlede ind ad døren, syge og nedbrudte, og de tog nogle få uger med møder og uden at drikke. De levede én dag ad gangen og fik det bedre. De fandt et beskedent job og nogle venner, der virkelig tog sig af dem, og så opdagede de Gud i deres liv. Men den mest overbevisende del af AA, den del, der

gav mig lyst til at prøve det med at være ædru var latteren, den ægte glæde i latteren, som jeg kun hørte fra ædru alkoholikere.

Samtidig skræmte tanken om at blive ædru mig. Jeg havede den kvinde, jeg var blevet, en der ikke kan lade flasken stå, som ikke klædte sig på i weekender og altid var bange for at løbe tør for alkohol. Jeg begyndte at tænke på alkohol ved middagstid og begyndte at tage fra arbejde tidligere og tidligere. Eller love mig selv, at jeg ikke ville drikke den aften, og hver gang finde mig selv foran køleskabet med en drink i hånden og love, at *i morgen* vil jeg ikke drikke. Jeg afskyede det hele, men i det mindste var det velkendt. Jeg havde ingen anelse om, hvordan ædruelighed føltes, og jeg kunne ikke forestille mig et liv uden alkohol. Jeg havde nået det skrämmende stadie, hvor jeg ikke kunne drikke mere, men jeg kunne bare ikke lade være med at drikke. I næsten 33 år havde jeg gjort noget nærmest hver dag for at ændre virkeligheden i større eller mindre grad, og dog var jeg nødt til at prøve at være ædru.

Den dag i dag er jeg stadig forbløffet over folk, der bliver ædru før højtider. Jeg kunne ikke engang forsøge på det før efter Super Bowl. Det var en sidste vild fest, hvor jeg svor, at jeg ikke ville blive fuld. Når jeg hældte alkohol indenbords, mistede jeg evnen til at vælge, hvor meget jeg drak, og Super Bowl-søndag dét år var ikke anderledes. Jeg endte på en eller andens sofa i stedet for i min egen seng og var dødssyg hele næste dag på arbejde. Den uge var jeg nødt til at tage til en ishockeykamp. Det var en arbejdsevent, så jeg prøvede ihærdigt på at holde drikkeriet under kontrol og drak kun to store krus øl, hvilket ikke en gang var nok til, at jeg kunne få en snert af beruselse. Og det var begyndelsen på min åndelige opvågningen. Mens jeg sad frustreret tæt på banen og grublede over, at to store øl ikke gav mig nogen lettelse, var der noget i mit hoved, og jeg ved, at det ikke var mig selv, der sagde: "Hvorfor så overhovedet forsøge?" På det tidspunkt vidste jeg, hvad Store Bog mente med svært drikkende personers store besættelse af en skønne dag at kunne kontrollere og nyde deres

drikkeri på en eller anden måde. Til Super Bowl-søndag, hvor jeg nød det, kunne jeg ikke kontrollere det, og til ishockeykampen, hvor jeg kontrollerede det, kunne jeg ikke nyde det. Jeg kunne ikke længere benægte, at jeg var alkoholiker. Hvilken åbenbaring!

Jeg tog til et AA-møde næste aften, vel vidende at jeg ville have det, som de havde. På en hård stol sad jeg, ligesom jeg havde gjort det i de sidste fem måneder, og læste 1. trin på væggen for 120. gang. Men denne gang bad jeg af hele mit hjerte Gud om at hjælpe mig, og så skete der noget besynderligt. Jeg fik en fysisk fornemmelse som en bølge af ren energi, og jeg følte Guds nærvær i det lille trange lokale. Jeg tog hjem den aften, og for første gang i flere år var jeg ikke nødt til at åbne skabet med den store dunk vodka, ikke den aften og ingen aften siden. Gud havde givet mig min sunde fornuft tilbage, og jeg tog 2. trin i det eksakte øjeblik, jeg overgav mig og accepterede, at jeg var magtesløs over for alkohol, og at jeg ikke kunne styre mit eget liv.

Jeg gik til mindst et møde om dagen, tømte askebægre og vaskede kaffekander, og den dag jeg modtog en månedsmønt, tog en ven mig med til et AA-træf. Jeg følte total ærefrygt over den kraft, der lå i over 2000 ædru alkoholikere, der holdt hinanden i hånden og sagde afslutningsbønnen sammen, og jeg ønskede at holde mig ædru, mere end jeg ønskede livet selv. Da jeg kom hjem, bad jeg på mine knæ Gud om at hjælpe mig med at forblive ædru endnu en dag. Jeg bad Gud om at tage huset, tage jobbet, tage det hele, hvis det var nødvendigt for, at jeg kunne forblive ædru. Den dag lærte jeg to ting: den sande mening med 3. trin og altid at være forsiktig med, hvad jeg bad om.

Efter fem måneders ædraelighed mistede jeg mit sekscifrede job. Kaosset fra min fortid havde indhentet mig, og jeg var arbejdsløs i et år. Jeg ville have mistet det job, uanset om jeg havde været fuld eller ædru, men gudskelov var jeg ædru, ellers ville jeg nok have begået selvmord. Da jeg drak, var prestigen ved jobbet mit selvværd, det eneste, der gjorde mig værd at elske. Nu

var jeg begyndt at elske mig selv, fordi AA'ere havde elsket mig uden forbehold, indtil jeg selv kunne. Efter fem måneder indså jeg, at verden måske aldrig ville bygge en helligdom for at hylde min ædruelighed. Jeg forstod, at det ikke var verdens opgave at forstå min sygdom; derimod var det min opgave at arbejde på mit program og ikke at drikke, uanset hvad.

Efter ni måneders ædruelighed mistede jeg det store hus, jeg havde købt kun for at bevise for jer andre, at jeg umuligt kunne være alkoholiker. Mellem fem og ni måneders ædruelighed havde jeg indbrud, jeg fik en biopsi af livmoderhalsen og fik kærestesorg. Og miraklet over dem alle var, at jeg ikke behøvede at drikke på grund af noget af det. Og det kommer fra en kvinde, som havde været nødt til at drikke på alt. Jeg var så unik og så arrogant, da jeg ankom hertil, at jeg tror at Gud vidste, at han var nødt til tidligt at vise mig, at der var *ingenting* en drink ville gøre bedre. Han viste mig, at hans kærlighed og kraften ved trinnene og fællesskabet kunne afholde mig fra at række ud efter alkoholen én dag ad gangen uanset hvad, somme tider én time ad gangen. Alkohol ville ikke skaffe mig hverken job, hus eller mand tilbage, så hvorfor overhovedet gøre sig ulejlighed?

Jeg fandt alt, hvad jeg nogensinde havde søgt efter, i AA. Jeg plejede at takke Gud for, at AA kom ind i mit liv; nu takker jeg AA for, at Gud kom ind i mit liv. Jeg fandt min stamme, den sociale struktur, som opfylder alle behov for kammeratskab og samvær. Jeg lærte, hvordan man lever. Da jeg spurgte, hvordan jeg kunne finde selvværd, sagde de til mig: "Ved at udføre meningsfulde handlinger." De forklarede, at Store Bog ikke indeholdt kapitler med titlen "Tro" eller "Følelse," kun "Handling." Jeg fandt rig mulighed for handling i AA. Jeg kunne være lige så travl og hjælpsom mod andre, som jeg havde lyst til som ædru kvinde i AA. Jeg var aldrig passiv, men blev dybt involveret i AA-service, fordi man fortalte mig, at hvis jeg gjorde det, ville jeg aldrig være nødt til at drikke igen. Man sagde, at så længe jeg satte AA først i mit liv,

ville alt, hvad jeg satte i anden række blive førsteklasses. Det har gang på gang vist sig at være sandt. Så jeg fortsatte med at sætte AA og Gud først, og alt hvad jeg nogensinde havde mistet, fik tifold tilbage. Den karriere, jeg mistede, er blevet genskabt med endnu større succes. Det hus, jeg mistede, er blevet erstattet af et rækkehus, som har den helt rette størrelse til mig. Så her er jeg, ædru. Succesfuld. Fuld af sindsro.

Programmet handler om at overgive sig, finde sin plads og møde livet hver dag, og det er bare nogle få af de gaver, det giver. Der er gode dage og dårlige dage, virkeligheden er en vild køretur, og jeg ville ikke undvære det for noget i verden. Jeg stiller ikke spørgsmålstejn ved, hvordan programmet virker. Jeg stoler på Gud, forbliver involveret i AA-service, går til en masse møder, arbejder med andre og praktiserer AA's principper efter bedste evne hver dag. Jeg ved ikke, hvad det er, der holder mig ædru, og jeg har ikke tænkt mig at prøve at finde ud af det. Det har virket i ret så mange dage nu, og jeg tror, at jeg prøver det igen i morgen.

Fordi jeg er alkoholiker

Denne kvindelige alkoholiker fandt endelig svaret på sit nagende spørgsmål: Hvorfor?

Jeg tror, at jeg altid har undret mig over, hvem jeg var. Da jeg var barn, boede vi på landet, og jeg fandt på historier, hvor jeg legede sammen med mine usynlige venner. Senere, da vi flyttede til en større by, og jeg var omgivet af børn, følte jeg mig udelukket, som et udskud. Selv om jeg lærte at følge de kulturelle normer, mens jeg voksede op, så følte jeg mig stadig anderledes indeni.

Alkohol hjalp. I det mindste troede jeg, at det hjalp, indtil jeg fik øje på den tunge skygge, den havde kastet på mit liv i 30 år. Jeg opdagede alkohol på universitetet. Selvom jeg i starten ikke drak så tit, da jeg ikke havde muligheden, så drak jeg, så længe der var alkohol, når jeg først var begyndt. Det var en refleks. Jeg mindes ikke, at jeg brød mig om smagen, men jeg kunne lide, at det tilsyneladende vakte mig til live og fik mig til at gennemføre en date eller snakke med de andre til en fest. Det fik mig ud af det hul, jeg følte indvendig og brød den væg ned, som jeg byggede mellem mig og alle andre samt alle situationer, der fik mig til at føle ubehag.

I ti år, gennem min uddannelse og afbrudt af arbejde, drak jeg i perioder, og det var nemt at tro, at jeg drak socialt. Når jeg kigger tilbage, kan jeg se, at jeg brugte alkohol til at forme et billede af mig selv som sofistikeret storbykvinde. Alkohol mindskede min følelse af lige at være kommet ind med firetoget. Jeg gik op i årgangsvine og udvalgte dem omhyggeligt til at passe til den gode mad, jeg lærte at lave. Jeg læste om hvilke drinks, der passede til hvilke lejligheder. Jeg lærte at tilsætte en lille snert af tør vermouth til mine martinier. Min tolerance over for alkohol voksede i mellemtiden. Hvor jeg tidligere blev syg eller gik ud

som et lys, kunne jeg med tiden indtage større mængder uden nogen synlig effekt før næste morgens tømmermænd.

Bag facaden forekom det virkelige liv ganske enkelt uden for rækkevidde. Jeg ønskede at se mig selv som voksen, men indeni følte jeg mig lille og hjælpeløs. Som om jeg næsten ikke var der. Jeg så på mine venner – behagelige, interessante, gode mennesker – og prøvede at definere mig selv gennem dem. Hvis de så noget i mig, som fik dem til at ville være sammen med mig, måtte jeg jo have noget at tilbyde. De holdt af mig. Men det kunne ikke opveje det faktum, at jeg ikke elskede mig selv.

Jeg forsatte med at fantasere, og nu var alkoholen benzin på mine drømme. Jeg ville gøre store opdagelser, vinde Nobelprisen i medicin og også i litteratur. Drømmen var altid et andet sted, længere væk, og jeg foretog flere gange en geografisk flugt i min søgen efter mig selv. Jeg blev tilbuddt et job i Paris og tog chancen. Jeg pakkede min kuffert, overlod min lejlighed til min kæreste og lagde fra kaj. Tænkte at jeg endelig ville finde mit rigtige hjem og mit virkelige jeg.

Jeg begyndte at drikke dagligt og rationaliserede, at når man er i Frankrig, så skal der selvfølgelig være vin til maden. Efter maden og vinen hørte der likør til. Mine notater og breve vidner om, hvordan min håndskrift blev værre og værre, som aftenen skred frem; jeg drak videre, mens jeg skrev. Det var også her, jeg blev afhængig af alkohol. Efter arbejde, på vej til franskundervisning i Alliance Française, stoppede jeg ved en bistro og fik et glas cognac til at give mig modet til at gå derhen. Mit behov var større end floheden over at være kvinden, der drak alene i 1950'erne. I en ferie besøgte jeg venner i Skotland. Langsomt gik turen gennem det engelske og walisiske landskab. Flaskerne med cognac og benedictine, som jeg havde medbragt som gaver, drak jeg på små hotelværelser, længe inden jeg nåede frem. Så længe de slog til, kunne jeg undgå at gå på pub.

Det viste sig, at Europa ikke tilbød den forandring, der ville

kunne ændre mit liv. Jeg tog vestpå igen. Det var i Cambridge, at jeg første gang udtalte min beslutning om at skære ned – et nytårsforsæt. Dette genbrugte jeg i mange år, mens jeg drak, og mit liv blev værre. Alkohol havde gjort mig til slave. Jeg var fanget af det, selvom jeg blev ved med at forsikre mig selv om, at drikkeriet var for sjov og et valg.

Blackouts begyndte at komme, tomme tidsrum i mit liv, hvor timer forsvandt, tabt af hukommelsen. Det første kom efter, at jeg havde holdt et middagsselskab. Morgen efter vågnede jeg uden at kunne huske, om jeg havde sagt godnat til mine gæster og selv var gået i seng. Jeg gennemgik lejligheden for spor. På bordet stod stadig desserttallerkener og kaffekopper. Flaskerne var tomme, ligesom glassene (jeg havde for vane at tømme alle drinks, der var efterladt). Det sidste, jeg husker, var under middagen. Blev vi overhovedet færdige? Opvasken stod der. Jeg var skräckslagen for at have gjort noget forfærdeligt, indtil mine venner ringede og sagde, at de havde nydt aftenen.

En gang sejlede vi fra Guadelupe til en lille ø, hvor vi ville på picnic, og vi svømmede i land fra skibet. Efter frokost og store mængder vin var jeg sammen med en fransk skiinstruktør og snakkede med en gruppe små drenge på vej hjem fra skole. Vi forsøgte at forklare disse tropeøboere, hvad sne var. Jeg kan huske, at de fniste. Det næste jeg husker, var at jeg var tilbage i lejren og gik ind i spisesalen. Jeg var åbenbart svømmet tilbage til skibet, det var sejlet i havn, og jeg havde taget en bus tværs over øen. Jeg havde ingen erindring om, hvad jeg havde lavet i timerne ind imellem disse ting.

Blackouts blev hyppigere, og min frygt steg i samme takt. Tелефonregningerne afslørede, at jeg havde foretaget langdistance-opkald sent om aftenen, det kunne jeg se på numrene, men hvad havde jeg sagt? Nogle morgener vågnede jeg op hos en fremmed, som havde taget mig med hjem fra en fest aftenen før. Dette tog hårdt på mig, men jeg kunne ikke stoppe det drikkeri, der havde

forårsaget det. Det var også med til at æde den sidste rest af selv-respekt, jeg måtte have haft. Jeg var ude af stand til at kontrollere mit drikkeri og mit liv.

Det var nødvendigt at drikke for at gå nogen steder – i teatret, til fest, på date, på arbejde. Jeg forlod min lejlighed, låste døren og begyndte at gå ned ad trappen, for så at vende om og gå tilbage for at tage endnu en drink, for at jeg kunne komme derhen, hvor jeg havde planlagt. Jeg havde brug for en drink for at klare hvad som helst – at skrive, at lave mad, gøre rent, male væggene eller tage et bad.

Når jeg gik omkuld og faldt om i min seng tidligt, vågnede jeg klokken fire eller fem og fik en irsk kaffe til at starte dagen på. Jeg opdagede, at øl var bedre end juice til at mildne tømmermændene. Frygten for, at kolleger eller studerende skulle kunne lugte min ånde, fik mig til at holde dem på afstand. Når jeg stod sent op og skyndte mig til laboratoriet og kun havde fået kaffe, rystede mine hænder så slemt, at det næsten var umuligt at afveje milligram af de stoffer, der skulle bruges i mine forsøg. Når jeg gik til frokost med en anden alkoholiker, kom vi ikke altid tilbage på arbejde den dag.

På en eller anden måde lykkedes det mig at beholde mit job og de fleste af mine venner, folk som kunne drikke socialt og som inderligt bad mig om at skære ned på alkoholen. Det råd gjorde mig bare vred, men jeg var faktisk selv bekymret. Jeg spurgte terapeuten, jeg gik hos, nogle gange med en øl i hånden, om jeg var nødt til at stoppe. Hans svar var, at vi måtte finde ud af, hvorfor jeg drak. Jeg havde allerede forsøgt, men var ikke i stand til at finde ud af hvorfor, før jeg lærte svaret i AA – fordi jeg er alkoholiker.

Jeg forsøgte at nedsætte forbruget og holdt op med at have alkohol i huset. Jeg drak, hvad der var og besluttede at lade være med at hente mere. Så på vej hjem efter arbejde eller en aften i byen forsøgte jeg at skrabe nok sammen til en flaske. Der var vinhandlere overalt. Jeg handlede på skift hos dem, for at eks-

pedienterne ikke skulle finde ud af, hvor meget jeg drak. Om søndagen når vinhandlerne var lukket, måtte jeg klare mig med øl eller stærk cider fra supermarketnet.

Rædslerne voksede. Indre rædsel. På facaden så det ud til, at jeg mere eller mindre hang sammen, men dag for dag døde jeg indvendigt. Jeg var fyldt med frygt, som jeg ikke kunne finde årsagen til, men som rystede mig helt ind til marven.

Min værste frygt var, at jeg var alkoholiker. Jeg var ikke sikker på, hvad det var, undtagen at jeg måske endte på Bowery i New York, hvor jeg havde set drakkere sammenkrøbet på fortovet. Jeg lavede endnu et nytårsforsæt: at stoppe helt med at drikke, indtil jeg kunne styre det og så, sagde jeg til mig selv, ville jeg gå tilbage til vin og øl.

Med rystende hænder og krop og ulidelig hovedpine overlevede jeg første dag, indtil jeg lå nogenlunde sikker min seng i den alkoholfrie lejlighed. Jeg klarede mig på en eller anden måde gennem endnu et par dage, elendig af abstinenser. På trods af, at jeg havde klaret at holde mig ædru dengang, er jeg ikke i tvivl om, at forsættet var blevet brudt som alle de andre, og at jeg bare ville have drukket igen, hvis ikke jeg havde fundet AA.

Jeg var holdt op hos den terapeut, som ikke havde været i stand til at fortælle mig, hvorfor jeg drak, og nytårsaften gik jeg til en fest hjemme hos min nye terapeut. Et par dage senere i gruppen sagde terapeuten: "Du drikker endnu mere, end jeg troede. Du er alkoholiker. Jeg tror, at du skal stoppe drikkeriet, gå til lægen og derefter i AA."

Mit forsæt havde holdt i tre dage, og jeg protesterede: "Jeg er ikke alkoholiker!" Det var min sidste benægtelse.

"Sig det den anden vej rundt," forslag han: "Jeg er alkoholiker." Det kom ud som en hvisken, men det lød rigtigt. Jeg har sagt det tusindvis af gange siden og med taknemmelighed. Det jeg var mest bange for at indrømme den aften, var det, som skulle til for at sætte mig fri.

Terapeuten fortalte mig lige på stedet, at jeg skulle ringe til en, der havde været i vores terapigruppe. En læge, der arbejdede på alkoholenheden på hospitalet. "Jeg ringer til hende i morgen," sagde jeg.

"Ring til hende nu." Han gav mig telefonen.

Da jeg spurgte hende, om jeg var alkoholiker, svarede hun, at ud fra det, hun havde set af mit drikkeri, var jeg måske og foreslog, at jeg talte med hendes chef. Skrækslagen lavede jeg en aftale og overholdt den. Hun fortalte om symptomerne på alkoholisme, og jeg havde dem alle. Hun gav mig en AA-mødeliste og anbefalede et møde.

Jeg gik til det møde – et lille kvindemøde. Jeg var bange og indadvendt. Der var en, der tog imod mig, og jeg mumlede mit navn. Der var en, der kom med en kop kaffe. Folk gav mig deres telefonnumre og opfordrede mig til at ringe. At tage telefonen i stedet for at drikke. De var varme og venlige. De sagde, at jeg skulle blive ved med at komme tilbage.

Og det gjorde jeg. I flere uger sad jeg stille bagest i lokalet, når andre delte deres erfaring, styrke og håb. Jeg lyttede til deres historier og fandt så mange områder, hvor vi lignede hinanden. Det var ikke alt det, vi havde bedrevet, men følelsene af skam og håbløshed. Jeg lærte, at alkoholisme ikke er en synd. Det er en sygdom. Det løftede den skyld, jeg følte, af mine skuldre. Jeg lærte, at jeg ikke behøvede at stoppe med at drikke for evigt, men bare lade den første stå i en dag eller én time ad gangen. Det kunne jeg håndtere. Der var latter og nogle gange tårer til møderne, men altid kærlighed, og da jeg blev i stand til at tage det ind, hjalp denne kærlighed mig til at hele.

Jeg læste, alt hvad jeg kunne, om denne sygdom.

Min læsning opsummerede det liv, jeg havde levet, og forudsagde, at jeg ville dø af det, hvis jeg forsatte med at drikke. Jeg havde adgang til et godt lægevidenskabeligt bibliotek, men efter et stykke tid indså jeg, at genetik og kemi ikke var til nogen hjælp

for mig som alkoholiker. Alt, hvad jeg behøvede at vide om det, der kunne hjælpe mig til at blive ædru, hjælpe mig til at komme mig, kunne jeg lære i AA.

Jeg havde det store held at bo i en by, hvor der var møder på alle tider af døgnet. Der ville jeg være sikker. Og der, et par gader væk fra min lejlighed, fandt jeg omsider det, jeg havde rejst tusindvis af kilometer for at finde. De slogans på væggene, som først havde fået mig til at gyse, begyndte at imponere mig med sandheder, som jeg kunne leve efter: "Én dag ad gangen," "Tag det roligt," "Hold det enkelt," "Lev og lad leve," "Giv slip og lad Gud," "Sindsrobønnen."

Engagement og service var del af helbredelsen. Jeg fik at vide, at for at beholde det, vi har, er vi nødt til at give det væk. Til at starte med lavede jeg kaffe. Senere meldte jeg mig som telefonvagt om aftenen. Jeg tog på tolvtetrinsarbejde, talte til møder, var grupperepræsentant. Langsomt begyndte jeg at åbne op. Bare en lille sprække til at starte med. Min hånd lå på håndtaget, klar til at smække døren i, så snart jeg følte frygt. Men min frygt forsvandt også. Jeg opdagede, at jeg kunne være der, åben overfor alle slags mennesker ud fra det solide fundament, vi delte. Så begyndte jeg at gå ud i verden med den styrke i mig.

Jeg fandt ud af, at nu kunne jeg gøre en masse ting, uden at det var nødvendigt at drikke først – skrive, tage telefonen, spiseude, gå til fester, elske, komme igennem dagen og selv aftenen. Sove om natten og vågne op næste dag, klar til at begynde en ny dag. Jeg var forbløffet og stolt over, at der var gået en uge, uden at jeg havde drukket, så en måned. Så gennemlevede jeg et helt år ædru, min fødselsdag, julen, problemerne, succeserne – alt det, der udgør livet.

Jeg helede fysisk, havde det godt, og mine sanser kom tilbage. Jeg begyndte at høre den svage lyd af efterårsblade, der rasler i vinden, at mærke snefnuggene i mit ansigt, at se de første nye blade om foråret.

Jeg helede følelsesmæssigt og oplevede følelser, som havde været begravet i så lang tid, at de var forkrøblede. Jeg svævede på en lyserød sky i et stykke tid. Så græd jeg i et år, rasede i et år mere. Mine følelser kom tilbage og begyndte at finde en fornuftig størrelse.

Men først og fremmest helede jeg åndeligt. Trinene ledte mig ind på den sti. Jeg havde indrømmet, at jeg var magtesløs overfor alkohol – at jeg ikke kunne håndtere mit liv. Det var det, der fik mig ind ad døren. Så begyndte jeg at tro på, at en magt større end mig selv kunne give mig min sunde fornuft tilbage. Og endelig tog jeg en beslutning om at lægge mit liv og min vilje over til Guds omsorg, Gud, som jeg opfatter ham. Mange år tidligere i min søgen havde jeg undersøgt mange religioner og droppet dem alle, fordi de forkynede en patriarkalsk gud, som jeg ikke følte inkluderede mig. AA, sagde man, er et åndeligt program – ikke et religiøst. Gennem mine år i mørket havde jeg bibeholdt nogle gnister af ånd. De havde hjulpet mig med at overleve, indtil jeg fandt min vej i AA. Programmet gav næring til min åndelighed. Den voksede og blev dybere, indtil den til sidst udfyldte den tomhed, jeg havde følt så længe. Trin for trin bevægede jeg mig mod en åndelig opvågningen. Trin for trin ryddede jeg op i min fortid og begyndte at være i nutiden.

AA er mit hjem nu, og det er alle vegne. Jeg kan gå til møder, når jeg rejser her eller i fremmede lande. Og AA'erne er familie, som jeg kender på grund af det, vi deler. Jeg skriver dette i mit 28. år som ædru. Jeg er forbløffet over at se tilbage på den kvinde eller det barn jeg var og se, hvor langt jeg er kommet. AA har gjort det muligt for mig at flytte mig fra fantasier om, hvad jeg måske kunne gøre med mit liv, til at leve det – én dag ad gangen. Min første flytning, som ikke var geografisk i AA's betydning, indebar, at jeg forlod byen og flyttede på landet. Jeg forlod forskningen og blev gartner. Jeg fandt ud af, at jeg er lesbisk, og at jeg elsker kvinder. Jeg opfylder en drøm, jeg har haft længe om at skrive

fiktion, som bliver udgivet. Men det er ting jeg gør, aspekter af det ædru liv, jeg lever. Det mest værdifulde, jeg har opdaget, er, hvem jeg virkelig *er*. Jeg er et menneske som alle andre og langt bedre end hende, jeg var i mine egocentriske fantasier.

Følelsen af at være anderledes, som havde plaget mig så længe, forsvandt, da jeg fik øje på alt det, som vi har til fælles. Vi deler vores historier og vores følelser, og det er de områder, hvor vi er ens, der imponerer mig. Forskellene er blot skønne krusninger på overfladen, som forskelligt farvet tøj, og jeg nyder dem. Men den grundlæggende måde vi er mennesker, den grundlæggende måde vi simpelthen eksisterer, viser sig tydeligt for mig nu. Jeg er kommet frem til, at vi er en enhed, og jeg behøver ikke længere at føle mig alene.

Det kunne have været værre

Alkohol truede som en mørk sky på denne bankmands blå himmel. Med sjældent klarsyn indså han, at den kunne udvikle sig til en tornado.

Hvordan kan en mand med en god familie, et smukt hjem, en udmærket stilling og høj status i storbyen blive alkoholiker? Jeg fandt senere gennem AA ud af, at alkohol hverken respekterer økonomisk status, social eller erhvervsmæssig anseelse eller intelligens.

Jeg blev opdraget som hovedparten af amerikanske drenge, der kom fra beskedne kår. Jeg gik på en offentlig skole og levede et liv, som det nu former sig i en lille by i Midtvesten, havde job efter skoletid og dyrkede sport. Ambitionen om at blive til noget havde jeg fra mine skandinaviske forældre, som kom hertil, fordi mulighederne var så gode. “Bestil noget, foretag dig altid noget konstruktivt.” Jeg prøvede forskellige slags job efter skoletid og i ferier i et forsøg på at finde et område, der egnede sig til en livsstilling. Så kom krigen med dens militærtjeneste og afbrød mine planer, og jeg måtte genoptage min uddannelse efter krigen. Derefter blev jeg gift, fik børn og kom i gang med et arbejde. Min historie afgiver ikke fra tusinder af unge mænds i min generation. Den peger ikke på noget eller nogen, som jeg kan give skylden for min alkoholisme.

Jeg var så opsat på at komme videre og at lykkes, at jeg i mange år havde for travlt til at dyrke noget videre socialt liv. Jeg ville have ærgret mig over at bruge tid eller penge på alkohol. Faktisk turde jeg ikke forsøge mig, da jeg var bange for at ende som de eksempler på umådeholden druk, jeg havde set i militæret. Jeg var intolerant over for folk, der drak, i særdeleshed dem, der drak så meget, at det påvirkede deres arbejde.

Med tiden blev jeg bestyrelsesmedlem og direktør i en af de største banker i landet. Inden for mit fag opnåede jeg anerkendelse og anseelse på nationalt plan. Jeg havde desuden mange bestyrelsesposter, der havde med driftens af en stor by at gøre. Jeg havde en familie, som jeg var stolt af, og tog aktivt del i det ansvar, der følger med at være en god borgers.

Jeg begyndte ikke at drikke, før jeg var 35 og havde skabt mig en temmelig lovende karriere. Succesen førte imidlertid stigende selskabelig aktivitet med sig, og jeg blev klar over, at mange af mine venner tog sig et glas i social sammenhæng uden tilsyneladende at skade sig selv eller andre. Jeg brød mig ikke om at være anderledes, så til sidst begyndte jeg at tage et glas med i ny og næ.

I begyndelsen var det kun det, det var – et glas i ny og næ. Derefter begyndte jeg at se frem til weekenderne med golf og det nittende hul. Cocktails blev hverdagskost. Kvantum steg gradvist, og der blev flere anledninger til at drikke. En streng dag, bekymringer og pres, dårligt nyt, godt nyt – der opstod flere og flere grunde til at tage en drink. Hvorfor havde jeg lyst til mere og mere alkohol? Det var skræmmende, at drikkeri i stadig højere grad blev en erstatning for alle de ting, jeg virkelig holdt af at beskæftige mig med. Golf, jagt og fiskeri var nu bare undskyldninger for at drikke alt for meget.

Jeg aflagde løfter over for mig selv, min familie og mine venner – og brød dem. Korte tørlagte perioder endte i massivt drikkeri. Jeg prøvede at skjule mit drikkeri ved at finde steder, hvor det var usandsynligt, at der var nogen, der kendte mig. Tømmermænd og dårlig samvittighed var mine tro følgesvende.

De næste stadier var at gemme flasker og bruge rejser som undskyldning for at drikke uhæmmet. Alkohol er snigende, overrumplende og magtfuld, og umærkeligt drikker man tiere og mere. Det, den gør ved dig, er tydeligt for alle undtagen for den, der drikker.

Da det kom så vidt, at folk begyndte at komme med bemærk-

ninger, udtaenkte jeg måder at smugdrikke på. Det blev en del af mit mønster at gøre holdt ved en bar på vej til eller fra steder, hvor der blev serveret drinks, og lige tanke op. Jeg fik aldrig nok, ville hele tiden have mere. Besættelsen af alkohol dominerede efterhånden alle mine aktiviteter, særligt på rejser. Planlægningen af drikkeriet blev vigtigere end planlægningen af noget som helst andet.

Jeg gik på vandvognen utallige gange, men jeg følte mig altid ulykkelig og forurettet. Jeg forsøgte mig med psykiatrien, men samarbejdede selvfølgelig ikke med psykiateren.

Jeg levede i konstant frygt for at blive taget for spirituskørsel, så jeg tog en taxa en gang imellem. Så begyndte jeg at få blackouts, og det bekymrede mig hele tiden. At vågne op derhjemme uden at kunne huske, hvordan jeg var kommet der og så indse, at jeg havde kørt bil, blev en tortur. Det gjorde mig desperat ikke at vide, hvor jeg havde været, eller hvordan jeg var kommet hjem.

Det blev nu nødvendigt at drikke midt på dagen. Først bare to, og så gradvist mere. Min arbejdstid var fleksibel, så det var ikke altid vigtigt at komme tilbage til kontoret. Så blev jeg uforsiktig og kom nogle gange tilbage, når jeg ikke burde. Det bekymrede mig. De sidste to år, jeg drak, ændrede hele min personlighed sig, og jeg blev kynisk, intolerant og arrogant, helt forskellig fra mit egentlige jeg. Det var på dette tidspunkt i mit liv, at vreden holdt sit indtog. Jeg blev vred på alle og enhver, der kunne tænkes at blande sig i mine planer eller måder at gøre tingene på. Jeg var fuld af selvmedlidenhed, særligt når jeg blev forstyrret i mit drikkeri.

Jeg vil aldrig få at vide, hvor mange mennesker, jeg har såret, hvor meget jeg har misbrugt mine venner, hvor bekymrede mine forretningsforbindelser har været, eller hvor langt ude, jeg egentlig var. Jeg bliver fortsat overrasket, når jeg møder nogen, der siger: "Du har ikke drukket i lang tid, vel?" Jeg bliver overrasket, fordi jeg ikke troede, at de kendte til mit uhæmmede drikkeri. Det er det, der virkelig kommer bag på os. Vi tror, at vi kan drikke hæm-

ningsløst, uden at nogen lægger mærke til det, men alle ved det. Den eneste, vi snyder, er os selv. Vi bortforklarer og undskylder vores opførsel hinsides al fornuft.

Vi havde altid opfordret vores børn til at tage deres venner med hjem når som helst, men efter et par oplevelser med en fuld far var vores hjem ikke længere et sted, hvor man kunne hygge sig med vennerne. Den gang betød det ikke ret meget for mig. Jeg havde alt for travlt med at opfinde påskud til at være ude med mine drukkammerater.

Jeg syntes, at min kone blev mere og mere intolerant og snæversynet, som tiden gik. Når vi var ude var det, som om hun gjorde sig ganske særlige anstrengelser for at forhindre mig i at tage mere end én drink. Vis mig den alkoholiker, der kan nøjes med én drink. Når vi havde været til cocktailparty eller middagsselskab, sagde hun undertiden, at hun ikke kunne forstå, at jeg kunne blive så totalbedøvet af én drink. Hun vidste jo ikke, hvor snu en alkoholiker er, og hvor langt han er parat til at gå for at tilfredsstille sin trang til mere og mere, efter at have fået den første. Det vidste jeg heller ikke.

Til sidst blev der længere og længere mellem invitationerne, efterhånden som vennerne fik flere erfaringer med mit drikke-mønster.

To år før jeg kom ind i AA, tog min kone på en lang rejse, hvorfra hun skrev til mig, at hun ikke kom tilbage, med mindre jeg gjorde noget ved mit drikkeri. Det var selvfølgelig et chok, men jeg lovede at holde op, og hun kom tilbage. Året efter, mens vi var på ferie, pakkede hun for at rejse hjem på grund af mit voldsomme drikkeri. Jeg talte hende fra det ved at love at gå på vandvognen i mindst et år. Jeg lovede – men inden der var gået to måneder, var jeg i gang igen.

Det følgende forår forlod hun mig uden at fortælle mig, hvor hun tog hen, i håb om at det ville bringe mig til fornuft. I løbet af et par dage fik jeg besøg af en advokat, som forklarede mig, at

der måtte gøres noget, da hun ikke kunne klare at komme tilbage, som sagerne stod. Endnu en gang lovede jeg at gøre noget ved det. Brudte løfter, ydmygelse, håbløshed, bekymring, angst – men det var stadig ikke nok.

Man kommer til at punkt, hvor man ikke har lyst til at leve og er bange for at dø. En eller anden krise får dig til at beslutte at gøre noget ved dit drikkeri – at gøre hvad som helst. Hjælp, som du engang totalt afviste, forslag, som du sagde nej tak til, bliver i ren desperation endelig accepteret.

Den endelige beslutning blev truffet, da jeg havde været fuld og havde ødelagt min kones fødselsdag. Min datter sagde: "Så er det Anonyme Alkoholikere – ellers skrider vi." Dette forslag havde selvfølgelig været fremme ved talrige lejligheder, men som alle andre alkoholikere ville jeg håndtere mit problem på min egen måde, hvilket i virkeligheden ville sige, at jeg ikke ønskede nogen indblanding i mit drikkeri. Jeg prøvede at finde en nemmere, behageligere vej, men det var efterhånden blevet vanskeligt at forestille sig et liv uden alkohol.

Men faktum var, at jeg havde nået min bund. Jeg var klar over, at jeg var sunket dybere og dybere. Jeg var selv ulykkelig, og jeg havde gjort alle dem, jeg holdt af, ulykkelige. Rent fysisk kunne jeg ikke tåle mere. Koldsved, dårlige nerver og søvn mangel var blevet ulideligt. Hvad det psykiske angår, var jeg forvirret over frygten og spændingerne samt det totale skift i holdninger og meninger. Det var ikke noget liv. Tiden var inde til at træffe en beslutning, og det var en lettelse at sige ja, da min familie sagde, at de ville ringe til AA på mine vegne. En lettelse, selv om jeg gruede for, at nu var alt forbi.

Tidligt næste morgen fik jeg besøg af en mand, der var advokat, og hvis navn jeg kendte godt. Inden der var gået en halv time, vidste jeg, at AA var løsningen for mig. Vi tilbragte det meste af dagen sammen og gik til møde om aftenen. Jeg ved ikke, hvad jeg havde ventet, Men jeg havde i hvert fald ikke forestillet mig

en gruppe mennesker, der talte om deres problemer med druk, lavede sjov med deres personlige tragedier og samtidig havde det rart.

Men alligevel, efter at have hørt et par historier om fængsler, sanatorier, opløste hjem og social deroute, spekulerede jeg på, om jeg virkelig var alkoholiker. Jeg var trods alt ikke begyndt at drikke så tidligt, så jeg havde haft en vis stabilitet og modenhed at trække på i et stykke tid. Mine forpligtelser havde haft en dæmpende virkning. Jeg havde ikke været på kant med loven, selv om jeg burde have været det. Jeg havde endnu ikke mistet mit job eller min familie, selv om de begge var lige på vippet. Min økonomiske status var ikke blevet svækket.

Kunne jeg være alkoholiker uden at have haft nogen af de hårrejsende oplevelser, jeg hørte om på møerde? Svaret fik jeg meget enkelt i det første af AA's 12 trin. "Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for alkohol, og at vi ikke kunne styre vores liv." Der stod ikke noget om, at vi skulle have været i fængsel ti, 50 eller 100 gange. Der stod ikke, at jeg skulle miste et, fem eller ti jobs. Der stod ikke, at jeg skulle miste min familie. Der stod ikke, at jeg skulle ende i rendestenen og drikke hospitalssprit, mundskyl eller hostesaft. Der stod til gengæld bare, at vi indrømmede, at vi var magtesløse over for alkohol, og at vi ikke kunne styre vores eget liv.

Der var ingen tvivl om, at jeg var magteslös over for alkohol, og jeg kunne ikke længere klare mit eget liv. Det drejede sig ikke om, hvor dybt jeg var sunket, men hvor jeg var på vej hen. Det var vigtigt for mig at forstå, hvad alkoholen havde forårsaget, og hvordan det ville fortsætte, hvis jeg ikke fik hjælp.

I første omgang var det et chok at opdage, at jeg var alkoholiker, men det gjorde det lettere, da jeg fandt ud af, at der var håb. Det uforståelige problem, at jeg drak mig fuld, selv om jeg havde besluttet at være ædru, blev gjort enkelt. Det var en stor lettelse at vide, at jeg ikke længere var *nødt* til at drikke.

Jeg fik at vide, at jeg skulle ønske at være ædru for min egen skyld, og jeg er overbevist om, at det er rigtigt. Der kan være mange forskellige grunde til, at man går i AA første gang, men den varige grund må være, at man ønsker ædraelighed og AA's livsstil for sin egen skyld.

Lige fra starten syntes jeg om alt ved AA-programmet. Jeg kan lide beskrivelsen af alkoholikeren som et menneske, der har opdaget, at alkohol kommer i vejen for hans sociale eller arbejdsmæssige liv. Allergien kunne jeg forstå, for jeg er allergisk over for visse pollen. Jeg har familiemedlemmer, der er allergiske over for visse fødevarer. Hvad er mere rimeligt, end at nogen mennesker, jeg selv inkluderet, er allergiske over for alkohol?

Den forklaring, at alkoholisme er en dobbelt sygdom, fysisk allergi og psykisk besættelse, besvarede flere vanskelige spørgsmål for mig. Allergien var der ikke noget at gøre ved. På en eller anden måde var vores kroppe nået til et punkt, hvor vores system ikke længere kunne tåle alkohol. Det var ikke interessant hvorfor. Det er et faktum, at en drink starter en reaktion i vores system og kræver mere. Så er én drink for meget og hundrede for lidt.

Den psykiske besættelse var sværere at forstå, men mennesker har forskellige former for besættelse. Alkoholikeren har dem til overmål. Igennem lang tid har han opbygget selvmedlidenhed og vrede imod alt og alle, der griber ind i hans drikkeri. Uærlighed, fordomme, egoisme og fjendtlighed over for alle og enhver, der vover at komme ham på tværs. Forfængelighed og en kritisk holdning er karakterdefekter, der gradvis kommer snigende og bliver til en del af hans liv. Når man lever med frygt og anspændthed, får man automatisk et ønske om at lette dem. Alkohol er løsningen, tror man.

Det tog mig et stykke tid at blive klar over, at AA's 12 trin var udtænkt til at komme disse karakterdefekter til livs og dermed fjerne drikketragten. De 12 trin, som for mig er en åndelig livsform, kom hurtigt til at betyde en ærlig tankegang i stedet for

ønsketænkning. De betød et åbent sind, villighed til at forsøge og tillid til effekten af accept. De betød tålmodighed, tolerance og ydmyghed og først og fremmest troen på, at en magt større end mig selv kunne hjælpe. Den magt valgte jeg at kalde Gud.

Villigheden til at gøre hvad som helst, jeg blev bedt om, forenkledе programmet for mig. Studer Store Bog – det er ikke nok bare at læse den. De sagde, at jeg skulle gå til møder, og det gør jeg stadig ved enhver given lejlighed, hvad enten jeg er hjemme eller udenbys. Det har aldrig været en plage for mig at gå til møde, og det har heller aldrig været en sur pligt. Et møde er både afslappende og forfriskende efter en hård dag. De sagde, at jeg burde være aktiv, så jeg hjalp hvor som helst jeg kunne, og det gør jeg stadig.

En åndelig oplevelse betød for mig at gå til møde, møde mennesker, der alle kom for at hjælpe hinanden, at høre de 12 trin og de 12 traditioner læst op og høre fadervor, som ved AA-møder har så stor betydning. Din vilje ske; ikke min. En åndelig opvågnen betød efterhånden at prøve at blive lidt mere opmærksom hver dag, lidt mere hensynsfuld, lidt høfligere over for dem, jeg kom i kontakt med.

For de fleste af os vil det være resten af livet at gøre altting godt igen, men vi kan begynde med det samme. Bare det, at vi er ædru vil være en stor forbedring for mange af dem, vi har såret, mens vi var berusede. At gøre det godt igen vil undertiden indebære at gøre det, man udmærket var i stand til, men undgik på grund af alkohol: At udføre samfundsmæssige forpligtelser såsom indsamlinger, Røde Kors, uddannelsesmæssige og religiøse aktiviteter, alt efter evner og energi. Det betød alt for mig at forstå, hvad der blev forventet af mig som medlem i AA, og at tage de 12 trin så hurtigt som muligt. For mig ville dette sige at fortælle min omgangskreds, at jeg havde sluttet mig til AA, at jeg ikke vidste, hvad AA forventede af mig, men at det under alle omstændigheder var det vigtigste i mit liv, og at ædraelighed betød mere for mig end noget andet i denne verden. Det var så vigtigt, at det gik forud for alt andet.

Der er mange faste vendinger og udtryk i AA, som er almindelig sund fornuft. Én ting ad gangen. Man løser sine aktuelle problemer, før man prøver at løse alle de andre og dermed forkludrer tankegang og handling.

Tag det roligt. Slap lidt af. Søg den indre ro. Der er ingen, der kan bære alverdens byrder. Alle har problemer. De løser sig ikke ved, at man drikker sig fuld.

24 timer ad gangen. Lev i suet. At gøre sit bedste, at tage hver dag, som den kommer, det er sagen. I går er forbi, og vi ved ikke, om vi er her i morgen. Hvis vi virkelig gør os umage med i dag, og hvis vi er her i morgen, har vi chancen for at få noget godt ud af morgendagen, når den kommer – så hvorfor bekymre sig om den?

Vi skulle altid have forsøgt at leve efter AA's livsstil. Giv os sindsro til at acceptere de ting, vi ikke kan ændre, mod til at ændre de ting, vi kan, og visdom til at se forskellen. Disse tanker bliver en del af vores dagligdag. De betyder ikke, at vi skal resignere, men at vi skal erkende visse grundlæggende fakta i livet.

At AA er et åndeligt program skræmte mig ikke og vakte heller ikke nogen fordomme hos mig. Jeg havde ikke råd til den luksus at være fordømmende. Jeg havde prøvet på min egen måde uden held.

Da jeg sluttede mig til AA, gjorde jeg det med det ene formål at blive og forblive ædru. Jeg vidste ikke, at jeg ville finde så meget mere, men næsten øjeblikkeligt åbnede der sig et nyt og anderledes syn på tilværelsen. Hver eneste dag bliver stadig mere givende og tilfredsstillende. Jeg har fået meget mere fornøjelse ved livet og oplever en indre glæde ved enkle ting. Det er et smukt eventyr kun at leve for dagen i dag.

Først og fremmest er jeg AA taknemmelig for min ædruelighed, som betyder så meget for min familie, mine venner og forretningsforbindelser, fordi Gud og AA var i stand til at gøre for mig, hvad jeg ikke kunne gøre for mig selv.

Balancegang

Det var et ensomt komediespil at prøve at navigere i to forskellige verdener. Det sluttede først, da denne homoseksuelle alkoholiker havnede i AA.

Druk har altid udgjort en del af min familiebaggrund. Alle mændene i min familie drak; min far – og senere mine brødre – drak tæt. Man var berettiget til at blive fuld regelmæssigt, så længe man kunne fastholde et arbejde, ikke gjorde sin familie og sine venner forlegne alt for tit og ikke rodede sig ud i ballade. Druk var noget voksne bare gjorde og en del af det at blive stor. Jeg tror aldrig, det strejfede mig, at jeg ikke skulle drikke.

Jeg blev opdraget indenfor en konservativ religion. Jeg pendlede til og fra religiøse skoler ret langt hjemmefra. Fordi jeg var kvik og tryg ved akademikere, blev jeg tit lærerens yndlingselev. Som et resultat af dette blev jeg som barn og teenager et alvorligt, genert og i nogen grad bogligt menneske, og jeg fandt det svært at forholde mig til mine jævnaldrende. Så da jeg rejste væk hjemmefra for at gå på gymnasiet, var det som “alkoholikeren, der ventede på at folde sig ud.” Mit forhold til alkohol var et kærlighedsforhold lige fra begyndelsen. Selv om jeg ikke var alt for begejstret for smagen, så elskede jeg virkningen. Alkohol hjalp mig med at skjule min frygt. Evnen til at konversere var næsten et mirakel for et genert og ensomt menneske som mig.

Det var på dette tidspunkt, jeg også begyndte at slås med spørsgsmålet om min seksualitet. For mig var idéen om at være homoseksuel utænkelig – dengang var ordet *bøsse* ikke almindeligt. Drikkeriet hjalp mig med at glemme og at undgå at tage stilling. Det gav mig også lidt dække. Når du er fuld, er folk ikke overrasket over din manglende evne eller lyst til alvorligt at lægge an på en kvinde. Denne kamp fortsatte i årevis med mislykket

dating og simulering.

Da jeg omsider besluttede at handle ud fra min lyst, voksede min skyld og skam såvel som mit drikkeri. Nu blev jeg nødt til at skjule ikke kun mine tanker, men også min adfærd. Jeg prøvede altid at give den som den konservative, maskuline enspænder med dyb stemme og med en mystisk, muligvis tragisk, men altid heteroseksuel kærlighedsaffære i sin fortid. Jeg endte med at leve to adskilte og forskellige liv – et liv som bøsse med venner og interesser og et andet som hetero med helt andre venner og interesser.

Jeg måtte gå balancegang, mens jeg samtidigt også opbyggede et solidt professionelt arbejdsliv. Efter gymnasiet gik jeg videre på jurastudiet, hvor det var normen at drikke hver dag. Jeg retfærdiggjorde dette overfor mig selv ved at tænke, at nogle få drinks hjalp mig til at slappe af og fokusere på mine studier. Jeg havde held med at gøre det godt på jurastudiet og fik adskillige prestigelyste advokatstillinger bagefter. Jeg lærte hurtigt, at jeg ikke skulle drikke i dagtimerne; hvis jeg bare tog én drink til frokost, var resten af eftermiddagen tabt på gulvet. I stedet for udsatte jeg mit drikkeri til lige efter arbejde, hvor jeg så indhentede det forsømte.

At arbejde i et advokatfirma tilføjede en tredje side til mit i forvejen opdelte liv. Nu blev jeg nødt til at opretholde sociale relationer over for firmaets klienter, medarbejdere og partnere, udover mine bøsse- og heterovenner fra mine private liv. Jeg behøver nok ikke sige, at som drikkeriet forøgedes, blev tingene endnu mere forvirrende. Til sidst blev presset for stort. Jeg var gået ind i et seriøst parforhold og besluttede, at jeg ikke længere kunne leve med bedraget. I stedet for ville jeg skifte karriere og begynde at undervise.

I et stykke tid syntes tingene at gå godt. Men der kom mere fart på rutsjeturen hen imod aktiv alkoholisme. Adskillige år før havde jeg haft mit første blackout. På det tidspunkt sagde jeg til mig selv, at hvis det nogen sinde skete igen, ville jeg holde op

med at drikke. Og det skete igen og igen og igen, men jeg holdt ikke op. Jeg kunne altid komme med en forklaring, undskyldning eller etfærdigjorde mit fortsatte drikkeri. Efterhånden begyndte der at forekomme forandringer i min personlighed, når jeg drak. Jeg havde altid været klar i spyttet, men når jeg drak, blev jeg ofte direkte giftig. På andre tidspunkter kunne jeg være charmerende og kærlig, nogen gange lidt for meget. Folk vidste aldrig helt, hvor de havde mig.

Efter få år fik jeg blackout hver aften. Min elsker drak også tæt, og jeg begyndte at sammenligne mit drikkeri med hans. Jeg argumenterede overfor mig selv, at jeg ikke kunne have et problem, for hans drikkeri var til tider værre end mit. Jeg foreslog ham rent faktisk at prøve AA. Da han så prøvede dette fællesskab, gjorde jeg alt for at underminere hans forsøg på at blive ædru. Hans ædruelighed ville være en indlysende trussel mod mit drikkeri, så derfor anerkendte jeg ikke hans anstrengelser. Til sidst blev belastningen for stor, og vi brød med hinanden, men ikke før det var lykkedes mig at underminere hans ædruelighed.

Glidebanen fortsatte. De fleste af mine venner ville ikke finde sig i min opførsel: De verbale og nogle gange fysiske overgreb, telefonoppringninger midt om natten, glemte invitationer og den egoistiske tilsidesættelse af alt bortset fra mit eget behov for at drikke. De få venner, som ikke trak sig, blev tvunget væk af min bitterhed og tiltagende paranoia. Jeg holdt folk ude af mit liv, lod være med at besvare telefonopkald og ignorerede dem, hvis vi mødtes tilfældigt. Ved slutningen af mit drikkeri var der kun to mennesker, der var villige til at have noget med mig at gøre rent socialt, og som ikke var overrasket over mine handlinger; de var begge fordrukne.

Når jeg drak udenfor hjemmet, skete der flere og flere katastrofer. Jeg kom med upassende tilnærmelser til fester eller overfor folk på arbejdet – både mænd og kvinder.

Andre gange vågnede jeg forslået eller uden mit ur eller teg-

nebog eller i selskab med fremmede, som jeg ikke kunne huske navnene på og ikke havde lyst til at kende. Så var der de uundgåelige skader og uheld. Jeg blev smidt ud fra barer, fordi jeg stjal drikkepenge eller byttepenge fra bartendere eller fra andre kunder, så jeg kunne betale for de drinks, jeg ikke længere havde råd til. Andre gange kom jeg i skænderi med nogen og blev tvunget til at gå.

Som en konsekvens heraf traf jeg den tilsyneladende logiske beslutning ikke at drikke uden for hjemmet. I stedet foregik det meste af mit drikkeri i ensomhed. Når jeg tog fra arbejde, fik jeg i reglen et par stive sjusser til aftensmaden og tog så hjem. Jeg gik i køkkenet for at hente et glas, noget is og et eller andet til at blande med. Så gik jeg ind i mit soveværelse, hvor jeg opbevarede halvgallons gin- og vodkaflasker; her ”læste” jeg, mens isen smelte, jeg ikke havde mere at blande med, og nogle gange smadrede jeg glasset. Hver aften var blackoutdruk. De rigtig slemme tidspunkter var, når jeg sent om natten blev nødt til at kæmpe mig frem til en vinhandel eller bar, fordi jeg havde forregnet mig og var løbet tør for spiritus. Der stod jeg så og vævede og forsøgte at lade være med at slingre.

Det blev sværere og sværere at foretage mig andet end at arbejde og drikke. Jeg var bange for at bruge offentlige transportmidler eller bare at gå på gaden. Jeg havde maveproblemer, og min læge havde diagnosticeret en række tarmlidelser. Selv om jeg sjældent drakude, var min krop dækket af blå mærker, fordi jeg ofte faldt omkuld, når jeg fik blackouts. Jeg tog aldrig kortærmede skjorter på, ikke engang om sommeren, fordi folk ville spørge ind til de blå mærker.

En morgen vågnede jeg med et følelsesløst ben og fandt ud af, at jeg på en eller anden måde under et blackout derhjemme havde beskadiget to ryghvirvler. De sidste fire år boede jeg alene i et lille hus. Loftet i et af rummene var brast sammen, og pudset lå over affald og avisser, der flød på gulvet. Tomme kartoner fra

fastfood, øldåser, flasker og beskidt tøj lå, hvor det var blevet smidt. Jeg havde fået mig en kat, fordi antallet af mus var ude af kontrol. Men jeg tog ikke ansvar for at gøre rent efter katten. Det er ikke så mærkeligt, at jeg ikke fik gæster ret tit, og at naboerne havde tendens til at undgå mig.

De sidste få måneder var fyldt med frygt og selvmedlidenhed. Jeg overvejede selvmord oftere og oftere, selv om jeg var bange for at dø. Jeg kan huske, at jeg tænkte, at dette liv ville blive ved og ved, aldrig blive bedre og langsomt svinde ind til ingenting. Så begyndte jeg at høre hviskende stemmer. Jeg blev overbevist om, at der boede andre i mit hus. Jeg kunne ikke se dem undtagen ved lejlighedsvis glimt ud af øjenkrogen, og derfor konkluderede jeg, at de var små og på en eller anden måde boede i væggene eller under trappen. Jeg kunne høre, at de planlagde at slå mig ihjel. Der var nætter, hvor jeg gik i seng med en kniv i hånden for at forsvere mig mod dem. Andre nætter låste jeg mig inde på badeværelset, så de ikke kunne få fat i mig. En nat efterlod jeg et glas vodka på kaminhylden, så de ville gå efter det og lade mig være i fred.

Så skete der et mirakel. Det var en aften, hvor jeg besluttede at gå ud og tage en enkelt drink og så gå lige hjem bagefter. Jeg fik denne drink og begav mig hjemad. Det næste jeg huskede var, at jeg vågnede næste morgen med en fremmed, som jeg havde samlet op i en bar. Tilsyneladende var jeg gået på autopilot. Efter bare en drink var jeg i blackout og havde frollet rundt. Det udtryk af foragt og medlidenhed, som jeg så på den fremmedes ansigt, gav mig det chok, jeg havde brug for. Jeg indså pludselig, at mit liv var fuldstændig sindssygt, at mit drikkeri var ude af kontrol, og enten var jeg alkoholiker eller også kandidat til indlæggelse på den lokale galeanstalt.

Da jeg ikke ønskede at blive spørret inde, besluttede jeg at prøve Anonyme Alkoholikere. Jeg ringede til min ekskæreste, og han satte mig i forbindelse med en person, som tog mig med til

mit første møde. Selvom jeg dårligt husker noget fra dette møde, hørte jeg to ting, som jeg aldrig har glemt. Den første var: "Du behøver ikke at drikke igen." Det var en total åbenbaring for mig. I lang tid havde jeg troet, at alkohol var en af de få positive ting, der var tilbage i mit liv. Jeg så frem til min første drink hver aften og var overbevist om, at alkohol holdt sammen på mit liv. Jeg blev nødt til at drikke for at overleve, for slet ikke at tale om den tryghed, det gav. Men her fortalte folk, som havde været i den samme båd, at jeg ikke behøvede at drikke. Jeg ved ikke, om jeg troede på dem den aften, men det gav mig håb nok til at undgå at drikke resten af dagen.

Den anden ting, jeg hørte, var "Du behøver ikke mere at være alene." Dette var også en åbenbaring. I årevis havde jeg afvist eller var selv blevet afvist af venner, kærester, familie og Gud. Jeg var alene og bange. Mit liv var snævret ind til arbejdet og sprutten, og arbejdet havde jeg kun, fordi det gjorde mig i stand til at købe sprutten. Jeg var tyngt af isolation og ensomhed, og disse ord fjernede en enorm byrde af frygt. Jeg gentager: Jeg er ikke sikker på, at jeg troede helt på det, men for første gang i mange år følte jeg, at der var håb.

Mit møde med AA var ikke kærlighed ved første blik. Den mand, som tog mig med til mit første møde, blev senere min første sponsor, og han måtte finde sig i protester, diskussioner, spørgsmål og tvivl, alt hvad en trænet, men meget forvirret, juridisk tænkende hjerne kunne smide i hovedet på ham. Han var venlig overfor mig. Han trak ikke sine meninger ned over hovedet på mig. Han var klog nok til at se, at jeg var så bange og så vant til at være alene, at jeg ikke kunne klare at få det hårdt og kontant. Han lyttede til mine spørgsmål, svarede på nogle af dem og var af den mening, at jeg bedst selv kunne svare på andre. Han nægtede at diskutere, men var villig til at forklare og dele sin erfaring med mig.

Jeg havde spurgt, om han ville være min sponsor, før jeg vidste,

hvad han levede af, og jeg følte ikke, at jeg kunne trække mig ud af det, da jeg fandt ud af, at han var præst. Min alkoholisme og livsstil havde fået mig til at afvise religion og den Gud, jeg kendte fra min barndom. Jeg havde aldrig fået sat noget i stedet. I stedet for var jeg agnostiker og tvivlede på Guds eksistens, men var bange for at sige det, hvis nu jeg tog fejl. Min selvmedlidenhed og sans for offerrollen havde fået mig til at tvivle på, at der kunne eksistere en kærlig Gud; hvis der gjorde, hvorfor havde han så givet mig så mange problemer? Jeg var meget på vagt overfor medlemmer, som talte om deres åndelige liv.

Min sponsor var en levende dæmper på min intolerance. Men alligevel sagde han til mig, at det var i orden, at jeg tvivlede på Gud, at AA ikke var et religiøst program, og for at høre til behøvede jeg ikke at være knyttet til nogen form for tro. Han mente, at det ville være et godt udgangspunkt for mig at anerkende det faktum, at det ikke var lykkedes mig at styre verden – kort sagt, at acceptere det faktum, at jeg ikke var Gud. Han foreslog også, at jeg en gang imellem måske kunne prøve at lade, som om jeg troede. Et eller andet sted havde jeg hørt, at det er nemmere at handle sig ind i en ny måde at tænke på end at tænke sig ind i en ny måde at handle på. Dette gav mening i sammenhængen med at lade som om.

Jeg tænkte også, at til møderne syntes folk nogle gange at være for utilnærmelige og alt for optaget af deres venner og bekendte, i stedet for af mig, nykommeren. Jeg gav udtryk for dette overfor min sponsor, mens jeg var godt på vej til at udvikle bitterhed og modvilje. Han sagde, at jeg måske ville opleve, at folk var mere snakkesalige, hvis jeg tog kaffetjansen i den gruppe, jeg havde tilsluttet mig. Selvom jeg syntes, at jeg var alt for speciel til at lave kaffe, indvilligede jeg, fordi jeg regnede med, at jeg som kaffebrygger ville have chance for at vælge nogle ordentlige småkager. Min sponsor fik ret igen. Folk begyndte virkelig at tale med mig – om ikke andet så for at brokke sig over kaffen og småkagerne. Men

når en samtale nu engang er påbegyndt, så fortsætter den videre kommunikation ofte.

Jeg begyndte at arbejde med trinene, og selv med mine problemer med 3. trin og gudsbegrebet begyndte jeg at udvikle en følelse af tillid til AA-gruppen og fællesskabets idealer, som blev en manifestation af en magt større end mig selv. I mange år kom jeg ikke til en accept af en Gud, der greb direkte og personligt ind i menneskers liv. Alligevel blev jeg i stand til at acceptere idéen om en kraft, der var til stede i lokalerne og gav AA-medlemmerne en følelse af betingelsesløs kærlighed. Det tilfredsstillede mit åndelige behov i lang tid.

En sponsor, som jeg fik senere, førte mig igennem 8. og 9. trin og støttede mig gennem en svær tid. Da jeg havde været ædru i tre år, var jeg sengeliggende i over en måned, hvilket skyldtes min tidligere skade i ryghvirvlerne. Så døde min far, et parforhold sluttede og AIDS-epidemien begyndte at ramme mine venner og bekendte. De næste par år døde næsten halvdelen af mine bøssevenner. I det år lærte jeg, at hvis jeg beder om hjælp, vil min højere magt aldrig give mig mere, end jeg kan klare.

I denne periode begyndte jeg så småt på servicearbejde ud over gruppeniveau. Jeg hjalp med til at grundlægge den første AA-gruppe for bøsser i min bydel. Jeg blev valgt til grupperepræsentant efter at have tjent på andre poster i gruppen. På dette tidspunkt vidste jeg ikke noget om servicearbejde indenfor servicestrukturen. Jeg besluttede at finde ud af, hvad det var alt sammen, så jeg kunne udføre et ordentligt stykke arbejde og blive i stand til at give det videre til min efterfolger så hurtigt som muligt.

I endnu to år fortsatte jeg med at beklæde en række andre poster i AA. I alle disse jobs følte jeg mig aldrig forpligtet til at benægte eller skjule min seksualitet. Jeg har altid følt, at grupperepræsentanter i mit område kun var optaget af, hvordan vi bragte budskabet om restitution videre, og ikke af hvad jeg måtte foretage mig i mit private liv. Da jeg kom til fællesskabet, havde

jeg mistet mit gode helbred og min forstand, mine venner, det meste af min familie, min selvrespekt og min Gud. I årene derafter blev alt dette genoprettet. Jeg har ikke længere følelsen af forestående undergang.

Jeg har ikke længere ønsket om at dø og stirrer ikke længere med afsky på mig selv i spejlet. Jeg er kommet overens med min højere magt; efter mere end tolv år i AA-fællesskabet var jeg i stand til at tilslutte mig en menighed og er nu aktiv indenfor denne organisation. Jeg lever et helt og lykkeligt liv med venner og en kærlig familie. For nylig trak jeg mig tilbage fra arbejdslivet og begyndte at rejse rundt i verden. Jeg har deltaget i AA-møder og følt mig velkommen, uanset om det har været inden – eller uden for USA. Af endnu større betydning er, at jeg er vendt tilbage til min hjemmegruppe, og jeg bliver stadigvæk spurgt, om jeg vil lave kaffe. Jeg har nu en familie på verdensplan, og alle dens medlemmer er forbundet i smerte og glæde.

Overvældet af følelser

Denne selverklærede agnostiker var nået til 3. trin, da hans barriere mod Gud brød sammen.

Da jeg kom til AA, troede jeg, at alle andre havde drukket mere, end jeg havde, at alle havde været ude i flere problemer. Men jeg blev ved at gå til møder, og efter et stykke tid begyndte jeg at lytte til begyndelsen af deres historier. Jeg indså, at jeg var på den samme vej. Jeg var bare ikke nået så langt endnu.

Jeg drak min første genstand i slutningen af 3.g. Denne første nat sneg jeg mig ud af vinduet, så mine forældre ikke kunne høre mig tage af sted. Vi var fire, og vi medbragte kun fire flasker hjemmebryg. Den fejl gentog jeg aldrig.

Den næste uge tog nogle af os på camping, og vi medbragte kassevis af øl. Vi tømte det hele. De andre drak også en masse, men jeg var den, der vågnede op midt om natten og begyndte at vandre rundt i landskabet i månelyset. Jeg var den, der gik kilometervis i min søgen efter noget. Jeg ved nu, hvad jeg ledte efter. I modsætning til de andre havde jeg behov for mere at drikke.

Jeg havde en forrygende tid den sommer, mellem gymnasiet og universitetet. Det drejede sig bare om at drikke: druk og fodbold, druk og jagt, druk og billard, druk og kørsel. Der skete ingen ulykker, men det kunne der nemt havde gjort. Jeg var lige ved at blive arresteret. En ven undgik kun lige at blive kørt over. Bilen jeg kørte i, standsede lige før et sammenstød.

Jeg tror ikke, at de fleste moderate, socialt drikende husker den nat, de drak spiritus første gang så tydeligt. Jeg er sikker på, at meget få af dem gør denne dato til en årlig fest ved at blive så fulde som muligt. Det var i mit andet år af drikkeriet, hvor jeg begyndte at sige, at hvis du stadig kan føle dit ansigt, så er du ikke fuld nok. I mit tredje år drak jeg hjemmelavet ferskenvin,

og når det var væk, havde jeg noget whisky. Den nat brækkede jeg mig i et blackout.

Jeg fandt hurtigt ud af, at jeg ikke blev så syg af vodka. At drikke vodka var ligesom science fiction: jeg kunne være ét sted det ene øjeblik og pludselig være flyttet til et andet sted det næste. Jeg formåede dog aldrig at finde den gyldne middelvej. Jeg kan huske, at jeg gik til en fest. Jeg begyndte at drikke, og pludselig kunne jeg tale med alle. Jeg havde det mægtig sjovt, men jeg fortsatte med at drikke. Snart kunne jeg knap nok gå. En ven kørte mig hjem den aften, men nogle gange tog jeg bilen, når jeg var for fuld til at gå.

Jeg blev lærer, og for en tid drak jeg ikke så hyppigt. Når jeg drak, blev jeg næsten altid fuld. Lærerne mødtes et par gange om året og spillede poker. Jeg drak i reglen ikke noget. Én gang drak jeg og gjorde mig selv til grin. Jeg besluttede, at det ikke længere var sjovt at drikke. Så stoppede jeg.

Min kur mod at drikke var isolation. Jeg stod op, gik på arbejde, kom hjem, så tv og gik i seng. Jeg kom til det punkt, hvor jeg ikke kunne huske, at der nogensinde var sket noget godt. Jeg kunne ikke forestille mig, at der ville ske noget godt i fremtiden. Livet var skrumpet ind til et endeløst, forfærdeligt nu. Depresionen blev så dyb, at kun medicinsk behandling afholdt mig fra at begå selvmord. Efter syv måneder tog lægen medicinen fra mig. Jeg var ikke selvmordstruet, men jeg var heller ikke glad.

Der kom en ny lærer til min skole, og jeg inviterede mig selv hjem til hende til en drink. Jeg kan huske, at jeg fortalte hende, da jeg løftede glasset, at dette måske ikke ville være en god idé, men "Jeg tror, det er risiko'en værd." Helt afslappet begyndte jeg at drikke igen. Da det blev vinterferie, tog hun over til sin kæreste. Jeg var alene igen.

To dage før jul gik jeg til fest. Jeg ville ikke drikke, for jeg var i bil, og jeg vidste, at benzin og sprut var en dårlig idé for mig. Jeg følte mig ikke specielt godt eller dårligt tilpas, bare lidt utilpas,

fordi jeg ikke kendte så mange mennesker der. Jeg sad i sofaen det ene øjeblik, og det næste stod jeg med et glas i hånden. Det var ikke noget, jeg havde planlagt.

Det er på det tidspunkt, at mange mennesker siger: "Og så drak jeg i ti år mere." I stedet skete der noget forunderligt. Et par dage senere kom en lærer hen til mig på arbejdet og sagde, at hun var alkoholiker, og at hun gik i AA. Hun havde aldrig set mig drikke, så jeg vidste ikke, hvad der fik hende til at gøre det.

Den næste dag spurgte jeg hende, hvor ofte hun gik til møder. "En gang om ugen?" Nej, næsten hver dag i næsten seks måneder. Det virkede en smule overdrevent, men jeg tænkte, at hvis jeg gik til et møde sammen med hende, kunne det måske hjælpe hende. Desuden var jeg ensom.

Halvvejs gennem mødet fik jeg den mærkeligste tanke. Folk præsenterede sig som alkoholikere, og jeg havde lyst til at gøre det samme. Det var besynderligt, for det var jeg naturligvis ikke. Senere spurgte hun mig, hvad jeg syntes om mødet. Jeg sagde, at det vidste jeg ikke rigtigt. Det var først langt senere, at jeg indså, at jeg for første gang i årevise følte, at jeg hørte til.

Dagen efter gik vi til endnu et møde, og denne gang sagde jeg, at jeg var alkoholiker. Jeg gik til det tredje møde alene. Jeg var nervøs. Jeg følte det, som om jeg ikke kunne være i mig selv. Jeg gjorde noget, som var fantastisk for mig. Før mødet rakte jeg hånden op og præsenterede mig som nykommer. Jeg havde nogen at tale med. Jeg faldt til ro.

Fra tid til anden fortalte jeg sandheden. Jeg sagde på et møde, at jeg var bange for at få en sponsor, fordi jeg var nervøs for, at han måske ville bede mig om at gøre noget. Jeg forlod dette møde med et telefonnummer. Jeg ringede, og ganske rigtigt begyndte min nye sponsor at tage mig gennem trinnene ved hjælp af Store Bog.

Jeg ringede til ham hver dag. Jeg fortalte ham, at jeg ganske enkelt ikke ønskede at være alkoholiker. Han sagde, at det var uden betydning, hvad jeg ønskede. Det spørgsmål, jeg var nødt til

at afklare med mig selv, var, om jeg var eller ikke var alkoholiker. Han foreslog endda, at jeg kunne prøve lidt kontrolleret drikkeri, hvis jeg ikke var sikker. Jeg vidste, at jeg aldrig havde været i stand til at gøre dette. Jeg behøvede ikke at lave mere “forskning.” Alt, hvad jeg bare skulle gøre, var at se på det drikkeri, jeg havde præsteret hidtil.

Jeg kan huske, at jeg for flere år siden fortalte en ven, at jeg ikke havde et alkoholproblem, jeg havde et stop-problem. Vi lo. Det var sandt, men der foregik noget andet, noget, der ikke gik op for mig, før jeg kom til AA. Jeg havde ikke bare et stop-problem. Jeg havde også et start-problem. Uanset hvor ofte eller hvor længe jeg stoppede, begyndt jeg altid at drikke igen.

Efter ikke at have drukket i tre måneder snakkede jeg i telefon med den ven, der havde taget mig med til dette første møde. Jeg beklagede mig til hende om problemer på arbejdspladsen, og hvordan min sponsor ikke forstod mig. Senere i samtalens nævnte jeg, at selvom jeg beskrev mig selv som agnostiker, troede jeg, at der måske var noget, der holdt øje med mig. Hun spurgte: “Er det ikke på tide, at du tager en beslutning?”

Jeg vidste, hvor jeg skulle lede i Store Bog, og jeg havde været omhyggelig med at undgå det indtil da. Jeg fandt 3. trinsbønnen og læste den stille for hende over telefonen. Der skete intet. Jeg forventede heller ikke, at der skulle ske noget. Så, af en eller anden grund vendte jeg tilbage til ordene: “Ingen af os har kunnet følge disse principper til punkt og prikke.” De gav genlyd i mit sind.

Der skete noget. En barriere kollapsede. Uden bevægelse eller tale blev jeg båret væk på en bølge af følelser, men på samme tid var jeg helt bevidst om mig selv og mine omgivelser. Jeg kunne høre hende spørge, hvad der var sket med mig. Jeg kunne ikke svare. Jeg kan stadig ikke forklare det.

Jeg ved, at jeg tog 3. trin (lagde min vilje og mit liv over til en højere magt) den nat, fordi jeg den næste dag begyndte at skrive på en 4. trins opgørelse, og jeg fortsatte med at skrive, indtil jeg

tog det 5. trin med min sponsor. Snart havde jeg en liste over personer, jeg havde gjort fortræd. Jeg talte med hver enkelt om at gøre det godt igen. Da jeg begyndte at gøre tingene godt igen med min familie, begyndte jeg at føle mig meget bedre tilpas.

Mere end elleve år senere er det svært at genkalde mig følelsen fra den aften. Hvad tror jeg på som resultat af dette? Jeg kan sige, at tvivlen på Guds eksistens overhovedet ingen hindring var for at få en åndelig oplevelse. Og jeg kan sige, at den oplevelse ikke førte mig til nogen vished om Gud. AA giver mig frihed til at tro og tvivle så meget, som jeg har behov for.

Jeg ved derimod, at mit liv er anderledes nu. Jeg har ikke drukket, siden jeg kom til AA. Jeg bærer mindre nag, og jeg bruger ikke meget tid på at tænke over fortiden. Jeg har konstateret, at min erfaring kan være til hjælp for andre mennesker. Jeg er kommet til at tro, at hårde tider ikke bare er meningsløs lidelse, og at noget godt kan vise sig når som helst. Det er en stor mulighed for den, der plejede at vågne om morgenen til følelsen af at være dømt til endnu en dag i livet. Når jeg vågner i dag, er der masser af muligheder. Jeg kan næsten ikke vente med at se, hvad der vil ske om lidt.

Jeg bliver ved med at komme tilbage, fordi det virker.

Jackpot

Hun var svagtseende, men ikke længere alene. Hun fandt en måde at holde sig ødru på, få en familie og lægge sit liv over til Gud.

Mine forældre var meget forelskede, og de havde været gift i et par år, da de besluttede at få børn. De var meget begejstrede, da deres første søn blev født. De ejede en lille virksomhed, og med ankomsten af deres søn virkede det som et perfekt liv, indtil katastrofen ramte. Da han var omkring to år gammel, sad mine forældre på en restaurant i nabolaget og spiste, og han dansede til musikken fra jukeboksen og morede sig. Han fulgte med nogle større børn udenfor og blev kørt over. Mine forældre tog med i ambulancen til hospitalet halvtreds kilometer væk, hvor han blev erklæret død ved ankomsten. Mine forældre var lammede af sorg.

Et mirakel, der gav dem nogen opmuntring i den store smerte, var, da min mor fandt ud af, at hun var gravid. Da den lille pige blev født, bragte hun dem stor glæde. Hun indtog ikke sin brors plads, men bragte dem glæde på sin egen måde. De forsøgte igen at få en lille dreng, men fik mig i stedet. Ikke alene var jeg en pige, men også meget svagtseende. Omkring et år senere fik de endelig den søn, de ønskede, og der blev holdt en stor fest for at fejre hans fødsel.

Helt fra starten følte jeg mig anderledes og uønsket. Som børn gør, måtte jeg meget tidligt finde en mening med mit liv, så jeg konkluderede at jeg var ond, og at Gud vidste, at jeg var ond, så Gud gjorde mig handikappet for at straffe mig. Jeg troede, at understrømmen af sorgmodighed i min familie var min skyld. Senere indså jeg, at en stor del af det måske skyldtes mit handikap, men der var stadig en stor sorg. Min far begyndte at drikke og blev en meget vred mand. Under vores opvækst var han meget

kritiserende. Hver eneste dag rakkede han ned på mig og kaldte mig dum og doven. Da jeg startede i skolen, fandt jeg for alvor ud af, hvor forskellig jeg var fra andre børn. Børn er meget onde og gjorde nar af mig. Jeg kan fortælle dig mange historier om de gange, jeg blev behandlet dårligt, og selvom historierne var forskellige, var følelsen altid den samme. Jeg var ikke god nok, og det gjorde ondt.

Specialundervisning var mest for de evnesvage, så jeg fik ikke megen støtte fra mine lærere, selv om der var to lærere, der gjorde en stor forskel i mit liv. Den ene var en lærer i tredje klasse, der skaffede bøger med stor skrift. Det føltes så godt, at nogen forstod, at jeg havde et problem, men det overskyggedes af den skam, jeg følte ved at bære rundt på de store bøger. Den anden lærer var en gymnasielærer i 1.g, der dumpede mig. Det var som om jeg hørte hende sige: "Du kan gøre det bedre." Alle de andre lærere lod mig bestå, uanset om jeg kunne stoffet eller ej. Da jeg gik ud af gymnasiet, følte jeg det som om jeg var blevet løsladt fra en slags fængsel. Mit gennemsnit lå meget lavt, og jeg følte mig dum.

Det var i gymnasietiden, at jeg opdagede alkohol, og så var mine problemer ovre. Nu var jeg smuk og klog. For første gang hørte jeg til. Mit syn var stadig ikke godt, men pyt med det, jeg følte mig godt tilpas.

Jeg blev gift og fik to børn. Jeg giftede mig med en mand, der ikke var eller kunne være ærlig. I flere år efter at vi blev gift, drak jeg ikke. Min søster blev skilt og flyttede til den by, jeg boede i. For at være en god søster gik jeg i byen med hende, for hun kendte ingen i byen. Vi tog hen til et værtshus med country- og westernmusik. Man betalte bare for at komme ind, og så var der fri bar. Jeg troede, at jeg var kommet i himlen. Vi gjorde dette flere gange om ugen, og så begyndte hun at lære mennesker at kende og begyndte at date. Da jeg ikke kunne køre bil, begyndte jeg at drikke mere og mere derhjemme.

Adskillige år senere var det alkoholen, der styrede mit liv. Jeg elskede min t-shirt med påskriften: "Jeg havdede mig selv om morgenens, så nu står jeg op til middag." Det beskrev totalt mine følelser.

Da min datter skulle på sygehuset, holdt jeg mig ædru i de fem dage, hun var der, og jeg sagde til mig selv, at jeg havde løst alkoholproblemet. På vej hjem fra hospitalet drak jeg mig fuld igen. Jeg har ingen tal på de gange, jeg har forsøgt at stoppe ved egen hjælp. Min søn kiggede på mig og sagde: "Mor, hvorfor behøver du at drikke så meget?" Han var omkring elleve år på det tidspunkt. Så knælede jeg en aften og sagde: "Gud, lav mig om eller lad mig dø."

Det var på dette tidspunkt i mit liv, at jeg ringede til Anonyme Alkoholikere og bad om hjælp. De sendte to kvinder. De sad sammen med mig, og jeg fortalte dem, at jeg drak, fordi mit ægteskab var dårligt. En af damerne tog min hånd og sagde: "Det er ikke derfor, du drikker." Jeg fortalte dem, at jeg drak, fordi jeg var halvt tysker. Hun klappede min hånd og sagde: "Nej, det er ikke derfor, du drikker." Så fortalte jeg, at jeg var meget svagtseende. De sagde: "Nej, det er ikke derfor, du drikker," og så begyndte de at forklare mig, at alkoholisme er en sygdom. De delte deres historier med mig og fortalte, hvordan alkohol havde overtaget deres liv.

Jeg begyndte at gå til møder, og min historie lød så kedelig i forhold til de historier, jeg hørte. Det mest interessante, jeg kunne komme i tanke om at fortælle, var da mine venner, der også var fulde, lod mig køre bilen. Jeg var lige ved at slå os alle ihjel, men sjovt var det! Svagtseende og fuld bag rattet i en bil. Gud må have beskyttet mig og de andre på vejen den aften. Jeg vidste det bare ikke dengang.

Sandheden er, at det meste af mit drikkeri foregik alene derhjemme. Jeg ringede til andre og snakkede løs, og de følgende morgener var frygtelige, når jeg prøvede at rekonstruere, hvad jeg havde sagt. Til min mand kunne jeg sige: "Var det ikke en

interessant telefonsamtale i går aftes?" og håbe på, at han frivilligt fortalte mig om samtalen. Mine hænder begyndte at ryste, når jeg ikke fik alkohol, og alligevel var jeg ikke sikker på, at jeg hørte til, da jeg kom til AA, fordi min drukhistorie ikke var så spændende.

Så en aften til et AA-møde sagde en ven, at selvom han havde været i fængsel og havde meget på samvittigheden, så var han ikke anderledes end mig. Han følte det samme, som jeg følte. På det tidspunkt vidste jeg, at jeg ikke var enestående, og at de andre forstod smerten inden i mig.

Jeg mødte en kvinde, som havde et handikappet barn, og vi lærte meget af hinanden. Jeg lærte det vigtige, at handikappet ikke er et skældsord. Handikappet er ikke et bandeord. Jeg lærte, at jeg ikke var ond, at jeg var et af Guds specielle børn, og at Gud havde en plan for mit liv. AA'erne viste mig, hvordan fortiden kunne og ville blive et aktivt. Jeg fik en sponsor og startede arbejdet med trinnene. Løfterne i Store Bog begyndte at gå i opfyldelse. Følelsen af ubrugelighed og selvmedlidenhed forsvandt, og jeg kunne se, hvordan mine erfaringer kunne hjælpe andre.

Da jeg havde været ædru i tre år, traf jeg en af de sværeste beslutninger nogensinde. Jeg blev skilt. Jeg gjorde det ikke, fordi jeg ikke elskede ham. Jeg elsker ham stadig, men ægteskabet var ikke et sundt sted for mig at være. Der stod jeg med to børn, der skulle forsørges. Jeg var svagtseende og havde ingen job erfaring. Da jeg flyttede, var det først hen til et kommunalt sted for blinde. Det var en chokerende oplevelse for mig, men jeg voksede af det. For første gang i mit liv lærte jeg at acceptere mit handikap. Før dette planlagde jeg mine dage, som om jeg kunne se, og derefter planlagde jeg ud fra mit begrænsede syn.

Gennem Blindesamfundet blev jeg involveret i et program, der hjalp blinde med at blive selvstændige. Efter tre måneders oplæring flyttede jeg til en by nogle hundrede kilometer borte, hvor jeg ikke kendte et øje. Jeg boede i en lejlighed halvanden kilometer fra den café, jeg drev. Jeg gik til arbejde på en mørk

vej klokken halv syv om morgenen med 1.500 i vekselpenge, og jeg var bange. Jeg havde to ansatte, og på den anden dag mødte den ene ikke op. Jeg havde aldrig drevet en virksomhed, og tre måneders oplæring var bare ikke nok. Det var en hård tid for mig. En kvinde fra en stor fødevareleverandør kom for at modtage min ordre, og jeg havde inden anelse om, hvor meget kaffe, bacon eller kød til hamburgere jeg behøvede. Hun fortalte mig, hvad den foregående ejer havde bestilt, og hjalp mig med ordenen.

Guderne skal vide, hvordan vi kom ind på det, men hun var også AA'er, og senere blev hun min nye sponsor. Hun hentede mig og tog mig med til møder. Til et af møderne mødte jeg en fyr, der hele det næste år hentede mig og kørte mig på arbejde. Jeg betalte ham en tier hver morgen. Jeg er sikker på, at det ikke rakte til at betale for benzinen, men det gav mig en følelse af at betale for mig selv. For første gang i mit liv var jeg selvforsørgende.

Dette er bare et eksempel på, hvordan Gud er en del af mit liv. Jeg behøvede ikke længere at drikke, men det var meget større end det. Jeg fik, hvad jeg havde brug for. Jeg havde en Gud, der forstod mig og hjalp mig med alt i mit liv.

Gennem arbejdet med trinene ændrede mit liv sig. Jeg tænker og føler anderledes i dag. Det er en helt ny mig. Ved de AA-møder, jeg går til, er der et skilt med teksten: "Forvent mirakler." Min ædraelighed er fuld af mirakler. Da min søn ansøgte om optagelse på universitetet, ansøgte jeg også og kom ind. Snart er jeg på anden del, og jeg har et højt gennemsnit. Takket være AA er jeg kommet langt efter at have været en af de dårligste i min klasse i gymnasiet. Det tager mig meget længere tid at læse materialet, så jeg har en videoforstærker, hvor min bog lægges under kameraet, og der kommer stor tekst på skærmen. Jeg har en talende regnemaskine, der hjalp mig igennem statistik og en kikkert, der hjælper mig med at se tavlen. Jeg tager imod hjælp fra handicap hjælpere og er glad for de frivillige, der tager noter.

Jeg har lært at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, i mit tilfælde synet, og ændre de ting jeg kan. Jeg kan være taknemmelig for og acceptere visuelle hjælpeværktøjer i stedet for at skamme mig og fornægte dem, som jeg gjorde, da jeg var yngre.

Jeg har allerede berettet om nogle af de mirakler, der er sket. Men der er flere. Jeg vil gerne fortælle om, hvordan jeg føler indeni. Jeg er ikke længere åndelig fallit. Det er som om, jeg har en magisk kilde i mit liv, der har givet mig alt, hvad jeg behøver. Jeg har lige fejret tolv års ædraelighed for et par måneder siden. Da jeg kom til AA, vidste jeg ikke hvem jeg var. Min sponsor sagde: "Flot. Hvis du ikke ved, hvem du er, så kan du blive den, som Gud ønsker, du skal være."

Nu laver jeg ting, jeg aldrig troede mulige. Mere vigtig er den fred og sindsro, jeg føler indeni, og som får mig til hele tiden at komme igen. Jeg har været igennem svære tider med og uden ædraelighed, men før AA betød det intet, hvor godt det gik, for jeg havde altid følelsen af, at der var noget galt. Efter AA betyder det ikke noget, hvor dårligt det går, for jeg har altid følelsen af, at alt vil blive godt.

Gennem arbejdet med de tolv trin er mit liv og mit gamle tankesætændret. Jeg har ingen kontrol over nogle af de ting, der sker i mit liv, men med hjælp fra Gud kan jeg vælge, hvordan jeg reagerer. I dag vælger jeg at være glad, og når jeg ikke er det, så har jeg værktøjerne i dette program til at komme tilbage på sporet.

Mig, alkoholiker?

Denne forfatter havde været i alkoholens vridemaskine, men han undslap helskindet.

Når jeg prøver at rekonstruere, hvordan mit liv var før, kan jeg se en mønt med to sider. Den ene side, den der vendte mod mig selv og verden, var respektabel – endda i en vis henseende fremragende. Jeg var far, ægtemand, skatteborger og husejer. Jeg var klubmedlem, sportsudøver, kunstner, musiker, forfatter, redaktør, privatflyver og globetrotter. Jeg kunne føre mig frem som amerikaneren, der var nået til tops.

Den anden side af mønten var dyster og forvirrende. Men indeni var jeg ulykkelig det meste af tiden. En gang imellem, når mit agtværdige og præstationsprægede liv forekom mig ulideligt kedeligt, var jeg nødt til at skeje ud. Det gjorde jeg så på den måde, at jeg gik helt bananas en enkelt aften, drak mig fuld og ravede hjem hen ad morgenens. Den næste dags bondeanger red mig som en mare. Jeg kæmpede mig tilbage til mit agtværdige liv og forblev der – indtil næste gang.

Alkoholisme er frygtelig lumsk. I de 25 år, jeg har drukket, er det kun sket ganske få gange, at jeg har drukket om morgenens. Mine drukture var enaftensforestillinger. Et par gange i begyndelsen varede turen to dage, og jeg kan kun huske en enkelt gang, hvor den kom til at vare i tre dage. Jeg var aldrig fuld på mit arbejde, udeblev aldrig fra jobbet og var sjældent slæt helt ud af tømmermænd. Jeg holdt mine udgifter til spiritus inden for det, jeg havde råd til. Jeg avancerede støt inden for mit felt. Hvordan skulle nogen finde på at kalde sådant et menneske for alkoholiker?

Hvad der end var årsagen til min elendighed, så faldt det mig ikke ind, at det kunne være sprut. Selvfølgelig drak jeg. Det gjorde alle i det samfundslag, jeg betragtede som toppen af al civilisation.

Min kone elskede at drikke, og vi fik sammen mangen en kæp i øret i den ægteskabelige lykkes navn. Mine kolleger og alle de åndrige og litterære lys, jeg beundrede så meget, drak også.

Aftencocktails var lige så almindelige som morgenkaffe, og jeg vil regne med, at mit gennemsnitlige daglige forbrug lå på omkring en halv flaske. Selv under mine i begyndelsen ret få drukture blev det sjældent til mere end det dobbelte.

Hvor var det dog nemt i begyndelsen helt at glemme, at der overhovedet havde været nogen druktur! Efter en dag eller to med krybende anger fandt jeg altid på en forklaring. Nervespændingen var blevet for stor og skulle dulmes, eller også var jeg fysisk nedslidt, og det steg mig til hovedet. Eller jeg faldt i snak, glemt at holde tal på sjusserne, og det slog mig ud. Vi finder altid på en ny formel for at undgå problemer fremover: Man må holde lidt pause mellem genstandene og drikke rigeligt med vand ind imellem, eller smør maven med lidt olivenolie eller drik bare hvad som helst – undtagen de forbandede martinier. Der kunne gå uger uden yderligere problemer, og jeg følte mig sikker på, at jeg omsider havde fundet den rigtige formel. Drukturen havde bare været sådan noget, der sker. En måned senere virkede det, som om det aldrig var sket, og efter tre måneders forløb var den glemt. I begyndelsen var der otte måneder mellem turene.

Min indre elendighed voksede imidlertid, og jeg var klar over, at der skulle gøres noget ved det. En af mine venner havde fundet hjælp gennem psykoanalyse. Efter en særlig slem druktur foreslog min kone, at jeg skulle prøve det, og det gik jeg med på. Som det veluddannede barn af den videnskabelige æra, som jeg var, troede jeg blindt på videnskaben om sindet. Det ville blive en sikker kur og samtidig en oplevelse. Det ville blive spændende at lære om de indre mysterier, der styrer menneskets adfærd, og vidunderligt omsider at vide alt om sig selv. For at gøre en lang historie kort så brugte jeg syv år og 10.000 dollars på mit psykiatriske eventyr og kom ud af det i værre tilstand end nogensinde.

Sandt nok fik jeg mange spændende ting at vide, og mange af dem har vist sig nyttige sidenhen. Jeg erfarede noget om, hvilken ødelæggende indflydelse det kan have på et barn først at blive båret på hænder og bygget op for bagefter at få tæv gang på gang, sådan som det var sket for mig.

Imidlertid fik jeg det værre, både med hensyn til min indre elendighed og mit drikkeri. Mit daglige alkoholforbrug forblev omrent det samme gennem alt dette, måske steg det lidt, og mine drukture forblev enaftensforestillinger. Men de indtraf med en foruroligende hyppighed. På syv år mindsedes intervallerne mellem dem fra otte måneder til ti dage! Og de blev værre og værre. En aften var jeg nær ikke nået ned til min klub; skulle jeg være gået tyve skridt mere, ville jeg være faldet om i rendestenen. Ved en anden lejlighed nåede jeg hjem, oversmurt med blod. Jeg havde med fuldt overlæg smadret en rude.

Dette gjorde, at det blev stadig sværere at opretholde en til-lidsvækkende og værdig facade udadtil. Mine bestræbelser havde strakt min psyke næsten til bristepunktet; jeg stod ansigt til ansigt med skizofreni, og en aften var jeg fortvivlet og på selvmordets rand.

Udadtil så mit professionelle liv fint ud. Jeg var nu leder af et forlag, som der var investeret næsten en million dollars i. Mine udtalelser blev citeret i TIME og Newsweek med mit billede, og jeg henvendte mig til offentligheden gennem radio og tv. Det var en konstruktion, opført på et smuldrende fundament. Den vaklede. Den måtte falde. Den faldt.

Da jeg kom hjem efter min sidste druktur, slog jeg mit spise-stuemøbllement til pindebrænde, sparkede seks ruder og to balustrader ud. Da jeg vågnede, stod jeg ansigt til ansigt med mit værk. Det er umuligt for mig at gengive min fortvivlelse.

Jeg havde en urokkelig tro på videnskaben, og kun videnskaben var fuldkommen. Viden er magt, havde jeg altid fået at vide. Nu var jeg nødt til at se i øjnene, at den slags viden, anvendt i

mit specifikke tilfælde, *ikke* var magt. Videnskaben kunne måske nok analysere mig, men den kunne ikke hjælpe mig. Jeg kravlede tilbage til min analytiker, ikke så meget fordi jeg havde tiltro til ham, men fordi jeg ikke havde andre steder at gå hen.

Efter at vi havde talt sammen en stund, hørte jeg mig selv sige: "Doktor, jeg tror, jeg er alkoholiker." "Ja," sagde han overraskende, "Det er du." "Jamen, hvorfor i himlens navn har du så ikke fortalt mig det for længe siden?"

"Af to grunde," svarede han. "For det første så kunne jeg ikke være helt sikker. Grænsen mellem at drikke meget og at være alkoholiker er ikke altid let at drage. Jeg var ikke sikker på at kunne gøre det i dit tilfælde før for ganske nylig. For det andet ville du ikke have troet mig."

Jeg måtte indrømme over for mig selv, at han havde ret. Kun ved at være slæt helt ud af min egen elendighed ville jeg være i stand til at acceptere, at ordet *alkoholiker* kunne bruges om mig. Nu accepterede jeg det imidlertid uden forbehold. Jeg vidste fra min almene læsning, at alkoholisme var kronisk og dodelig. Og jeg vidste, at jeg et eller andet sted hen ad vejen havde mistet styrken til at holde op med at drikke. "Godt, doktor," sagde jeg. "Hvad gør vi så?"

"Der er ikke noget, vi kan gøre, og der er ikke noget, lægevidenskaben kan gøre," sagde han. "Imidlertid har jeg hørt om en organisation, der hedder Anonyme Alkoholikere, der har haft et vist held med folk som dig. De garanterer ikke for noget, men hvis du har lyst, så kunne du jo prøve dem. Det kan være, at det virker."

Mange gange i de mellemliggende år har jeg takket Gud for det menneske, en fagmand, som havde modet til at indrømme et nederlag, en fagmand, som havde ydmyghed nok til at indrømme, at al den dyrekøbte lærdom i hans fag ikke kunne give noget svar. Jeg fandt frem til et AA-møde og gik derhen – alene. Her fandt jeg det, som havde manglet i alle mine tidligere forsøg på at redde mig selv. Her var styrke! Her var styrke til at leve dagen

til ende, styrke, der giver mod til at møde den næste dag, styrke til at have venner, styrke til at hjælpe andre, styrke til at være normal og styrke til at forblive ædru. Det er syv år og mange AA-møder siden nu, og jeg har ikke drukket en dråbe i de syv år. Hvad mere er, så er jeg inderligt overbevist om, at så længe jeg fortsætter med at stræbe på min egen snublende måde mod de principper, jeg stødte på i de indledende kapitler af denne bog, vil jeg fortsætte med at eje denne forbløffende styrke. Hvad er det for en styrke? Jeg kan kun sige, sammen med mine AA-venner, at det er en styrke, der er større end min egen. Hvis man presser mere på, så kan jeg kun følge salmedigteren, som i sin tid skrev: Stille, hjerte, og vid, at jeg er Gud.

Min historie har en lykkelig afslutning, men ikke af den sædvanlige slags. Jeg havde meget mere helvede, jeg skulle igennem. Men hvor er der forskel på at gå gennem helvede *uden* en magt, større end en selv – og *med* den. Som det måske kunne forudsese, styrtede mit vakkende tårn af verdslig succes sammen. Mine alkoholiske kolleger fyrede mig, overtog kontrollen med firmaet og kørte det ned. Min alkoholiske kone fandt sig en anden, lod sig skille fra mig og tog med sig, hvad jeg havde tilbage af værdier. Det værste slag, livet har tildelt mig, faldt efter at jeg havde fundet ædruelighed gennem AA.

Den smule anstændighed, som måske glimtvis skinnede igennem tågen i mine drukperioder, var en kluntet hengivenhed for mine to børn, en dreng og en pige. En aften blev min søn, der kun var 16 år, slået ihjel pludseligt og tragisk. En højere magt var på dæk for at lodse mig igennem i ædru tilstand. Jeg tror, at han også vil være der for at lodse min søn igennem.

Der har også været gode oplevelser. Min nye kone og jeg ejer ikke noget, der er værd at tale om, og de prangende beviser på succes fra tidligere dage er mig ikke længere beskåret. Men vi har et lille barn, som – hvis I vil tilgive en gammel alkoholiker – er som sendt fra himlen.

Mit arbejde ligger på et dybere og mere betydningsfuldt plan end nogensinde før, Og i dag er jeg et kreativt og rimeligt fornuftigt mennesker. Og skulle der komme modgang til mig igen, så ved jeg, at jeg ikke behøver være alene om det.

Den evindelige søger

Denne advokat prøvede psykiatere, bioterapi, afslapningsøvelser samt en mængde andre teknikker for at få styr på sit drikkeri. Hun fandt endelig en enestående, skræddersyet løsning i de 12 trin.

Da jeg som nyuddannet jurist begyndte at praktisere strafferet, var vi fem på vores advokatkontor. Min yndlingsadvokat var den excentriske, rodede, irske juraprofessor med de vilde øjne, som, alt efter hvordan man så på det, var enten højt begavet eller skør. Han kradsede ustandseligt sit pibehoved ud med en sort negl og slyngede vodka-martinier ned, så snart han så sit snit til det.

Så var der den nye, men verdenstrætte procesførende advokat, som fortalte endeløse historier om sit tidligere liv med hvidvin og bouillabaisse under Middelhavets sol, da han var leder af et eksportfirma ved Rivieraen. Jeg kunne ikke lade være med at spekulere på, hvorfor han dog ville forlade sådan et ideelt job, gennemsyret af vin i et solrigt klima for at slide sig igennem jurastudiet? Der var også en kæmpestor, godhjertet bamse af en mand, som er dommer i dag, og som brugte mere tid på at lytte til og hjælpe andre end på at praktisere strafferet. På dette kontor landede et par altvidende, hurtigtreagerende, men ikke særligt erfarte, unge jurister: min mand og jeg.

Inden der var gået en halv snes år, var tre af disse fem lovende jurister døde på grund af alkoholisme, slæt ud på toppen af deres karrierer. Dommeren er stadig og har altid været en ædru dommer. Og mig lykkedes det på en eller anden måde, og endda mens jeg stadig drak, at blive virksomhedsrådgiver, og senere blev jeg heldigvis medlem af Anonyme Alkoholikere. Professorens nyrer svigtede på grund af for mange martinier; eksportjuristen blev ved med at drikke, til han døde, på trods af en levertransplantation; min eksmand døde i en ildebrand i forbindelse med, hvad

der efter hans eget udsagn skulle have været hans sidste druktur, før han startede i AA *igen*, på et tidspunkt hvor jeg havde været ædru i ti år. Jeg har været til for mange alt for tidlige begravelser på grund af vores gode ven Kong Alkohol.

Min mand og jeg mødte hinanden og blev gift, mens vi begge studerede, i en romantisk tåge af alkohol, blinkende lygter og store løfter. Vi skilte os ud ved at være det eneste unge gifte par i vores klasse. Vi arbejdede hårdt og var vældig aktive i fritiden, camperede og vandrede og stod på ski, holdt fantastiske fester for vores sofistikerede venner og roste os selv af, at vi holdt os fri af stoffer. Sandt at sige var det frygt, der holdt mig fri af stoffer – frygt for at jeg ikke skulle få min bestalling, hvis jeg fik en dom for besiddelse af illegale stoffer. Endnu vigtigere: Min bedste ven var den vidunderlige, magtfulde alkohol, og jeg elskede den.

Indtil jeg var i fireårsalderen, boede jeg oven over et værtshus, hvor jeg af og til så nogle drukkenbolte få et par på lampen. Min mor arbejdede for nogle slægtninge, som også boede oven over værtshuset, og jeg blev passet af dem, som lige havde tid til det. Trods mine bønner om at lade være giftede min mor sig med en voldelig mand, og vi flyttede væk til et liv, der fik min tilværelse over værtshuset til at tage sig nærmest rosenrød ud. Jeg blev ved med at stikke af, tilbage til værtshuset, indtil det blev revet ned. Jeg ser stadig med glæde på billeder af det sted.

I en alder af 14 år var jeg fuld første gang, og det endte med, at politiet aflagde et lille besøg i mit hjem. I en alder af 18 år drak jeg dagligt, og i en alder af 21 år havde jeg min første årelange druktur i Frankrig, som jeg med et pænere udtryk omtalte som mit studieår i udlandet. Jeg kom hjem meget syg og fuld. Et par måneder senere gik jeg en aften i seng med en flaske skotsk whisky og besluttede, at jeg ville begynde på jurastudiet. Hvis du har problemer, så prøv noget, der er endnu sværere, for at “vise dem alle sammen.” Det var min filosofi. Det var nok til at drive mig ud i druk, og det gjorde det også.

På jurastudiet drak vi gerne en masse øl på studenterpuberne, mens vi diskuterede, om sten havde sjæl, og om karakteren af den retslige proces, som om ingen havde tænkt over det før. Som nyuddannede jurister knoklede min mand og jeg ivrigt på kontoret tidligt om morgenen, før vi hastede videre til retssalen for frygtløst at forsøre de undertrykte. Frokost var træningsbasis for den evindelige søgen efter den bedste martini – som regel to eller tre af slagsen. Det var godt til at fjerne den knude, som jeg på det tidspunkt til stadighed havde i min mave. Jeg vidste ikke, at den var et udtryk for frygt, og at jeg ikke var en frygtløs forsvarer, når det kom til stykket. Eftermiddagene var som regel fulde af kreative juridiske argumenter i retten. Hvis retten sluttede tidligt, ville vi måske nå tilbage til kontoret, og så igen måske ikke.

Om aftenerne drak vi sammen med spidserne: Jurister, forfattere, medietyper. Alle kappedes om at fortælle de bedste historier, som selvfølgelig blev sjovere og sjovere, jo mere vi drak og jo senere det blev. Når jeg drak, forduftede frygten, og jeg blev veltalende og tilsyneladende meget, meget morsom. Det sagde de i hvert fald. Flere år efter drak jeg så meget, at jeg ikke længere var morsom. Men dengang var drinksene og historierne og kammerateriet lige så vidunderligt, som jeg var vittig. Vi gik som regel hjem for at sove ved et-to tiden om natten, og næste morgen var vi gerne tidligt oppe for at begynde forfra igen. Ungdommens kræfter og ukuelighed gjorde os uovervindelige.

Da vi begyndte at mene, at det var på tide at få et normalt liv og måske starte en familie, gik vores ægteskab desværre i opløsning. Jeg var da 28 år gammel, ved at blive skilt, drak hele tiden og gik til psykiater tre gange om ugen i et forsøg på at løse mit problem, hvad det så ellers var.

Jeg troede, jeg havde fundet en del af svaret, da jeg faldt over et privat program, baseret på kontrolleret alkoholindtagelse, som i løbet af den indledende 30 dages-periode med afholdenhed hjalp mig med at hækle et meget stort tæppe, omgang efter omgang

til langt ud på mange sene nætter. En omgang mere, blev jeg ved med at sige, mens jeg bed tænderne sammen i kampen for ikke at drikke. Min afholdenhedsperiode hjalp mig også til at få et bedre job indenfor erhvervslivet, væk fra alle de stordrøkkende strafferetsjurister, og et nyt treetagershus med fem værelser. Lige hvad enhver enlig kvinde har brug for! Det hjalp mig til at stoppe hos psykiateren. I løbet af denne afholdenhedsperiode fik jeg også gjort mig fri af et sygeligt forhold, som var en gentagelse af volden i min barndom.

Utrøligt nok forbandt jeg ikke min forbedrede evne til at håndtere mit liv i denne korte afholdenhedsperiode med fraværet af sprut. I det lange løb gjorde det ingen forskel, for jeg begyndte desværre at drikke mig fuld igen. Jeg kan huske, hvor fikseret jeg var på det første glas vin, jeg måtte drikke den dag, min vejleder fortalte mig, at jeg var klar til at begynde at drikke kontrolleret. Jeg kunne næsten ikke vente.

Mange drukture senere prøvede jeg alt muligt andet, jeg kunne opdrive: mere terapi, forskellige psykiatere; det skulle hver gang blive den næste i rækken, der løste mine problemer. Jeg forsøgte mig med bioterapi, afslapningsøvelser, antabus, masser af selv-hjælpsbøger fra Freud til Jung, til hver eneste gængs dille, som blev udgivet, eller som der blev undervist i. Alt sammen til ingen nytte, selvfølgelig, for jeg endte hver gang med at blive fuld.

Så kom den dag, hvor jeg indså, at jeg ikke kunne blive ved med at slæbe mig af sted på arbejde om morgenens og bruge halvdelen af min energi hver dag på at skjule det faktum, at jeg kunlige akkurat var en fungerende drukkenbolt. Jeg gik som regel hjem og drak, til jeg gik i gulvet, kom skrækslagen til mig selv midt om natten, lyttede til radioen, og fik verdensomspændende telefonitis, for til sidst at døse hen ved daggry, lige akkurat tidsnok til at blive vækket af vækkeuret og begynde forfra igen. Jeg opgav at have meningsfyldte bekendtskaber, var sjældnere sammen med mine venner og holdt op med at sige ja til ret mange sociale

begivenheder, fordi jeg aldrig kunne regne med at være ædru. Efterhånden arbejdede jeg bare og gik hjem for at drikke – og drikkeriet begyndte at udkonkurrere arbejdet.

En dag havde jeg så slemme tømmermænd ved frokosttid, at jeg ringede til en ven og græd lidt. "Jeg har prøvet alt, og ingenting virker," sagde jeg, idet jeg opregnede min lange liste over læger og forskellige terapijer. Jeg kunne ikke huske, at jeg 13 år tidligere, da jeg var 21 år gammel, havde været til et par møder i Anonyme Alkoholikere, efter at jeg var vågnet op en morgen, hvor jeg ikke vidste, hvor jeg var. Jeg var lige begyndt på jurastudiet og var skrækslagen det meste af tiden, så jeg gik på druk for at undertrykke frygten, som alligevel bare blev større. Jeg har ingen ide om, hvad der fik mig til at gå til AA dengang. Men der var ingen unge mennesker til møderne, og folk blev bare ved med at undre sig over, hvor ung og frisk jeg så ud. Det var der ikke nogen i AA, der sagde, da jeg kom tilbage 13 år senere.

Min ven foreslog, at vi kontaktede en mand, hun kendte, som var medlem af AA, og jeg gik med til at ringe til ham. "Måske skulle han ringe til dig," sagde hun hjælpsomt, og det var den rigtige løsning, for da det blev aften, havde jeg det fint og havde ikke brug for nogen hjælp udefra ud over en drink eller to. Men han blev ved med at ringe og plage mig med, at jeg skulle gå til et møde. Da han fortalte mig, at han gik til AA-møder tre til fire gange om ugen, tænkte jeg: Stakkels mand, han har ikke noget bedre at tage sig til. Sikken et kedeligt liv det må være for ham, at fare rundt til AA-møder uden at få noget at drikke! Kedeligt, ikke sandt: Ikke noget med at bumpe ind i vægge, ikke noget med at falde ned af trapper, ingen regelmæssige skadestuebesøg, ingen forsvundne biler og så videre og så videre.

Mit første møde i AA, da jeg begyndte igen, var en for årstiden usædvanlig varm juniaften, men der var ikke noget køligt at drikke i den kirkekælder. Røgen kunne have kvalt en hest, men det er meget bedre i dag, og en fanatisk kvinde med smilende, klare øjne

forklarede mig ivrigt, at de havde denne her vigtige bog, som jeg skulle købe. Jeg tænkte, at de promoverede bogen, fordi de havde brug for pengene, så jeg sagde bestemt: "Jeg vil give jer pengene, men jeg vil ikke have jeres bog!" Og det viser så nogenlunde min holdning og forklarer, hvorfor jeg i de næste par måneder fortsatte med at blive fuld til trods for, at jeg slæbte min krop til møder med få dages mellemrum. Jeg stirrede gerne på den store vodkaflaske i mit køkkenskab og sagde: "Du får mig ikke!" Men det gjorde den. Jeg tabte til flasken hver gang og endte med at blive fuld.

Jeg havde mine sidste tømmermænd en fredag før en lang sommerweekend. Jeg havde kæmpet mig gennem dagen, hvor jeg følte mig lille og håbløs, mens jeg skjulte mine rystende hænder, når jeg skulle underskrive dokumenter, og desperat arbejdede på at forhindre min tunge i at slå knuder under møder. Senere den fredag aften efter en pinefuld lang arbejdsgang slæbte jeg mig op ad den øde gade, mens jeg tænkte, at hele verden undtagen mig havde et sted, de skulle hen den lange weekend, og hvad mere var, de havde alle en at følges med.

Den første forskel mellem den aften og alle de andre var, at jeg ikke straks gik direkte ind i en bar for at blive overrislet eller hjem med min sædvanlige kæmpe forsyning af sprut til weekenden. I stedet for gik jeg hen i min klub for at svømme, og der drak jeg mærkeligt nok heller ikke noget. Jeg havde så slemme tømmermænd, at jeg måtte opgive at prøve at svømme, og i stedet for svøbte jeg mig ind i en badekåbe og sad i et mørkt hjørne af omklædningsrummet i to timer, mens jeg havde forfærdeligt ondt af mig selv.

Jeg ved ikke, hvad der skete i løbet af disse to timer, men tæt på klokken otte sprang jeg op, hoppede i mit tøj og skyndte mig af sted til et møde, som jeg ikke havde haft i sinde at deltage i. Det var lidt lige som at få et slag i hovedet med en usynlig hammer og få drejet min hjernekapacitet i en ny retning, for mødet var tilsyneladende fuldstændig anderledes end sidste gang, jeg var

der. Mødedeltagerne så opløftede og levende ud, originalerne, som tidligere havde været til møderne, var der ikke den aften, og bøgerne, der var stillet frem, så faktisk interessante ud. Jeg købte bogen *Anonyme Alkoholikere*, lyttede opmærksomt, og så gik jeg for første gang ud og fik en kop kaffe sammen med de andre og lyttede videre.

Sent om aftenen derhjemme var der et nærvær i værelset sammen med mig, på trods af at jeg boede alene. Næste morgen vidste jeg, at jeg ikke behøvede at drikke. Samme aften gik jeg til et trinmøde, hvor de talte om andet trin. Vi kom til den erkendelse, at en magt større end os selv kunne give os vores sunde fornuft tilbage, og jeg talte faktisk om Gud, han som havde svigtet mig, da jeg var lille, meget bange og meget såret. I de følgende uger og måneder gjorde jeg alt, hvad man foreslog mig. Jeg gik til møde hver dag, læste bøgerne og litteraturen og fik en sponsor, som sagde til mig, at jeg skulle have en stille tid hver morgen og prøve at bede og meditere eller i det mindste sidde stille i et par minutter, før jeg styrtede af sted til dagens gøremål. Eftersom jeg roste mig selv af at holde mig til det intellektuelle princip, ikke at tage afstand fra noget, før jeg havde undersøgt det nærmere, prøvede jeg at være åben for det nye, lige meget, hvad der blev sagt, og hvor tåbeligt, jeg syntes, det var. Det reddede sandsynligvis mit liv.

Jeg begyndte at gå i en gruppe i nærheden af centrum, som holdt møder i nærheden af mit kontor lige efter arbejde et kvarter over fem, for jeg kunne ikke have klaret den til klokken otte om aftenen. Inden længe kom jeg ind i service. Jeg fik overladt bankbøgerne, notater fra forretningsmøder og forskellige andre vejledninger, og fik besked om at gøre, hvad der nu skulle til for at holde gang i mødet. Jeg havde den post temmelig længe. Jeg indførte også regelmæssige forretningsmøder og fandt en ivrig nykommer, som jeg med tiden overdrog bankbogen og de andre materialer.

Jeg havde en masse problemer i begyndelsen, men uanset hvilket problem, der var tale om, fik jeg hele tiden at vide, at jeg

skulle søge mere åndelig udvikling, noget der ikke interesserede mig. Jeg fik også at vide, at mit formål her på jorden var at stille mig mest muligt til tjeneste for Gud og de mennesker, der omgav mig, og det interesserede mig heller ikke særligt meget. Jeg sagde imidlertid ikke noget, lyttede og blev ved med at gå til møder, mest trinmøder, hvor jeg hørte de andre tale om, hvordan de praktiserede trinene, og om Store Bog, vores selvskhed og om at hjælpe andre. Nogle gange syntes jeg, de møder var helt til grin, ofte syntes jeg de var kedelige, men jeg blev ved med at lytte og prøvede at forholde mig til det, der blev delt.

Ikke så længe efter at en af mine venner var blevet dræbt af en fuld spøgelsesbilist, berettede en lastvognschauffør om at være fuld, når han kørte langdistanceture. Jeg blev forfærdet og følte mig frastødt, indtil jeg stoppede op og huskede på, at jeg plejede at køre bil, når jeg ikke kunne gå lige. Da min ven blev dræbt, sagde mine AA-venner: "Lad være med at drikke! Lad være med at tænke! Gå til nogle møder!" Jeg gik til et møde, hvor jeg hulkede og skar tænder, men jeg drak ikke.

Mit forhold til AA blev lige så tvangspræget, som mit drikkeri havde været. Det var nødvendigt, fordi jeg fik at vide, at jeg skulle bruge lige så meget tid på møder, som jeg havde brugt på at drikke. Jeg gik til hver eneste mulige AA-sammenkomst og blev fyldt op med AA. Jeg lyttede til bånd med AA-beretninger. Jeg læste og genlæste litteraturen og bøgerne, og jeg lo til langt ud på natten over *Dr. Bob og pionererne*. Jeg meldte mig til Loners Internationalist Meeting (LIM), der foregik skriftligt, og jeg delte fra de møder, jeg deltog i, i breve til folk, som ikke kunne komme til møderne. Det hjalp mig med at huske det, jeg havde hørt, og det jeg delte, hjalp nogle andre. Jeg skrev engang til en mand, som fik mit brev samme dag, han havde dræbt en person i et trafikuheld, noget som uden tvivl ville kunne en meget, meget tørstig.

Selvom alkohol ikke er en del af mit liv, og jeg ikke længere har drikketrang, kan jeg stadig her mange år senere komme til at

tænke på, hvordan en god drink smager, og hvad den ville kunne gøre for mig, lige fra mine alkoholiske smagsløg, der altid står på spring, til mine strakte, snurrende tær. Som min sponsor plejede at påpege, så er sådan nogle tanker som røde flag, der fortæller mig, at der er noget galt, at jeg har strakt mig ud over, hvad min ædruelighed kan holde til. Det er på tide at vende tilbage til det grundlæggende AA og se på, hvad der trænger til at bliveændret. Det specielle forhold til alkohol vil altid være der, det ligger og venter på at forføre mig igen. Jeg kan blive ved med at være beskyttet ved fortsat at være et aktivt medlem af AA.

Det sværreste, jeg var nødt til at forholde mig til i min ædru tilværelse, var min egen vrede og den vold, jeg oplevede i min barndom. Jeg havde tilgivet de involverede så godt, jeg kunne, men det lader til, at sindet aldrig kan glemme. Jeg havde taknemmeligt modtaget hjælp udefra i årevis, fordi man sagde til mig, at mit drikkeri blot var symptomer på dyberliggende problemer. Men jeg ved, at jeg trods hjælp fra mange professionelle aldrig ville have genvundet helbredet efter vold og alkoholisme uden AA's tolv trin, som er som skræddersyede til mennesker som mig.

Nok så vigtigt tror jeg det er, at jeg genvandt mit helbred ved hjælp af nåden fra en højere magt på trods af den kendsgerning, at jeg var meget vred og ikke ønskede at have noget som helst med Gud at gøre, da jeg kom til Anonyme Alkoholikere. I virkeligheden behøvede jeg ikke at finde Gud. Jeg behøvede blot et åbent sind, og ånden fandt mig.

Da jeg havde været ædru i fem år, mødte jeg en mand i AA, som også havde været ædru i fem år. Han sagde, at puslebrikkerne i min hjerne var dem, han manglede i sin. I dag har vi en datter, som aldrig har set sine forældre drikke, og som ser dem prøve at hjælpe andre i AA. Vi har et dejligt hjem og et ædru familieliv i et fællesskab med masser af AA-vänner og møder. Det er meget, meget langt fra det første AA-møde, og det kan ikke blive meget bedre.

En drukkenbolt som dig

Jo mere han lyttede på møderne, desto større kendskab fik han til sin egen drikkehistorie.

Som regel begynder vores historier med, hvordan vi var, hvad der skete, og hvordan vi er nu. For mig var det der med, hvordan det var, ikke noget at tale om – ingen problemer, der skete ikke noget særligt. I hvert tilfælde ikke noget, som jeg ville erkende. Først meget senere, da jeg begyndte at lytte til andre medlemmer, og hvad der skete for dem og hvornår og hvordan, indså jeg, at det, de fortalte om, også var en del af min fortid.

Min historie starter midt i det hele. Hvad skete der? Min familie og jeg deltog i en slægtnings brit milah, en jødisk ceremoni, hvor der foregår rituel omskæring og navngivning af barnet. Efter ceremonien og brunchen faldt jeg i søvn. Da det var på tide at gå, vækkede de mig. Bilturen hjem var meget stille. Min kone og mine to børn sagde ingenting. Senere samme dag fandt jeg ud af, hvad der var i vejen.

Da de kom for at vække mig, havde jeg været meget aggressiv og truende. Jeg skræmte dem. De var bange for, at jeg ville slå dem. Det var forklaringen. Jeg indså, at der måtte gøres noget. Min kone svigerinde, som er socialrådgiver, foreslog os at tage kontakt til en rådgiver. Jeg tænkte, at det godt kunne være en god idé. Jeg havde uprovokerede angstafald. Førhen kunne jeg demonstrere produkter for højststående ledere i det firma, jeg arbejdede for. Nu havde jeg svært ved at gøre det selv i langt mindre skala.

Jeg havde også svært ved at få teknikere til at arbejde for mig. Førhen kunne jeg vælge og vrage, fordi jeg var god at arbejde for, og projekterne var sjove med interessante nye ideer. Jeg havde altid haft en kort lunte, men nu gik det over gevind. Jeg kunne finde på at smadre mit skrivebord med skrivebordsstolen.

Men det, der bekymrede mig mest var, at jeg overvejede selv-mord. Jeg havde en plan klar – en plan om en ulykke, der ikke ville give anledning til nogen mistanke hos forsikringsselskabet. Så i et øjebliks klarsyn besluttede jeg, at det nok ville være en god idé at søge hjælp. Hvis jeg ikke allerede var gået fra forstanden, var det i hvert tilfælde tæt på.

Så min kone og jeg fandt en psykiatrisk socialrådgiver ved det lokale kontor for jødiske familieanliggender. Vi havde konsultationer som par, så hver for sig, så sammen og så videre. Når vi var der sammen, arbejdede vi med vores problemer i parforholdet. Når jeg var hos hende alene, plejede hun at tale om drikkevaner. Jeg ved ikke, hvorfor hun blev ved med at bringe det på bane. Jeg drak, men ikke så meget igen. Jeg aldrig så meget som nævnte mine drikkevaner uddover måske ved at sige: "Ja, jeg drikker," når hun spurgte. Det var ikke det, der var problemet, for det var de andre ting. En dag læste hun nogle spørgsmål op for mig fra en brochure, og dem besvarede jeg ærligt. Hun sagde, at jeg måske nok drak for meget, og det talte vi om under flere konsultationer.

En dag spurgte hun, om jeg ville kunne begrænse mit forbrug til fem genstande om dagen. Jeg sagde: "Selvfølgelig kan jeg det." Om det kom bag på mig, at jeg ikke kunne? Det burde have været mit første fingerpeg om, at hun måske havde ret, men det faldt mig ikke ind.

Så fandt jeg på en genial løsning. Jeg har flere akademiske grader, og en akademiker med min intelligens skulle nok kunne løse det problem. Idéen var at udskyde den første drink så længe som muligt og gå i seng efter den sidste. Det fungerede godt nok, og jeg meddelte rådgiveren, at jeg kunne holde det på fem om dagen med kun få eller ingen problemer. Men hun sagde, at hvis man er nødt til at kontrollere noget, er det ude af kontrol.

I forbindelse med en konsultation foreslog hun, at jeg skulle prøve slet ikke at drikke alkohol i en weekend. "Okay," sagde jeg.

Hun foreslog også, at jeg fik sendt børnene et eller andet sted hen i weekenden, fordi jeg måske ville blive irritabel.

Dengang så jeg en masse film sent om aftenen – det var det tidspunkt, hvor jeg kunne slappe af med et par drinks, en vane som startede i aftenskolen, da jeg havde fuldtidsjob og læste kemi om aftenen. Jeg havde set film, der handlede om, hvad der skete med mennesker, der havde alkoholproblemer: *Forspilde Dage* (*The Lost Weekend*), *Hektiske Dage* (*Days of Wine and Roses*) og flere andre. Så jeg var bange for at få raseriudbrud, kontroltab og måske blive voldelig, som min kone havde sagt, at jeg havde været. Så vi pakkede bilen med børnene og sprutten (det hele) og kørte det hele over til svigerforældrene.

Til min store overraskelse gik weekenden godt og uden problemer, og ved næste konsultation fortalte jeg det til min rådgiver. Hun sagde: "Hvad med mødet?" Jeg sagde: "Hvilket møde?" Hun sagde: "AA-mødet." Jeg sagde: "Hvilket AA-møde? Det har vi aldrig talt om." Hun sagde, at jeg havde sagt ja til at gå til et AA-møde, og frem kom en mødeliste. Hun forklarede om åbne og lukkede møder. Jeg bestemte mig for en gruppe, som jeg tænkte ville passe til mig – en gruppe for mænd. De ville nok ligne mig lidt, og tidspunktet passede ind i min kalender. Mødelisten startede med søndag. Jeg tog aldrig hul på et nyt projekt eller noget som helst andet på en søndag. Mandag var min *M.A.S.H.*-aften. Tirsdag var der "Tirsdagsfilm", og jeg er stor fan af gamle film. Så onsdag blev dagen, hvor jeg besluttede mig for at prøve at gå til det her AA-møde.

Mødet forløb godt nok. Vi talte om en af de andre, der havde oplevet et brud på anonymiteten i sin læges konsultation. De andre mødedeltagere gav ham råd, som ikke gav nogen som helst mening for mig, så som: "Lev og lad leve," "Tag det roligt," "Én dag ad gangen," "Brug sindsrobønnen," "Tal med din sponsor," og efterhånden som vi kom rundt om bordet, blev det min tur. Eftersom de allesammen sagde, at de var alkoholikere, var det

ikke så svært for mig at sige mit navn og "Jeg er alkoholiker," og foreslå at manden bare skulle gå til en anden læge. Han takkede mig mange gange, og efter mødet sagde han, at jeg skulle sørge for at komme til møde igen ugen efter.

Under mødet var der en, der nævnte, at der var blevet brugt for megen tid med almindelig snak, når vi burde have brugt mere tid på at dele om første trin med nykommere. Så næste uge gik jeg til et møde om første trin. Det, der blev delt, var meget interessant. Jeg mente ikke, at jeg var magtesløs overfor alkohol, men jeg vidste, at jeg ikke kunne klare mit eget liv.

En aften delte vi om, hvornår vi var begyndt at drikke, og jeg sagde, at jeg havde drukket hele mit liv. Faktisk fik jeg min første drink i forbindelse med min brit milah. Den finder normalt sted, når en dreng er otte dage gammel. Så jeg sagde, at alle jødiske drenge begynder at drikke tidligt i livet. Jeg måtte dog indrømme, at det derefter kun var den sædvanlige mælk og juice, indtil jeg kunne sidde med til bords sammen med familien, og om fredagen var der kiddush-vin. Det var ikke noget særligt, for det vi fik, var sød vin og mineralvand, så jeg drak ikke ret meget af det. Jeg kunne ikke lide det. Senere fandt jeg ud af, hvad det vil sige at kunne drikke socialt: nemlig at kunne drikke eller lade være.

Da jeg var omkring ti år gammel, var vi alle samlet hos min bedstemor for at fejre min fætters Bar Mitzvah. Der fik jeg min første rigtige drink. Alle de voksne gik over til bordet efter en snaps. Der stod alle disse bittestående glas foran forskellige spiritusflasker, og alle fik et glas, så jeg tog også et. Det var godt. Det var blødt og varmt og vidunderligt. Jeg kunne lide det og gik over igen og tog et glas til. Denne gang var det ikke blødt – det sved hele vejen ned, ikke helt så vidunderligt.

Efter det drak jeg, hvad jeg kunne, når jeg kunne, og hvor jeg kunne. Ikke meget, ikke ofte, ikke da jeg var ti år. Ved dette møde om første trin fandt vi ud af, eller de andre gjorde i hvert

fald, at det var alkoholisk drikke mønster – at få en drink og gå tilbage efter den næste med det samme. Jeg ved nu, at jeg aldrig nogensinde nøjedes med én genstand.

En aften talte de om, hvor meget de havde drukket, og der var en, der sagde, at han havde fået så og så mange øl, den næste talte om shots, en om blandede drinks, som jeg aldrig havde hørt om, en anden om så og så mange fadøl, og videre gik turen bordet rundt. Da det blev min tur, sagde jeg, at jeg ikke vidste det. "Hold da helt op, så meget," sagde de andre. "Nej," sagde jeg. Det, jeg mente var, at jeg ikke havde tal på det. Jeg drak for det meste hjemme og hældte noget op i et højt glas og drak indholdet, og det gjorde jeg flere gange. "Nå, men hvor mange gange fyldte du op igen?" "Det ved jeg ikke."

Så var der en, der spurgte på en anden måde. Han ville gerne vide, hvor mange flasker jeg købte? "Tjah," sagde jeg, "jeg gjorde holdt ved spiritusudsalsget hver dag og købte en." "Aha," sagde han. "Hvor mange var der tilbage, da ugen var slut?" Nå, der fik han mig. "Ingen," sagde jeg. Han sagde: "Det er altså en flaske om dagen." Jeg fik ikke et ord mere indført; det var slæt fast på trods af mine indvendinger.

Jeg var hos rådgiveren en gang om ugen, og jeg gik til det her møde for mænd en gang om ugen, og alt blev bare bedre og bedre. På et tidspunkt var der en, der fik en tremånedersnål. Jeg besluttede at jeg ikke ville have sådan en. Selvom jeg ikke kunne se den fra min plads, ville jeg ikke gå med et AA-symbol. En dag var der en, der fik en tremånedersmønt, en lykkemønt han kunne have i lommen, og jeg besluttede mig for at få sådan en. Da mine første tre måneder var gået, gik jeg hen til ham, der stod for litteraturen, og købte en. Han sagde, at det ville være godt, hvis jeg fik den overrakt, når alle de andre så på det. Jeg var ikke så glad for at rejse mig op foran dem alle sammen. Så sagde han, at det ville være godt for nykommerne. Det ville vise dem, at programmet virker. Så jeg sagde ja til det og bad mødelederen ved 1. trin-

mødet om at overrække den til mig. De betalte ham for at lede mødet, eller rettere sagt, det troede jeg på det tidspunkt. Senere fandt jeg ud af, at han fik refundert sine udlæg for snacks. Så ugen efter fik jeg overrakt min mønt og takkede alle for at have givet mig magten over alkohol. Nu var jeg stærkere end alkohol, fordi jeg for første gang i lang tid kunne vælge at lade denstå.

Et par uger senere var der i det store firma, jeg var ansat i, og som havde forflyttet mig og min familie for deres regning, en stor personalenedskæring, og jeg blev fritstillet. Jeg troede, at jeg var sikret mod fyring. Jeg havde en meget vigtig stilling, udførte vigtigt arbejde. Jeg var overordnet researcher i forbindelse med at udvikle et nyt produkt; jeg sad med ved møder, hvor der blev planlagt strategi. Jeg blev meget vred. Jeg fungerede trods alt bedre nu og var atter på banen som en god ansat og holdspiller, men det nyttede alt sammen ikke noget.

For at hjælpe os med vores jobsøgninger fik vi lov til at blive i firmaets lokaler i nogle særlige kontorer, der blev stillet til rådighed for os. Som et led i denne jobsøgning fik jeg lov til at tage til en kongres inden for mit fag, som blev holdt i det sydvestlige USA.

På et tidspunkt mellem min fyring og min flyvetur til kongressen kom jeg på en eller anden måde frem til, at jeg måske ikke var alkoholiker, og at jeg var nødt til at efterprøve den teori. Jeg var trods alt forsker, og teorier skulle efterprøves. Jeg besluttede mig for at sætte det på prøve på flyet, for det syntes at være et sikkersted. Hvis jeg kunne tage én drink og ikke mere, var jeg ikke alkoholiker – det kan alkoholikere ikke gøre. Så da stewardessen kom forbi og spurgte mig, om jeg ville have en drink, sagde jeg: "Ja tak." Hun hældte, hvad der svarede til to små flasker, i et glas (ingen is, tak) og gik ned ad midtergangen. Da hun kom tilbage, spurgte hun, om jeg ville have en til, og jeg sagde: "Ja tak." Jeg drak på hele flyvturen – før, under og efter middagen. Da vi var ved at være der, begyndte jeg at lede i min lomme efter en kuglepen til at udfylde spørgeskemaet med. Jeg stødte på den her store mønt.

Jeg tog den op af lommen for at se, hvad det var. Det var min tremånedersmønt. Så blev jeg mindet om, hvad jeg havde gang i. Og det gik op for mig: "Hold da helt op, de gutter ved mødet havde ret – jeg er magtesløs overfor alkohol." Jeg lagde mønten tilbage i lommen, og fra den dag og frem til i dag, omkring 15 1/2 år senere, har jeg ikke haft drikketrang.

Da jeg kom tilbage til min gruppe, fortalte jeg, hvad der var sket. Jeg ved ikke hvorfor – det lignede ikke mit gamle jeg at plapre ud med altting. De var kun interesserede i at høre, om jeg stadig drak. Og jeg sagde: "Nej, det gør jeg ikke." Jeg var bange for, at de ville tage min mønt tilbage. Det eneste, de ville vide, var, hvad jeg ville gøre nu. Det havde jeg ingen anelse om. Men det havde de. De sagde, at jeg skulle have en sponsor – så jeg fandt en sponsor. De sagde, at jeg skulle gå til flere møder. "Hvor mange?" ville jeg gerne vide. De sagde, at jeg kun behøvede at gå til møder de dage, hvor jeg ellers ville have taget en drink. De sagde, at jeg skulle identificere, ikke sammenligne. Jeg forstod ikke, hvad de mente. Hvad var forskellen? At identificere, sagde de, ville sige at prøve at se, hvordan jeg lignede de mennesker, jeg var sammen med. At sammenligne, fortalte de mig, ville sige at se efter forskelle, som regel for at se, hvordan jeg var bedre end andre.

En dag var emnet åndelig opvågningen. Alle fortalte lidt om, hvad der var sket dem og hvornår og hvordan og alt sådan noget. Så blev det min tur. Jeg sagde, at jeg endnu ikke havde haft nogen åndelig opvågningen, men at jeg var åben for det.

To deltagere talte i munden på hinanden: "Hvad er det, du hele tiden har fortalt os om flyveturen?" "Tjah," sagde jeg, "Jeg drak, og mønten mindede mig om, hvad jeg havde gang i. Og jeg besluttede, at jeg var magtesløs, og at jeg ikke kunne drikke mere, og så stoppede jeg." Der var en, der sagde: "Jamen, der var den jo. Hvad mere vil du have?" Jeg sagde: "Hvad med det blændende hvide lys?" "Ja, hvad med det?" sagde han. "Læs Store Bog. I tillægget er der en forklaring på opfattelsen af en pludselig forandring og

en gradvis forandring, og ikke alle ser et blændende lys.” “Åh,” sagde jeg. “Det var det, det var – det var min åndelige opvågnen?” “Ja,” fik jeg at vide. “Hvad mere vil du have?” Faktisk ønskede jeg mig noget mere dramatisk, og min sponsor sagde det, han så ofte sagde: “Og?” Og jeg hørte mig selv sige: “Nå ja, hvis det er det hele, må jeg nøjes med det.” “Nøjes med?” svarede han. “Det var større og bedre, end mange har oplevet det, og hvad der er endnu vigtigere, det virkede. Du stoppede og begyndte ikke igen.”

Ja, det virkede for mig. Jeg har været en del af AA’s fællesskab længe nok til, at jeg har fundet programmet i Store Bog, og til at jeg hver dag praktiserer dets principper i alt, hvad jeg foretager mig.

Den sidste store forhindring var at slutte mødet med fadervor. Som jøde havde jeg det ikke godt med det, og jeg besluttede mig for at tale med min sponsor om det. Så jeg sagde: “Jeg har det svært med fadervor. Jeg bryder mig ikke om at slutte med det.” “Nåh”, sagde han, “hvad er dit problem?” “Jo, ser du, jeg er jøde, og det er ikke en jødisk bøn.” “Nå men, så sig den på jødisk,” sagde han. “Det vil stadig være Fadervor,” sagde jeg. “Godt så,” sagde han. “Så sig noget andet, som du har det bedre med. Din højere magt, hvad du så end kalder den, hjælper dig, og du har brug for at sige tak.”

Det var et stort skridt for mig. Jeg begyndte endelig at kunne skelne mellem de religiøse sider af mit liv og AA’s åndelige program. Sådan som jeg ser det nu, er den store forskel, at religionen handler om ritualet, og der er vi alle forskellige, og åndeligheden handler om, hvordan vi opfatter det, vi gør. Det handler om min personlige kontakt med min personlige højere magt, sådan som jeg opfatter ham.

Der er blevet vendt op og ned på alting. Jeg fandt et nyt job, som jeg så besluttede mig for at forlade. Jeg grundlagde mit eget firma. Jeg var i stand til at sørge for, at mine to sønner kunne gennemføre lange universitetsuddannelser. Min ældste søn foretrak

før i tiden at tage på ture med vennerne frem for at komme hjem i skoleferierne. Nu kommer han jævnligt hjem og tager venner med. Den yngste søn kommer ofte hjem og ringer jævnligt.

Mit ægteskab hænger ikke længere i en tynd tråd, og det er bedre end nogensinde. Og jeg har det bedste til gode. Alt dette og meget mere skylder jeg fællesskabet i grupperne og programmet i bogen.

Svaret var accept

Lægen var ikke afhængig, troede han. Han udskrev bare medicin beregnet på sine mange lidelser. Accept var nøglen til hans frigørelse.

Hvis der nogensinde er en, der er kommet ind i AA ved en fejtlagelse, er det mig. Der hørte jeg simpelthen ikke hjemme. Aldrig i min vildste fantasi var det faldet mig ind, at jeg ville kunne lide at være alkoholiker. Min mor havde heller aldrig så meget som antydet, at jeg som voksen skulle gå efter at blive præsident i AA. For det første syntes jeg heller ikke, at det gav mening at blive alkoholiker, og for det andet havde jeg ikke noget videre drikkeproblem. Naturligvis havde jeg *problemer*, alle mulige problemer. Hvis du havde mine problemer, ville du også drikke. Det var sådan, jeg tænkte.

Mit største problem var mit ægteskab. Hvis du var gift med min kone, ville du også drikke, tænkte jeg. Max og jeg havde været gift i 28 år, da jeg kom i AA. Det begyndte som et godt ægteskab, men forværredes med årene, efterhånden som hun bevægede sig gennem de forskellige stadier, der kvalificerede hende til Al-Anon. I begyndelsen sagde hun: du elsker mig ikke. Hvorfor indrømmer du det ikke? Og efterhånden som hendes lidelser nåede slutfasen, skreg hun: du hader mig! Du hader mig! Hvorfor indrømmer du ikke, at du hader mig? Så det indrømmede jeg.

Jeg husker udmærket, at jeg sagde: Der er kun et menneske i verden, hvis karakter jeg hader mere end din, og det er min egen. Hun græd lidt – og gik i seng. Det var det eneste svar, hun havde tilbage på problemerne. Det fældede jeg et par tårer over, og så blandede jeg mig en ny drink. I dag behøver vi ikke længere at leve sådan.

Max var ikke blevet sådan, fordi jeg ikke tog mig af hende, snarere tværtimod. Jeg havde sendt hende til fire forskellige psy-

kiatere i træk, og ikke en af dem havde formået at få mig gjort ædru. Jeg sendte også børnene til psykiater. Jeg kan huske, at selv hunden fik stillet en psykiatrisk diagnose. Jeg skreg efter Max: Hvad mener du med, at hunden bare behøver mere kærlighed? Du kan fortælle den åndssvage katte- og hundredoktor, at han ikke er Beverly Hills-psykiater. Det eneste, jeg gerne vil vide, er hvorfor hunden tisser på mine bukser, hver gang jeg tager ham op? Siden jeg kom i AA, har hunden i øvrigt ikke gjort mine bukser våde, og det har jeg heller ikke selv.

Jo hårdere jeg arbejdede med Max, des mere syg blev hun. Så da vi omsider endte på den lukkede, kom det ikke bag på mig, men da ståldøren faldt i, og det var hende, der kunne tage hjem, kom det i allerhøjeste grad bag på mig.

Jeg begyndte at drikke i de første år af mit lægestudium – for at kunne falde i søvn. Efter at have gået i skole hele dagen, arbejdet i familiens apotek om aftenen og derefter studeret til langt ud på natten, kunne jeg ikke få en sund søvn, når alt det, jeg havde læst, roterede rundt i hovedet på mig. Jeg halvtsov og var halvt vågen, og om morgenen var jeg både træt og sløv. Så fandt jeg løsningen: når jeg var færdig med læsningen, drak jeg hurtigt to øl, hoppede hurtigt i seng, sov virkelig tungt og vågnede frisk og udhvilet.

Jeg drak mig gennem studierne og fik altid udmærkelse. Efterhånden som jeg gennemgik lægeuddannelsen, kandidattiden, turnustiden og specialuddannelsen for til sidst at ende som praktiserende læge, øgede jeg mit drikkeri. Men jeg troede, at det var fordi jeg fik større ansvar. Hvis du skulle klare mine forpligtelser, og hvis du havde brug for søvn lige så meget som mig, så ville du også drikke.

Mit drikkeri fandt sted efter arbejdstid. Jeg kan huske, at jeg vågnede midt om natten på hospitalets parkeringsplads, med den ene fod i bilen og den anden på jorden uden at vide, hvor jeg var på vej hen. Eller jeg stod pludselig og lagde røret til telefonen, og derefter fandt jeg ud af, at jeg var stået ud af sengen, havde taget

telefonen og haft en samtale med en patient. Jeg anede ikke, om jeg havde bedt ham om at skynde sig til hospitalet, og at jeg ville møde ham der, eller om jeg havde bedt ham tage to aspirin og ringe til mig igen i morgen. Med et sådant problem kunne jeg ikke falde i søvn. Så sad jeg oppe og så gamle Wallace Beery-film på tv og drak.

Jo længere drikkeriet fortsatte, des kortere tid holdt alkoholen mig i søvnen. Atter og atter måtte jeg drikke mig i søvn natten igennem. Men jeg drak aldrig om morgenen. Jeg havde en deadline klokken fem: hvis den var fem minutter i fem, drak jeg mig i søvn. Hvis den var fem minutter over, blev jeg oppe og spillede martyr hele dagen. Det blev efterhånden sværere for mig at komme op om morgenens, indtil jeg en dag spurgte mig selv, hvad jeg ville stille op med en patient, der havde det så elendigt. Svaret kom øjeblikkeligt. Jeg ville give ham noget, der kunne kvikke ham op.

Så jeg begyndte straks at indtage og injicere opkvikkende medicin. Til sidst tog jeg 45 mg langtidsvirkende Benzodrin og 45 mg af den korttidsvirkende bare for at komme ud af sengen om morgenens. I løbet af dagen tog jeg mere for at øge virkningen, og endnu mere for at holde det ved lige. Når jeg tog for meget, tog jeg beroligende medicin for at dæmpe virkningen. På et tidspunkt slog peppillerne sig på min hørelse. Jeg kunne ikke opfatte hurtigt nok til at høre, hvad jeg selv sagde, og tænkte ved mig selv: hvorfor mon jeg egentlig sagde det igen? Jeg har jo allerede sagt det tre gange. Alligevel kunne jeg ikke få min mund til at holde op.

Til at neutralisere alt dette elskede jeg simpelthen Demerol intravenøst, men jeg fandt det svært at praktisere som en god læge, når jeg selv tog morfin. Efter en indsprøjtning var min hånd altid travlt beskæftiget med at kradse min egen evigt kløende næse, og jeg kunne få en pludselig, ustyrlig trang til at kaste op. Kodein og Percodan og de beroligende midler fik jeg aldrig den store fornøjelse af. For en tid tog jeg imidlertid Pentotal intravenøst for at falde i søvn. Det er det, man bruger, når narkoselægen

sætter nålen i armen og beder patienten tælle til ti. Før man er nået til to, sover man. Det var et øjeblikkeligt blackout, og det føltes pragtfuldt. Jeg følte dog ikke, at jeg kunne ligge i sengen og sprøjte stoffet ind i venen, mens kone og børn stod rundt om sengen og så på, så jeg opbevarede stoffet i min lægetaske bag i bilen, og bilen stod i garagen. Ude i garagen satte jeg nålen i åren, prøvede at regne den nøjagtige dosis ud til at neutralisere peppillerne, lagde det sammen med sovepillerne og ignorerede det beroligende middel, for at få præcis tilstrækkeligt. Så hev jeg nålen ud, rev slyngen af armen, smed det hele i bilen, låste bilen, løb gennem hallen og faldt om på sengen, før jeg faldt i søvn.

Det var svært at ramme den rigtige dosis. En aften måtte jeg forsøge tre gange for at få mig selv til at sove, og derefter besluttede jeg endelig at give op. Men for at dette skulle lykkes, måtte jeg have alt stoffet ud af huset og uden for min rækkevidde. Til sidst måtte jeg gøre det samme med alkohol og alle pillerne. Jeg kunne ikke holde op med at tage medicin, så længe det var i huset. Hvis det var inden for rækkevidde, opfandt jeg altid et behov for det, især pillerne. Jeg tog aldrig noget beroligende, sove- eller peppiller, fordi jeg var narkoman. Jeg tog det altid, fordi jeg havde netop dette symptom, som kun denne pille virkede imod. Derfor var alle piller lægeligt ordineret på det tidspunkt, de blev taget. For mig skaber piller ikke et ønske om bare at tage piller. De skaber et symptom, som gør pillerne nødvendige. Som læge og farmaceut og opvokset i et apotekerhjem havde jeg en pille for alle sygdomme, og jeg var ofte syg.

I dag har jeg opdaget, at jeg ikke kan arbejde med mit AA-program, hvis jeg tager piller, og jeg skal heller ikke have dem i nærheden, kun for nødstilfælde. Jeg kan ikke sige "Ske din vilje" og tage en pille. Jeg kan ikke sige, at jeg er magtesløs over for alkohol, men det er i orden med tørsprit. Jeg kan ikke bede Gud give mig min sunde fornuft tilbage, men indtil han gør det, vil jeg kontrollere mig selv med piller. Det var ikke nok for mig at

holde op med at drikke. Jeg måtte opgive alle stemningsændrende kemikalier for at bevare min ædruelighed og have det godt.

Ved to lejligheder besluttede jeg, at jeg absolut intet ville tage i weekenden. I begge tilfælde fik jeg voldsomme kramper søndag morgen. I begge tilfælde var min reaktion, at eftersom jeg ikke havde drukket den foregående aften, kunne alkohol altså ikke spille nogen rolle. Den neurolog, der tilså mig, tænkte ikke på at spørge, om jeg drak, og jeg glemte at fortælle ham det. Som følge deraf kunne han ikke regne ud, hvorfor jeg havde kramper, og han besluttede at sende mig på Mayo-klinikken.

For mig var det vigtigt først at have en konsultation. Tilfældigvis var jeg selv den bedste diagnostiker, jeg kendte på dette tidspunkt, og jeg kendte i sandhed mit tilfælde bedre end nogen anden. Så jeg satte mig sammen med mig selv og gennemgik fakta om mine kramper: Personlighedsspaltring, daglig hovedpine, fornemmelsen af, at dommedag er nær, og følelsen af en forestående sindssyge. Pludselig stod det klart for mig: Jeg havde en hjernesvulst og skulle dø, og alle ville føle, at det var synd for mig. Mayo-klinikken så ud til at være et godt sted at få min diagnose bekræftet.

Efter ni dages undersøgelser blev jeg – af alle steder – anbragt på den lukkede afdeling. Det var dengang, ståldøren faldt i, og det var Max, der rejste hjem. Jeg brød mig ikke om tosseanstalten, og især brød jeg mig ikke om at være tvunget til at spise småkager juleaften. Jeg lavede så meget ballade, at de til sidst indvilgede i at sende mig hjem – på eget ansvar. Max accepterede at tage ansvaret for mig, efter at jeg havde lovet aldrig mere at drikke, aldrig mere at tage en eneste pille, aldrig mere at bande, aldrig mere at tale med fremmede damer. Vi kom op i flyet og havde straks et større skænderi, om hvor vidt jeg burde drikke den gratis drink. Max vandt. Jeg drak den ikke. Men ved Gud, så ville jeg heller ikke hverken tale eller spise! Og det var sådan, Max og jeg og vores to døtre tilbragte juledag for otte år siden.

Da jeg kom hjem, fik jeg fat i en flaske whisky og gik i seng. Næste dag ringede Max til neurologen og forklarede ham Mayoklinikkens syn på sagen. Han arrangerede en konsultation med en lokal psykiater, som hurtigt besluttede, at jeg skulle indlægges på den psykiatriske afdeling på vores lokale hospital. Personalet insisterede på, at jeg skulle på flersengsstue, skønt både Max og jeg vidste, at jeg burde have enestue. Til sidst spurgte Max, om de vidste, at jeg hørte til hospitalets personale. Så fik jeg min enestue.

Tiden slæbte sig meget langsomt af sted på mit andet ophold på kolbøttefabrikken. Jeg faldt aldrig helt til og blev ved at spørge mig selv, hvad en flink fyr som jeg gjorde på sådan et sted. Og så ville de have, at jeg skulle lave læderbælter! Havde jeg gået i skole i alle disse år for at sidde her og lave læderbælter? I øvrigt kunne jeg slet ikke forstå instruktionen. Terapeuten måtte forklare det fire gange, og det var for pinligt at spørge hende igen. Jeg er imidlertid glad for at kunne fortælle, at jeg kun havde gået til nogle få AA-møder, før jeg kunne lave et par virkelig smukke mokkasiner og begyndelsen til en tegnebog. Disse mokkasiner brugte jeg hver aften de næste syv år. Så var de slidt op. Max, som på det tidspunkt var i Al-Anon-programmet, fik dem bronzeret på min syvårsdagsdag. Nu ejer jeg de måske kostbareste mokkasiner, der findes, men de hjælper mig til at huske, hvor jeg har været.

På hospitalet klyngede jeg mig til en idé, som jeg havde haft det meste af mit liv, om at hvis jeg bare kunne styre de ydre forhold, så ville de indre forhold være okay. En del af min tid gik med at skrive breve, notater og direktiver og lave en liste til Max, som også var min sekretær, over det, hun skulle gøre for at holde verden kørende, mens jeg blev holdt indespærret. Man skal være temmelig syg for at gøre dette, og måske endnu mere syg for at komme tilbage hver dag efter en ny liste, sådan som Max gjorde. I dag behøver vi ikke at leve på den måde. Max arbejder stadig sammen med mig på kontoret, men vi har lagt vores vilje, vores liv og vores arbejde over i Guds hånd.

Vi tog begge tredje trin mundtligt nøjagtigt som beskrevet i Store Bog. Og livet bliver stadig enklere, eftersom vi nu tager de indre forhold gennem AA's 12 trin og lader de ydre forhold tage vare på sig selv.

En dag, hvor jeg sad på hospitalet, kom min psykiater hen til mig og spurgte, om jeg kunne tænke mig at tale med en mand fra AA. Min reaktion var, at nu havde jeg allerede hjulpet alle patienterne på afdelingen, og jeg havde stadig en masse problemer selv, uden at jeg også skulle til at hjælpe en drukkenbolt fra AA. Men da jeg så på ham, gik det op for mig, at det virkelig ville glæde ham, hvis jeg sagde ja. Så det gjorde jeg, om ikke andet så for at glæde ham. Kort efter indså jeg, at det havde været en fejltagelse. Denne store klovning kom brasende ind på min stue og nærmest råbte: "Jeg hedder Frank, og jeg er alkoholiker." Jeg syntes virkelig, at det var synd for ham. Det eneste, han havde at bralre op om, var, at han var alkoholiker. Det var først senere, at han fortalte, at han var advokat.

Stik imod min overbevisning gik jeg samme aften med ham til et møde, og noget mærkeligt begyndte at ske. Psykiateren, som i det store og hele havde ignoreret mig, begyndte at blive temmelig interesseret. Hver dag spurgte han om alt muligt om AA-møderne. Først spekulerede jeg på, om han selv skulle være alkoholiker og sendte mig ud for at studere AA. Det gik snart op for mig, at han havde den naive indstilling, at dersom han kunne få mig til at gå til tilstrækkeligt mange møder, mens jeg var indlagt, ville jeg fortsætte, når jeg kom ud. Så bare for at narre ham bad jeg Frank tage mig med til møde hver aften. Og Frank fandt et møde hver aften undtagen fredag, hvor han mente, at han burde være sammen med sin kæreste. Jeg tænkte, at det var pokkers til måde at køre en organisation og indberettede Frank til psykiateren, der slet ikke virkede foruroliget. Han fik bare fat i en anden til at hente mig om fredagen.

Omsider udskrev psykiateren mig, og Max og jeg begyndte selv at gå til møder. I starten syntes jeg slet ikke, det hjalp mig,

men det var godt for Max. Vi sad bagest og talte kun med hinanden. Der gik præcis et år, før jeg selv delte på et AA-møde. Skønt vi i begyndelsen nød latteren, hørte jeg en masse, som jeg syntes lød dumt. Jeg tolkede “ædru” som at drikke uden at blive fuld. Da en stor, frisk ung mand rejste sig ved et møde og sagde, at han ville blive en succes i dag, dersom han ikke drak, tænkte jeg, at han var en klovn, og at det ikke ville virke for mig, da jeg havde tusind ting, der skulle gøres, før jeg kunne stå der og bralre op om ikke at drikke. På det tidspunkt drak jeg naturligvis stadig. I dag er der intet, der er vigtigere for mig end at holde min alkoholiker ædru. At lade være med at drikke er så afgjort det vigtigste, jeg gør hver dag.

Det var som om det eneste, der blev talt om ved møderne, var druk, druk og efter druk. Det blev jeg tørstig af. Jeg ønskede at tale om alle mine enorme problemer, og drikkeriet syntes af mindre betydning. Jeg vidste, at det heller ikke ville hjælpe at følge den officielle anbefaling om én drink om dagen for folk på min alder. Efter syv måneder besluttede jeg alligevel at forsøge helt at lade være med at drikke.

Det er forbløffende, hvor mange af mine problemer, som er under kontrol eller simpelthen er forsvundet, siden jeg holdt op med at drikke. De fleste af dem havde ikke noget med drikkeriet at gøre, troede jeg. Jeg havde allerede lagt stofferne på hylden, en del af pillerne og noget af spiritussen, da jeg begyndte i AA. Men i begyndelsen af juli slap jeg totalt alkoholen, og jeg holdt op med samtlige piller i de følgende måneder. Da min drikketrang forlod mig, var det forholdsvis nemt at afstå fra alkohol. Men en tid var det svært at lade være med at tage piller, når jeg havde et passende symptom såsom hoste, smerte, angst, søvnløshed, muskelspændinger eller dårlig mave. Efterhånden er det blevet lettere. I dag føler jeg, at jeg har opbrugt min ret til kemisk fred i sindet.

Det hjalp mig meget at blive klar over, at alkoholisme er en sygdom og ikke et moralsk begreb; at jeg havde drukket på grund

af en trang, også selv om jeg ikke havde været bevidst om trangen på det tidspunkt, og at ædruelighed ikke var et spørgsmål om viljestyrke. De AA'ere havde noget, som var meget bedre end det, jeg havde, men jeg var bange for at slippe det, jeg havde, for at forsøge noget nyt. Der var en vis følelse af tryghed ved det kendte.

Omsider viste accept sig at være nøglen til mit drikkeproblem. Efter at have været i AA i syv måneder, have nedtrappet alkohol og piller uden at føle, at programmet egentlig virkede synderligt godt, blev jeg omsider i stand til at sige: "Okay, Gud, det er sandt, at jeg i bund og grund er en slags alkoholiker, mærkeligt nok og selvom jeg ikke har givet min tilladelse. Det er også i orden med mig, men hvad skal jeg så gøre ved det?" Da jeg holdt op med at leve i problemet og begyndte at leve i løsningen, forsvandt problemet. Fra det øjeblik har jeg ikke haft drikketrang en eneste gang.

Og accept er svaret på *alle* mine problemer i dag. Når jeg er oprørt, er det fordi jeg finder personer, steder, ting eller situationer – nogle fakta i mit liv, som jeg ikke kan acceptere. Jeg får ikke min sindsro tilbage, før jeg accepterer dette menneske, stedet, tingene eller situationen, som noget, der er, nøjagtig som det skal være på det tidspunkt. Intet – absolut intet – sker i Guds verden ved en fejltagelse. Før jeg kunne acceptere min alkoholisme, kunne jeg ikke holde mig ædru. Med mindre jeg accepterer livet på livets vilkår, kan jeg ikke få det godt. Jeg har behov for at koncentrere mig, ikke så meget om, hvad der burde ændres i verden, men hvad der bør ændres ved mig selv og mine holdninger.

Shakespeare siger: "Hele verden er en scene, og alle mænd og kvinder er blot skuespillere." Han glemmer at nævne, at jeg er den vigtigste anmelder. Jeg kunne altid få øje på fejlene i andre mennesker og alle situationer. Og jeg var altid ivrig for at påpege det, fordi jeg ved, at alle ønsker det perfekte, nøjagtig som jeg selv gjorde.

AA og accepten har lært mig, at der er lidt godt i selv de værste mennesker og lidt skidt i de bedste, og at vi alle er Guds børn og

har ret til at være her. Når jeg beklager mig over mig selv eller dig, beklager jeg mig over Guds håndværk. Jeg påstår, at jeg er bedre end Gud.

I årevis var jeg overbevist om, at det værste, der kunne ske for en flink fyr som mig, var at jeg skulle gå hen og blive alkoholiker. I dag ved jeg, at det er det bedste, der nogensinde er sket mig. Det beviser, at jeg ikke ved, hvad der er bedst for mig. Og hvis jeg ikke ved, hvad der er bedst eller værst for mig selv, så ved jeg heller ikke, hvad der er bedst og værst for dig og alle andre. Så jeg klarer mig bedst, hvis jeg ikke giver råd, ikke tror, at jeg ved, hvad der er bedst, men bare accepterer livet på livets vilkår, som det er i dag, og især mit eget liv, som det i virkeligheden er. Før jeg kom i AA, bedømte jeg mig selv ud fra mine hensigter, mens omverdenen bedømte mig ud fra mine handlinger.

Accept har været svaret på mine ægteskabelige problemer. Det er, som om AA har givet mig et par nye briller. Max og jeg har nu været gift i 35 år. Før vi blev gift, da hun var en genert, radmager ung pige, var jeg i stand til at få øje på noget i hende, som andre ikke nødvendigvis kunne se. Det var skønhed og charme, og hun var nem at tale med, havde humoristisk sans og andre fine kvaliteter. Det var, som om jeg havde noget, der ikke var Midas' berøring, der gjorde alt til guld, men evnen til at forstørre alt det, jeg fokuserede på. Gennem årene, når jeg tænkte på Max, voksede og voksede hendes gode egenskaber, og da vi blev gift, trådte disse kvaliteter mere og mere tydeligt frem i mine øjne, og vi blev mere og mere glade for hinanden.

Men efterhånden som jeg drak mere og mere, påvirkede alkoholen mit syn. Frem for at se, hvad der var godt hos hende, begyndte jeg at se hendes fejl. Jo mere jeg fokuserede på hendes fejl, des større blev de. Alle fejl, jeg fremhævede, voksede. Hver gang, jeg fortalte hende, at hun ikke var noget, trak hun sig yderligere tilbage fra mig. Jo mere jeg drak, des mere visnede hun.

Så en dag i AA fortalte man mig, at jeg havde taget brillerne

omvendt på! Mod til at ændre, i sindsrobønnen, betød ikke, at jeg skulle ændre mit ægteskab, men snarere, at jeg skulle ændre mig selv og lære at acceptere min kone, som hun var. AA har givet mig et par nye briller. Nu kan jeg efter fokusere på min kones gode egenskaber og se dem vokse mere og mere.

Det samme kan jeg gøre på AA-mødet. Jo mere jeg fokuserer på dets fejl: forsinket start, for lange drukhistorier, cigaretrøgen, des værre bliver mødet. Men når jeg begynder at se, hvad jeg kan bidrage med, frem for hvad jeg kan få ud af det, og når jeg ser på, hvad der er godt ved dagen i dag, får jeg en god dag. Hvis jeg fokuserer på, hvad der er galt med dagen, får jeg en dårlig dag. Hvis jeg fokuserer på et problem, vokser det, og hvis jeg fokuserer på løsningen, bliver den tydeligere. I dag forsøger Max og jeg at tale om, hvad vi føler, frem for hvad vi mener. Vi skændtes altid om vores forskellige synspunkter, men vi kan ikke komme op at skændes om, hvad vi føler. Jeg kan sige til hende, at hun ikke bør tænke sådan eller sådan, men jeg kan ikke fratauge hende retten til at føle, som hun gør, og vi kommer til at lære os selv og hinanden bedre og bedre at kende.

Det har ikke været nemt at få forholdet til Max til at fungere. Tværtimod har det sværrest sted at få programmet til at virke været i mit eget hjem, med mine egne børn og med Max. Det ser ud, som om jeg først skulle lære at elske min kone og min familie, og senere nykommerne i AA. Men det var omvendt. Til sidst måtte jeg tage trinene forfra og udelukkende med Max i tankerne. Fra 1. trin, hvor vi siger: "Jeg er magtesløs over for alkohol, og mit hjemmeliv er uden for min kontrol," til 12. trin, hvor jeg forsøger at se hende som en syg Al-Anon'er og behandle hende med den kærlighed, jeg ville give en syg AA-nykommer. Når jeg gør det sådan, kommer vi fint ud af det med hinanden.

Måske er det bedst for mig at huske på, at min sindsro er omvendt proportional med mine forventninger. Jo større mine forventninger til Max og andre er, des mindre er min sindsro. Jeg

kan føle sindsroen vokse, når jeg skruer ned for mine forventninger. Men så forsøger mine “rettigheder” at komme på banen, og de kan gøre det af med min sindsro. Jeg må give slip på mine rettigheder sammen med mine forventninger ved at spørge mig selv, hvor vigtigt det er sammenlignet med min sindsro og min følelsesmæssige ædraelighed. Når jeg lægger større vægt på sindsroen og ædraeligheden end på noget andet, kan jeg styrke dem – i hvert fald lige nu.

I dag er accept nøglen i mit forhold til Gud. Jeg sidder aldrig uden at foretage mig noget, mens jeg venter på, at han skal fortælle mig, hvad jeg skal gøre. Jeg gør hellere det, der ligger lige for, og så lader jeg resultatet være op til ham. Hvordan det end bliver, så er det Guds vilje med mig. Jeg må fastholde mit magiske, forstørrende blik på min accept og væk fra mine forventninger, for min sindsro er direkte proportional med niveauet af min accept. Når jeg husker dette, kan jeg se, at jeg aldrig har haft det så godt, og det takker jeg Gud og AA for.

Vindue til friheden

Denne unge alkoholiker trådte ud af et vindue på anden sal og ind i AA.

Jeg blev ædru, mens jeg stadig var på universitetet. Jeg hørte en gang efter et møde en samtale imellem en anden ædru studerende og en kvinde, som boede i den by, hvor jeg gik i skole. Hun forklarede, hvorfor så mange af byens indbyggere ikke kunne lide de studerende. Den almindelige opfattelse af studerende var, at de var arrogante og selvcentrerede, hvorefter hun fortalte den efterfølgende historie.

“Jeg er sygeplejerske, og jeg arbejder på skadestuen. For to år siden blev en studerende midt om natten bragt ind i ambulance. Han var blevet beruset, var faldet ud af et vindue på anden sal og syv meter ned i en lysskakt med hovedet Forrest. Da han kom ind, var han indsmurt i blod. Hans hoved var svulmet op, så det var på størrelse med en vandmelon. Han bandede og svor af sygeplejerskerne og lægerne og fortalte dem, at de skulle holde fingrene væk og truede dem samtidig med et sagsanlæg. Han var uden tvivl den mest afskyelige person, jeg nogensinde havde mødt.”

På dette tidspunkt afbrød jeg hende og sagde: “Det var mig. Det var min sidste druktur.” Jeg var faldet ud af det vindue, da jeg var 19 år gammel.

Hvordan var jeg kommer så langt ud? Jeg havde altid været en god dreng, da jeg voksede op, en af den slags sønner, som andres mødre elsker. Jeg lå fagligt i toppen af min klasse og havde næsten aldrig lavet noget galt i løbet af de første 17 år af mit liv. Jeg brystede mig af, at dette skyldtes min veludviklede moralske styrke; i virkeligheden skyldtes det i høj grad frygt. Mine tidligste erindringer indeholder altid mine forældres trusler om at sætte mig på gaden ved den mindste ulydighed. Tanken om at leve på

gaden er temmelig frygtindgydende for en seksårig. Disse trusler parret med jævnlig fysisk afstraffelse fastholdt mig i frygt og underkastelse.

Da jeg blev ældre, lagde jeg imidlertid en plan. Jeg ville være pligtøfylde, indtil jeg tog min studentereksamens. Derefter ville jeg flygte til universitetet, sikre min økonomiske fremtid og aldrig komme hjem igen. Lige efter, at jeg var blevet 18 år, startede jeg på universitetet. Jeg troede, at jeg endelig var fri. Der ventede mig en brat opvågne.

Som så mange alkoholikere havde jeg i det meste af mit liv følt mig anderledes; det var, som om jeg var udenfor. Jeg dækkede over disse følelser og mit lave selvværd ved at spille klog, ja måske ligefrem den klogeste, i en hvilken som helst gruppe. I tillæg blev jeg skuespiller i sociale sammenhænge, altid parat med en smart bemærkning til at påvise morskaben i en hvilken som helst situation. Det lykkedes mig at fylde mit liv med en hel del morskab.

Jeg startede på et universitet, der var fyldt med studerende, der ligesom jeg havde tilbragt deres liv på eller nær toppen af deres gymnasieklasser. Pludselig var jeg ikke længere noget særligt. For at gøre det endnu værre så havde mange af dem noget, som jeg aldrig havde haft, nemlig penge. Min familie tilhørte den rene arbejderklasse, som kæmpede for dagen og vejen ved hjælp af det, som min far tjente. Penge havde altid været vigtige for mig, og jeg forbandt dem med sikkerhed, status og betydning. Min far sagde altid, at hele formålet med livet var at tjene penge. Jeg havde medstuderende med kendte navne, som betød rigdom. Jeg skammede mig, jeg skammede mig over min familie og over mig selv. Min skrøbelige selvtillid smuldrede. Jeg var rædselsslagen over at blive afsløret. Jeg vidste, at hvis de andre fandt ud af, hvem jeg virkelig var, så ville de ikke bryde sig om mig, og jeg ville blive holdt udenfor, værdiløs og alene.

Men så opdagede jeg alkohol. Jeg havde prøvet det nogle få gange i gymnasiet, men jeg havde aldrig drukket så meget, at jeg

blev fuld. Jeg vidste, at når man bliver fuld, mister man kontrollen. Min forstillelse krævede, at jeg altid havde forstanden i behold. Jeg var alt for bange for at miste kontrollen. Da jeg startede på universitetet, forlod denne frygt mig imidlertid. For ikke at afvige foregav jeg til at begynde med, at jeg havde lige så stor erfaring i at drikke som mine medstuderende. Det tog ikke lang tid, før min drikkefaring overhalede de andres.

Min drukkarriere var kort og destruktiv, og min alkoholiske nedtur gik meget hurtigt. Jeg var fuld for første gang i oktober. I november var mine kammerater villige til at vædde på, at jeg ikke kunne klare mig én uge uden at drikke. Jeg vandt, og for at fejre det, drak jeg mig selv i hegnet. I januar var jeg beruset hver dag, og i april var jeg også daglig forbruger af stoffer. Jeg kunne ikke klare mig uden i længere tid ad gangen.

Når jeg ser tilbage på den tid, så indser jeg sandheden i, at hovedforskellen imellem alkoholikere og ikke-alkoholikere er, at ikke-alkoholikere tilpasser deres adfærd for at nå deres mål, mens alkoholikere tilpasser deres mål for at kunne drikke. Alt det, som havde haft betydning for mig, alle mine drømme, mål og stræben, blev fejet til side i en kaskade af sprut. Jeg indså hurtigt, at jeg ikke kunne drikke og samtidigt fungere på noget som helst højere niveau. Men det gjorde ikke noget. Jeg var parat til at ofre altting, så jeg kunne fortsætte med at drikke. Jeg ændrede mig fra at være en studerende med høje karakterer til én, der altid pjæk-kede, så jeg næsten blev smidt ud, og fra at være en værdsat leder i klassen til at være en paria, som man undgik. Jeg deltog næsten aldrig i undervisningen og læste meget lidt af det obligatoriske. Jeg deltog aldrig i de mange kulturelle aktiviteter, som tilbydes på universitetet. Jeg forsagede alt det, som giver et universitet værdi, for at kunne drikke. Nu og da dukkede små fragmenter af stolthed op igennem kaos, bitterhed og frygt, og fik mig til at se på mit liv. Men skammen var for stor, og jeg drak det væk ved hjælp af masser af vodka samt øl i kassevis.

Da mit universitet var relativt småt, gik der ikke lang tid, før end dekanerne lagde mærke til mig. Det var på deres opfordring, at jeg første gang accepterede at søge rådgivning. Mens administratoren så dette som en mulighed for at hjælpe en studerende i nød, så betragtede jeg det som en handel. Jeg skulle nok søge rådgivning for at gøre dem glade, men så kunne jeg også pudse glorien. Det kan ikke undre nogen, at rådgivningen ikke havde nogen effekt. Mit daglige drikkeri fortsatte med uformindsket styrke.

Et års tid senere indså jeg, at jeg havde problemer. Jeg var dumpet i vintersemestret. Jeg havde ikke fulgt undervisningen og havde ikke afleveret de opgaver, som vægtede 50 %, for at man kunne bestå. Udsigten til forårssemestret var lige så trøstesløs. Jeg havde meldt mig til et kursus, som jeg kun havde deltaget én gang i. Jeg havde ikke afleveret nogen af de skriftlige opgaver og var ikke kommet til eksamen midt i kursusforløbet. Jeg var dømt til at dumpé og til at blive smidt ud. Jeg kunne ikke klare mit eget liv, og jeg vidste det.

Jeg opsøgte den dekan, der havde foreslået mig at søge rådgivning, og for første gang indrømmede jeg over for mig selv og et andet menneske, at jeg havde et alkoholproblem. Jeg troede ikke, at jeg var alkoholiker. Jeg var ikke en gang sikker på, hvad det betød. Men jeg vidste, at mit liv var ude af kontrol. Dekanen tillod mig at skippe kurset dagen før den endelige eksamen på én betingelse – jeg skulle starte på et behandlingscenter. Det indvilgede jeg i.

Der gik nogle få dage. Nu, da trykket var lettet, så mit liv ikke så uhåndterligt ud. Faktisk virkede det, som om jeg var kommet op på hesten igen. Jeg takkede derfor dekanen for hans hjælp, men jeg fortalte ham også, at jeg nok skulle klare mig ved egen hjælp. Jeg startede ikke på behandlingscenteret. To uger senere faldt jeg ud af et vindue på anden sal.

Efter at have fornærmet skadestuepersonalet var jeg uden bevidsthed i fem dage. Jeg vågnede op iført halskrave og med

dobbeltsyn. Mine forældre var rasende. Jeg var blevet fløjet hjem, og fremtiden så mørk ud. Guds timing er imidlertid uforlignelig.

Mit universitet havde stor erfaring med drukkenbolte, iblandt dem dr. Bob. Omkring tidspunktet for mit uheld var dekanerne ved at vurdere, hvordan de skulle agere overfor de studerendes alkoholmisbrug og ventede på muligheden for at prøve deres næste idé, Anonyme Alkoholikere. Jeg skulle være prøvekanin. De fortalte mig utvetydigt, at jeg aldrig ville kunne komme tilbage til universitetet, hvis ikke jeg gik til AA-møder. Med denne trussel hængende over hovedet gik jeg til mit første møde.

Når jeg i dag ser tilbage på det, så må dette have været den første fornuftige beslutning, jeg nogensinde har taget, for så vidt angår alkohol. Én måde at definere sin bund på er, at det er det punkt, hvor det sidste, man har mistet eller er lige ved at miste, er vigtigere end at kunne drikke. Dette punkt er individuelt, og nogle af os dør, før vi når det. For mig var dette dog klart. Jeg var parat til altting for at få lov til at komme tilbage til universitetet.

Jeg gik til mit første AA-møde uden at have den fjernehste idé om, hvad AA var. Jeg er ud af en irsk katolsk familie, og jeg har haft adskillelige slægtninge, der er hoppet ind og ud af programmet. AA var imidlertid noget, man skammede sig over ligesom et fængsel, og det blev derfor aldrig nævnt. Jeg havde heller ikke nogen idé om, hvad alkoholisme var for noget. Jeg kan huske, at en veninde en gang fortalte mig, at hendes mor havde et alkoholproblem, men at hun ikke var alkoholiker. Nysgerrigt spurgte jeg om, hvad forskellen var. "En alkoholiker," sagde hun, "er en, der er nødt til at drikke alkohol hver dag, selvom det kun er et enkelt glas. En person med et alkoholproblem behøver ikke at drikke hver dag, men når hun først er startet, kan hun ikke holde op." Med den definition var jeg alkoholiker.

Jeg blev overrasket til mit første møde. Det var i en kirke, og uanset hvad jeg end havde forventet, så var det ikke det her. Lokalset var fyldt med velklædte, smilende og glade mennesker. Der var

ingen ildelugtende frakker eller tre dage gamle skægstubbe. Der var ingen blodskudte øjne, ingen hvæsende hoste eller rystende hænder, men latter. Der var en eller anden, der talte om Gud. Jeg var sikker på, at jeg var kommet det forkerte sted hen.

Så var der en kvinde, der præsenterede sig og sagde, at hun var alkoholiker. Så vidste jeg, at jeg var i AA. Hun talte om følelser, om usikkerhed erstattet af tillid, frygt erstattet af tro, bitterhed erstattet af kærlighed og fortvivelse erstattet af glæde. Jeg kendte disse følelser. Jeg var usikker, frygtsom, bitter og fortvivlet. Jeg havde svært ved at tro det. Her var et menneske, som var lykkeligt. Det forekom mig at være lang tid siden, at jeg havde mødt et sådant.

Efter mødet bød deltagerne mig velkommen med åbne arme og gav mig deres telefonnumre. Mødet blev efterfulgt af et møde med speaker, hvor jeg fik min første opvågnen i AA. Speakeren sagde: "Hvis du er et æble, så kan du være det bedste æble, der findes, men du kan aldrig blive til en appelsin." Jeg var et æble, og for første gang forstod jeg, at jeg havde tilbragt mit liv med at prøve at blive til en appelsin. Når jeg kiggede rundt i lokalet, så var det fyldt med æbler, og hvis jeg forstod det ret, så var der ikke mange af dem, der prøvede på at blive til en appelsin.

Imidlertid gik det kun langsomt fremad for mig i AA. Jeg nægtede at gå til møder udenfor mit nabolag, hvilket betød, at jeg kun kunne komme til møde tirsdag og torsdag aften. Jeg havde det altid bedre efter et møde. Jeg kan huske, at der af og til skulle ske et eller andet vigtigt på en fredag, og jeg sagde til mig selv: "Bare det var tirsdag, så jeg kunne gå til møde." Uanset hvor mange forslag jeg fik eller hvor mange, der tilbød mig kørelejlighed, så ville jeg imidlertid ikke gå til møde på andre aftener.

Folk kom også med mange andre gode forslag. De foreslog, at jeg undlod at indgå i forhold. Jeg var ung og enlig, og jeg undlod straks at følge dette forslag. I løbet af det første år hoppede jeg fra det ene syge forhold til det andet. De foreslog også, at jeg fik en sponsor. Jeg anede ikke, hvad en sponsor var, og jeg var for stolt

til spørge, men jeg var sikker på, at jeg ikke havde brug for en. Jeg var trods alt klogere end alle disse mennesker. Det kan godt være, at de havde behov for nogen til at fortælle dem, hvordan de skulle leve deres liv, men på trods af dobbeltsyn, halskrave og det hele klarede jeg fint mig selv helt alene. Folk foreslog, at jeg skulle finde en højere magt. Jeg lod mig ikke narre. Jeg vidste, at når de sagde højere magt, så mente de Gud. Jeg vidste, at Gud ventede på, at jeg bare én gang skulle falde igennem, så han kunne hævne sig. Jeg ville ikke have noget med Gud at gøre.

Med denne modstand hængte jeg på i nogle få måneder. Når folk spurgte mig om, hvordan det gik, sagde jeg altid, at det gik fint, uanset hvor meget jeg græd indvendigt. Så nåede jeg til en skillevej. Jeg var ædru i omkring seks måneder, og jeg havde ikke fået det bedre. Jeg overvejede næsten hver eneste dag at begå selv-mord. Mine følelser svingede ofte i løbet af kort tid imellem lam-mende fortvivlelse og morderisk raseri. Jeg følte mig ikke lykkelig, glad eller fri. Jeg havde det elendigt, og jeg var dødtræt af det.

Jeg besluttede, at jeg havde fået nok. Jeg gik til tirsdagsmødet fuld af hensigter om, at jeg ville dele ærligt. Jeg ankom til mødet, og der var ikke andre. Mødet, som almindeligvis havde 20 delta-gere, var tomt. Jeg ventede i nogle få minutter og forberedte mig på at gå, da en mand, som jeg knap nok kendte, kom ind ad døren. Han foreslog, at han og jeg holdt mødet. Jeg var sikker på, at det var en dårlig idé. Han spurgte mig om, hvordan jeg havde det. Det var alt, hvad jeg behøvede. Smerten, frygten, elendigheden, vreden, tabet, bitterheden og fortvivlelsen væltede ud af mig. I de næste 45 minutter talte jeg til denne mand, som blev ved med at nikke samtykkende, smile og sige: "Ja, jeg kan godt huske, at jeg følte på samme måde." For første gang fik jeg en fuldstændig og ærlig kontakt med et andet menneske. Jeg fortalte en anden, hvordan jeg i virkeligheden var, uden frygt for at blive afvist. Jeg handlede på en måde, som fik mig til at føle mig bedre i stedet for bare at tage mig bedre ud. Jeg blev mødt med accept og kærlighed.

Da jeg var færdig med at tale, sagde han ganske enkelt: "Du behøver ikke at drikke på grund af det." Hvilken ide. Jeg havde troet, at det var ting, der skete, der fik mig til at drikke. Hvis jeg var vred, så drak jeg. Hvis jeg var lykkelig, så drak jeg. Om jeg kedede mig eller var begejstret, om jeg var opstemt eller nedtrykt, så drak jeg. Her var en mand, som fortalte mig, at uanset hvordan jeg havde det, behøvede jeg ikke at drikke. Hvis jeg holdt fast i AA, så kunne jeg forblive ædru, uanset hvilken situation, jeg var i. Han gav mig håb, og på mange måder symboliserede han den dør, hvor igennem jeg endelig sluttede mig til AA.

Jeg begyndte at forandre mig. Jeg begyndte at bede. Jeg begyndte aktivt at arbejde med trinene. Tidligere havde jeg afvist dem som redskaber for mentalt laverestående; nu omfavnede jeg dem som trin på stigen til frelse. Jeg begyndte at arbejde med en sponsor og blev aktiv i min hjemmegruppe. Jeg kunne ikke forstå, hvordan det kunne have noget at gøre med at forblive ædru at lave kaffe eller vaske op efter møder, men ældre medlemmer fortalte mig, at service ville holde mig ædru, så jeg prøvede det. Det virkede.

Mit liv begyndte at ændre sig. Lige før min etårsdag fik jeg lov til at starte på universitetet igen. Jeg kom rædselsslagen tilbage til campus. Alt, jeg havde kendt til der, var at drikke. Hvordan skulle jeg nogensinde kunne forblive ædru på de betingelser? Det var nemt nok. Jeg blev aktiv i AA. Nogle meget kærlige mennesker tog mig under deres vinger. Jeg fik lejlighed til at udføre masser af tolvttetrinsarbejde med andre studerende, og da jeg bestod den afsluttende eksamen, var der et blomstrende AA-samfund på den skole.

Efter den afsluttende eksamen begyndte jeg på jurastudiet. Da jeg ankom, opdagede jeg et AA, der var meget forskelligt fra det, jeg havde vænnet mig til. Jeg var sikker på, at jeg ville begynde at drikke, fordi disse mennesker ikke "gjorde det på den rigtige måde." Min sponsor fra universitetet, som kendte min tilbøjelighed

hed til at finde fejl, forsikrede mig om, at hvis mine nye venner ikke "gjorde det rigtigt," så var det min pligt at vise dem, hvordan man gjorde. Det gjorde jeg så. Drevet af frygt og indbildskhed startede jeg på at gendanne AA efter min egen forestilling. Jeg er sikker på, at hvis medlemskab afhæng af at være vellidt, så var jeg blevet smidt ud.

Efter et stykke tid ringede jeg til min sponsor for at rapportere om min fremgang. Han stoppede mig brat med et enkelt spørgsmål: "Er de folk, som ikke gør det rigtigt, ædru?" Jeg indrømmede, at de trods deres fejl, forblev ædru. "Godt," sagde han. "Du har fortalt dem, hvordan AA skal være. Det er nu tidspunktet, hvor du skal lytte og finde ud af, hvordan de forbliver ædru." Jeg fulgte det forslag og begyndte at lytte. Langsomt men sikkert begyndte en vis indsigt og ydmyghed at indfinde sig hos mig. Jeg blev mere lærevillig. Jeg fandt ud af, at Gud arbejdede omkring mig, hvor jeg tidligere havde troet, at jeg var alene. Når jeg åbnede øjnene nok til at opdage miraklet, fandt jeg ud af, at det stod lige foran mig. Jeg voksede gennem Guds kærlighed.

Jeg var så heldig at have mulighed for at tilbringe nogen tid i udlandet under jurastudiet. Det var noget, som jeg havde drømt om, da jeg drak, men når det kom til stykket, så drak jeg bare. Nu hvor jeg er ædru, har jeg nok været til møder i en halv snes lande og er altid blevet overrasket over det budskab, der trænger igennem alle sproglige og kulturelle forskelle. Der findes en løsning. Sammen kan vi leve ædru, glade og frie.

Mit liv har indeholdt stor glæde. Jeg er nu 33 år gammel, og om Gud vil, kan jeg om en måned fejre, at jeg har været ædru i 14 år. Jeg er omgivet af kærlige venner, som jeg er afhængig af, og som er afhængige af mig. Jeg har forsonet mig med mine forældre, som jeg var blevet fremmedgjort overfor. Mit liv er igen fyldt med latter, hvilket var noget, som alkohol havde taget fra mig.

Jeg blev gift med en kærlig kvinde kort tid efter min niårsdag. En uge før min 12-årsdag blev vores søn født. Igennem ham har

jeg lært mere om betingelsesløs kærlighed, værdien i mirakler og den rene glæde over at være i live. Jeg har et dejligt arbejde, som jeg til de fleste tider sætter pris på. Jeg er aktiv med AA-servicearbejde og har både en sponsor og flere sponsees, som det er et privilegium at arbejde med. De er alle gaver fra Gud. Jeg giver udtryk for min taknemmelighed ved at glæde mig over dem.

Jeg kendte en gang en kvinde, som græd før et møde. En lille pige på fem år kom hen til hende og sagde: "Du behøver ikke at græde her. Dette er et godt sted. De tog sig af min far og gjorde ham bedre." Det var præcis det, som AA gjorde for mig. De tog sig af mig og gjorde mig bedre. Det er jeg evigt taknemmelig for.

At give op blev begyndelsen til forandring (dansk)

Det tog næsten et helt voksenliv at opdage, hvor meget alkohol fyldte. Da hun endelig så det, var hun fanget og kunne intet gøre. Først da hun opgav totalt, begyndte forandringen.

Som barn var jeg sjældent tilpas. Jeg havde næsten altid en knude i maven, og jeg blev så god til at lade, som om den ikke var der. Nogle gange vågnede min bror og jeg midt om natten. Min far var fuld og råbte skældsord og ydmygelser til vores mor. Vi talte sjældent om det. Jeg var ikke ret gammel, da jeg spurgte min mor, hvorfor hun gav min far penge til øl. "Ellers slår han," sagde hun.

Jeg var bange for andre børn. Vidste ikke, hvordan jeg skulle tale med dem. De syntes, jeg var underlig. På et tidspunkt opdagede jeg, at jeg kunne få dem til at grine. Så blev det lidt lettere. Men jeg var ofte akavet og følte mig anderledes.

Som 13-årig smagte jeg alkohol for første gang, og jeg blev forelsket i den varme, der bredte sig i min krop.

Til en drukfest hos en pige i min klasse havde alkoholen en magisk virkning på mig. Jeg blev mig. Verden fik farver på. Jeg vidste ikke, at der manglede en brik i puslespillet, men den faldt på plads. Jeg tror, jeg fik en slags åndelig opvågnen. Så livet på en ny måde. Så, at der var et liv uden den knude i maven, som jeg var så god til ikke at tænke på.

Fra begyndelsen søgte jeg alkohol. Den stille pige, der ellers bare havde været der, turde pludselig være vild. Kravle ud på neonskiltet uden for vinduet i en førstesalslejlighed, hvor vi holdt fest. Tage med fyrene hjem. Jeg turde sige min mening eller råbe. Jeg turde græde. Dagen efter krummede jeg tærer.

Jeg var tit flov over min egen opførsel. Samlede på oplevelser,

hvor jeg i mine egne øjne opførte mig pinligt. Mit selvværd var i nul, og jeg svedte i håndfladerne, blev svimmel og rød i hovedet, hvis jeg endelig fik den opmærksomhed, jeg higede efter. Jeg isolerede mig og dagdrømte om at være cool.

Efter gymnasiet var jeg et år i Nice som au pair. Jeg kom hjem og vidste, hvordan jeg ville leve mit liv, men jeg var ikke i stand til at føre mine planer ud i livet. Jeg begyndte på universitetet, og jeg blev alenemor som 20-årig. Jeg var ensom og turde ikke række ud til nogen. Ingen måtte vide, hvordan jeg havde det indeni. Jeg levede som blind passager på et skib, og det værste, der kunne ske, var, at nogen opdagede, at jeg var der. Jeg elskede min datter over alt andet, men jeg var ikke i stand til at vise det.

Jeg passede mit studie og holdt min lejlighed pinligt ren. Jeg købte økologisk, samlede madopskrifter og drømte om et liv, hvor jeg gjorde alt rigtigt. Drømte om at vinde i Lotto. En eftermiddag drak jeg den flaske rødvin, jeg havde købt og stillet på mit køkkenbord i kollegielejligheden. Jeg døsede hen i rusens boblende, behagelige intethed, og det gjorde jeg en million gange derefter. Jeg planlagde at elske min datter og give hende al den tryghed, jeg havde manglet. Men jeg kom til at råbe ad hende. Fik koleriske anfal af vrede. Jeg skammede mig. Jo flere gange det skete, jo dygtigere blev jeg til at glemme det.

Skældud blev hverdag. Jeg råbte og slog også sommetider. Jeg drak mig som regel fuld om aftenen, men jeg har også været fuld en hel uge uafbrudt. Jeg lovede guld og grønne skove og skuffede hende altid. Når ting gik i stykker, blev de ikke repareret. Jeg råbte skældsord og ydmygelser. Jeg fortalte hende, at vi var fattige og skulle spare, og næste dag drak jeg alle pengene op. Jeg købte hende med gaver.

Engang var min datter på weekend. Søndag eftermiddag havde jeg så slemme tømmermænd, at jeg kastede lilla rødvinsbræk op i vores entre. Ildelugtende stråler af opkast ud over de lyse vægge fra toppen af trappen og hele vejen ned. Jeg malede de meterhøje

vægge, inden hun kom hjem. Der må have lugtet af maling, men vi talte ikke om det.

Jeg var uansvarlig, og vi mistede vores lejlighed og måtte flytte ind hos en veninde. Min datter havde ingen kontakt med sin far, og da hendes konfirmation nærmede sig, planlagde min veninde festen for hende, og jeg var ikke inviteret.

Jeg fik arbejde, og mine drømme begyndte at blive til virkelighed. Nu ville jeg stoppe med at drikke mig så vanvittigt fuld. Men først i morgen. Eller til næste år. Da vi sad på gulvet i vores nye, tomme drømmelejlighed i København og fejrede det med pizza, var jeg midt i hyggen tæt på at skrige over ikke at have mulighed for at gemme min sædvanlige rødvin i køkkenskabet og drikke den i smug. Jeg bldte mig altid ind, at hun ikke fandt ud af det. At hun ikke tog skade af det. Vi levede skjult. Ingen venner med hjem fra skole, og ingen ubehagelige snakke.

Pludselig løb jeg ind i en dejlig mand. Jeg følte, at jeg gik i stykker, hvis han ikke tog telefonen, når jeg ringede. Men han ringede tilbage. Var bare faldet i søvn. Til min store overraskelse blev han hængende.

Jeg tegnede en streg i sandet. Fra nu af begynder et nyt liv, og han behøver ikke kende min fortid. Men fortiden fulgte med ind i den nye nutid, og når han ringede for at sige godnat, kunne han ikke forstå, hvad jeg sagde. Han sagde til mig, at jeg skulle gøre noget ved problemet, hvis det skulle være ham og mig. Og jeg gjorde en masse. Jeg gik til lægen og på alkoholambulatorium og fik Antabus. Jeg gik til psykolog. Lavede aftaler med ham om, hvornår jeg måtte drikke. Aftaler, jeg ikke kunne overholde. Da han flyttede ud og alt ramlede, tog jeg i døgnbehandling. Fem måneder efter drak jeg igen.

AA var sidste stop. Jeg havde ikke flere idéer. Jeg ville gerne stoppe med at drikke, men jeg ville ikke stoppe med at drikke. For alt i verden ville jeg beholde min kæreste og min datters kærlighed, som jeg havde slidt tynd, og jeg var i panik. Jeg gik til møder

i AA, men jeg syntes, at de 12 trin var en alt for drastisk løsning. Jeg var jo dygtig og god til at klare mig, så det med at give slip og følge nogle andres forslag virkede unødvendigt for et i grunden bundsolidt menneske som mig. Jeg havde jo arbejde. I hvert fald somme tider. Jeg havde jo taget en uddannelse. Godt nok ved at holde fast i bordkanten og få hjælp fra medstuderende, men alligevel. Jeg havde jo lejlighed, kæreste og datter. Alt var fint-fint.

Mens jeg tænkte sådan, bad min datter mig en aften, om jeg ikke nok ville lade være med at drikke, for hun skulle til eksamen næste morgen, og hun kunne ikke falde i søvn, når jeg var fuld. Hvad nu, hvis jeg gik ud på gaden og blev kørt ned? Jo, det lovede jeg. Alligevel blev jeg fuld, og hun gennemsøgte lejligheden for alkohol og så ud af øjenkrogen, at de tomme parfumeflakoner pludselig var fyldte. Det var vodka. Næste morgen slæbte hun sig af sted til eksamen bleg som et lagen.

I dag virker det så ulogisk at være i panik og alligevel afgive hjælpen, der var gratis og uforpligtende, men sådan var det. Krampagtigt holdt jeg fast i min idé om at have kontrol, og jo mere jeg klamrede mig til den, jo mere mistede jeg grebet. Jeg var fanget i et vanvid af selvmodsigelse, som jeg havde brug for hjælp udefra til at få øje på.

Hjælpen havde været der længe, og på et tidspunkt blev jeg klar jeg til at tage imod den. Min datter tog på Roskilde Festival, og min kæreste var flyttet. Jeg tog til AA-møde, smilede pænt, mens de åbne rødvinsflasker stod klar i køkkenskabet. I aften ville jeg sige farvel til alkohol. Drikke en sidste gang uden at nogent fandt ud af det og så aldrig mere.

Først tre dage senere kom jeg til mig selv. Min datter havde været hjemme, fordi hun havde fået stjålet pung og mobil. Hun havde forsøgt at få fat i mig og havde fået hjælp af min kæreste. Jeg havde svigtet hende igen, og denne gang kunne jeg ikke skubbe den pinefulde smerte om i hukommelsens pulterrums.

Det var min fødselsdag, og min kæreste havde længe talt om

min gave, som havde været dyr, og han havde glædet sig til at give mig den. Det var et headset til min telefon. Det stod efterladt midt på bordet, og lejligheden var larmende tom. Den morgen fik alkoholen vredet armen om bag på ryggen af mig. Jeg blev klar til at overgive mig for alvor og indså, at jeg ville miste alt og alle og dø af det, hvis ikke jeg fik hjælp. Med meget lille stemme ringede jeg til min AA-sponsor, hvis forslag jeg kun havde fulgt sporadisk og uærligt indtil nu. Han sagde, at han havde fortalt mig alt. Han kunne ikke komme i tanker om mere. Men jeg kunne prøve at sætte mig ind i en kirke og se, om ikke jeg kunne finde en højere magt, der kunne hjælpe mig. Det gjorde jeg, og den magt har hjulpet mig siden.

Vi mødtes i en park og arbejdede med de 12 trin. Han spurgte, om jeg troede, det var meningen, at jeg skulle have det skidt. Midt i solskinnet fik det spørgsmål mig til at indse, at meningen var, at jeg skulle have det fantastisk.

Den første dag i parken var jeg et stort mismod. Den anden gang vi mødtes der, boblede jeg af vrede. Den tredje gang var jeg fuld af optimisme. Alt sammen på bare en uge, og min sponsor viste mig, at det hele var oplevelser indeni mig. Intet i mine ydre omstændigheder havde ændret sig. Den indsigt blev epokegørende for min rejse gennem de 12 trin. Jeg så, at hvis jeg ændrer mit perspektiv, ændrer hele min verden sig.

Da jeg læste min selvransagelse op for min sponsor, så jeg bøjte i neon, at jeg selv var den, der afviste verden. Det var aldrig verden, der ikke ville vide af mig. Nu var jeg ikke længere et offer, og jeg kunne gå i gang med at lære at leve ydmygt som en del af en større helhed. Da jeg var på vej hjem i metroen, sad en mand over for mig og smilede. Jeg undrede mig, indtil jeg opdagede, at det var mig, der smilte til ham. Der var kommet et fast grundlag af ro og alt-er-godt under mig.

På min sponsors opfordring kastede jeg mig ind i fællesskabet. Ringede til andre, lavede service og var fast inventar i to AA-

grupper. Jeg kom hurtigt i gang med at give de 12 trin videre til nye, der gerne ville være ædru, og det har hjulpet mig mere end noget andet.

Det tog lang tid, før mine pårørende fik tillid til mig igen. Det tog lang tid at lære at tage aktivt del i mit parforhold, og det krævede ændrede handlinger at genvinde min datters kærlighed og respekt. I dag har vi en stærk, tæt og utrolig kærlig relation. Før så hun på mig med foragt, og nu er der kærlighed i hendes øjne. Det allermest mirakuløse er, at hun har fået hjælp af de handlinger, jeg har udført i AA. Hun bruger sindsrobønnen, hvis noget går hende på, og hun er vokset og blevet en stærk, ung kvinde.

Jeg har det rigtig godt med mine kærlige forældre, der elsker mig ubetinget og har givet mig så meget. Når jeg besøger dem, lytter jeg, når de fortæller om konfirmationssmykker fra 50'erne og om at køre taxa i 70'erne. På mange måder har jeg først lært dem at kende nu.

Min datter læser engelsk og var til seminar om Shakespeares King Lear. King Lear deler sit kongerige op og lader sine tre døtre konkurrere om at få den største bid ved at fortælle, hvor meget de elsker ham. De to ældste fortæller, at de elsker ham højere end ægtemænd og livet selv. Den yngste datter, Cordelia, undrer sig og fortæller, at hun elsker ham, som en datter bør elske sin far. Ikke mere, ikke mindre. King Lear bliver rasende og bortviser hende. Han bliver sindssyg, mister alt, fortryder og undskylder. Cordelias svar er bemærkelsesværdigt. Hun siger blot: "Ingen årsag, ingen årsag."

Min datters underviser spurgte, hvad de studerende troede, Cordelia mener. Nogle foreslog: "Hvad sagde jeg" eller "Vi glemmer det bare," men min datter vidste bedre. I begyndelsen taler Cordelia om et naturligt bånd til sin far. Min datter rakte hånden op og sagde, at hun så Cordelias svar som et udtryk for den ubetingede kærlighed mellem forælder og barn. Et bånd, som altid eksisterer uanset vores handlinger. Hendes underviser pegede på

hende og sagde: "Det er lige nøjagtigt, hvad det handler om." Det var ingen tilfældighed, at min datter kendte svaret, for hun har levet Cordelias erfaring.

Jeg kæmpede med begrebet om accept, som det står i sindsrobønnen. Hvordan kan jeg acceptere, når der findes lidelse i verden? Når min datter skulle igennem al den smerte? Men da hun sagde "Ingen årsag, ingen årsag" til mig og fortalte, hvordan historien har hjulpet hende med at komme videre, fandt jeg fred.

Når der findes ubetinget kærlighed, hvad er der så tilbage ikke at acceptere?

Klassens klovn (dansk)

Denne håndværker drak sig i hegnet, væltede ned ad trappen og stødte ind i sin kone. Og så tog han trinene.

Jeg er ud af sådan en familie, hvor man ikke begår fejl, men alle andre er uduelige. Det er en sandhed med modifikationer, for jeg er provokerende og strid allerede i skolen, hvor jeg hurtigt bliver klassens klovn. Allerede i første klasse finder man ud af, at jeg er ordblind og har brug for ekstraundervisning. Så der sidder jeg nede i en pudekrog og kaster med alt muligt mærkeligt. I femte klasse kommer jeg på ordblindeinstituttet lige fra en kommuneskole med 1.200 elever til en skole med 100 elever, hvor der er otte i hver klasse og to lærere. Så de er ikke ret længe om at finde ud af, hvem der har piftet de andres cykler og klappet pigerne bagi.

Efter skole står vi nede bag ved købmanden og venter på, at vores forældre kommer fra arbejde, og vi drikker billige bajere. Derhjemme er jeg fuldstændigt overforkælet, og jeg begynder at få et ufatteligt pengeforbrug, fordi jeg kan mærke, at jeg stiver mig selv af ved at bruge penge. Og jeg ved, at far og mor går ind og dækker hullerne, når jeg begynder at hyle.

I fritiden er jeg arbejdssdreng; jeg vasker lastbiler og stabler mælkekasser hver lørdag med en kammerat, og vi stiller en kasse øl ovre i garagen, og så drikker vi den i løbet af dagen. Der har jeg det første skænderi med far. Han vil ikke acceptere, at jeg kommer fuld hjem fra arbejde på trods af, at han flere gange om ugen kommer dinglende hjem. Forskellen er jo bare, at han er granvoksen, og jeg er 16 år.

Jeg kommer i murerlære, og der følger mange bajere med. Jeg har altid kørt påvirket rundt i bil – selv da jeg er oppe til køreprøve.

Da jeg er 19 år, møder jeg min kone til en kammerats 18-års fødselsdag. Dagen efter går jeg op og banker på hendes dør, og vi har boet sammen lige siden. Jeg flytter ind på hendes værelse, og vi rager uklar med hendes mor og flytter hjem på mit værelse. Så rager vi uklar med mine forældre og bruger vores børneopsparter på at købe en lille lejlighed, som jeg så sætter i stand. Og den bliver ret hurtigt lavet om til et værtshus. Vi holder fede fester og vi griner, vi pjatter, og vi gør ved. Og vi står op og passer vores arbejde sådan mere eller mindre.

Jeg begynder at miste venner på det tidspunkt, for alle skolevennerne, som jeg drak med hos købmanden, forsvinder, fordi jeg går i lære, og jeg begynder at lave sorte penge. De læser og er på SU, og jeg virker nok pralende, fordi jeg kommer de dyre steder. Jeg begynder at komme på stripbar, og jeg er stolt som en pave, fordi jeg kommer gratis ind. Men jeg smider jo også alle mine penge der.

Det er dér, konen begynder at sige: "Hvad sker der her?" Pludselig strækker pengene ikke, fordi jeg sidder inde på en stripbar og fyrer en halv månedsløn af på en aften på champagne til de der piger. Der sker ikke alverden, men jeg kan mærke, at jeg føler mig stor over, at jeg kan sidde der og kigge. Og det bliver så på bekostning af familien, for pengene forsvinder simpelthen. Jeg bliver nødt til at arbejde om aftenen og i weekenden for at kunne finansiere det forbrug. I en alder af 23-24 år kommer jeg på Antabus, for dér begynder jeg at drikke destruktivt. Jeg har ikke lyst til at gå på dansegulvet længere, og jeg kan mærke, at jeg begynder at tale dårligt om andre. Og det er konen, der pointerer, at det bliver destruktivt.

Men det virker selvfølgelig ikke, antabussen altså. Jeg snyder med det. Men jeg tager det jævnligt, indtil jeg er 30 år, hvor jeg holder op med at drikke og kommer ind i fællesskabet. Jeg er på antabus on/off, og nede på bodegaen spørger de: "Hvor længe skal du være på Antabus denne gang?" Svaret er: "Indtil konen er god

igen.” Det er det, det handler om – Antabus. Det er indtil konen er god igen, og det er i hvert fald ikke, fordi jeg har et problem.

Jeg bliver murersvend og kommer til at tjene gode penge, og vi får råd til at købe hus i år 2000, hvor vi også bliver gift. Og dér tager det til. Da vi får hus i Karlslunde, bliver jeg prompte medlem af en håndværkerforening, og det er det, vi kalder for en drukklub. Det er ædel druk. Vi river huset ned og bygger et nyt, og på det år, det tager, ryger der 30 kasser øl om ugen. Konen må ned i banken og låne flere penge, for der er ikke penge nok til alle de bajere, der skal købes, for det her bliver byens tilløbsstykke.

Det er simpelthen et stort værtshus i byggeperioden, og jeg drikker jo nok selv den ene kasse hver dag. Eller i hvert fald 15-20 bajere om dagen.

Så bliver konen gravid, og det er første gang, jeg har et oprigtigt ønske om at holde op med at drikke. Vi indgår en klokkeklaar aftale om, at jeg får lov at drikke i graviditeten, og så stopper jeg den samme dag, hun skal føde. Hun bliver indlagt midt i graviditeten, og jeg besøger hende én gang i den uge, hun ligger der. Resten af tiden er jeg på værtshus. Jeg drikker vanvittigt, og så føder hun, og jeg beder min svigermor om at komme op med en pose bajere til mig. Jeg kan ikke lade være med at drikke.

Jeg drikker tre år mere. Da knægten bliver tre år, finder jeg fællesskabet. På det tidspunkt er konen begyndt at tage ham med på arbejde. Det er nattevagter, aftenvagter, dagvagter, for jeg holder bare fest, og hun aner ikke, om jeg holder øje med ham. Når hun kører på weekendvagt, så går jeg over til en ven og drikker, og så kan mine kammeraters koner eller kærester tage sig af ungen. Min kone er totalt frustreret, og hun går af flere omgange i raseri, men vi bliver ikke skilt.

Jeg lover at lade være med at drikke til min 30-års fødselsdag. Der er inviteret 75 mennesker og et syvmands liveorkester, og der er stablet bar op. Der er købt en flaske spirtus til hver, der er

fadølsanlæg og slushice-maskine og hvad der hører til. Og dagen inden festen bekendtgør jeg, at jeg vil drikke alligevel – og hvis jeg ikke kan få lov til det, så kan hun bare aflyse. Og det kan hun jo selvfølgelig ikke. Så jeg drikker og jeg drikker i de næste to uger. Så møder konen mig ude i Hundigecenteret. Jeg vælter bogstaveligt talt ind i hende på vej ned ad en trappe, og så ligger jeg midt på gulvet og siger: "Nåh, det var ikke så godt."

Jeg ligger og hyler og skriger. Og så spørger hun, om jeg ikke gider rejse mig og finde et andet sted at være. Og dér ringer jeg efter hjælp. Der ringer jeg til én, som jeg ved kommer i AA, og jeg ved, at han har været i behandling. Jeg kommer i behandling, og jeg lærer, at der er noget, der er større end mig, og at jeg er totalt magtesløs overfor alkohol og ikke kan klare mit eget liv. Og så lærer jeg, at jeg skal gå til møder og finde mig en sponsor.

Og for første gang i mit liv gør jeg, som et andet velmenende voksent menneske foreslår mig. Jeg går til møder hver dag, og jeg spørger et andet menneske om hjælp. Jeg får en masse bøger, jeg skal læse, og jeg skal skrive, og ordblinde mig tænker: Dét her går ikke. Jeg bliver aldrig nogensinde ædru.

Men så siger min sponsor: "Thomas, du kan aldrig nogensinde blive for dum til det her. Men der er rigtig mange, der er for kloge til det." Det giver mig det skub, der skal til. Jeg får mod på at gå i krig, og jeg får alle c'erne, hvor AA-teksterne er indlæst.

Knap et år inde i min ædraelighed skifter jeg sponsor. Jeg synes, at jeg er gået i stå. Min nye sponsor foreslår mig at gå på knæ morgen og aften, og så begynder der at ske ting og sager. Jeg foler mig på ingen måde religiøs eller dybt troende, men jeg er afklaret med, at der er noget, der er større end mig i denne her verden. Og jeg bliver klar over, at det tager en masse byrder fra mine skuldre, da jeg begynder at bede til noget, der er større end mig selv. Jeg begynder også at lytte, når jeg er i kirken i stedet for at fordømme. Jeg begynder at lave selvransagelser, og det gør frygteligt ondt at se, hvordan jeg er skruet sammen. Og så siger

sponsoren, at nej, det er ikke sikkert, at det er sådan, du er. Du har i hvert fald en mulighed for at lave det om nu.

Det fantastiske i selvransagelsen er, at jeg har fundet ud af, hvad der er min andel i alle de konflikter, jeg synes, jeg har med alle mulige mennesker. Og jeg har fået struktur på min tilværelse.

Jeg er på min tredje sponsor nu, for pludselig fungerer jeg ikke i min familie. Jeg har syv sponsees, telefonvagter og speaks på behandlingssteder. Al min tid går med AA, og min kone står igen og slår mig i brystet og siger: "Hvornår fanden har du tid til os."

Jeg finder ud af, at jeg er udstyret med karakterbrister, og det finder jeg ud af ved at have skrevet selvransagelse. Det sted, hvor jeg føler, at jeg har rykket mig rigtigt meget – det er hele tiden at have fokus på de her defekter. Jeg skriver dem ned, og hver gang, de popper op, sender jeg tanken til Gud. Hva', kan du være behjælpelig med at fjerne den her?

Det er et evighedsprojekt med mine karakterbrister, for lige så snart jeg begynder at hvile på laurbærrene, så kommer de. Selvmedlidenhed er en af de helt store. Hvis jeg arbejder hårdt, så skal jeg have, og når jeg skal have, så skal det være noget materialistisk. Det skal helst ikke være noget åndeligt. Og så er der stoltheden, hvis jeg bliver kritiseret. Det er ikke godt, hvis folk peger fingre ad mig. Og min perfektionisme – den har været en hæmsko langt hen ad vejen. Det er blevet langt bedre, for i mit aktive liv kunne jeg ikke gå fra en langhåret græsplæne. Jeg kunne ikke tage i byen, hvis ikke plænen var i orden. Det var det med glansbilledet. Jeg havde jo det renommé, at jeg havde byens pæneste græsplæne, og det måtte jeg jo leve op til. Det blev simpelthen en besættelse. Og det kan komme over mig igen, når jeg er selvmedlidende. Så skal der gøres rent, og der skal skrubbes, og der skal fejes. Så får den på alle tangenter.

Og så selvfølgelig frygten; frygten for, hvad andre tænker om mig. Om min kone kan lide mig, og om min søn synes, at jeg er en ordentlig far. Om min mor og far synes, at jeg er en god dreng.

Om mine folk synes, at jeg er en god arbejdsgiver. Det arbejder jeg stadig med, men det har fundet et fornuftigt leje.

Jeg har fået skrevet en bunke breve til alle de mennesker, jeg har gjort fortræd. Jeg har skrevet dem i hånden, og nok er de fyldt med stavefejl, men de er håndskrevne. Det var en stor sejr, jeg fik af at skrive i hånden i en alder af 33-35. Og det er godt i forhold til min perfektionisme; det behøver ikke være perfekt.

Jeg har selvfølgelig været ude og sige undskyld til dem, jeg skylder en undskyldning. Jeg er blevet afvist én gang, og det af en fyr, jeg ikke havde set i 20 år. Jeg ringer og spørger, om jeg må have lov at give en undskyldning, og om vi kan mødes et sted. Det har han ikke lyst til, for han har lagt det bag sig. Jeg ringer igen og får samme besked, og tre dage efter møder jeg ham på gaden, hvor jeg med god samvittighed kan sige pænt goddag. Jeg har gjort mit, og det er det fede. Det er ikke det med, at jeg ikke har fået lov at sige, hvad det er, jeg er ked af, men at jeg har været villig til at gøre det. Gud har ligesom sendt en besked om, at nu kan jeg godt møde ham, uden at jeg behøver springe over på det andet fortov. Det er vildt. Jeg står meget mere op for mig selv i dag. Jeg er ikke så konfliktsky. Jeg kan godt tage en konflikt i dag, fordi det ikke er altafgørende for mig, hvad vedkommende tænker om mig.

Da jeg har været ædru i to-tre år, stiller jeg min kone stolen for døren, for lige meget hvad jeg gør, så er det forkert. Jeg stiller forkert ind i opvaskemaskinen og børster forkert tænder på knægten, og det rager ikke mig, hvad der står af penge i banken. Jeg må ikke vaske tøj, jeg må ingenting. Lige pludselig begynder jeg jo at bevæge mig ind på nogle af min kones domæner, som hun i princippet ikke kan styre længere. Jeg bliver nødt til at sætte det krav, at hvis vi skal være sammen, så bliver hun nødt til at starte i Al-Anon, og der er hun så kommet i over otte år, og det er det, der har reddet vores ægeskab. Vi er en familie i helbredelse, og min er søn blevet så gammel, at han har fået lyst til at gå med i Alateen, og det er fantastisk.

Jeg beder morgen og aften, og jeg har en stille stund om morgen, inden jeg tager på arbejde og har stor glæde af det. Jævnligt sidder jeg og lytter til noget stille musik, og det er øvelse at sidde stille for sådan en som mig, der er meget rastløs og har fuld fart på. Jeg har ikke set brændende buske, men jeg kan mærke, at jeg lever mit liv på et åndeligt grundlag i dag. At jeg er i åndelig udvikling. Jeg har ikke sagt: "Gu vil jeg ej." Jeg har sagt, at jeg er fuldstændig åben, og budskabet om at bringe det videre er det, der i virkeligheden holder mig ædru. At give noget til andre uden at forlange noget igen, det er fantastisk for en som mig, og det minder mig om, at når jeg siger til en sponsee, at det er godt at gå til et par møder om ugen, så er det en god idé selv at gøre det. Det her program har på ingen måde gjort mig perfekt, men det har gjort, at jeg er blevet mere harmonisk, og når jeg fejler, så kan jeg rette op igen.

3. DEL

De mistede næsten alt

Beretningerne i dette afsnit handler om alkoholisme, når den er allerværst.

Der er mange, der forsøgte alt – hospitaler, særlig behandling, sanatorier, lukkede afdelinger og fængsler. Der var ikke noget, der virkede. De var fælles om ensomheden og den store mentale og fysiske smerte. De fleste havde oplevet frygtelige tab på næsten alle livets områder. Nogle af dem prøvede at leve uden alkohol. Andre ville bare dø.

Alkoholisme har ingen respekt for nogen som helst, hverken rig eller fattig, belæst eller ubelæst. De var alle på vej mod den samme destruktion, og det så ud, som om de intet kunne gøre for at stoppe det.

De har nu været øedru i årevis, og de fortæller os om, hvordan det lykkedes. De er til næsten alles overbevisning et bevis på, at det aldrig er for sent at forsøge sig med AA.

Min flaske, min vrede og mig

Denne hjemløse kom fra en traumatiseret barndom og blev subsistensløs drænker. Han fandt endelig en højere magt, der bragte ham øedruelighed og kontakten til familien.

Da jeg kørte ind i en lille bjergby i en tom godsvogn, var mit sammenfiltrede skæg og fedtede hår tæt på at nå min livrem, hvis jeg altså havde haft en livrem. Jeg havde en lusebefængt snavset mexicansk poncho over en stinkende pyjamasjakke og et par lasede jeans proppet ned i cowboystøvler uden hæle. Jeg havde en kniv i den ene støvle og en 38-kaliber-revolver i den anden. I seks år havde jeg kæmpet for at overleve i usle kvarterer og havde kørt i godsvogne over hele landet. Jeg havde ikke spist i lang tid, så jeg var ved at dø af sult, og vægten var faldet til 58 kg. Jeg var ondskabsfuld, og jeg var beruset.

Men nu foregriber jeg begivenhedernes gang.

Jeg tror, min alkoholisme begyndte for alvor, da jeg var 11 år gammel, og min mor blev brutalt myrdet. Indtil da havde mit liv stort set været det samme, som det var for andre drenge i små byer i denne periode.

En nat kom min mor ikke hjem fra sit job på en bilfabrik. Den næste morgen var der stadig intet tegn fra hende eller nogen forklaring på, hvorfor hun var forsvundet. Det var med stor bekymring, at politiet blev tilkaldt. Da jeg var en mors dreng, var dette især traumatisk for mig. Og for at gøre tingene endnu værre, kom politiet et par dage senere og anholdt min far. De havde fundet det lemlæstede lig af min mor på en mark uden for byen og ønskede at forhøre ham.

I dette øjeblik var det slut med det familieliv, jeg kendte. Min far blev hurtigt løsladt, fordi politiet havde fundet et par briller på

mordstedet, der ikke tilhørte ham. Dette spor førte til den mand, der så brutalt havde dræbt min mor.

I skolen var sluddereren ond. Derhjemme var der kaos, og ingen ville fortælle mig, hvad der foregik, så jeg trak mig ind i mig selv og begyndte at undgå virkeligheden omkring mig. Hvis jeg kunne lade som om den ikke eksisterede, forsvandt den måske. Jeg blev meget ensom og trodsig. Forvirringen, smerten og sorgen var begyndt at stilne af, da en artikel i et blad om mordgåder omtalte min families ulykke. Børnene i skolen startede sluddereren og granskning af sagen igen. Jeg trak mig yderligere ind i mig selv og blev mere vred. Det var nemmere på denne måde, fordi folk lod mig være, hvis jeg optrådte forstyrret, før de forsøgte at udspørge mig.

Da min far var ude af stand til at passe os alle ni, måtte familien splittes op. Cirka et år senere giftede han sig igen, og min ældste bror tilbød at tage sig af mig. Han og hans nye kone forsøgte at hjælpe mig, men jeg var bare så negativ, så det var kun lidt, de eller nogen anden kunne gøre. Til slut fik jeg et job efter skole med sortering af sodavandsflasker hos en købmand, hvor jeg opdagede, at jeg kunne glemme, hvis jeg arbejdede hårdt nok. Desuden var det et godt sted at stjæle øl og spille stor overfor de andre børn i skolen. Det var på den måde mit drikkeri begyndte, en måde at få smerten til at forsvinde på.

Efter nogle ungdomsår med småkriminalitet var jeg gammel nok til at gå ind i flåden. Jeg troede at mit liv ville blive bedre, hvis jeg lagde grunden til min bitterhed bag mig, og at drikkeriet ikke ville være så slemt. I løbet af rekruttiden måtte jeg imidlertid erkende, at dette ikke var tilfældet. Disciplinen, myndigheden og den stramme tidsplan gik stik imod min natur, men det var en toårig tørn, så jeg måtte finde en måde at fungere på til trods for vreden og nu også hadet, der sydede i mig. Hver aften sad jeg på en bar og drak, indtil de smed mig ud.

På denne måde kom jeg gennem ugen, og i weekenden tog vi til en klub i nærheden. Stedet blev drevet af mennesker, der drak ligeså meget som jeg eller endnu mere. Jeg blev fast kunde. Diskussioner og slagsmål var regelmæssige begivenheder.

Jeg formåede at fuldføre de to års tjeneste, fik en hæderlig afmønstring og blev sparket ud. Da jeg forlod flådebasen og længtes mod mine gamle omgivelser, blaffede jeg tilbage til min gamle hjemby, og jeg vendte tilbage til min brors hjem. Jeg fandt hurtigt et arbejde som maler i et byggefirma i byen. På dette tidspunkt var drikkeriet blevet en konstant del af mit liv.

Gennem nogle venner mødte jeg en kvinde, som jeg virkelig syntes om, og snart blev vi gift. Et år senere blev vores datter født, og sidenhen kom to drenge. Åh, hvor jeg elskede mine børn. Denne søde, lille familie skulle have fået mig til at falde til ro, men i stedet tog mit drikkeri fart.

Til slut kom det til et punkt, hvor jeg var utålelig at leve med, og min kone søgte om skilsmisses. Jeg gik bare amok, og sheriffen gav mig ordre til at forlade byen. Jeg vidste, at hvis jeg blev boende, ville min vrede over, at min kone tog børnene fra mig give mig flere problemer, som jeg ikke selv kunne håndtere, så endnu en gang brød jeg op. Jeg forlod mit hjem med mit had, min vrede og det tøj, jeg havde på. Denne gang for altid.

I den største by i nærheden levede jeg fra hånden og i munnen i et slumkvarter, nedbrudt, i færd med at drikke mig ind i glemsel. Først dækkede tilfældige jobs husleje og mad, men inden længe gik alle pengene til sprut. Jeg fandt et herberg, hvor mennesker i nød kunne sove og spise gratis. Men det var slemt med lusene, maden var forfærdelig, og folk stjal, så jeg besluttede, at det var lettere bare at sove udenfor, og jeg behovede ikke at spise så ofte. Så jeg fandt de steder, hvor vagabonderne færdedes. Parkerede biler og forladte huse var gode steder til min flaske, min vrede og mig. Der var ingen, der turde genere mig. Jeg var aldeles forvirret over, hvor livet havde ført mig hen.

Andre vagabonder, jeg mødte, lærte mig den sikreste måde at hoppe på et godstog i fart, og hvordan man beskytter sig selv. De fortalte mig, hvem der var de nemmeste ofre at tigge fra, og hvordan man kunne gøre det. Mit største problem på dette tidspunkt var at finde en måde at få nok at drikke for at holde virkeligheden i mit liv ud. Jeg var opslugt af had. I de næste seks år levede jeg de usleste steder. Den ene godsvogn var lige så god som den anden, uanset hvor den kørte hen. Jeg havde intet sted at tage hen. Én god ting var der: Jeg for aldrig vild, fordi jeg var ligeglads med, hvor jeg var. Jeg krydsede USA tre gange uden at have nogen plan, for det var der ingen grund til, og jeg spiste ikke halvdelen af tiden. Jeg hang ud med andre udstødte som mig selv. Nogen sagde, at der var arbejde at få i Florida eller New York eller Wyoming, og så tog vi derhen. Men når vi så endelig nåede frem, sagde de, at der ikke længere var arbejde at få. Det var okay, for vi ønskede ikke at arbejde alligevel.

En hed dag, da jeg opholdt mig i en ørkenby og drak, skete der noget usædvanligt. Jeg følte det, som om jeg havde nået et punkt, hvor jeg ikke kunne fortsætte. For at komme væk fra alt og alle lykkedes det mig at finde noget sprut, og jeg begyndte at gå ud i ørkenen, idet jeg tænkte, at jeg bare ville gå, indtil jeg faldt død om. Inden længe var jeg så beruset, at jeg ikke kunne gå længere, men faldt om på jorden og stønnede: "Åh, Gud! Hjælp mig." Jeg må have været uden bevidsthed, for jeg kom til mig selv flere timer senere og fandt vejen tilbage til byen. På dette tidspunkt havde jeg ingen idé om, hvad der fik mig til at skifte mening om døden. I dag ved jeg, at det var min højere magt, der overtog mit liv.

På dette tidspunkt havde jeg så vilde øjne og var så beskidt, at folk veg tilbage for mig. Jeg hadede udtrykket af frygt i deres ansigter, når de så på mig. De kiggede på mig, som om jeg ikke var noget menneske, og måske var jeg det heller ikke. I en stor by lagde jeg mig til at sove på en rist med et stykke plastik over

mig, så jeg ikke frøs. En nat fandt jeg en tøjcontainer, jeg kunne komme ned i; det var et dejligt varmt sted at sove, og jeg kunne få nyt tøj om morgen. Midt om natten var der nogen, der kastede noget mere tøj i. Jeg åbnede låget, kiggede ud, og råbte, "Tak!" Kvinden stak hænderne i vejret og løb skrigende bort: "Å, min Gud, åh min Gud!" Hun sprang ind i sin bil og kørte væk med hvinende dæk.

Da jeg sprang af det tog, var jeg det sørgeligste billede på et menneske, som tænkes kan. Jeg fandt en tom kølevogn på et sidespor og bosatte mig der. Her kunne man nemt få understøttelse, så jeg tog hen og ansøgte om det. Nu kunne jeg få noget at spise Det var tredje gang, jeg var i denne by, så jeg gik direkte til min yndlingsbar. Her mødte jeg en barpige, der drak som et hul i jorden og som var den mest ondskabsfulde kvinde, jeg nogensinde havde mødt, men hun havde et sted at bo, så jeg flyttede ind. Og det blev århundredets kærlighedshistorie!

Endelig havde jeg tag over hovedet, sengetøj og mad. Vi foretog os ikke andet end at drikke og skændes, men hun havde arbejde i baren, så det holdt os gående. Med lige akkurat nok penge til sprut, drak vi uafbrudt i flere måneder. På jagt efter sprut løb jeg ind i en af mine gamle vagabondvenner, en ældre mand. Jeg huskede ham som en stor drunker, en "alkoholiker." Og her kom han gående imod mig ned ad gaden i hvid skjorte, slips og jakkesæt, og så fantastisk ud! Storsmilende fortalte han mig, at han var holdt op med at drikke, og hvordan han havde formået at gøre det, og hvor meget bedre han havde det nu. Min første tanke var, at hvis han kunne gøre det, kunne jeg også, og det meget bedre, fordi jeg kun er 33 år gammel.

Han tog mig med hen til den klub, hvor der var nogle andre ædru alkoholikere. Jeg drak kaffe, mens de alle fortalte mig, hvordan de havde ændret deres liv. Det så ud som om de måske havde fat i noget her. Hvis de kunne gøre det, måske, bare måske, kunne jeg også. Deres entusiasme smittede. Jeg begyndte at føle

en spænding indvendigt, men havde ingen anelse om hvorfor. Jeg skyndte mig tilbage til min nye kæreste og fortalte hende om, hvad der var sket, og hvor stort det ville være, hvis vi holdt op med at drikke. "Du er ikke rigtig klog," råbte hun til mig. "Gå tilbage til din kølevogn; Jeg har fester, jeg skal til!" Selvom jeg var ude af stand til at overføre min begejstring til hende, fortsatte jeg med at fortælle hende mere.

Dagen efter holdt vi begge op med at drikke. Der er ingen ord, der kan forklare, hvorfor det skete, eller hvordan det skete; det skete bare. Det var et mirakel! Hver dag, vi var i stand til at forblive ædru, var en gave fra den højere magt, som jeg havde opgivet for mange år siden.

Det næste år fik vi et job. Vi skulle lede en lejr uden for byen, hvor drukkenbolte blev sendt ud for at blive tørlagt og ædru. Det var vores ansvar at se til, at de havde mad og holdt sigude af problemer. Begge opgaver var til tider næsten umulige at gennemføre, men vi forsøgte.

Med en vis støtte fra oldtimers i AA klarede vi et år. Det var en ulønnet job, og vi havde meget få penge selv. Da året var omme, gennemgik jeg listen over alkoholikere, der havde været igennem, 178 i alt. Jeg udbrød til min partner: "Der er ikke en eneste af dem, der er ædru i dag!" "Nej," svarede hun, "men du og jeg er!" Og på denne glade baggrund blev vi derefter gift.

Min sponsor fortalte mig, at hvis jeg ønskede at opnå en forbindelse til min højere magt, ville det være nødvendigt for mig at ændre mig. På et møde en aften sagde et medlem: "Det er ikke, hvor meget du drikker, der betyder noget, det er hvad drikkeriet gør ved dig." Denne udtalelseændrede hele min holdning. Selvfølgelig måtte jeg overgive mig og acceptere, at jeg var alkoholiker. Jeg havde det hårdt med at opgive min vrede over min ekskone, fordi hun tog mine børn, over den mand, der myrdede min mor, og over min far, som jeg følte havde sviget mig. Men al denne vrede lettede med tiden, da jeg begyndte at forstå mine egne ka-

rakterdefekter. Jeg lærte nogle munke i et nærliggende kloster at kende. De lyttede til min historie med nogen forbløffelse og var i stand til at hjælpe mig med at forstå mig selv. Samtidig ledte min sponsor og andre oldtimere, der havde taget os under deres vinger, os kærligt tilbage til samfundet.

Gradvist smelte den is, der var i mit hjerte, og jeg ændrede mig i takt med, at mit forhold til min højere magt udviklede sig. Livet begyndte at tage en helt ny drejning. Jeg gjorde det godt igen, hvor det var muligt, men jeg vidste, at jeg måtte vende tilbage til mit barndomshjem for at rydde op i den del af min fortid. Men vi havde travlt med vores egen malerforretning, og som årene gik, var der bare ikke mulighed for at tage tilbage.

Månederne, der fulgte efter den dag, vi holdt op med at drikke, blev til år. Jeg var blevet mere og mere hengiven overfor det program, som ikke kun reddede mit eget liv, men også min kones. Til sidst blev jeg involveret i AA-service og hjalp med at få oprettet et centralt kontor for vores grupper. Vi blev begge aktive i service og begyndte at rejse i hele staten og gå til møder der. Til min overraskelse fik vi begge mulighed for at fungere som delegerede til General Service Conference. Hvilken glæde det gav os. Et af mine mest mindeværdige øjeblikke var, da konferenceformanden for AA General Service Board ved åbningen af konferencen sagde: "Vi er alle samlet her i aften, ikke som enkeltpersoner, men til gavn for Anonyme Alkoholikere i hele verden." Årene forsvandt, og i tankerne var jeg tilbage på risten uden for netop dette hotel og forsøgte desperat at undgå at fryse. Jeg blev overvældet af Guds nåde ved at være her nu.

En dag spurgte en af mine venner, der lever af at skrive, om han måtte skrive historien om mit liv for et blad. Han forsikrede mig, at der ikke ville være anonymitetsproblemer, så jeg indvilligede. Jeg havde været ædru i næsten 25 år på dette tidspunkt og havde ingen idé om, hvad Gud, som jeg opfatter ham, var ved at gøre for mig. Min ældste bror, ham der havde taget sig af mig,

abonnerede tilfældigvis på dette blad og læste artiklen. Således begyndte en fantastisk kæde af begivenheder, der ikke bare har ændret vores liv, men livet for min familie og mange andre. Det er intet mindre end et moderne mirakel. Gud har gjort for mig, hvad jeg ikke kunne gøre for mig selv.

Artiklen oplyste navnet på den by, jeg bor i, så da min bror og min svigerinde havde læst historien, fandt de mit telefonnummer og ringede mig op. For første gang i mere end 30 år talte vi sammen. Jeg brast i gråd, og det gjorde de også. De fortalte mig, at efter min forsvinden efter skilsmissen havde min familie flere gange forsøgt at finde mig. De var bekymrede, fordi der var nogen, der havde fortalt dem, at jeg enten var død eller havde forladt landet. Jeg havde det dårligt med, at jeg havde givet dem den slags bekymringer, men i min selvoptagethed var det simpelthen aldrig falder mig ind, at de havde bekymret sig så meget. Én efter én talte jeg med alle mine brødre og søstre inden for de næste 24 timer. Min bror gav mig telefonnummeret til min egen datter, som jeg ikke havde set i 27 år, og jeg ringede til hende. Dernæst talte jeg med begge mine sønner. Åh Gud, hvilken oplevelse! Jeg var så overvældet af alle de erindringer og de tabte år, at det var svært for mig at tale. Jeg græd meget i de næste uger, efterhånden som alle de gamle sår brød frem og heledes.

Senere havde vi en stor familiesammenkomst i min hjemby. Det var en lykkelig dag for os alle at være sammen for første gang, siden vi blev splittet. Min far var død, men alle hans børn var der med deres familier, en stor og glad flok. Endelig, efter alle disse år med uvished om min familie, havde min højere magt handlet gennem min ven, løst op for de indviklede familierelationer og givet mig mulighed for at gøre det godt igen overfor de mennesker, der var blevet såret af min bitterhed.

Jeg tror, at jeg er et levende bevis på det, AA siger: "Du må ikke give op, førend miraklet er sket."

Han levede kun for at drikke

Man havde bedt for mig, analyseret, forbandet og rådgivet mig, men ingen havde nogensinde sagt: "Jeg forstår, hvad der er galt med dig. Det samme var tilfældet for mig, og dette er, hvad jeg gjorde ved det."

Når jeg ser tilbage på mit liv, kan jeg ikke se noget, der kunne have advaret mig eller min familie om de ødelæggelser, der fulgte med alkoholisme. I vores kollektive hukommelse var der intet tegn på drikkeri på hverken den ene eller den anden side af familien. Vi stammede fra en lang tradition af Southern Missionary-baptister. Min far var præst. Jeg gik i kirke hver søndag med resten af familien og var ligesom dem meget aktiv i det religiøse arbejde. Mine forældre var også pædagoger; min far var rektor for den skole, jeg gik i, og min mor underviste også der. De var begge mønsterborgere og respekterede. Der var omsorgsfuldhed og nærvær blandt os. Min mormor, der selv var en dybt religiøs kvinde, og som boede hos os, hjalp til i min opdragelse og var et levende eksempel på ubetinget kærlighed.

Tidligt fik jeg indpodet værdierne om moral og uddannelse. Jeg lærte, at hvis du er veluddannet og moralsk retskaffen, er der ikke noget, der kan stå i vejen for succes i dette liv eller det hinsides. Som barn og ung mand var jeg evangelisk orienteret. Jeg var bogstavelig talt beruset af moralsk iver og intellektuel ambition. Jeg udmærkede mig i skolen og drømte om en karriere indenfor undervisning og om at kunne hjælpe andre.

Det var ikke før jeg blev voksen, var væk fra familien og gik på et prestigefyldt universitet på østkysten, at jeg for første gang drak noget med alkohol i. Jeg havde smagt øl og lidt vin inden da og siden da besluttet, at frugtsaft smagte bedre. Jeg havde aldrig været på en bar før en aften, hvor nogle medstuderende overtalte mig til at gå med dem til en lokal cocktailbar. Jeg var fascineret.

Jeg husker stadig den disede, røgfylde atmosfære, de lavmælte stemmer og klirren af is i glassene. Det var rent raffinement. Men bedst af alt husker jeg den første fornemmelse af varm whisky, der bredte sig i min krop.

Jeg drak så meget den nat, at ingen troede på, at jeg ikke var vant til drikke, og jeg blev ikke fuld, selvom der var dele af aftenen, som jeg ikke kunne huske den næste dag. Men vigtigere end noget andet den aften var, at jeg hørte til. Jeg følte mig hjemme i universet, og jeg havde det godt sammen med andre.

Til trods for mit aktive kirke- og skoleliv som barn havde jeg aldrig følt mig virkelig godt tilpas. Jeg var faktisk meget nervøs og usikker over for mennesker, og for det meste tvang jeg mig selv til at være socialt aktiv ligesom mine forældre, fordi jeg troede, at det var min pligt. Men denne aften i baren var noget helt nyt i mit liv. Jeg var helt tryg, og jeg elskede faktisk alle fremmede omkring mig, og de elskede også mig, tænkte jeg, alt sammen på grund af denne trylledrik, alkohol. Hvilken opdagelse! Hvilken åbenbaring!

Året efter begyndte jeg min karriere som lærer. Mit første job var på et universitet 80 kilometer fra min hjemby. Før skoleåret sluttede, var jeg blevet bedt om at fratræde på grund af mit drikkeri. Inden for dette korte tidsrum var det blevet en accepteret livsstil at drikke. Jeg elskede sprut. Jeg elskede folk, der drak og de steder, hvor de drak. På dette tidspunkt i mit liv faldt det mig aldrig ind, at alkohol kunne være et problem, til trods for at jeg havde mistet mit første job og gjort min familie flov. Fra den første nat i baren året før havde jeg taget en fast beslutning, der skulle være en rettesnor i mit liv mange år fremover: Alkohol var min ven, og jeg ville følge ham til verdens ende.

Efter det første job mistede jeg mange flere, alle på grund af mit drikkeri. Jeg underviste på mange skoler og i forskellige stater. Jeg var ikke længere den moralske unge mand, der havde viet sit liv til at hjelpe andre mennesker til at få et bedre liv. Jeg var

højtråbende, arrogant, vred og grov, skød altid skylden på andre og var konfronterende. Jeg blev arresteret, og jeg kom i slagsmål.

Jeg havde udviklet et grimt sprog og var ofte fuld i klasselokaler og på offentlige steder. Til slut endte min undervisningskarriere i total vanære. Min familie kunne ikke forstå, hvad der skete med mig, og det kunne jeg heller ikke selv. I klare øjeblikke var jeg fuld af skam, skyld og anger; jeg var blevet pinlig for alle, som havde troet på mig; over for andre var jeg blevet en vittighed. Jeg ønskede at dø. Nu var alkohol blevet den eneste ven, jeg havde tilbage.

Jeg endte på en sindssygeanstalt, hvilket sandsynligvis redde mit liv. Jeg kan ikke huske, hvordan jeg kom der. Jeg ved, at jeg havde haft selvmordstanker. Jeg faldt til ro der, og måneder senere græd jeg, da jeg blev udskrevet. Jeg vidste på det tidspunkt, at jeg ikke kunne klare tilværelsen. Jeg var sikker bag de sikrede hospitalsvinduer og ønskede at bo der resten af mit liv. Jeg kunne ikke drikke der, men beroligende piller og anden medicin var der nok af, og jeg fik det, jeg behøvede.

Ordet alkoholiker blev aldrig nævnt. Jeg tror ikke, lægerne vidste meget mere om alkoholisme, end jeg selv gjorde.

Da jeg blev løsladt fra anstalten, flyttede jeg til en stor by for at starte på en frisk. Mit liv var blevet en serie af nye begyndelser. Inden længe begyndte jeg at drikke igen, fik gode jobs og mistede dem igen, som jeg havde gjort tidligere. Al frygt og anger og den frygtelige depression vendte tifold tilbage. Jeg forstod stadig ikke, at drikkeriet kunne være årsag til al denne elendighed. Jeg solgte mit blod. Jeg prostituerede mig. Jeg drak mere. Jeg blev hjemløs ogsov i bus- og togterminaler. Jeg samlede cigaretskod op fra fortovet og drak af en fælles vinflaske med andre alkoholikere. Jeg drak mig vej til det lokale herberg for mænd og gjorde det til mit hjem. Jeg tiggede. På dette tidspunkt levede jeg kun for at drikke. Jeg vaskede mig ikke eller skiftede tøj. Jeg stank. Jeg blev tynd og syg. Jeg var begyndt at høre stemmer og accepterede dem

som dødsvarsler. Jeg var skræmt, arrogant, rasende og vred på Gud og hvermand samt universet. Der var ikke noget at leve for, men jeg var for bange til at dø.

Det var på dette tidspunkt, at en kvinde, der var socialarbejder i et fattigt område for hjemløse og desuden ædru og medlem af Anonyme Alkoholikere bænkede mig på sit kontor og fortalte mig sin historie. Hun talte åbent om, hvordan hun drak, hvad der skete, og hvordan hun blev ædru. Der var ingen, der nogensinde havde gjort dette før. Jeg var blevet prædiket for, analyseret, forbundet og rådet, men der var ingen, der nogensinde havde sagt: "Jeg kan identificere mig med, hvad der foregår i dig. Det skete for mig, og her er, hvad jeg gjorde." Hun fik mig med til mit første AA-møde samme aften.

Folk på møderne samledes omkring mig i venlighed i den første tid, og jeg drak ikke. Men afrusningens åndelige dæmoner ramte mig. Jeg var sort, og disse mennesker var hvide. Hvad vidste de om lidelse? Hvad kunne de fortælle mig? Jeg var sort, og jeg var intelligent, men hele verden havde konsekvent afvist mig. Jeg hadede denne verden, dens mennesker og dens straffende Gud. Alligevel troede jeg på, at folk i AA var oprigtige, og uanset hvad de troede på, virkede det for dem. Jeg troede bare ikke på, at AA ville virke for mig, en sort drukkenbolt.

Jeg troede oprigtigt, at jeg var anderledes, indtil jeg først langt senere havde, hvad jeg nu ved var min første åndelige opvågningen: at jeg var alkoholiker, og at jeg ikke behøvede at drikke! Jeg lærte også, at alkoholisme er en sygdom, der ikke diskriminerer – og ikke er begrænset til race, tro eller geografi. Jeg var ikke unik, og det var en befrielse.

I begyndelsen af min ædruelighed måtte jeg fortsætte med at leve i et herberg fyldt med aktive alkoholikere. Da jeg ikke drak, blev jeg helt bevidst om mine omgivelser, den føle lugt, støjen, fjendtligheden og den fysiske fare. Min vrede var baseret på den erkendelse, at jeg havde smidt en karriere ud ad vinduet, vanæret

og fremmedgjort min familie og var blevet forvist til den ringeste af alle institutioner, et herberg. Men jeg var også i stand til at indse, at dette bål af vrede og raseri ville få mig til at skaffe mig noget at drikke og blive ved, til jeg døde af det. Så jeg indså, at jeg var nødt til at adskille min ædruelighed fra alt det andet, der foregik i mit liv. Uanset hvad der skete eller ikke skete, kunne jeg ikke drikke. Faktisk havde intet af det, jeg havde oplevet, noget at gøre med min ædruelighed; Livets tidevand flyder i al evighed, hvad enten det går op eller ned, og jeg kan ikke tillade, at min ædruelighed skal være afhængig af disse livets op- og nedture. Ædrueligheden må leve sit eget liv.

Men det var vigtigere, at jeg blev overbevist om, at jeg ikke kunne gøre det alene. Jeg fik masser af kærlighed, da jeg var dreng, men alligevel havde jeg aldrig ladet folk komme ind i mit liv, selv dem der var tættest på. Hele mit liv har jeg levet på løgne og ikke delt mine inderste sande tanker og følelser med nogen. Jeg troede, jeg havde en direkte linje til Gud, og jeg havde bygget en mur af mistillid omkring mig. I AA opdagede jeg det "vi," der bruges overalt i de 12 trin, og gradvist indså jeg, at jeg kun kan adskille og beskytte min ædruelighed fra ydre farer, når jeg stoler på andre AA-medlemmers erfaringer med ædruelighed og deler deres rejse gennem trinene til genvindelse af helbredet.

Ædruelighedens belønninger er overvældende og lige så progressive som den sygdom, de modvirker. Blandt disse belønninger var for mig frigørelsen fra tankerne om, at jeg var anderledes, og erkendelsen af, at deltagelse i AA's livsstil er en velsignelse og et privilegium ud over alle grænser. Det er en velsignelse at leve et liv uden den smerte og den nedværdigelse, som drikkeriet medfører. Det er et liv fyldt med glæde, et nyttigt, ædru liv, og det er et privilegium at vokse i ædruelighed én dag ad gangen og bringe budskabet om håb videre, det budskab, som jeg selv fik.

Sikker havn

Denne AA'er opdagede, at udforskningen af hvem han egentlig var, begyndte med visheden om, hvem han ikke ønskede at være.

Fængsel. Hvilken herlig tilværelse. Her sidder jeg i en celle og tænker på fortiden, mens jeg venter på, at min spritkoger varmer vand til en kop pulverkaffe. Imens jeg spekulerer over min nuværende situation, reflekterer jeg over det simple faktum, at jeg er et stykke inde i mit fjerde år som indsat. Jeg vågner stadig nogle morgener med ønsket om, at det hele bare er en ond drøm.

Det er ikke, fordi jeg voksede op i et hjem, hvor der blev drukket alkohol, men da jeg som 13-årig prøvede at drikke for første gang, vidste jeg, at jeg ville drikke igen. Selv om jeg var opdraget i et hjem med høje moralske standarder, var jeg åbenbart ikke bange for konsekvenserne, når jeg først startede med at drikke sprut. Nogle gange, når jeg kørte rundt i nabolaget på min cykel, udspionerede jeg en voksen, der stod udenfor sit hus og drak øl. Senere, når jeg vidste, at han ikke var hjemme, vendte jeg tilbage og stjal den gyldne drik fra hans køleskab.

Jeg erindrer kun alt for godt den morgen, hvor en anden fyr og jeg stjal min fars bil og kreditkort for at stikke af til Californien og blive filmstjerner. Vi havde en pistol, så vi kunne plyndre forretninger, når det blev tid til at forsyne os med øl, penge og cigaretter. Før den første dag var omme, sagde jeg til min ven, at jeg ikke kunne fortsætte, og at jeg måtte hjem igen. Jeg vidste at min mor og far ville være afsindige af bekymring nu. Min ven nægtede at vende om, så jeg satte ham af; jeg så ham aldrig mere. Mine forældre har nok anset min opførsel for at være et teenageoprør, men de havde ingen anelse om, at det blev drevet af sygdommen alkoholisme.

Da jeg var 16 år, fik jeg et fritidsjob som discjockey ved en lokal radiostation. Folk, der havde forstand på de ting, fandt, at

jeg havde talent for dette arbejde, så jeg droppede ud af gymnasiet og fortsatte med at vende plader på fuld tid. At drikke og feste passede rigtigt godt til dette job, og så udviklede jeg en livsstil, der skulle vare i mange år. Når det blev synligt for mine arbejdsgivere, at jeg havde et problem med alkohol, og det begyndte at gå ud over mit arbejde, sagde jeg bare op og søgte ansættelse ved en anden radiostation.

Jeg erindrer, at jeg en dag var i gang med en middagsudsendelse, da jeg mærkede, at jeg ikke kunne eksistere så meget som et minut mere uden at få noget at drikke. Jeg satte en plade på og listede ud uden at blive opdaget. Jeg kørte ind til en vinhandel og købte en flaske whisky, gik tilbage til min bil, tændte for radioen og begyndte at drikke. Da jeg sad der og hørte den ene sang efter den anden, stoppede pladen, og det eneste, jeg kunne høre, var, at nålen kørte i samme rille. En eller anden på radiostationen opdagede, at jeg ikke længere var i kontrolrummet, og satte en ny plade på.

I løbet af mine år på forskellige radiostationer arbejdede jeg i perioder med at rapportere om uvejr. Det var mit job at bruge radarinformationer til at følge uvejr og spotte tornadoer, hagl, oversvømmelser og andre uvejrsrelaterede farer eller skader. I de situationer brugte jeg en mobiltelefon i min bil til at give direkte rapporter over radioen, mens jeg jagtede uvejr. En nat var uvejet ekstremt voldsomt. Vores lytterskare var større end nogensinde før, da jeg rapporterede direkte, og det lød, som om jeg var i forreste linje i en krigszone.

Dagen efter hædrede en avis vores radiostation med en fin artikel om det professionelle arbejde, vi udførte med dækning af vejret. Men hvad ingen vidste, var, at alle disse "professionelle" uvejrsrapporter var ringet ind fra min sikre terrasse i baghaven, imens jeg improviserede bedre og bedre for hvert nyt glas bourbon og cola.

I perioder arbejdede jeg som nyhedsjournalist og rapporterede på stedet. Jeg drak regelmæssigt, mens jeg var på arbejde, og var

tit fuld, når der kom opkald omkring alkoholrelaterede bilulykker. Med mikrofonen i den ene hånd og en flaske i den anden sprang jeg ind i reportagevognen og skyndte mig til ulykkesstedet, ligeså fuld – eller mere – som den der havde forårsaget ulykken. Det var uundgåeligt, at jeg en dag ville *blive* nyheden, i stedet for at rapportere om den, ved at være skyld i en alvorlig ulykke som et resultat af mit drikkeri.

Jeg havde været i konflikt med loven flere gange for ikke at betale bøder, foruden offentlig beruselse, slagsmål og spirituskørsel. Men ingenting kunne sammenlignes med den gang, politiet bad mig komme ned på stationen for at besvare nogle spørgsmål. Det drejede sig om et mord. Jeg havde drukket aftenen før og havde glemt, at jeg havde været involveret i en alvorlig ulykke. Jeg vidste, at jeg ikke havde begået noget mord, men nu var jeg den hovedmistænkte. Efter et par timer blev det klart, at jeg ikke havde begået forbrydelsen, og jeg blev løsladt. Denne oplevelse var dog nok til at sætte gang i tankerne.

Jeg tog hjem og ringede til en ven, jeg havde mødt i det lokale indkøbscenter en uge tidligere. Jeg havde ikke set hende i nogle år, men jeg havde lagt mærke til, hvor anderledes hun så ud og opførte sig. I samtalens løb fortalte hun, at hun ikke havde drukket i over et år. Hun fortalte mig om en gruppe venner, der hjalp hende med at holde sig ædru. Jeg løj over for hende og hævdede, at jeg heller ikke havde drukket i nogen tid. Jeg tror ikke, at hun troede mig, men hun gav mig et telefonnummer og opfordrede mig til at ringe, hvis jeg gerne ville møde hendes venner. Senere, da jeg havde samlet mod til at ringe til hende, indrømmede jeg, at jeg havde et alkoholproblem, og at jeg ønskede at stoppe. Hun hentede mig og tog mig med til mit første AA-møde.

Jeg vidste, at jeg havde fundet en sikker havn i AA. Men igen nem de følgende fire et halvt år faldt jeg ind under kategorien ”kronisk tilbagefald”. Jeg kunne være ædru i godt seks måneder, men måtte så fejre det med en flaske.

Jeg gjorde alt det, der blev foreslæet, at jeg ikke skulle gøre. Inden for det første år i AA tog jeg nogle store beslutninger såsom at blive gift, at leje den dyreste lejlighed, jeg kunne finde, ikke at bruge min sponsor, undgå trinene, hænge ud med gamle drikkekammerater og tale i stedet for at høre efter ved møderne. Kort sagt, jeg tog ikke imod det, som AA tilbyder. Min sygdom blev værre, og jeg blev en fast tilbagevendende patient til afrusning på hospitaler, intensivafdelinger og behandlingscentre. Sindssygen rykkede nærmere, og jeg kunne ane dødens porte.

Man siger, at alkoholikere enten bliver ædru, spærret inde eller kulet ned. Siden jeg ikke rigtigt var villig til at gøre det nødvendige for at blive ædru, havde jeg kun de andre muligheder tilbage. Jeg havde aldrig drømt om, at det ville ske så hurtigt.

Det var en smuk weekend i september – lige før Labor Day. Jeg besluttede mig for at købe en kasse øl og en flaske vin. Senere den aften drak jeg whisky ovenpå øllerne og vinen, fik blackout, begik en forbrydelse i fuldskab, blev arresteret, og indenfor ti dage blev jeg idømt 20 års fængsel. Jeg tænker, at en alkoholisk død kan komme på næsten samme måde: Jeg drikker, jeg får blackout, jeg dør. I det mindste ville jeg i fængslet få chancen for et nyt liv.

Jeg kan ikke beskrive den ydmyghed, der er påtvunget en alkoholiker, der kommer i fængsel. Selvom jeg fortjente at være i fængsel, var ydmygelsen ulidelig. Den eneste opmuntring og det eneste håb, jeg fik, fik jeg fra beretningerne bag i en laset Store Bog, som jeg fandt i min celle. Så en dag hørte jeg noget, der var som musik i mine ører. En fængselsbetjent annoncerede, at der ville blive afholdt et AA-møde i kapellet. Da jeg gik ind til mødet og satte mig ned, havde jeg genfundet den sikre havn.

Imens jeg skriver denne historie, er der gået tre et halvt år siden det møde i kapellet. Jeg er blevet flyttet til et større fængsel og er stadig meget aktiv i AA's fantastiske program. Jeg har opnået så mange ting med AA i mit liv. Det har givet mig min sunde fornuft tilbage og en følelse af harmoni. Jeg er villig til at

høre efter og tage imod forslagene, og på den måde har jeg fundet ud af, hvem jeg gerne vil være. Den proces startede med, at jeg fandt ud af, hvem jeg ikke ville være. Selvom alkoholismen i mig er som tyngdekraften, der kun venter på at trække mig ned, er AA og de 12 trin som den kraft, der får et fly til at flyve: Det kan kun ske, hvis piloten gør de rigtige ting. Så mens jeg har arbejdet med programmet, er jeg vokset følelsesmæssigt og intellektuelt. Jeg har ikke alene fred *med* Gud, jeg har Guds fred gennem en aktiv gudsbevidsthed. Jeg er ikke alene kommet mig; jeg er blevet et helt menneske, fysisk, åndeligt og mentalt.

Jeg har oplevet det ene mirakel efter det andet, siden jeg underkastede mig AA's principper. Myndighederne, der dømte mig, og ofrene for min forbrydelse har alle besluttet at støtte op om, at jeg kan løslades før tid. Et tilfælde? Det tror jeg ikke. Jeg har modtaget breve fra tidligere arbejdsgivere, der har hørt om min ædruelighed og har tilbuddt mig ansættelse på radiostationen igen. Dette er kun eksempler på det, Gud gør for mig, og som jeg ikke kan gøre for mig selv.

Guds nåde er med mig, og den har inspireret mig til at engagere mig i resocialiseringsarbejde efter min løsladelse. Det er meget vigtigt for mig og for min ædruelighed i dag at bringe AA's budskab ind i fængslerne.

Erfaringen har lært mig, at jeg ikke kan gå tilbage og leve mit liv forfra, men gennem AA kan jeg begynde der, hvor jeg er, og forme fremtiden.

Lytter til vinden

Der skulle en “engel” til for at introducere denne indfødte amerikanske kvinde til AA og ædruelighed.

Jeg begyndte at drikke, da jeg var omkring 11 år. Jeg boede hos min bror og hans kone lige uden for Gallup, New Mexico. Vi var fattige. Lugten af bønner og friske tortillas var hjem for mig. Jegsov i en seng med tre andre børn, og vi krøb tæt sammen for at holde varmen i den iskolde vinter. Sneen lå højt omkring huset. Jeg havde det svært med læsning og med at forstå skolearbejdet, så jeg pjækkede, når jeg fik chancen. Min far og min bedstemor havde fortalt mig de gamle historier om langhuse og vores folks rejser tværs over ørkner og bjerge. Jeg mødte en dreng, og sammen droppede vi skolen og stjal en bil. Vi drak tequila og udforstede de røde mesaer sammen. Nogle gange sad vi i skyggen af en handelsstation direkte over for jernbanesporene. Når toget rumlede gennem den lille støvede by nær reservatet, gav det løfte om herlige steder lang væk.

Da jeg var 15 år gammel, ankom jeg alene til San Francisco med en guitar, en lille kuffert og 30\$. Jeg gik til adskillige værts-huse og cafeer for at få et arbejde med at synde. Jeg troede, at jeg kunne få en karriere som kunstner. Tre dage seneresov jeg i en døråbning for at komme i ly for den regn, der havde silet ned hele dagen. Jeg var flad, jeg frøs, og jeg havde ingen steder at gå hen. Det eneste, jeg havde tilbage var min stolthed, som afholdt mig fra at prøve at ringe til min bror eller finde tilbage til de eneste mennesker, som nogensinde rigtig havde kendt mig.

En gang midt i en lang, hvileløs nat lagde en venlig midaldrende mand sin hånd på min skulder. ”Kom med, unge dame,” sagde han. ”Lad os finde et varmt sted, hvor du kan få noget at spise.” Det, han bad om til gengæld, forekom beskedent, når man

tænkte på den kolde regnfulde nat, jeg havde bag mig. Jeg forlod hans hotel med \$50 i hånden. Således begyndte en lang og sommetider profitabel karriere inden for prostitution. Efter at have arbejdet hele natten drak jeg for at glemme, hvad jeg havde været nødt til at gøre for at kunne betale huslejen, indtil solopgangen bragte søvn. Ugerne gik.

Jeg begyndte at stjæle og røvede en tankstation og en vinhandel. Jeg fik ikke ret mange venner. Jeg havde lært ikke at stole på nogen. En aften omkring klokken otte trak en bil op langs kantstenen, lige som jeg havde slæt mig ned i halvfuld tilstand op mod en husmur. Jeg troede, at jeg havde mødt aftenens kunde. Vi snakkede lidt og blev enige, og jeg steg ind i bilen. Pludselig følte jeg et hårdt slag mod tindingen. Jeg mistede bevidstheden. I et øde område i den anden ende af byen blev jeg trukket ud af bilen, tævet med en pistol og efterladt døende i regnen og mudderet. Jeg kom til bevidsthed i en hospitalsstue med tremmer for vinduerne. Jeg tilbragte syv uger der og gennemgik adskillige operationer. Jeg kunne knap genkende omgivelserne, når jeg vågnede op. Omsider blev jeg i stand til at gå lidt rundt. Der kom en kvindelig betjent og bragte mig til amtsfængslet. Det var tredje gang på to måneder, jeg blev arresteret. Det var prisen for næsten to år på gaden.

Dommeren sagde, at jeg ikke kunne rehabiliteres, og jeg blev dømt for 18 forbrydelser. Jeg så ikke gaderne igen i næsten 26 måneder. Jeg var 17 år gammel. I de første måneder ville jeg havde gjort næsten hvad som helst for at få noget at drikke. Jeg vidste, at jeg var magtesløs over for stoffet, men jeg kunne virkelig ikke se, hvad der var skadeligt ved alkohol. Jeg blev løsladt om sommeren. Jeg vidste ikke, hvor jeg skulle gå hen, men en dejlig kold øl lød virkelig som en forfriskende fejring af friheden. Jeg købte en six-pack og en busbillett. Da jeg steg af bussen, fik jeg et servieringsjob på et værtshus. Ved slutningen af min første vagt havde jeg penge nok til en flaske og et snusket hotelværelse i nærheden.

Nogle få uger senere så jeg ham, den eneste fra noget oprindeligt folk, jeg havde mødt i meget lang tid. Han lændede sig ind over billardbordet, da jeg mødte på arbejde. Jeg tog mit forklæde på, greb en bakke, gik lige over til ham for at se, om han havde brug for en genopfyldning. "Hvem har lukket dig ud af reservatet?" spurgte han. Jeg var rasende, ydmyget og flov.

Den mand blev far til mit første barn. Mit forhold til ham varede kun nogle få måneder og var det første af mange gensidigt voldelige forhold, som fortsatte i et par år. Så endte jeg alene, fuld, hjemløs og gravid i 8. måned. Jeg var bange for, at jeg skulle ende i fængsel igen, så jeg tog af sted for at bo hos min bror og svigerinde. Min bror havde fundet et virkelig godt arbejde og var flyttet til Hawaii. Min søn blev født der, og den dag han blev født, fandt jeg formålet med mit liv: Jeg var født til at være mor. Han var smuk. Glat sort hår og mørke øjne. Jeg havde aldrig følt noget lignende. Jeg kunne lægge fortiden bag mig og starte et nyt liv med mit barn.

Efter cirka et år begyndte mit liv på øerne og den fyr, jeg kom sammen med, at kede mig. Jeg sagde farvel til mit servitricearbejde og til min familie og rejste til Californien med min etårigesøn.

Jeg havde brug for et transportmiddel, men biler var for dyre. Hvor kunne jeg skaffe masser af penge? Det virkede ikke passende at vende tilbage til prostitution i den by, hvor jeg opfostrede min søn. Jeg kunne tage bussen til nabobyen, arbejde hele natten og komme hjem om morgenens, hvis jeg kunne få en til at passe min lille dreng. Natjobbet var godt betalt. Så længe jeg ikke arbejdede tæt på hjemmet, hvor mit barn skulle gå i skole, ville alt være fint. Og så kunne jeg også drikke på jobbet. Dog beholdt jeg min socialhjælp, fordi der var noget sygeforsikring. Økonomisk klarede jeg mig godt. Efter et år fandt jeg en smuk, stor lejlighed med havudsigt. Jeg købte en ny bil og en raceren collie. Socialarbejderne begyndte at blive lige lovlig emsige. Jeg kunne ikke

regne ud, hvad deres problem var. Jeg levede et dobbeltliv. Om dagen var jeg supermor, og om natten var jeg en fordrukken luder.

Jeg mødte en vidunderlig mand på stranden, og vi forelskede os. Alt var himmelsk, indtil han spurgte, hvor jeg arbejdede! Naturligvis løj jeg. Jeg fortalte ham, at jeg arbejdede for regeringen og havde en høj sikkerhedsgodkendelse, som påbød fuldstændig hemmeligholdelse. Det var derfor, jeg var nødt til at arbejde om natten, undercover, ude af byen og på weekender. Nu ville han måske holde op med at stille så mange spørgsmål. Men han friede i stedet for. Vi flyttede sammen, og mit arbejdsarrangement blev næsten umuligt at leve med. Det samme blev min samvittighed. En aften jeg var på vej til arbejde, sad jeg i kø i myldretiden på motorvejen. Jeg brød sammen i gråd og følte, at alle løgnene i mit liv sprang op inde i mig. Jeg hadede mig selv, og jeg ønskede at dø. Jeg kunne ikke fortælle ham sandheden, men jeg kunne heller ikke fortsætte med at lyve for ham. Pludselig gik der et lys op for mig. Det var den bedste idé, jeg nogensinde havde fået. Jeg kørte af motorvejen ved næste afkørsel, kørte hjem og fortalte ham, at jeg var blevet fyret! Han tog det pænt, og vi fejrede det sammen med en kæmpestor flaske vin.

Der skulle en masse sprut til for at dække over mareridtene fra min fortid, men jeg var sikker på, at jeg snart ville komme over dette lille problem. Det gjorde jeg aldrig. Forholdet gik i stykker på grund af mit drikkeri, og jeg pakkede min lille bil og flyttede mig selv, min søn, vores hund og tre katte op i bjergene.

Denne bjergby var et sted, jeg havde besøgt som barn sammen med min far og bedstemor. Erindringer om historierne fra min barndom og vores folk overvældede mig. Jeg fik et job med at gøre rent i hytter på et lokalt feriested og kom tilbage på socialhjælp. Kort efter vi var flyttet, begyndte min søn i skole. På dette tidspunkt drak jeg en flaske tequila om dagen, og jeg havde regelmæssige blackouts.

En dag stod jeg op som sædvanlig. Det sidste, jeg husker, var,

at jeg rystede så meget, at jeg dårligt kunne stå op. Jeg spiste en skefuld honning og håbede, at det ville give mig det nødvendige sukkersus. Den næste bevidste erindring var skadestuen. De sagde, jeg led af underernæring. Jeg vejede næsten 13 kg for lidt. De havde den frækhed at spørge mig, hvor meget jeg drak. Hvad havde det dog at gøre med noget som helst. Jeg lovede, at jeg aldrig ville gøre det igen.

For første gang i mit liv forsøgte jeg virkelig at holde op med at drikke. Efter nogle få dages rysten og kvalme besluttede jeg, at et skud tequila ikke ville skade. Det var lykkedes for mig at tage lidt på, men 6 måneder senere kollapsede jeg og fik diagnosen: blødende mavesår. Jeg var på sygehuset fire dage denne gang. De fortalte mig, at hvis jeg ikke holdt op med at drikke, ville jeg sandsynligvis dø. Min søn ringede til sine bedsteforældre, og de kom for at besøge os. Jeg havde ikke set dem i årevis. Vi kom meget bedre ud af det, end jeg havde forventet. Det forhold, de skabte til min søn, var utroligt. Min far tog sit barnebarn med på vandretur i vildnisset, og min mor hjalp med at passe ham, mens jeg arbejdede. Mit helbred fortsatte med at være dårligt. Mine forældre endte med at flytte til vores by i et forsøg på at hjælpe deres barnebarn og mig.

Min far og jeg besluttede at tage til en sammenkomst for oprindelige folk. Jeg havde ikke været til en af disse pow-wows, siden jeg var barn. Da vi hørte trommerne og så danserne, følte jeg en stor lidenskab indvendig. Jeg følte mig som en outsider. Jeg havde lyst til at drikke. Jeg havde løsthængende hår, der gik ned til livet, og jeg bar en masse turkis smykker, som jeg havde samlet hen ad vejen. Jeg lignede de andre, men jeg følte mig bestemt ikke som en af dem. Jeg følte, at de alle sammen delte en viden, som jeg manglede.

I et forsøg på at bevise, at jeg havde forbedret mig, begyndte jeg på gaden igen for at tjene flere penge. Jeg fortalte mine forældre, at jeg tog ned i byen for at besøge nogle venner. Jeg blev arresteret for

tredje gang for spirituskørsel, da jeg kørte hjem efter at have arbejdet hele weekenden. Natten i detentionen var lang uden noget at drikke. Uger og måneder gik, mine blackouts blev hele tiden værre. Så mødte jeg en mand på et lokalt værtshus. Jeg brød mig ikke særligt om ham, men han havde en hel del penge, og han kunne sandelig lide mig. Han tog mig med på pæne restauranter og gav mig dyre gaver. Så længe jeg var passende beruset, med nogle få drinks, kunne jeg tolerere ham. Den ene ting førte til den anden, og vi endte med at blive gift. Mit primære motiv var at komme væk fra gaderne og blive forsørget. Jeg var begyndt at tro, at jeg ikke kunne leve meget længere. Lægernes ansigter blev mere og mere dystre for hver gang, jeg kom på hospitalet for at blive tørlagt.

Ægteskabet var en farce, og det tog ikke denne mand lang tid at finde ud af det. Nogen havde fortalt ham om min fortid, og han forlangte at få sandheden. Jeg var træt, havde kvalme, og jeg var fuld. Jeg var efterhånden ligeglads, så jeg indrømmede alt. Derefter sloges vi hver dag, og mine besøg på hospitalet blev hyp-pigere. En eftermiddag besluttede jeg, at jeg ikke ønskede at leve mere, og jeg tog geværet, der hang over kaminen. Jeg skylder mit liv til den mand, jeg havde giftet mig med. Han var ude bagved, men hørte min søn skrige. Han kom løbende ind i huset. Han tog fat i geværet og hev det væk fra mig. Jeg var følelsesløs og kunne ikke finde ud af, hvad der var sket. Min søn blev fjernet af myndighederne, og jeg blev anbragt på en lukket afdeling for kriminelle utilregnelige. Jeg skulle være der tre dage. Så blev jeg løsladt. Det meste af de næste par uger var tågede. En nat fandt jeg min mand med en anden kvinde. Vi sloges, og jeg forfulgte ham i min bil og forsøgte at køre ham ned lige midt på byens hovedgade. Hændelsen medførte harmonikasammenstød med seks biler, og da politiet kom, blev jeg sendt på den lukkede afdeling igen. Jeg kan ikke huske turen, og da jeg vågnede op, vidste jeg ikke, hvor jeg var. Jeg var spændt fast på en briks og havde remme om håndleddene, om begge ankler og halsen. De pumpede

stærk medicin ind i mine årer og holdt mig sådan i lang tid. Jeg blev løsladt fem dage efter. Da jeg forlod stedet, var der ingen til at køre mig hjem, så jeg blaffede. Huset var mørkt og aflåst, og der var ingen til at lukke mig ind. Jeg fik fat på en flaske og sad i sneen på den bagerste veranda og drak.

En dag besluttede jeg, at jeg hellere måtte gå på vaskeri og vaske noget tøj. Der var en kvinde der med et par børn. Hun havde travlt, lagde tøj sammen og stablede det nydeligt i et par kæmpekurve. Hvor fik hun den energi fra? Pludselig indså jeg, at jeg skulle have mit tøj i tørretumbleren. Jeg kunne ikke huske, hvilken vaskemaskine jeg brugte. Jeg kiggede nok ind i omkring 20 forskellige vaskemaskiner. Jeg besluttede, hvordan jeg ville håndtere situationen. Jeg ville blive her, indtil alle andre var gået. Jeg ville beholde det tøj, der var tilbage såvel som mit eget. Den anden kvinde blev færdig, og hun skrev noget på et lille stykke papir. Hun bar sine kurve ud i bilen, og børnene blev også puttet ind i den, og hun kom tilbage til vaskeriet. Hun kom lige hen til mig og rakte mig et lille stykke blåt papir. Jeg kunne ikke forstå, hvad hun sagde. Jeg smilede høfligt og mumlede et venligt "Tak." Senere så jeg et telefonnummer og den håndskrevne besked nedenunder: "Hvis du nogensinde ønsker at holde op med at drikke, så ring til Anonyme Alkoholikere, 24 timer i døgnet." Hvorfor havde hun givet mig det, og hvad fik hende til at tro, at jeg drak? Kunne hun ikke se, at min flaske var en sodavand? Hvad i alverden! Jeg var krænket. Jeg foldede papiret pænt sammen og lagde det i baglommen på mine jeans. I løbet af de næste par uger blev jeg mere og mere syg for hver dag. En morgen vågnede jeg alene som sædvanligt. Jeg havde ikke set min mand i lang tid. Jeg havde brug for noget at drikke, og flasken på sengebordet var tom. Jeg rejste mig på rystende ben, men de nægtede at bære min vægt. Jeg faldt om på gulvet og begyndte at kravle rundt i huset og lede efter en flaske. Ingenting! Det betød, at jeg var nødt til at komme ud af huset og finde en forretning.

Jeg fandt min tomme pung på gulvet, men jeg vidste, at jeg aldrig ville klare at komme ud til bilen. Jeg blev rædselsslagen. Hvem kunne jeg ringe til? Jeg så aldrig mine venner, og jeg kunne under ingen omstændigheder ringe til familien. Så huskede jeg på telefonnummeret i min bukselomme. Jeg var slet ikke kommet i tøjet i de sidste mange dage. Hvor var de jeans? Jeg gennemsøgte huset, indtil jeg fandt dem på gulvet i soveværelset. Nummeret var i lommen. Efter tre forsøg lykkedes det for mig at ringe op. En kvinde svarede. "Jeg ... fik nummeret af dig Er det AA?" stammede jeg. "Ja. Ønsker du at holde op med at drikke?" "Ja tak, meget gerne. Jeg har brug for hjælp. Åh, gud." Jeg kunne mærke tårerne løbe ned af kinderne. Fem minutter senere kørte hun ind i min indkørsel. Hun må have været en slags engel. Hvordan var hun dukket op fra ingenting den dag i vaskeriet? Hvordan havde hun vidst det? Hvordan havde jeg beholdt nummeret i al den tid uden at miste det? AA-kvinden sikrede sig, at jeg ingen alkohol havde i huset. Hun var meget hård ved mig i lang tid. Jeg gik til møder hver dag og begyndte at tage trinene.

Første trin viste mig, at jeg var magtesløs over for alkohol og alt andet, som truede min ædruelighed, eller som forvirrede min tankegang. Alkohol var kun et symptom på meget dybere problemer med uærlighed og benægtelse. Nu var det et spørgsmål om at få styr på en magt meget større end mig selv. Det var meget hårdt for mig. Hvordan kunne alle disse hvide mennesker så meget som begynde at tro, at de kunne forstå *mig*? Så de kom med en ædru indiansk kvinde, der kunne arbejde med mig en dag. Det var en meget stærk dag. Den indianske kvinde gav ikke ved dørene. Jeg vil aldrig glemme hende. Hun overbeviste mig om, at jeg ikke var noget særligt. Hun sagde, at disse hvide mennesker var det bedste, der nogensinde var sket mig. "Hvor ville du være uden dem?" spurgte hun. "Hvad er alternativet?" "Har du selv bedre idéer?" "Hvor mange af dit folk kender du, som vil hjælpe dig med at blive ædru." Dengang kunne jeg ikke komme

i tanke om nogen. Jeg havde ingen svar, og tårevædet overgav jeg mig og besluttede mig for at gøre det på deres måde. Jeg fandt min højere magt i den magi, der var over AA'erne til møderne. Jeg valgte at kalde den for min store ånd.

De tolv trin virkede som et brækjern midt ned i min uærlighed og frygt. Jeg kunne ikke lide de ting, jeg lærte om mig selv, men jeg ønskede ikke at vende tilbage til der, hvor jeg kom fra. Jeg fandt ud af, at der ikke fandtes noget stof, der kunne hjælpe mig til at blive ærlig. Jeg ville gøre næsten hvad som helst for at undgå at arbejde med mig selv.

Det, der holdt mig ædru, indtil jeg fik grebet om ærlighed, var den kærlighed, der var i AA's lokaler. Jeg fik venner for første gang mit liv. Rigtige venner, som tog sig af mig, selv når jeg var flad og følte mig desperat. Da jeg havde været ædru i 22 måneder, var jeg endelig i stand til at foretage en ærlig selvransagelse. Femte trin gjorde mig i stand til at se min egen andel i mine krænkelser og frygt. I kapitlet "Sådan virker det" i Store Bog var der nogle spørgsmål. Svarene på disse spørgsmål forsynede mig med viden om mine reaktioner på betingelserne i mit liv. Svaret på alle krænkelser, virkelige eller indbildte, havde været sygt og selvdestruktivt. Jeg tillod andre at kontrollere mit velbefindende og min adfærd. Jeg begyndte at forstå, at andres opførsel, meninger og tanker ikke kom mig ved. Det eneste, jeg skulle bekymre mig om, var mig selv. Jeg bad min højere magt om at fjerne alt, hvad der stod i vejen for min brugbarhed for ham og andre og om at hjælpe mig med at opbygge et nyt liv.

Jeg mødte min nuværende mand til et AA-møde. Sammen bringer vi budskabet videre til oprindelige folk i reservater over hele landet. Jeg begyndte på 5. klassessniveau i skolen, da jeg havde været ædru i næsten to år. Efter universitetet startede jeg min egen virksomhed. I dag udgiver jeg de bøger, jeg har skrevet. Vores datter blev født i min tidlige ædruelighed, og hun går i gymnasiet nu. Hun har aldrig set sin mor drikke. Vores familie er vendt tilbage

til vores forfædres åndelighed. Vi er med i svedehytter og andre gamle ceremonier med vores folk på suverænt indfødt land. Vi deltager i paneler med ædru oprindelige folk på deres kostskoler og institutioner og deler om restitutio.

I dag er mit liv fyldt med ærlighed. Hver handling, ord, bøn og tolvtetrins-opringning er en investering i min åndelige frihed og min indre tilfredshed. Jeg er forelsket i og stolt af at tilhøre de oprindelige folk. Til et AA-møde i et reservat hørte jeg ordene "Ædruelighed ligger i vores traditioner." Jeg står på toppen af et helligt bjerg, og jeg lytter til vinden. Nu har jeg hver dag bevidst kontakt med min skaber, og han elsker mig. Alt er helligt som et resultat af de tolv trin og kærligheden og restitutioen i AA.

Dobbelt begavet

Denne syge alkoholiker havde skrumpelever og fik ædrueligheden og desuden en levertransplantation, der reddede hans liv.

I dag er det søndag, og det er min yndlingsdag i ugen. Tingene er normalt fredelige, og jeg får altid den fantastiske, ydmyge følelse af, at det er vidunderligt at være i live. Jeg er glad for at kunne sige, at det er meget få dage, jeg ikke har det sådan.

Søndag var i reglen ret vild i gamle dage. Det kalder jeg tiden, da jeg drak: gamle dage. Det var den sidste dag i weekenden og afsluttede et par dages fest med mine venner. Jeg gik aldrig nogen steder, hvor der ikke var fest. Hvis jeg var i tvivl om anledningen, så opfandt jeg en og tog festen med mig. Jeg kan ikke huske en tid i mit liv uden sprut. Selv da jeg var ung og ikke selv drak, var der altid spiritus til stede. Jeg kan huske en tid i begyndelsen af mit drikkeri, hvor jeg tænkte, at jeg ikke var og aldrig ville blive alkoholiker. Jeg vidste, på min egen måde, præcis hvordan en alkoholiker levede. Jeg var teenager og mente, at jeg bare havde det sjovt og havde fuld kontrol over mit alkoholforbrug. Da jeg blev gammel nok til selv at måtte købe alkohol, var mit drikkeri bestemt allerede meget mere end til weekendfester. Søndag blev igen den første dag i ugen, en uge der snart vil betyde dagligt drikkeri.

Da jeg var ung, var drikkeri den måde, jeg relaterede til andre mennesker på. Jeg kendte ikke nogen, der ikke drak. Alle mine interesser, venskaber og mere intime forhold drejede sig om at drikke. Med tiden så det ud, som om jeg fik et liv, men det hele var facade. Jeg blev aldrig voksen på andre måder end fysisk. Jeg så normal ud på overfladen. Jeg vidste, at jeg drak, men det gjorde alle andre også. Jeg opførte mig nogenlunde pænt og formåede heldigvis at holde mig uden for ballade på nær i et par enkelte

tilfælde. Når jeg ser tilbage på mit liv nu, er det som en lang række af uafsluttede handlinger. Gennem årene havde jeg forladt alt der betød noget: Universitetet, forfremmelser, relationer, i hvert fald relationer, der krævede det mindste arbejde.

Så begyndte nogle ting at ændre sig. Nogle år før jeg endelig stoppede med at drikke, gav min krop mig signaler om, at det måske ikke var så ufarligt at forsætte ad denne kurs, som det havde set ud til indtil da. Da jeg begyndte at få maveproblemer, gik jeg til lægen. Da han spurgte til mine drikkevaner, gled jeg let hen over, at jeg drak for meget. Der blev taget prøver, men der blev aldrig stillet en egentlig diagnose. Jeg blev rådet til at spise sundt og passe på med alkoholindtaget sammen med andre fornuftige råd fra lægen. Jeg var ung, så jeg troede, at jeg bare skulle give min krop en pause ved at tage det lidt mere roligt, så ville jeg snart vende stærkt tilbage. I de kommende år havde jeg ikke så få episoder, hvor jeg følte mig syg, og da jeg selvfølgelig ikke havde taget mig af det virkelige problem, fortsatte mit drikkeri med at eskalere. Da mine symptomer begyndte at blive flere og værre, blev jeg nødt til at se på muligheden for, at alkohol kunne være årsag til alle mine helbredsproblemer. I korte øjeblikke indså jeg, at jeg en gang i fremtiden var nødt til at stoppe. Med den tanke kom en masse frygt og så mange spørgsmål. Hvordan skulle jeg leve? Hvad skulle jeg gøre med mit liv? Et liv uden alkohol ville være et liv uden fest, og jeg ville helt sikkert ikke være sjov at være sammen med.

Indtil det øjeblik, hvor jeg indså, at jeg var nødt til at opgive drikkeriet, havde jeg ment, at jeg var glad. Jeg havde et godt liv, mange venner, bil, et godt job og et fint sted at bo. Alle de ting, jeg mente, jeg behøvede i livet. Tanker om at søge hjælp til at stoppe drikkeriet begyndte at dukke op, men de var flygtige og blev aldrig så stærke, at jeg rakte ud efter hjælp. Mit helbred var blevet virkelig dårligt. Ofte kunne jeg ikke komme ud af sengen, selvom jeg skulle på arbejde, og mærkelige nye problemer stødte til med

mellemrum. Jeg besluttede at skilles fra Kong Alkohol, men bare at forsøge at stoppe på egen hånd var katastrofalt. I de tørre perioder var jeg temmelig svag og syg. Når jeg så drak, gik det helt ud af kontrol. Jeg isolerede mig og drak. De sidste ture endte i ukontrollerede rystelser og opkast, til jeg var fuldstændig tom og ikke kunne mere. Nogen gange kom der også hallucinationer. Til slut var jeg bange, og jeg led, og jeg følte mig helt alene i verden.

En række omstændigheder gjorde, at jeg kom til en anden læge. Jeg var nødt til at gå til læge, for endnu en gang var jeg blevet forfærdeligt syg og var ude af stand til at arbejde. Min mave var udspilet og mine ankler hævet til dobbelt størrelse på grund af væskeophobning. Det hvide i mine øjne gulnede af gulsot. Jeg havde blodudtrækninger over hele kroppen. Det kløede, og jeg fik en uhyggelig grønlig farve. Mit blod var tilsyneladende blevet tyndere, for den mindste berøring medførte et kæmpe blåt mærke, og den mindste rift blødte i meget lang tid. Mørke pletter begyndte at vise sig i mit ansigt og på mine arme. Mit hår begyndte at falde af, og fordi jeg overhovedet ingen appetit havde, var jeg utrolig svag og træt. Den nye læge så flygtigt på mig og på mine blodprøver og spurgte, om jeg drak. Jeg svarede, at det havde jeg gjort tidligere, men havde været afholdende et stykke tid. Det var en åbenlys løgn.

I virkeligheden narrede jeg ikke andre end mig selv. Min nye læge forklarede, at jeg havde en sygdom kaldet skrumpelever. Det var svært at sige, hvilket stadie sygdommen havde udviklet sig til. Men ud fra de symptomer jeg havde og ud fra de prøver, der var blevet taget, så det ret fremskredent ud. Det billede han beskrev var temmelig dystert. Som sygdommen blev værre, ville jeg blive sygere og svagere, og til sidst ville det udvikle sig langsomt og smertefuld. Det endte i reglen med fatal maveblødning, og jeg ville gå i koma og dø.

Han henviste mig til en specialklinik, ikke med almindelige læger, men en levertransplantationsklinik. Ved den indledende

samtale gjorde man det klart, at hvis jeg ønskede at leve, måtte jeg bevise, at alkohol ikke længere skulle være en del af mit liv. Jeg var 37 år på dette tidspunkt. En relativ ung kvinde i forhold til, hvad der skete med min krop. Jeg var pludselig meget bange for at dø, og jeg var desperat.

Jeg havde tidligere deltaget i AA-møder. Men lægernes ord havde endelig på en eller anden måde åbnet op. På denne aftens møde begyndte de ord, AA'erne sagde, at trænge ind i mine ører og ind i mit hoved og til sidst også i mit hjerte. AA'erne tilbød mig en gave, en livets gave. Jeg blev villig, og efter nogle uger hvor jeg blot mødte op, begyndte jeg at tro på, at dette program også kunne virke for mig. De næste seks måneder blev tilbragt med mindst et AA-møde dagligt, nogen gange både to eller tre. Jeg fandt en vidunderlig tålmodig sponsor, som hjalp mig med at tage trinene og praktisere principperne.

Under de seks måneders evaluering på klinikken fik jeg taget blodprøver mindst en gang om ugen, nogle gange uventet for at vise, at jeg ikke drak. Jeg havde ugentlige møder med psykiateren fra transplantationsholdet. Mine familiemedlemmer deltog i disse møder, og psykiateren talte også med min sponsor. Et andet krav var, at jeg deltog i psykoterapi med en professionel terapeut, enten alene eller i gruppe. Det var heller ikke noget, jeg selv ville have valgt, men det viste sig at være en meget positiv kraft i mit liv. Da tiden kom til den endelige evaluering, måtte jeg vise, at jeg gjorde alt, hvad der stod i min magt, for forsøt at holde mig ædru. Efter seks måneder blev jeg officielt kandidat til en levertransplantation.

Da mit navn kom på venteliste til transplantation, var jeg blevet virkelig dårlig. Min lever havde fortsat med at lukke ned, og ventetiden var kun lige begyndt. Jeg havde ingen ide om, hvor lang tid der ville gå, før et passende organ ville blive tilgængeligt, eller hvor lang tid det ville tage, før jeg var øverst på listen. Til tider blev jeg harm over hele processen, den tætte overvågning af mit AA-program og den tilsyneladende uendelige venten. Det

var uden tvivl kun på grund af AA's program, at jeg blev i stand til at give slip i denne harme. Faktisk fandt jeg en overflod af fred og sindsro i månederne forud for operationen.

Efter yderligere seks måneder fik jeg en ny chance og en ny livets gave. Selve operationen var en stor succes, og min rekreation forløb uden problemer.

Der er gået nogle år, og når jeg i dette klare øjeblik kigger tilbage, ved jeg, at jeg ikke kunne være nået hertil ad en lettere og behageligere vej. Jeg ville ikke frivilligt have stoppet den kurs, mit liv var slæjt ind på. Jeg skulle opleve de barske realiteter for at forstå den skade, der kommer af alkoholmisbrug. Jeg måtte tvinges ind i ydmyghed og accept.

Min fysiske krop har bestemt undergået forandringer, men den største forandring er i mit åndelige liv. Håbløsheden er blevet erstattet af en overflod af håb og inderlig tro. AA'erne har givet mig en sikker havn. Hvis jeg holder mig klar i hovedet og bevarer sindsroen, vil min højere magt give mig den forståelse, jeg har brug for. Jeg finder glæde i mit daglige liv, i at være brugbar og i bare at være til. Jeg har fundet lokaler med vidunderlige mennesker, og for mig er hvert eneste af Store Bogs løfter gået i opfyldelse. De ting jeg selv har erfaret, af Store Bog og af min venner i AA – tålmodighed, accept, ærlighed, ydmyghed og en sand tro på en magt større end mig selv – er de værktøjer, jeg bruger i mit daglige liv, dette kostbare liv.

I dag er mit liv fyldt med små og store mirakler, som aldrig ville være sket, hvis ikke jeg havde fundet døren til AA.

At opbygge et nyt liv

Han hallucinerede og blev holdt nede af sheriffens mænd og hospitalets personale. Den engang så lykkelige familiefar modtog en uventet gave fra Gud – en fast forankret ødruelighed, der viste sig at holde, både gennem gode og dårlige tider.

Vi havde været i marken hele dagen for at samle hø. Da arbejdet var slut, hentede nogle af mændene en stor dunk vin. Jeg drak nogle glas af det, for jeg ville være ligesom dem, og jeg følte mig ligesom dem i et kort øjeblik. Så faldt jeg i søvn under det uden-dørs bord, hvor min mor serverede mad for mændene. Da jeg blev fundet her, bar de mig ind i seng, og næste dag fik jeg en skideballe. Jeg var da seks år gammel.

Min tidlige barndom tilbragte jeg på min onkel og tantes gård. De tog sig af mig, efter at min mor og far var blevet skilt. Min far beholdt mine to brødre og to søstre; min bedstemor tog sig af mig, den lille. Da det blev for meget for hende, endte jeg på gården hos min onkel og tante.

Livet var hårdt arbejde dengang. Alt det, vi skulle spise, måtte vi selv dyrke, suppleret med lidt købmandsvarer. Da jeg var otte, kunne jeg selv styre en hestetrukken plov. I familien og blandt andre landmandsfamilier talte vi spansk. Det var først, da jeg kom i skole, at jeg blev tvunget til at tale engelsk og fik at vide, at det var forkert at tale spansk. Jeg følte aldrig, at jeg var lige så dygtig som de andre børn. På gården vidste jeg, at jeg kunne klare alt, men i skolen var det noget andet.

Da jeg var 13, var jeg høj og stærk og så ældre ud. Min onkel og tante havde sendt mig ind til en større by for at bo hos en familie og få noget skolegang, som de håbede kunne hjælpe mig. Jeg hang ud med 18-årige drenge, og de tog mig med til en halloweenfest. Jeg blev næsten kvalt i den første slurk whisky, jeg

tog af den flaske, de lod gå rundt, men allerede ved den næste slurk syntes jeg godt om det. Det fik mig til at føle mig som en af gutterne. Det var lige meget, at jeg kun var 13: Jeg følte mig lige så gammel som dem. Da natten var omme, var jeg faldet om i et udhus og måtte bæres hjem af en ven.

Da jeg var 15, plukkede jeg afgrøder om sommeren for at tjene penge, men sneg mig ud hver aften for at drikke øl på marken sammen med de andre plukkere. Når jeg havde drukket øl, turde jeg tale med pigerne og gå ud at danse. Så var jeg ligesom alle andre. Jeg kunne nyde livet. Jeg var lige med de andre, selv om de var ældre.

Næste sommer begyndte jeg at arbejde indenfor byggeriet i min skolesommerferie. Jeg arbejdede sammen med mænd, der var ældre end mig, og når arbejdsdagen var slut, gik jeg på bar sammen med dem. Bartenderen satte øl foran min sidemand i baren, men den var beregnet til mig. Jeg elskede fredagen, som var lønningsdag, og hvor vi gik ud og drak os fulde. Jeg begyndte at drikke spiritus i weekenderne, så jeg kunne gå ud at danse. Jeg hang ud med nogle fyre, som drak ligesom mig. Vi splejsede til sprut til hele aftenen, og fordi jeg så ældre ud, var det mig, der købte sprutten. Jeg kunne tale med pigerne. Jeg var en stor kanon blandt drengene, fordi jeg havde sprutten og pigerne.

To dage før jul var jeg på vej til rekruttræning. Ved togets næstsidste stop skyndte mine kammerater og jeg os at købe sprut i en bar for at fejre julen. Da vi kom tilbage på toget, blev vi advaret om, at militærpolitiet smed flasker ud ad vinduerne, så vi skyndte os at hælde vores sprut ned og blev fulde.

Efter rekruttiden blev vi fordelt på forskellige baser. Jeg drak ikke så tit dengang, men når jeg drak, kunne jeg ikke stoppe, før der ikke var mere tilbage. Jeg vidste ikke, hvordan man sagde: Nu stopper jeg.

Da jeg var hjemme på orlov, blev jeg gift med en ung kvinde fra min hjemby, og vores første datter blev født året efter. Da jeg

blev hjemsendt fra luftvåbnet kort tid efter, begyndte festen for alvor. En stor helt som mig! Til at begynde med drak jeg kun i weekenderne, drak og dansede med mine gamle venner og deres nye koner. Det eneste biluheld, jeg har været indblandet i, medens jeg var fuld, skete det år. Jeg kørte direkte ind i en parkeret bil, og min ven måtte hive bilens forreste kofanger af, så vi kunne køre videre. Næste morgen så vi efter i avisens, om uhellet var nævnt. Det var det ikke, og vi blev aldrig fundet.

Det samme byggefirma, jeg tidligere havde arbejdet for i mine sommerferier, ansatte mig som tømrerlærling. Jeg var kvik og hurtig til at lære. Men så blev jeg lidt for smart og glemte alt om, hvad firmaet havde gjort for mig. Jeg klagede over lønnen, og så blev jeg fyret.

Ved hjælp af det offentlige tilskud til hjemvendte soldater kom jeg på teknisk skole om aftenen og fik et job i kommunen. Det var der, jeg begyndte at drikke for alvor. De gutter havde et ritual. Så snart de kom på arbejde, købte de en flaske vin. Til at begynde med deltog jeg ikke. Jeg drak ikke vin, ikke en sej fyr som mig. Men så en dag besluttede jeg, at jeg lige så godt kunne prøve. Jeg fik et par glas, og jeg kunne lide det. I de næste fem år drak jeg hver dag.

Til sidst kom jeg til skade på arbejdet og blev sendt hjem i en uge, men det var alligevel meningen, at jeg skulle melde mig hver morgen. Men det gjorde jeg ikke, for jeg var fuld hver dag. Den fjerde dag kom chefen hjem til mig for at tjekke. Jeg var der ikke, men næde at komme fuld hjem, inden han var gået. Han sagde ikke noget, men næste dag fortalte min tillidsmand mig, at jeg ville blive fyret. Så gik jeg op på rådhuset og sagde min stilling op.

I mellemtiden havde min kone og jeg fået tre døtre mere. Jeg var fuld af anger, skyld og frygt, fordi jeg ikke havde et arbejde. Jeg vidste, at jeg havde forkludret det hele. På det tidspunkt var der ingen arbejdsløshed. Set fra mit synspunkt var det sort uhed og ikke mig, der var noget galt med. Jeg måtte tage ligegyldigt hvilket arbejde, jeg kunne få, selv uorganiseret.

Så blev min første són født og to år senere min anden. Jeg havde genvundet min stolthed og begyndte at tænke på, hvorfor jeg skulle tjene alle de penge til andre. Jeg tænkte, at jeg ville være entreprenør og selvstændig. Så jeg tog et diplom og fik en licens. Jeg skruede lidt ned for drikkeriet, men da forretningen begyndte at gå godt, begyndte jeg også at drikke mere. Jeg gik på værtshus og lod mine folk om arbejdet. Efter tre år tilbragte jeg al min tid på værtshusene. Jeg kunne ikke få færdiggjort de projekter, jeg havde påtaget mig, og jeg havde brugt alle mine penge. Jeg var i en sørgelig forfatning. Jeg var fuldblodsalkoholiker og skældte ud på Gud og sort uheld. Det fik mig ned med nakken; jeg kunne ikke rejse mig igen, og jeg mistede min forretning.

I de næste tre år arbejdede jeg med forskellige jobs. To dage her, tre dage der. Jeg kunne dårligt klare mig med en stor familie at forsørge. Jeg fik ikke penge nok med hjem, for jeg drak det op. Min kone skældte og smældte, og jeg ville bare væk fra det hele.

Så begyndte jeg at tage arbejde uden for byen. På et tidspunkt var jeg formand i et facadebeklædningsfirma. Jeg ved ikke, hvordan vi fik projekterne gjort færdige. Hver morgen var jeg syg af tømmermænd, og folkene måtte vente på mig for at komme i gang. Til frokost tog jeg på bar for at komme til hæfterne, og hver aften festede jeg løs.

Hjemme var der efterhånden kun skænderier, og til sidst flyttede jeg, så mine børn ikke skulle se mig fuld. Nu kan jeg rigtig drikke, tænkte jeg. Min kone fik socialhjælp nu, og efter et stykke tid holdt jeg op med at betale til hende, for jeg skulle have penge til at drikke for. Jeg fortsatte med at arbejde indenfor byggeriet, men jeg var ikke særlig pålidelig. Jeg kunne arbejde i tre-fire uger, men så kunne jeg ikke komme op om morgen. Jeg kunne bare få et nyt job, tænkte jeg, men det endte altid med, at jeg blev fyret.

Nogle år senere blev jeg arresteret for spirituskørsel, men det blev ændret til uforsvarlig kørsel, med hjælp fra en af mine venner i politiet. Jeg fik dog at vide, at næste gang ville de tage mit

kørekort. Det var på det tidspunkt, jeg gjorde mit første forsøg med AA. Jeg kunne ikke blive ædru, og jeg kunne ikke blive fuld. Jeg følte angst, anger og skyld. Jeg tog ned på en burgerbar og slog telefonnummeret på AA op og ringede til dem. Så kom der to mænd hjem til mig, og de blev hos mig og drak kaffe, indtil værtshusene lukkede. De blev ved med at komme og tog mig med til møder i en måneds tid. Jeg syntes, at jeg klarede mig fint, så jeg behøvede ikke hjælp mere. Det føltes, som om de to fyre var efter mig og generede mig for meget. Så drak jeg mig fuld.

Derefter flyttede jeg til Californien. Mine børn levede af social-hjælp, mens jeg turede rundt. Jeg tjente gode penge på byggejobs i Californien, men jeg drak det hele op. Jeg havde det ikke dårligt i forhold til mine børn, for jeg var fuld hele tiden. Jeg sendte dem gaver. Når jeg blev ædru, fik jeg det dårligt, og så drak jeg igen. Jeg kunne ikke holde ud at være ædru, for jeg kunne ikke holde ud at tænke på, hvordan jeg havde behandlet mine egne børn.

Jeg drak meget på arbejdet. Tømrere arbejdede i shorts og havde kølere til øl. Der var øldåser overalt på byggepladserne. Hver morgen tog jeg i døgnkiosken for at købe en flaske vin til min termokande. Det kunne holde mig kørende til frokost, hvor jeg købte vin til eftermiddagen. På vej hjem købte jeg en sixpack med øl og en flaske vin til om aftenen. Det var min daglige rutine.

På et tidspunkt blev jeg stoppet på vej hjem fra en ven, fordi min lastbil slingrede, og jeg blev tiltalt for spirituskørsel. Det betød en bøde på 300\$ og et års prøvetid. Det regnede jeg ikke med at kunne klare, så jeg flyttede hjem igen.

Jeg var arbejdsløs i tre måneder, hvilket for mig betød tre måneders fest. Da pengene slap op, så jeg mig om efter et job. Selv om min californiske fagforeningsbog ikke kunne bruges her, fik jeg et job som formand hos min første arbejdsgiver. Når jeg ser tilbage på det nu, tænker jeg, om Gud var god imod mig eller hvad? I hvert fald gav jeg Gud skylden for alle mine problemer.

Da det var mit første job i tre måneder, fejrede jeg det ved at

forblive fuld. Jeg tog på jobbet om morgenen, fik folkene sat i gang og tog af sted for at drikke. Det varede indtil jeg blev fyret, fordi jeg overfusede ejeren af et firma, vi arbejdede for. Det fik mig imidlertid på fagforeningens ansættelsesliste, og det gav mig gode jobs hos gode firmaer. Jeg begyndte at prøve at holde mig ædru. Til tider kunne det være en uge eller to, før jeg faldt i igen. Jeg så mine børn meget på det tidspunkt. Jeg flyttede ind i en lejlighed, som jeg delte med min svigerfar, og den lå bag min kones hus. Mine døtre var blevet gift på det tidspunkt, og mine sønner gik i gymnasiet. Jeg fik ikke lov at være med til familiekomssammen, men jeg var der.

Det år var jeg i et alkoholbehandlingsprogram to gange. Første gang var jeg indlagt. Jeg barberede mig foran spejlet i badeværelset, og det forekom mig, at mit skæg groede ud lige så hurtigt, som jeg kunne barbere det af. Selv om jeg havde en hospitals-skjorte på, stak jeg af, løb ned ad gaderne og sprang og kravlede op over hegnet og stakitter. Jeg stod uden for en kvindes hus og hamrede på døren for at få hende til at lukke mig ind, da politiet kom. Jeg prøvede at overbevise dem om, at det var min kone og mine børn indenfor, men da de så mit hospitalsarmbånd, kørte de mig tilbage til behandlingen.

Det var dengang, de spændte folk fast for at beskytte dem, når de havde delirium. Det var den værste omgang delirium, jeg nogensinde har oplevet. Jeg har aldrig været så bange i mit liv. Jeg troede, at der var gangstere efter mig for at dræbe mig. Da jeg var spændt fast, prøvede jeg at være helt stille og gemme mig for ikke at blive fundet. Lægen fortalte mig, at hvis jeg en gang til oplevede den slags delirium, ville jeg ikke overleve. Efter den oplevelse holdt jeg mig ædru i tre måneder og gik til nogle AA-møder. Men så begyndte jeg at drikke igen, og et par måneder senere var jeg tilbage i behandlingsprogrammet. Denne gang var jeg ikke så syg, og jeg holdt mig ædru tre måneder mere.

Så gik jeg på en ti dages druktur. Jeg var fyldt med angst og

kunne ikke gå. Jeg var nødt til at kravle for at komme på toilettet. Til sidst lykkedes det mig at få mig gjort i stand og komme på arbejde. Men en thanksgivingfest på arbejdet startede en omgang druk, der varede julen over. Det endte med, at jeg blev fyret, og så begyndte jeg for alvor at drikke. I midten af januar led jeg af hallucinationer, der ikke ville forsvinde.

Jeg ringede til et lokalt behandlingsprogram og bad om hjælp. De sagde, at der var plads til mig om tre dage. Jeg drak for at holde mig kørende i disse tre dage. Mærkværdigvis vidste jeg, at når jeg gik i gang med dette program, ville mit drikkeri være slut.

En af mine døtre kørte mig hen til behandlingen og hjalp mig med papirarbejdet. Jeg faldt næsten omkuld, da jeg gik ind i bygningen, og mine hallucinationer begyndte igen, så personalet flyttede mig ind i et rum med et polstret gulv, som de kaldte TV-værelset. Jeg begyndte at føle, at jeg var i fængsel, og at disse mennesker ville dræbe mig. Da de åbnede døren til værelset, løb jeg ud på gangen og hen til et vindue for at flygte. De fik fat i mig og holdt mig fast, da de var bange for, at jeg skulle hoppe ud gennem ruden. Jeg slog min skulder mod væggen og rev mine hænder til blods for prøve at vriste mig fri. Personalet tilkaldte sheriffens folk, og der skulle tre vicesheriffer, to portører og to sygeplejersker til at holde mig og give mig en indsprøjtning. Endelig lå jeg helt stille, rede til at dø som en mand.

Tre dage senere vågnede jeg, nøgen og stinkende. Så gjorde de mig i stand, og jeg følte mig fantastisk godt tilpas. Jeg havde aldrig haft det så godt, som om jeg aldrig havde drukket. Jeg deltog i undervisningen i behandlingen og hørte efter alt, hvad der blev sagt. De tog os med til AA-møder. Jeg ønskede mig alt det, som AA kunne give mig. Jeg tror aldrig, jeg har ønsket mig noget så meget som det, programmet kunne give mig. Jeg så mænd klædt i jakkesæt, og de så godt ud. Sådan ville jeg også være. Tanken om at drikke har end ikke strejfet mig siden. Jeg har tænkt på at gøre skøre ting, men aldrig at drikke. For mig er ædruelighed

en gave fra Gud. Hvis jeg drak, ville det svare til at give gaven tilbage. Hvis du returnerer en gave, vil giveren tage den tilbage, ikke? Hvis Gud tager sin gave tilbage, så dør jeg.

I mit første år i AA gik jeg til mindst syv møder om ugen. Jeg elskede det. Jeg tog jakkesæt på ligesom de mænd, jeg havde set. Jeg gik på arbejde og var med til at bygge et indkøbscenter, hvor der også arbejdede et AA-medlem, der havde otte års ædruelighed. Vi delte sammen hver dag. Jeg ved nu, at Gud sørgede for, at den fyr var der for min skyld.

Senere det år blev jeg tilbuddt et arbejde i kommunen og et andet job udenbys. Min sponsor rådede mig til at blive, hvor jeg havde støtten fra min hjemmegruppe og mine AA-venner. Jeg var endnu for ung i programmet til et større eventyr. Jeg tog jobbet i kommunen og er nu pensioneret derfra. Tænk sig, en fyr som mig med den samme arbejdsgiver i 18 år!

Da jeg endelig var blevet ædru, tog min kone mig tilbage. Jeg følte, at jeg var nødt til at komme tilbage og tage mig af mine børn, som jeg havde efterladt på socialhjælp. Min tredje søn er vores AA-baby. Jeg tog også ud for at se vores sønner dyrke sport. Der var andre AA'ere med børn på holdene, og vi var sammen under kampene. Jeg nød det virkelig. Mit ædruelighedsbarn er nu på universitetet, og jeg har et rigtig godt forhold til alle mine børn.

På min sponsors opfordring begyndte jeg at lave servicearbejde, og jeg nyder det virkelig. Nu er jeg servicerepræsentant for en spansktalende gruppe og har lært at udtrykke mig om denne ædruelighedens gave på mit modersmål.

Der har også været hårde tider i disse ædruelige år. Da jeg havde været ædru i fem år, forsvandt den datter, der hjalp mig og kørte mig i behandling. Mine AA-venner hjalp med at lede efter hende, men hun er aldrig blevet fundet. Hendes mor og jeg tog os af hendes tre døtre. Jeg behøvede ikke at drikke, men gik til en masse møder for at lindre smerten. Jeg gjorde det samme, da en anden af mine døtre døde af kræft for nogle få år siden.

Jeg har lært, at uanset hvilke strabadser og tab jeg har oplevet i min ædruelighed, kan jeg klare mig uden at drikke. Så længe jeg arbejder med programmet, bliver ved med at lave service, går til møder og holder mit åndelige liv ved lige, kan jeg leve et godt liv.

Når jeg ser tilbage nu, tror jeg, at jeg holdt op med at modnes, da jeg var 15 og begyndte at drikke med de ældre fyre. Jeg ønskede at føle ro i mig selv og have det godt med andre mennesker. Det fandt jeg aldrig, da jeg drak. Det tilhørsforhold, jeg altid har ønsket mig, har jeg fundet i AA og ædrueligheden. Jeg tænker aldrig på at drikke. Gud er der. Min sponsor er der. Al øeren tilfalder Gud. Alene ville jeg ikke have kunnet stoppe. Jeg ved det, for jeg har prøvet.

På farten

Arbejdet med AA-programmet viste denne alkoholiker, hvordan man kommer fra geografisk flugt til taknemmelighed.

Jeg troede mit liv var slut. Jeg havnede på et AA-møde, da jeg var 28 år gammel. Jeg havde drukket lige siden mine tidlige teenageår, og jeg var overbevist om, at sprut havde været løsningen på mine problemer, ikke selve problemet. Selv jeg måtte dog indrømme, at problemet var blevet ret slemt, og at jeg ikke havde mange muligheder tilbage. I et øjeblikks desperation gik jeg med til at gå til ét AA-møde.

I dag er det lettere, når jeg ser tilbage på min aktive periode, at se at alkohol har været en del af næsten alle ulykker i mit liv lige fra begyndelsen. Som lille dreng på måske bare 10-11 år var jeg begyndt at stjæle drikkevarer fra mine forældre, når de ikke var i nærheden, eller også overtalte vennerne og jeg nogle fra det lokale gymnasium til at købe øl til os. Langsomt, men sikkert begyndte mit problem at vokse.

Det begyndte med små episoder i skolen. Gutterne og jeg delte en six-pack i middagsfrikvarteret og regnede ikke med, at det ville blive opdaget. Det faldt mig aldrig ind, at en 13-årig havde svært ved at skjule virkningen af bare en enkelt øl. Da jeg var blevet 14 eller 15, var tingene blevet meget alvorligere. Konsekvenserne af mit drikkeri var blevet mere alvorlige på alle måder – socialt, moralsk og økonomisk.

Vendepunktet kom, da jeg var 15. Min mor var midt i en grim skilsmisse. Uden andres hjælp besluttede jeg, at jeg havde løsningen. Jeg havde planlagt hvert enkelt skridt i min plan, og i et fuldemandsslagsmål forsøgte jeg at dræbe min stedfar. Jeg kan svagt huske, at jeg blev slæbt ud af huset af politiet og endnu en gang vågnede op og skulle redegøre for det, jeg havde gjort i fuld-

skab. Det endte med, at dommeren gav mig to valgmuligheder: ungdomsfængsel til jeg var 25 år, eller at forlade staten indtil jeg var 21. Jeg ville ikke i ungdomsfængsel, så det var let at regne ud, at det bedste ville være at tage så langt væk som muligt.

Mit liv blev ikke bedre, før jeg 13 år senere velsignede AA med min tilstedeværelse.

Jeg blev imidlertid dygtig til geografi. Fra mit hjem på østky-
sten landede jeg i Japan. Derefter tilbage til USA, til New Eng-
land, så ud til Californien, hvor min alkoholisme medførte nye
lavpunkter af vanære, fornedrelse og desperation. Som en af mine
første sponsorer plejede at sige, hængte jeg ikke ud med bumser.
Jeg var selv blevet en bums.

Omstændighederne er stort set de samme som hos de fleste andre alkoholikere. Jeg opsøgte steder, hvor jeg havde svoret, at jeg aldrig ville komme. Jeg foretog mig ting, som jeg aldrig havde forestillet mig, at jeg ville. Jeg hang ud med mennesker, som jeg ellers ville være gået over på det andet fortov for at undgå. Til sidst var det sådan, at når jeg kiggede i spejlet, anede jeg ærligt talt ikke, hvem det var, der kiggede tilbage på mig. At sige, at jeg var kommet til vejs ende er en underdrivelse. Livet kunne simpelthen ikke fortsætte på denne måde ret meget længere.

Jeg satte fart på det forløb frem mod den dag, hvor mit liv skulle være slut. Min læge har noteret seks eller syv selvmords-
forsøg i min journal. De fleste var ynkellige forsøg på råb om hjælp, men det kunne jeg ikke se på det tidspunkt. Mit sidste selvmordsforsøg foretog jeg i fuld offentlighed, og det viste, i hvor høj grad jeg havde mistet forbindelsen til virkeligheden og også min totale mangel på fornemmelse for, hvad mine handlinger kunne gøre ved andre mennesker.

En af mine venner fik ondt af mig, tror jeg, og inviterede mig med hjem til thanksgiving. Hans forældre var kommet fra østky-
sten, og han ville holde en stor fest. Ved middagsbordet rejste jeg mig op og forsøgte at begå selvmord for øjnene af alle. Mindet

om denne episode har altid stået prentet i min hukommelse som den definition på ynklig og ufattelig demoralisering, som Store Bog omtaler. Hvad der er endnu mere sørgeligt er, at jeg fandt handlingen fornuftig på det tidspunkt.

Denne episode førte til, at jeg opsøgte en psykiater for at finde ud af, hvad der var i vejen med mig. Ved min allermørkeste konsultation bad hun mig fortælle om mig selv. Det begyndte jeg med, men efter cirka fem minutter bad hun mig stoppe. Hun sagde, at hun egentlig kun havde to ting at sige til mig, nemlig at hun ikke troede, jeg havde talt sandt, siden jeg kom ind på kontoret, og at hun mente, at jeg var alkoholiker. Det tog mig lang tid at forstå, hvordan en beskrivelse af mit liv skulle kunne få nogen til at tro, jeg var en drukkenbolt. Lægen meddelte mig, at hvis jeg fortsat ville konsultere hende, skulle jeg gå med på to ting. For det første gav hun mig et visitkort med et telefonnummer. Hun sagde, at næste gang jeg havde tænkt mig at forsøge at begå selvmord, skulle jeg først ringe på det nummer. Dernæst sagde hun, at hun ville give mig en bog, og jeg skulle læse de første par hundrede sider inden næste konsultation. Før jeg gik, gav hun mig et eksemplar af Store Bog.

Der gik nogen tid, før jeg endelig gik til mit første møde. Jeg havde drukket mig i hegnet nytårsgaften. Da jeg kom til mig selv igen, troede jeg, det var næste morgen. Mens jeg prøvede at få styr på mit hoved ved at tage nogle aspiriner og drikke noget kaffe, kastede jeg et blik på forsiden af avisens. Det var den 9. januar og jeg havde haft blackout i over en uge. Efter alt det andet, som var hændt mig, var dette så skræmmende, at det fik mig af sted til det første møde i Anonyme Alkoholikere.

Jeg køрte altså hen til det første møde og opdagede, at det var i en kirke. Som den pæne jødiske dreng jeg var, ville jeg ikke lige vade ind i en kirke. Jeg vidste, at jeg ikke ville være velkommen. Jeg gemte mig i bunden af bilen og skævede ud af vinduet og ventede på, at dranderne skulle komme forbi. Alle så helt normale

ud, så jeg antog, at jeg var endt det forkerte sted. Jeg var lige ved at køre igen, da jeg så en af mine drikkekommerater gå forbi. Jeg sprang ud af bilen og hilste på ham. Sjovt sammentræf, for det var også hans første møde i Anonyme Alkoholikere. Sikke et tilfælde! Vi gik ind, ind i en verden, som har forandret hele mit liv.

I lang tid brød jeg mig ikke om AA eller de mennesker, der var der. Jeg havde ikke tillid til nogen der, og jeg blev træt af at høre på andre nykommere, som talte om at finde Gud, om familier, som bød dem velkommen igen, at blive behandlet respektfuldt af samfundet og at finde sindsro. Det gik aldrig op for mig, at de havde sponsorer og arbejdede med de tolv trin til rehabilitering. Jeg fik, hvad jeg nu kalder "månedens sponsor." Jeg havde hele tiden en sponsor, men når de "kærligt foreslog," at jeg skulle foretage mig noget, fyrede jeg dem og gik videre til en anden. Jeg blev ved med at være vred, bitter og isoleret, og det selvom jeg gik til fem-seks AA-møder om ugen og holdt mig fra at drikke. Efter at have været ædru i syv måneder blev jeg lidt træt af AA og begyndte at spekulere på, om det var alt, hvad livet havde at byde på. Tanken om aldrig at drikke igen virkede lidt overvældende, og jeg tænkte, at det ville blive anderledes denne gang.

Så skete der noget, som jeg nu tror hjalp mig til at holde mig ædru og til at finde min højere magt. Jeg vågnede en morgen og kunne ikke føle mine ben. Med lidt besvaer kunne jeg stadig gå, men det blev værre, som tiden gik. Efter adskillige måneder og mange lægeundersøgelser, hospitalsophold og prøver fik jeg diagnosen multipel sklerose. Forløbet siden da har været noget af en rejse. Enten går jeg med krykker eller bruger en kørestol. Jeg har ofte ønsket eller haft til hensigt at drikke igen. I mit andet ædru år blev jeg langsomt mere og mere vred. Jeg var i det, en af mine sponsorer kaldte de vrede år. Jeg var en af dem, vi ser ved møderne, hvor man undrer sig over, hvordan de klarer at holde sig ædru.

Medlemmerne i min hjemmegruppe opgav mig dog ikke. De

elskede mig uanset. En dag meddelte grupperepræsentanten, at hun skulle flytte og måtte holde op med opgaven, hvorefter gruppen valgte mig til at overtage hendes job. De forklarede mig, at et vigtigt, toårs servicejob var lige det, jeg havde brug for. Jeg prøvede at overbevise dem om, at jeg ikke var egnet til jobbet, men de sagde, at jeg skulle deltag i det månedlige forretningsmøde og dele om mit problem med at tjene gruppen. Det er vel heller ikke nødvendigt at sige, at de ikke lod mig slippe.

Undervejs lærte jeg, at det bedste ved servicearbejde i AA var, at jeg på trods af mit ego kunne glemme mig selv. På et tidspunkt begyndte jeg at holde munden lukket og rent faktisk høre efter, hvad andre mennesker sagde ved møderne. Efter at have siddet med knyttede næver ved møderne i AA gav jeg endelig op og indså, at jeg ikke kunne holde mig ædru på egen hånd, men jeg var rædselsslagen ved tanken om at begynde at drikke igen. Jeg var ikke bange for at dø efter alle mine selvmordsforsøg, men jeg kunne ikke udholde tanken om at vende tilbage til den måde at leve på. Jeg var kommet til det, vores oldtimere og vores litteratur kalder en skillevej. Jeg anede ikke, hvad jeg skulle gøre.

En aften gjorde jeg det utænkelige, i det mindste for mig. Efter at have samlet min månedssponsor op for at tage til et møde fortalte jeg ham, at nu var jeg klar til at gå i gang med AAs 12 trin. På mange måder begyndte mit liv forfra den aften. Den mand ledte mig igennem trinene på en kærlig, blid måde, som jeg vil være ham taknemmelig for resten af mit liv. Han lærte mig at se ind i min sjæl, at byde en højere magt velkommen i mit liv og række ud efter andre. Han lærte mig at se i et spejl og bryde mig om, endda respektere, den mand, som så tilbage på mig.

Da jeg nåede til 9. trin, blev jeg mindre entusiastisk. Jeg vågnede en morgen dækket af sved og kunne ikke frigøre mig for et mareridt, jeg havde haft, om at dette var min sidste ædru dag. Efter at have ringet til nogle venner og min sponsor vidste jeg, hvad der skulle gøres. Jeg brugte en otte-ni timer på at opsøge folk

på deres kontorer for at gøre det godt igen. Nogle var henrykte for at se mig. En kvinde ringede til politiet. Da de kom, viste det sig, at en af betjentene var AA'er, og han overtalte kvinden til ikke at rejse sigtelse mod mig. Jeg løb endda ind i en fyr, jeg troede var død, så jeg inviterede "den døde mand" på frokost, hvor jeg også fik afleveret mine undskyldninger til ham. For første gang tænkte jeg, ja, faktisk følte jeg, at nu var jeg medlem af AA og havde noget at dele ved møderne.

Da jeg havde været ædru i fire år, tog jeg tilbage til min hjemby. Det var kun sket få gange, siden jeg havde forladt den for så mange år siden med truslen om at blive fængslet hængende over hovedet. Jeg undskyldte overfor den mand, jeg havde forsøgt at dræbe, da jeg var 15 år gammel. Jeg opsøgte og undskyldte overfor adskil-lige mennesker, som havde siddet ved bordet ved thanksgiving og havde set mig forsøge at begå selvmord for øjnene af dem. Jeg kom ud mattet hjem, men vidste på en eller anden måde, at jeg havde gjort det rigtige. Det er sikkert ikke tilfældigt, at min gamle ven inviterede mig til thanksgiving-middag det følgende år.

AA og trinene til rehabilitering har vist mig, hvordan jeg kan se på begivenheder på en anden måde. Nu ser jeg på ting, som engang så ud som katastrofer, og som nu er blevet til velsignelser. Min alkoholisme hører helt sikkert til denne kategori. Jeg er en ægte taknemmelig alkoholiker i dag. Jeg fortryder ikke fortiden eller ønsker at feje den ind under gulvtæppet. De begivenheder, som engang gjorde mig skamfuld og vanæret, gør det nu muligt at dele med andre og således blive til nytte for mine medmennesker. Min invaliditet har ikkeændret denne holdning; om noget har den forbedret den. Jeg lærte for længe siden, at uanset hvor ubehageligt jeg havde det rent fysisk, fik jeg det bedre, hvis jeg glemte mig selv for at hjælpe en anden. Det har også hjulpet, at jeg har lært at grine af mig selv og ikke tage mig selv så alvorligt. Jeg er klar over, at jeg ikke er det eneste menneske i denne verden med problemer.

Gennem den erfaring, jeg har fået via service, har AA vist mig, hvor udbredt og mangesidet programmet er. Jeg har rejst overalt i USA og tog endda til Israel i adskillige måneder for få år siden. Jeg gik til møder, mens jeg var der og var mødeleder for et møde i et beskyttelsesrum.

Som alle andre har jeg gode dage og dårlige dage. I modsætning til min indstilling den gang jeg drak frygter jeg sjældent, hvad der venter mig i dag. Jeg har endda haft lejlighed til at se min far komme ind i AA. Vi har været til adskillige AA-konventer sammen, og vi har delt mere de sidste få år, end vi nogensinde har gjort før. Jeg tror, vi begge har sluttet fred med vores fortid og befinde os godt, hvor vi er nu.

I de seneste år er jeg begyndt i skole igen og er også i gang med en ny karriere. Når jeg triller rundt i min kørestol, bliver jeg overrasket, når jeg opdager, at jeg helt ærligt ikke kan forestille mig livet anderledes, end det har været – og at det er helt fint med mig. AA's værktøjer til at opnå ædruelighed og rehabilitering er til rådighed for mig til brug i alle livets forhold. Det eneste jeg behøver er villighed til at gøre det, som skal gøres. Jeg er taknemmelig for, at en drukkenbolt som jeg var så heldig at leve længe nok til at lære AA at kende.

En vision om rehabilitering

En svag bøn smedede en varig forbindelse til en højere magt for denne mic-mac.

Jeg troede, at jeg var anderledes, fordi “jeg er indianer.” Denne påstand har jeg hørt mange gange fra ligesindede ved mine første AA-møder. Jeg trak på skuldrene og sagde til mig selv: Du tror, du er anderledes. Hvad med mig? Jeg er rødhåret.

Jeg voksede op i et reservat i Canada. Som ung knægt var jeg en stolt mic-mac. Min familie havde ry for at drikke meget, være voldelige og seje, og det var jeg stolt af. Man havde fortalt mig, at min bedstefar var høvding for stammen, men måtte trække sig tilbage, fordi han skulle i fængsel for at have skudt en mand. At blive sat i fængslet var i min familie næsten det samme som at få en medalje. Det så i hvert fald sådan ud for mig. Jeg husker, at jeg som lille dreng stod op på en ølkasse, som der altid var masser af i huset, og sagde til mig selv: Om få år er jeg så stor.

Der var dog tidspunkter, hvor jeg oplevede min fars raserianfald, og jeg blev meget bange. Jeg svor, at jeg aldrig ville blive som ham, men jeg forstod ikke, at raseriet og alkoholen hang sammen.

Jeg har altid troet, at jeg var anderledes. Jeg ønskede tit, at jeg havde sort hår som mine venner. Vi talte mic-mac derhjemme, men det ville jeg ikke. Hele familien talte mic-mac, men når de talte til mig, svarede jeg på engelsk. Jeg syntes ikke, at jeg talte mic-mac så godt som mine forældre, så jeg besluttede ikke at tale det overhovedet.

Jeg var ti år gammel, da jeg drak alkohol for første gang. Nyårsaften huggede jeg to glas vodka fra mine forældre. Jeg kan ikke påstå, at det virkede efter hensigten; jeg blev dødssyg, kastede op og fik diarré. Næste dag var jeg skrækslagen for, at mine forældre skulle opdage det. Det afholdt mig et stykke tid fra at prøve igen.

Nogle år senere i gymnasiet fik mine venner fat i en flaske rom fra en spritsmugler. Jeg blev godt nok fuld, og det var herligt. Jeg husker, at jeg fik en følelse af total frihed. Jeg drak de næste 15 år. Drikkeriet blev en stor del af mit liv, og jeg troede, det var normalt. Så kom volden, slagsmålene, kriminaliteten og billedet af ”den hårde hund.” Min familie var stolt af mig, og nogle af mine slægtninge opmuntrede mig faktisk.

Jeg tilbragte nogle år ind og ud af ungdomsfængsel, og efter min 18-års fødselsdag begyndte jeg at sidde i almindeligt fængsel. Jeg fik et kick, når jeg kom hjem, da jeg vidste, at venner og familie ville have mere respekt for mig, fordi jeg havde været i fængsel og var blevet en mand.

Mens jeg var i ungdomsfængsel omrent 500 miles fra mit hjem, fik jeg at vide, at min mor var ved at dø af kræft. Jeg fik udgangstilladelse og vendte hjem for at være sammen med hende. En aften spurgte min familie mig, om jeg ville blive hjemme og give hende den medicin, hun skulle have. Jeg havde allerede fået et par drinks og var ivrig efter at komme til fest med vennerne, men jeg gik modstræbende med til at blive hjemme. Så kom selvmedlidenheden. Det eneste jeg, havde i hovedet var, hvor sjovt jeg kunne have haft det. Jeg blev utålmodig overfor min mor, og da hun afslog at tage sin medicin, tvang jeg det næsten ind i munden på hende. Så tog jeg af sted for at være sammen med vennerne. Næste morgen vågnede jeg op i et fængsel næsten 100 miles hjemmefra. Jeg havde forsøgt indbrud og var blevet taget af politiet.

Samme aften, mens jeg sad i fængslet, døde min mor. Jeg fik udgangstilladelse, så jeg kunne være med til begravelsen. Jeg husker stadig, hvor ensom jeg følte mig, selvom jeg var sammen med familien. Jeg folte anger og var skamfuld, og i årevis følte jeg, at det på en eller anden måde var min skyld, at min mor døde. Denne episode plagede mig i årevis. Alkohol kunne fjerne den for en stund, men angeren vendte altid tilbage. Jeg prøvede at trøste

mig selv med at sige, at det var en del af min skæbne ligesom for mange andre i min familie, men det fjerne ikke skammen.

Der er dog en god ting, jeg kan huske fra den tid. Mens min mor lå for døden, talte jeg til hende på mic-mac. Hun så lykkelig ud og sagde at det lød smukt, når hun hørte mig tale mic-mac. Dette minde er dyrebart for mig.

Jeg mødte en ung pige og fik en søn. Jeg var stolt og opkaldte ham efter mig selv, og jeg drak mindre i en kort periode. En dag lovede jeg min søn, at vi skulle i biografen "i morgen." Jeg mente det virkelig ærligt, og jeg glædede mig til det. Den aften drak jeg en enkelt, som førte til mange flere. Næste dag havde jeg tømmermænd, og selvom jeg havde lovet at gå i biografen om eftermiddagen med min søn, tog jeg en drink for at reparere på tømmermændene. Den drink blev den første af mange flere, og jeg retfærdiggjorde dem for mig selv ved at tænke: Min søn er så lille, at han alligevel ikke kan huske filmen. Dagen efter den lovede biograftur følte jeg skyld og anger og jeg følte, at jeg var en dårlig far. Da jeg så min søn, snakkede han bare forventningsfuldt om biografturen. Jeg kunne ikke gøre noget, for filmen var taget af plakaten. Jeg overlod det til hans mor at give en forklaring.

De næste par år boede jeg i mit gamle hjem hos min far, da min kæreste havde forladt mig og taget min søn med. Mit drikkeri blev værre, og det gjorde min skyld, skam og frygt også. Jeg blev indlagt med dehydrering, fik et mindre hjerteanfald, tilbragte en uge på psykiatrisk afdeling og blev ramt af adskillige alkoholrelaterede krampeanfald. Jeg mistede min families og venners tillid. De kunne simpelthen ikke regne med mig. Jeg holdt nogle drikkepauser, men begyndte altid at drikke igen.

Jeg kan bestemt relatere til Bill W., når han i Store Bog siger, at den gamle vilje til at vinde vendte tilbage. Jeg drak, hvorefter jeg var sikker på, at alt ville blive godt. Jeg ville få orden i tingene; alt ville ændre sig – jeg skal vise jer. Det gjorde jeg ikke; intet ændrede sig. Jeg gjorde alt muligt for at slippe fri. Jeg gik i kirke

og afgav et løfte om at holde op; jeg sad i et svedetelt; jeg gjorde noget, så jeg røg i fængsel; jeg svor på at jeg ville holde mig fra stærk spiritus. Intet virkede.

Så tog jeg piller for at stoppe rystelserne og slippe fri af sprutten et stykke tid.

En aften under en fest i mit hjem endte en diskussion i slags-mål som sædvanlig. En af mine brødre stak mig i ryggen med en kniv, og jeg faldt bevidstløs om på gulvet. Jeg kom på hospitalet. De fortalte mig, at den ene lunge var klappet sammen, og de havde lagt et dræn, som kom ud gennem siden på min brystkasse. Al-lerede næste dag fik jeg besøg af nogle af vennerne, som havde en flaske spiritus med. Jeg var stadig stolt. Jeg var stadig den seje fyr. Der lå jeg så i sengen med et dræn fra min lunge og røg cigaretter og drak spiritus. Senere, da jeg var kommet i AA, var jeg fræk nok til at sætte spørgsmålstege ved andet trin og undre mig over, hvorfor jeg skulle genfinde "den sunde fornuft."

Jeg kan ærligt sige, at før jeg begyndte at komme i AA, var der ikke noget, der kørte for mig. Til sidst endte jeg på et behandlings-sted, og efter at have gennemgået et 28-dagesprogram begyndte jeg regelmæssigt at gå til AA-møder. På behandlingsstedet lærte jeg Store Bog at kende, og da jeg tog derfra vidste jeg, at mit eneste håb var de tolv trin.

Jeg fik at vide, at AA var et åndeligt program, og at jeg hellere måtte se at få mig en højere magt. Jeg vidste ingenting om Gud og højere magter og begyndte at lede efter en. Da jeg hører til de oprindelige folk, tænkte jeg, at jeg måske skulle begynde at praktisere vores egen tro. Så overvejede jeg at gå i reservatets kirke. Jeg troede, at hvis jeg gik til tilstrækkeligt mange AA-møder og bare sad der, ville jeg få en åbenbaring og blive ædru. Et medlem spurgte mig en dag, om jeg rent faktisk troede, at der var en højere magt. Jeg troede, der var en gud af en eller anden slags. Han sagde, at det var tilstrækkeligt. Han sagde, at hvis det var min overbevisning, og jeg blev ved med at komme til møderne, ville

jeg finde en højere magt, sådan som jeg opfatter den. I dag er jeg taknemmelig for det råd, han gav mig.

En aften, efter at jeg havde været med i AA i tre måneder, kom jeg hjem fra et møde og hørte latter og musik fra en fest inde hos naboen. Nogle af mine drukvenner deltog, og jeg vidste, at jeg ville ende med at være med. Jeg havde ikke tænkt mig at drikke, men festen havde en magnetisk tiltrækning på mig. Jeg var virkelig bange, da jeg løb over gaden til en telefonboks. Jeg ringede til min sponsor, men han svarede ikke. Jeg var panikslagen, da jeg løb hjem. Da jeg kom hjem, gik jeg ind i soveværelset og satte mig på sengekanten, kiggede opad og sagde: "Nå kammerat, så er der kun dig og mig." Tro det eller ej. Disse enkle ord virkede. Noget skete: Der kom en ro over mig, angstens forsvandt, og jeg lagde mig ned og faldt i søvn. Jegsov godt den nat, den første gode søvn i lang tid. Denne famlende bøn til Gud virkede. Jeg var ærlig og ønskede virkelig Guds hjælp. Fra den dag vidste jeg, at jeg havde fundet en højere magt, og at han ville hjælpe mig.

I løbet af de følgende måneder begyndte mit liv langsomt at ændre sig, mens jeg arbejdede med første trin i vores rehabiliteringsprogram. Jeg lyttede til speakere og gik i gang med at læse Store Bog sammen med et af vores mere erfарne medlemmer. I mic-macs folkelige overleveringer er der underjordiske væsener, vi kalder bugalademjuer. De bor i bjergene, men de sniger sig tit ind i vores huse for at lave numre med os. Det sker som regel om natten, så vi ikke ser dem. Da jeg havde lagt mærke til, at "Vi agnostikere," 4. kapitel i Store Bog, tilsyneladende var blevet ændret, fortalte jeg de andre AA'ere, at bugalademujerne havde pillet ved min Store Bog. Vil du tro det – det gør de stadig.

Nu forstår jeg, at den åndelige sygdom bør være min største bekymring, og at jo mere tro jeg har, desto færre problemer får jeg. I dag har jeg mere tro, end jeg nogensinde før har haft, og efterhånden som min tro vokser, bliver min frygt mindre.

For en mand, som har tilbragt år i fængsler, på hospitaler og

på psykiatriske afdelinger, en gut, som bare ikke kunne holde op med at drikke, var der kun en mulighed: AA og de 12 trin. Jeg var meget heldig, at jeg blev sat på den rette kurs. Der er sket en dramatisk ændring i mit liv. Jeg håber, at jeg snart kan fejre mit andet ædru år. Hele mit liv har ændret sig på to år. I dag er jeg sponsor for andre. Jeg forstår ordet medfølelse, og jeg har den. I øjeblikket arbejder jeg med ottende trin, og jeg ved bare, at jeg er på rette spor, for der kommer mere og mere glæde i mit liv.

Pral fra rendestenen

Han var alene og uarbejdsdygtig, og dommeren gav ham to muligheder: Få hjælp eller gå i fængsel. Dermed startede hans rejse mod rehabilitering.

Jeg blev født i en større by i Midtvesten i slutningen af babyboomet. Mine forældre var ikke velhavende, men havde begge arbejde og levede den amerikanske drøm i midthalvtredserne. Min far, som tidligere havde været politibetjent, havde selv sørget for en juridisk uddannelse og arbejdede nu for banker og som ejendomsmægler. Min mor dimitterede i journalistik fra et kendt universitet på østkysten, hvorefter hun tog vestpå for at gifte sig med min far og stiftte familie. Begge var børn af hårdtarbejdende europæiske indvandrere.

Under vores opvækst gik min storebror og jeg i kirke om sondagen og gik i religiøst prægede skoler. Vi fik nok at spise og manglede ikke noget. Jeg var kvik men lavede ballade, og på et tidspunkt besluttede jeg, at det var nemmere at lyve end tage konsekvenserne af mine drengestreger. Min far gik meget ind for lov og orden, og han kunne især ikke fordrage løgnhalse. Vi havde ofte konflikter. Bortset fra det var min barndom relativt god.

Senere tog min bror afsted for at gå på universitetet, og jeg begyndte at udforske verden på egen hånd. Jeg var meget sammen med vennerne og havde det herligt med alt det, vi fandt på. Det var her, jeg gjorde mine første eksperimenter med alkohol. Mine første erfaringer med voksenliv og modenhed bestod i at dele nogle øl eller en stålens flaske med vennerne fredag aften. I skolen fik jeg efterhånden ry for aldrig helt at udnytte mine evner. Jeg syntes, at omverdenen tog tingene alt for alvorligt. Hvor jeg så mig selv som en, der elskede at have det sjovt og være glad, så andre uansvarlighed og uforskammethed. Jeg var ved at blive lidt af en oprører.

Midt i tresserne fik jeg chancen for at besøge min bror, som havde fået et stipendium på et universitet i Californien. Der var gang i den, og mine oplevelser dér gjorde et uudsletteligt indtryk på mig. Der var musik i luften og dans i gaderne. Det er let at forstå, at jeg fik problemer med min adfærd, efter at jeg var kommet tilbage til Midtvesten. Jeg var skuffet over det, jeg opfattede som grå dagligdag i skolen og fik sværere og sværere ved at koncentrere mig. Jeg savnede det sorgløse liv. I efteråret 1968 besluttede jeg, efter at havde skiftet skole tre gange, at nu havde jeg fået nok. Jeg droppede børgerne, pakkede min guitar, forlod mit hjem og satte kurs mod vestkysten, fuld af ungdommelig optimisme og ville skabe mit eget liv.

Mine beskedne midler rakte ikke langt, og det var svært at finde arbejde. Jeg prøvede at tigge men opdagede, at det var jeg for stolt til, eller mere sandsynligt, ikke sulten nok. Jeg begyndte at leve fra hånden og i munden, men mine overlevelseskompentence var ikke så gode, som jeg havde forestillet mig. Når det var lunt i vejret,sov jeg i skovene ved kystvejen. Søløvernes bjæffen gjorde det svært at sove. Vinteren var på vej, og jeg strejfede rundt på havnefronten og i gaderne ogsov i lagerrum og afrakkede hoteller, eller jeg slog mig sammen med landarbejdere, som var søgt til byen efter arbejdssæsonen.

Hvad der var begyndt som et eventyr blev nu til et mareridt. Jeg kunne kun undslippe den ubehagelige virkelighed i de korte øjeblikke, hvor jeg kunne overtale nogen til at dele deres vin eller vodka med mig. Når jeg havde drukket, fik jeg min selvtillid tilbage, løsningerne lå lige for, og jeg lagde store planer og havde vidtløftige drømme om fremtiden. Det blev lige så vigtigt at drikke for at undslippe, som det var at spise for at overleve. Al mit rendestenspraleri og min beslutsomhed forsvandt som dug for solen, da jeg stødte sammen med myndighederne. Jeg blev sendt tilbage til Midtvesten i det tøj, jeg gik og stod i.

Da jeg kom hjem, imponerede jeg mine venner med over-

drevne beretninger om eksotiske mennesker og spøjse hændelser, hvoraf nogle var sande. Vi gik straks i gang med at drikke, og jeg fortsatte, hvor jeg var sluppet. Målet var altid at drikke sig i hegnet. Selvom jeg ikke tålte det så godt, var jeg opsat på at blive ved. Jeg var overbevist om, at vejen til at blive god til at drikke var den samme som til at blive en dygtig musiker: øvelse, øvelse og mere øvelse.

Efter et forsøg på at læse på universitetet begyndte jeg at søge arbejde, ofte med tømmermænd. De jobs, jeg kunne få, syntes jeg var for dårlige. Den gang vidste jeg ikke, at alt arbejde er hæderligt. Vedligeholdelse, galvanisering, fabriksarbejde og medicinal-industrien var på mit CV (efter at have fjernet affald avancerede jeg til lageret). Mine rapserier, langsommelighed og pjækkeri, alle grundene til, at jeg blev fyret, var ikke med på mit CV. Jeg var godt og grundigt træt af altting, men vidste ikke, at problemet var mig selv. Jeg ønskede mig alle de gode ting i livet, men når jeg opdagede, at det krævede en indsats, afskrev jeg dem som borgerlige statussymboler. Min plan for fremtiden gik mere i retning af at finde en pose penge på min vej.

På trods af mit drikkeri lykkedes det mig at spare lidt penge op. For mine første tusinde dollars købte jeg en motorcykel. I virkelig-heden købte jeg mere en livsstil end et transportmiddel. De næste par år levede jeg som biker. Min sommetider rå og spændende livsstil drejede sig kun om at bygge drag-racing motorcykler og køre løb. Kør stærkt, lev hektisk og dø ung, var de nye regler. På hverdag gik jeg fra bar til bar i nabologaget. I weekenden gik jeg på klubberne inde i byen. Som årene gik, skrumpede vennekredsen ind. Nogle omkom i ulykker, nogle blev dræbt, nogle røg i fængsel, og nogle fik den gode idé at holde op og blive voksne. Dem forstod jeg ikke. Jeg fandt heller ikke nye venner, og jeg endte som enspænder.

I midt-halvfjerds-årene fik jeg job i stålindustrien. Det var et job med overenskomst og god løn. Jeg søgte læreplads som elek-

triker og fik det. Arbejdet var varmt, snavset og farligt. Det var skifteholdsarbejde, og når jeg var færdig på mit skift, følte jeg, at jeg havde udstået en prøvelse. Første stop var værtshuset oppe på bakken. Mange gange kom jeg ikke længere. Spiritus var ikke det eneste afslappende stof, man kunne få der, og ingen af dem var ukendte for mig. Der fik jeg for første gang kredit, så uanset om jeg havde penge eller ej, kunne jeg altid falde indenfor og drikke. Gutterne, jeg arbejdede sammen med købte hus, stiftede familie og levede et fornuftigt liv. Jeg havde svært ved at få betalt for el og vand og holde liv i min bil. Jeg sørgede dog altid for at få betalt min regning på værtshuset.

Mit liv blev jagten på beruselse. Når jeg havde fået et par drinks, følte jeg mig mere normal og havde magt over tingene. Jeg ændrede mig fra sky enspænder til festabe. Mine vittigheder var sjovere, pigerne kønnere, jeg var bedre til at spille billard, og musikken fra jukeboxen var bedre. Jeg kunne se folk i øjnene og komme ud af det med de fleste.

Jeg tog ofte på efteruddannelseskurser. Når jeg var sammen med normale mennesker, kunne jeg se, hvor vild jeg var blevet. Min højt skattede individualisme var blevet til isolation. Jeg havde en gnavende fornemmelse af, at jeg var kommet ind i en ond cirkel. Jeg havde ingen venner, kun bekendte. Det blev understreget af de skudhuller, der var i min bil. De var en hilsen fra en af mine bekendte, som jeg havde snydt. Den eneste trøst var den, jeg fandt i flasken, men selv den var begyndt at svigte mig. Mine drømme var for længst blegnede; jeg vidste ikke, hvad jeg ville; min selvtillid var væk, og drikkeriet hjalp ikke længere, som det engang gjorde. Min personlige hygiejne blev tilfældig. Indimellem forsøgte jeg at lade være med at drikke, men det var svært, og jeg begyndte ofte igen på de mest upassende tidspunkter. Jeg tog mig sammen ved særlige lejligheder som for eksempel helligdage, begravelser, jobsamtaler eller retsmøder, men jeg faldt altid i. Som tiltrukket af en magnet kastede jeg mig

i sidste øjeblik over flasken. Planlagt afholdenhed var utroligt belastende.

Mit livs onde spiral blev snævrere og snævrere. Min bilkørsel medførte mange uheld, og listen over mine bøder ville få enhver betjent til at hæve brynene. Når jeg skulle tegne en forsikring, var det altid til højeste præmie. Jeg blev mere snu og mindre åbenlyst trodsig. Selv om jeg per rutine var lovbryder i årevis, klarede jeg frisag det meste af tiden. Et par gange var de lige ved at få mig, men det lykkedes mig at sno mig fri ved hjælp af formalia, eller også fik jeg endnu en chance. Til sidst dukkede en overtrædelse, jeg havde begået år tilbage, op og forfulgte mig. Jeg blev nu tvunget til at møde i retten. Jeg begyndte at føle mig som en klovn, der jonglerede med for mange bolde. Hver bold var et problem, som jeg skulle løse. Jeg var træt i armene, og jeg vidste, at jeg ikke kunne fortsætte meget længere, men jeg havde ikke tænkt mig at give op. Det tillod mit ego og min stolthed ikke. Chefer, dommere, kolleger, advokater, værtshusregninger, lånehajer, strøm- og gasregninger, husværter, kæresten, folk jeg havde snydt, betragtede jeg som årsagerne til mine problemer. Jeg overså det helt grundlæggende problem: mit drikkeri og mig selv. Jeg havde længe haft et desperat ønske om at komme ud af dette hamsterhul, men jeg anede ikke hvordan.

Dommeren havde dog ingen problemer med at komme i tanke om et par idéer. Jeg fik husarrest med elektronisk fodlænke og tæt overvågning med uvarslede urinprøver som en begyndelse. Derefter ventede fem år under opsyn af kriminalforsorgen. Jeg spillede stadig den artige dreng, indtil det gik op for myndighederne, at jeg ikke overholdt betingelserne for prøvetiden. Jeg var ligeglad med konsekvenserne, for jeg kunne ikke holde op med at drikke, og jeg opgav at forsøge. Da jeg til sidst blev stillet for retten som følge af mine overtrædelser, fik jeg to muligheder: Søg hjælp eller gå i fængsel. Efter grundige overvejelser valgte jeg det første. Nu kunne de enten sende mig hen et sted, eller jeg kunne

selv finde noget. Jeg valgte det sidste og fik en uge til at finde ud af noget. Jeg udsatte det så længe, jeg kunne, og jeg kom op på tre uger. På dette tidspunkt var jeg drevet op i en krog, jeg var desperat. Jeg bad endnu en gang den eneste bøn, jeg stadig kunne huske: "Hjælp mig Gud. Hvis du hjælper mig denne gang, gør jeg det aldrig mere." Jeg kunne ikke længere klare mit liv.

Jeg var knækket, min husleje skulle have været betalt for længst, og jeg var ikke længere en festabe. Køkkenvasken var fyldt med snavsede tallerkener og komfuret med mugne gryder. Affaldssække og tomme flasker hobede sig op uden for døren, og toilettet var stoppet. Dynger af tyvegods hobede sig op på gulvet. Mit tøj var laset, og bortset fra makaroni og ost eller en kødtærte spiste jeg ikke noget. Når det bankede på døren, løb jeg ud på toilettet og tittede ud af vinduet for at se, hvem der kom for at få fat i mig. At lade være med at drikke var umuligt, men det hjalp heller ikke at drikke. Det var sådan, jeg havde det, da jeg meldte mig på hospitalet for at gøre op med fortiden.

Udover at jeg var meget nervøs, da jeg blev indskrevet, kan jeg ikke huske ret meget, da jeg var godt fuld på det tidspunkt. Efter nogle timers forløb følte jeg mig på mere fast grund. Min ængstelse skiftede langsomt til lettelse. Måske kunne de alligevel hjælpe mig? Jeg havde ingen idé om, hvor syg jeg skulle blive. De første 5 af mine 17 dage i afgangstning var et rent helvede. Jeg kunne ikke foretage mig andet end at ligge i sengen. Det var flere år siden, jeg sidst havde været ædru så længe. Efter en uge følte jeg mig lidt bedre tilpas, og jeg begyndte at lægge mærke til omgivelserne. Jeg begyndte selv at vurdere situationen. Jeg måtte inddrømme, at lægerne og sygeplejerskerne var kompetente og professionelle, men jeg fornemmede, at selvom de vidste meget om alkoholisme, var det noget, de havde læst om i bøger. De havde ikke selv været der. Jeg havde ikke brug for deres viden. Jeg havde brug for løsninger. Kun den, der er uden håb, ved for alvor, hvordan det er at leve uden håb. Skeptikeren i mig stak hovedet frem og så sig om

efter alle mulige smuthuller og undskyldninger for at pille tingene fra hinanden og aflede opmærksomheden fra min tilstand. Min første optimisme begyndte at vakle. Var det det hele?

Der var dog en mand blandt personalet, som virkede andet. Han virkede, som om han havde det godt, var afslappet og havde et forstående glimt i øjet. Han var tydeligvis ikke så kedelig som de andre. Da han fortalte sin historie, overraskede det mig, at den var meget lig min, men hans var bare ikke en hemmelighed. Han nævnte, at han var medlem af Anonyme Alkoholikere. Hvordan kunne det gå til, at han tilsyneladende blev respekteret af resten af personalet, når han havde en kriminel fortid? Hvor- dan kunne han være næsten som mig og alligevel have klaret at komme tilbage? Her var der en, som var ædru, og alligevel var han cool, ydmyg, men med faste holdninger, alvorlig, men ikke uden humor. Her var en, jeg kunne relatere til, måske endda stole på. Han reddede måske mit liv bare ved at være der, og den dag i dag har han ingen anelse om det.

Jeg sagde ikke meget de næste dage, men jeg lyttede og observerede. Jeg fik mere at vide om, hvordan Anonyme Alkoholikere arbejdede, og jeg mødte også flere medlemmer. Jeg opdagede, at det ikke var noget, de lagde bag sig, når de forlod hospitalet for at tage hjem; det var en livsstil. Jeg fandt ud af, at det var åndelighed – ikke religion. Jeg så, at de havde det godt, og at de alle var enige om en ting: hvis jeg ønskede at ændre mit liv, som de havde ændret deres, var det muligt, hvis jeg blev villig til at gøre det samme, som de havde gjort. Det fascinerede mig. Her var jeg, samfundets udskud, og alligevel inviterede de mig indenfor. Jeg blev efterhånden overbevist om, at hvis jeg nogensinde skulle forsøge noget andet, måtte jeg hellere komme i gang nu. Det kunne være min sidste chance.

Jeg skulle stadigvæk have ordnet mine forhold til myndighederne, og jeg havde intet at miste ved at spille med. Derfor læste jeg AA's bog, jeg begyndte at arbejde med trinene, og med døren

lukket og lyset slukket begyndte jeg at bede om lidt hjælp fra en højere magt, sådan som de foreslog. Til sidst opfordrede de mig kraftigt til at deltage i deres møder, særligt den første aften efter min udskrivning.

Jeg forlod hospitalet en solrig eftermiddag. Min hensigt var at gå til et møde samme aften, men jeg havde også ti dollars i lommen og en god grund til at fejre. Jeg havde været ædru i 22 dage, og jeg var ret godt tilfreds med mig selv. Snart tog mine gamle tilbøjeligheder over. Solfyldte dage. Ti skarpe. Fejring. Godt tilpas. Før jeg havde tænkt over det, gik jeg ind ad bagdøren til et af mine gamle vandingshuller. Lugten af alkohol ramte mig, da jeg kom ind, og tænderne løb i vand. Jeg satte mig ved baren. Jeg bestilte min sædvanlige drink. Kunne jeg ikke engang klare bare én dag uden at drikke? Ved dette sidste spørgsmål indså jeg, at når det blev stillet på den måde, så kunne jeg måske godt lade være med at drikke bare én dag. Måske blev man også testet for alkohol ved mødet om aftenen. Jeg lagde en dollar, hoppede ned af barstolen og gik ud ad døren. Jeg kunne trods alt drikke i morgen, hvis jeg ville, og det var nøjagtigt, hvad jeg havde til hensigt.

Deltagerne til mødet den aften tog ansvar, og de fik mig til at føle mig velkommen. Jeg mødte andre som mig selv, og det følted godt. Måske virkede det her. Jeg gik til et andet møde og oplevede det samme. Så endnu et møde. "I morgen" kom og gik, og indtil i dag har jeg ikke fundet det nødvendigt at drikke. Det er mere end seks år siden.

På møderne fik jeg det, min sponsor plejer at kalde et af de vigtigste ord i Store Bog: AA puttede et "vi" ind i mit liv. Vi indrømmede, at vi var magtesløse overfor alkohol ... Jeg behøvede ikke længere være alene. Fællesskabet og service fik mig til at blive ved med at komme tilbage så længe, at jeg fik arbejdet mig igennem de tolv trin. Jo mere aktiv jeg var, desto bedre havde jeg det. Jeg begyndte at komme sammen med min sponsor og nogle aktive folk ved møderne. De viste mig, at taknemmelighed er noget man

viser, ikke noget man taler om, for det er aktiv taknemmelighed. De mente, at jeg var heldig ved stadigvæk at have en bil, selvom det var en skrotbunke. Måske skulle jeg overveje at give andre AA'ere et lift til møderne. De mindede mig om, at man ikke kan lære nogen noget, når han har alle svarene i forvejen, så jeg skulle blive ved med at være lærevillig. Når gammel adfærd dukkede op, påpegede de det. Når livet var besværligt, talte de om at styrke troen og stole på min højere magt. De påpegede, at mangel på styrke var mit problem, men at der var en løsning. Jeg accepterede uden tøven AA og troede helt enkelt, at hvis jeg fik reduceret min stolthed tilstrækkeligt til at følge deres eksempel, ville jeg få det, de havde. Og det virkede. Til en begyndelse ønskede jeg blot at slippe fri fra myndighederne. Jeg forventede ikke, at dette program kunne ændre mit liv eller vise vejen til frihed og lykke.

Jeg var meget utålmodig og ville have hele pakken med det samme. Det er derfor, jeg så godt kan lide beretningen om den blåøjede nykommer, som misunder oldtimeren hans resultater og mange års ædruelighed. Oldtimeren slår ud med hånden og siger: "Jeg vil bytte med dig når som helst! Mine tredive års ædruelighed for dine tredive dage – lige på stedet!" Han vidste det, som nykommeren endnu ikke havde fundet ud af, nemlig at den sande lykke er rejsen, ikke målet.

Derfor er jeg meget mere tilfreds med mit liv i dag, sådan som AA havde lovet, og jeg ved også, at det bliver ved med at blive bedre og bedre. Mine omstændigheder er blevet bedre i samme takt, som mit åndelige liv vokser og modnes. Ord kan ikke beskrive følelsen i mit hjerte, når jeg ind imellem tænker over, hvor meget mit liv erændret, hvor langt jeg er kommet, og hvor meget jeg endnu skal opdage, og selv om jeg ikke ved, hvor min rejse bringer mig hen, ved jeg, at det skyldes Guds nåde og disse ord fra de 12 trin: Fortsæt, bliv bedre og øv dig.

For resten så sagde de én ting mere: Nøglen til det hele er ydmyghed.

Tom indeni

Hun voksede op med AA og kendte alle svarene, bare ikke for sig selv.

Hele mit liv har jeg ladet som om. Jeg lod, som om jeg kendte svaret, for jeg spurgte aldrig lærerne i skolen om noget, og måske fandt de ud af, at jeg ikke kendte svaret. Eller også lod jeg, som om jeg var ligeglæd. Jeg følte det, som om jeg havde været et andet sted, da Gud uddelte brugsanvisninger til livet. For mig var det sådan, at enten vidste du, hvordan du skulle bære dig ad, eller også gjorde du ikke. Enten kunne du spille klaver, eller også kunne du ikke. Det er det samme med at spille fodbold.

Jeg ved ikke, hvorfra jeg fik den holdning, at det ikke var i orden ikke at vide noget, men det var bestemt en realitet i mit liv, og det havde nær slået mig ihjel. Idéen om at sætte sig et mål, arbejde for det og nå det, var ukendt for mig. Enten var du der, eller du var der ikke, og hvis du ikke var der, viste du det ikke, for du kunne gøre et dårligt indtryk. Jeg standsede aldrig op og fandt ud af, at andre havde arbejdet hårdt for det, de havde opnået. Gradvist kom jeg til at foragte dem, som vidste det. Overlad det trygt til en alkoholiker at se ned på mennesker med succes!

Da jeg var syv, gik min far ind i Anonyme Alkoholikere. Jeg tilbragte mange af min barndoms fredagsaftener på åbne AA-møder, da vi ikke havde råd til en babysitter. Det var mig, der sad ovre i hjørnet med en bog. Hvad fik jeg ud af det? Jeg vidste, at hvis man var alkoholiker, kunne man ikke drikke mere, og at man skulle gå i AA. Da jeg begyndte at drikke, undgik jeg omhyggeligt at nævne alkohol i forbindelse med mit navn. Derhjemme ville jeg have fået en mødeliste. Derudover vidste jeg, at AA var nogle gamle fyre, som drak kaffe, røg og spiste donuts, og jeg havde været der. Når jeg tænker tilbage, tror jeg at disse "gamle fyre" knapt var 30. Så jeg skulle ikke nyde noget af AA. Det ville

betyde, at jeg skulle holde op med at drikke, og når jeg drak, ændrede mit liv sig.

Jeg blev fuld første gang, da jeg var 15. Jeg kan huske, hvor jeg var, hvem jeg var sammen med og hvad jeg havde på. Det var en betydningsfuld dag for mig. I løbet af et års tid kunne jeg være brugt på plakater, der advarer unge mod alkohol. Mine karakterer styrtdykkede; jeg fik andre venner; jeg smadrede en bil; jeg blev mere sjusket med mit udseende, og jeg blev bortvist fra skolen. Da jeg blev ædru, undrede det mig, at mine forældre ikke sendte mig i behandling dengang. Så kom jeg i tanke om, at der ikke fandtes behandlingstilbud til unge mennesker, da jeg var teenager. Jeg har faktisk også keramikting, som min far lavede til mig, da han var på psykiatrisk afdeling, fordi da *han* drak, var der heller ikke mulighed for behandling. Jeg var altid parat til at love, at jeg ville gøre det bedre, være mere energisk, koncentrere mig, udnytte mine evner. Mine evner, ja, og her har vi alle latente alkoholikeres forbandelse.

Jeg klarede eksamen og begyndte på universitetet, hvorfra jeg pjækkede lige fra starten, da jeg ikke klarede at møde op til forelæsningerne. Når jeg tænker tilbage, kan jeg se to grunde til det. For det første sluttede jeg mig altid til dem, som ikke havde forelæsning. Jeg mente, at jeg altid burde være sammen med vennerne. Jeg frygtede, at hvis de var alene uden mig, ville de begynde at undre sig over, hvorfor de overhovedet gad være sammen med mig. Det kunne få dem til at tro, at de ville have det sjovere uden mig. Det ville de så sige til andre, som igen ville fortælle det videre, og så ville jeg blive ensom.

Dernæst har jeg aldrig været god til at tale med folk. Jeg følte mig fuldstændigt utilstrækkelig, når jeg mødte nogen. Når jeg sagde: "Hej, jeg hedder ----," blev der altid en øredøvende tavshed, som om de tænkte: "Og ...?" Hvorfor talte folk overhovedet med hinanden? Hvordan bar de sig ad med at mødes og begynde at snakke, som om de havde kendt hinanden i årevis?

For mig var det ikke i orden ikke at vide hvordan. Så jeg blev ved med at drikke. Når jeg drak, var det ligegyldigt.

Det er vigtigt at indskyde her, at jeg elskede at drikke. Når jeg drak, var jeg midtpunktet. Jeg drak socialt, for drikkeriet gjorde mig vældig social. Jeg var ikke særlig vild med at drikke med andre kvinder; jeg drak med de store drenge. Jeg har altid været god til at tåle store mængder alkohol, og jeg blev også god til at spille billard, hvilket gjorde mig ret populær på de lokale værtshuse. På et tidspunkt havde jeg endda min egen motorcykel. Da jeg læste Bills historie i Store Bog, hvor han siger: "Jeg havde fundet løsningen," vidste jeg, hvad han mente.

Mit drikkeri førte mig steder hen, hvor jeg aldrig havde troet, jeg skulle komme. Da jeg syntes, at den by jeg var vokset op i var mit problem, tog jeg sydpå. Jeg havde engang på et møde hørt en fyr bemærke, at der var tre-fire stater, som burde sætte et skilt op ved deres statsgrænse, hvor der skulle stå: "Denne stat fungerer heller ikke!" Jeg gjorde det samme som alle andre kvinder. Mit første ægteskab var i virkeligheden et engangsknald, som varede i fem år. Jeg kunne absolut ikke indrømme, at jeg havde begået en fejl. Vi fik to børn, og jeg ville væk, men at tage afsted betød at tage ansvar. Jeg drak videre, indtil han smed mig ud. Så var det hans skyld, at ægteskabet gik i opløsning.

På et tidspunkt før jeg vendte hjem, havde jeg et job, som betød meget for mig, men som jeg mistede på grund af druk. For første gang gik jeg til et møde i Anonyme Alkoholikere og sagde: "Jeg er alkoholiker." Dengang jeg gik til møder med min far, sagde jeg bare: "Jeg er sammen med ham." Jeg ringede til min far og fortalte, at jeg havde været til et møde. Inden for en uge havde han sendt mig en kasse med bogen *Anonyme Alkoholikere*, en båndoptagelse af hans AA-speak, et par bøger om meditation, et eksemplar af *12 trin* og *12 traditioner* og nogle få andre ting. Jeg tror, han havde gemt dem til den dag, jeg blev villig.

Efter skilsmissen flyttede jeg hjem igen. Efter mindre end et år

blev jeg arresteret for omsorgssvigt. Jeg havde efterladt børnenesovende alene hjemme for at gå ud at drikke. De blev tvangsfjernet og anbragt hos min mor. Herefter startede mine rundture til behandlingscentre. Jeg kunne sige de rigtige ting. Jeg var trods alt vokset op med AA. Jeg var den, behandlerne bad om at tale med andre kvinder, som ikke ville forlade deres børn længe nok til at gå i behandling. Jeg kunne give dem hele tiraden: "Vi kan ikke være gode mødre, hvis vi ikke er ædru." Problemet var, at jeg inderst inde var lettet over, at mine børn var hos min mor. Det var for krævende at være mor, men det kunne jeg ikke sige, for de kunne jo tro, at jeg var en dårlig mor.

Og jeg *var* en dårlig mor. Jeg var en rædselsfuld mor. Nej, jeg slog dem ikke, og selvfolgelig sagde jeg til dem, at jeg elskede dem, men den besked, som de i virkeligheden fik fra mig var: "Ja, jeg elsker jer – og så kan I godt smutte." De var nødt til at være næsten usynlige i deres eget hjem. Jeg havde absolut intet at give dem rent følelsesmæssigt. Det eneste de ønskede, var min kærlighed og omsorg, men alkoholismen forhindrede mig i at give den. Jeg var tom indeni.

Min far døde, mens jeg var i behandling, og jeg arvede tilstrækkeligt med penge, til at jeg næsten kunne drikke mig ihjel. I to et halvt år fik jeg mulighed for at drikke, som jeg ønskede. Jeg er sikker på, at jeg kom hertil hurtigere på grund af dette.

Til sidst boede jeg i en loftslejlighed. Pengene var for længst væk. Det var en kold og grå november. Jeg vågnede kl. 05:30, det var gråt udenfor. Var klokken 05:30 eller var den 17:30? Jeg anede det ikke. Jeg så ud af vinduet og kiggede på folk. Var de på vej på arbejde? Var de på vej hjem? Jeg faldt i søvn igen. Når jeg vågnede igen, var det enten lyst eller mørkt. Da jeg åbnede øjnene igen, efter hvad der føltes som timer, var klokken 05:45. Og det var gråt. Jeg var 28 år gammel.

Omsider knælede jeg ned og bad Gud om hjælp. Jeg kunne ikke blive ved med at leve på denne måde. Jeg havde været i

lejligheden siden august og havde ikke gidet pakke ud. Jeg gik ikke i bad. Jeg tog ikke telefonen. Jeg besøgte ikke ungerne i weekenderne. Så bad jeg. Noget fik mig til at rode i en kasse, og jeg fandt den Store Bog, min far havde sendt mig for flere år siden. Jeg siger i øvrigt altid til nykommere, at de skal købe den indbundne udgave, for af en eller anden grund er den sværere at smide væk. Jeg læste Bills historie igen. Denne gang gav den mening. Denne gang kunne jeg identificere mig med ham. Jegsov med bogen i favnen som en bamse. Jeg vågnede og følte mig udhvilet for første gang i månedsvis. Og jeg ønskede ikke at drikke.

Jeg ville ønske, jeg kunne sige, at jeg har været ædru lige siden, men sådan er det ikke. Jeg ville ikke drikke den dag, men jeg sørgede ikke for at passe på. Forstår du, jeg tror Gud giver os mere end et nådigt øjeblik, men det er op til os at gøre chancen ved at handle. Men jeg fulgte den indre stemme, som sagde: "Drik du bare. Det gør du jo under alle omstændigheder."

Når jeg i de følgende dage kom på mit yndlingsværtshus, var jeg omgivet af folk, som talte om at blive ædru. Min bartender ønskede at holde op med at drikke. Min billardmakker snakkede om at begynde at gå i AA igen. En eller anden ved siden af mig talte om, at han havde været i det nærliggende AA-mødelokale. Jeg drak (næsten) ikke i et par måneder, men til sidst røg jeg ud på den druktur, som skulle blive enden på det hele.

Efter to ugers druk var der ikke nogen, som gad tale med mig, så jeg drog sydpå, hvor jeg var sikker på, at alle savnede mig. Der var ingen velkomstparade. Folk kunne dårligt huske mig, og efter en uge var det slut med pengene. Jeg havde end ikke til en flybillett hjem. Jeg havde frygtelige tømmermænd og mindre end en dollar. Jeg vidste, at hvis jeg satte mig i baren i lufthavnen og ventede på, at en eller anden ville give en drink, ville det hurtigt blive klart, hvad jeg havde gang i, og min stolthed kunne ikke tåle, at jeg blev smidt ud. Jeg overvejede at forulempe en gammel

dame og snuppe hendes taske, men jeg indså, at jeg ville plyndre en, som stadig var et ordentligt menneske.

Hvis jeg havde haft en dollar mere, havde jeg måske ikke været ædru i dag. Da jeg drak, havde jeg altid en plan, men Gud var med mig, så der var ingen planer denne gang. Jeg kunne ikke finde på noget. Jeg ringede til mor, fortalte hvor jeg var og bad hende få mig hjem. Hun har senere fortalt mig, at hun var lige ved ikke at gøre det, men hun var bange for, at hun så aldrig ville få mig at se igen.

Hun læssede mig af på det lokale afrusningscenter, og hun sagde til mig, at jeg kunne gå ind eller lade være, men hun var færdig med mig. Jeg var alene. I afrusningen fik jeg den samme besked. Jeg troede, de ville sende mig til et behandlingscenter, og 30 dage med varme måltider og hvile virkede ret tiltrækende på mig. Men de sagde, at jeg allerede vidste alt om, hvad behandlingscenteret kunne lære mig, og at det kunne jeg selv gå i gang med, så en anden, som havde brug for det, kunne få pladsen. Jeg har været ædru lige siden. Endelig havde jeg fået ansvaret for min egen rehabilitering. Jeg var ansvarlig for at gøre noget. Et af mine yndlingsnumre har altid været at få andre til at gøre det til deres opgave at sørge for, at jeg fik gjort mit arbejde. Den leg var slut nu.

Jeg havde aldrig forestillet mig, at jeg skulle leve, til jeg blev 30. Pludselig var jeg blevet 29,5, og det så ikke ud til, at jeg skulle dø i den nærmeste fremtid. Inderst inde vidste jeg, at jeg ville leve videre, uanset om jeg drak eller ej, og uanset hvor dårligt det var nu, kunne det sagtens blive værre. Nogle mennesker bliver ædru, fordi de er bange for at dø. Jeg vidste, at jeg ville forblive i live, og det var endnu mere skræmmende. Jeg havde overgivet mig.

Den første aften efter afrusningen gik jeg til møde. Kvinden, som speakede, fortalte, at alkoholisme havde bragt hende dertil, hvor hun ikke ville arbejde og heller ikke ville tage sig af sin datter. Hun ville bare drikke. Hvadbehager! Det var mig! Jeg kom igen, og hun blev min første sponsor. Den anden aften sad jeg på

den stol, som jeg nu kalder nykommerens stol inde ved væggen på anden række, for hvis du sidder nede bagved, ved de, at du er ny, og hvis du sidder på første række, er du måske nødt til at tale med nogen. Ved afslutningen af mødet, da vi skulle holde i hånd og bede, havde jeg ikke nogen hånd at holde på den ene side. Jeg kan huske, at jeg tænkte: "Jeg kommer aldrig til at passe ind her" og blev trist til mode. Pludselig mærkede jeg, at der var nogen, der tog min hånd – nogen foran mig havde lige tjekket, at ringen var sluttet. Den dag i dag ved jeg ikke, hvem det var, men det var den person, som fik mig til at komme igen næste aften. Den person reddede mit liv, og jeg blev ved med at komme tilbage.

Den lokale gruppe havde et Store Bog-møde hver dag klokken 12, og jeg kom hver dag. Ikke for at blive ædru, altså, og bestemt ikke for at finde ud af, hvad der står i bogen. Jeg tænkte sådan her: Jeg vidste godt, at man skulle læse i Store Bog hver dag. De læste på skift, bordet rundt, et helt kapitel hver dag, og så skulle det være på plads, ikke sandt? Det tog en halv times tid, og så var der mindre risiko for, at jeg var nødt til at sige noget. Middagsmødet betød også, at jeg havde aftnerne fri. Alt dette fandt jeg frem til med min alkoholiske tænkemåde!

Heldigvis havde jeg glemt, at Gud har styr på tingene. Endelig gjorde jeg noget, og mine motiver betød ikke noget. Jeg tænkte, at jeg ville være med, indtil vi havde været hele bogen igennem én gang, hvorefter jeg ville fortsætte med møder, hvor man diskuterede, men der var en glad stemning ved møderne, så jeg fortsatte. Jeg var ikke en af den slags mennesker, som kom til et møde og sagde: "Gud ske tak og lov, jeg er kommet hjem." Jeg havde ikke noget særligt ønske om at få det, de havde. Jeg ville bare ikke have det, jeg selv havde, længere; det var den ydmyge begyndelse, jeg havde brug for.

Fordelen ved middagsmøderne var, at jeg kunne gå til to møder hver dag, da jeg ikke havde noget at foretage mig om aftenen. Jeg begyndte at lægge mærke til folk med adskillige års ædraelig-

hed, for min dovenskab havde anbragt mig sammen med nogle af de mest aktive medlemmer i AA. Det, jeg opdagede, var, at folk som deltager regelmæssigt i Store Bog-møder, har det med at læse bogen og gøre, hvad der står.

Da jeg havde været ædru et par uger, blev en mands niårige datter kort ihjel af en spritbilist. Ved et møde tre dage senere sagde han, at han var nødt til at tro, at det ikke var sket uden nogen grund. Måske ville en alkoholiker blive ædru som følge af dette. Da jeg forlod mødet den dag, tænkte jeg på, hvad der ville være sket, hvis det havde været mine børn eller mig selv? Hvilke minder ville de have om mig? Jeg blev ramt af en underlig følelse. Jeg ved nu, at det var taknemlighed, og jeg forstod, at jeg skulle ringe til mine unger lige på stedet og fortælle dem, at jeg elskede dem; at jeg ville komme, når jeg havde sagt, at det ville jeg. At det jeg sagde, kunne have betydning for dem. At selvom jeg kun var "mor, som kom i weekenden," kunne jeg godt være en god weekendmor. Jeg havde en mulighed for at bygge noget op sammen med dem, skabe et følelseskab, baseret på Gud og AA, i stedet for altid at prøve at reparere på fortiden. Et år senere blev jeg i stand til at dele med manden, at det måske ikke havde været nytteløst, det der skete den gang, fordi mit liv ændrede sig den dag.

Efter en måneds tid havde jeg fået begge ben solidt plantet i AA. Jeg blev ved med at komme tilbage. Jeg kan umuligt nævne alle de vidunderlige ting, der er sket for mig i mine år her. Mine børn var fire og seks, da jeg blev ædru, og de er vokset op med AA. Jeg tog dem med til åbne møder, og medlemmerne dér gav dem det, jeg ikke kunne give dem i starten, nemlig kærlighed og opmærksomhed. De blev gradvist en del af mit liv igen, og i dag har jeg forældremyndigheden over mine børn igen.

Jeg er blevet gift igen og med en mand fra AA, som tror på det på samme måde, som jeg gør. Jeg fandt i øvrigt ud af, at vores forhold var begyndt at kunne bære, da han ikke blev sur, fordi jeg ikke kom til et aftalt møde. Jeg var blevet kaldt på tolvtetrinsar-

bejde. Vi blev enige om, at vi aldrig skulle stå højere end nummer tre på hinandens prioritetsliste, hvor Gud står først efterfulgt af AA. Han er min makker og bedste ven. Vi er begge sponsor for flere andre AA'ere, og vores hus er fuldt af kærlighed og latter. Vores telefon ringer uafbrudt, og vi deler glæden ved en fælles løsning.

Vi har også haft hårde tider. Vores søn Richard er tredjegenerations-AA'er i min familie. Da han var 14, forsøgte han at begå selvmord, og vi fandt ud af, at han også var alkoholiker. Efter hans første år i AA er det svært at forudse, hvad der vil ske, men vi stoler på AA selv på de dage, hvor vi ikke stoler på vores søn. Vores datter er en smuk, tillidsfuld teenager, som har fundet sin egen vej til Gud uden at skulle drikke. Hun er et produkt af kærligheden og troen i AA.

I dag har jeg stadig en sponsor og en hjemmegruppe. Jeg er et anset medlem af AA. Jeg lærte at blive en god AA'er ved at betragte andre gode AA'ere og gøre det, de gør. Jeg lærte, hvordan man får et godt ægteskab ved at betragte andre i gode ægteskaber og gøre det, de gør. Jeg lærte at være en god forælder ved at se på gode forældre og gøre det, de gør. Og endelig har jeg fået friheden ved at vide, at det er helt i orden ikke at vide altting.

Nødlandet

Alkohol stækkede vingerne på denne pilot, indtil ødruelighed og hårdt arbejde sendte ham tilbage mod himlen.

Jeg er alkoholiker. Jeg er halvt comanche og voksede op i et fattigt, men kærligt hjem, indtil alkoholismen fik tag i begge mine forældre. Så fulgte skilsmisserne, tre til hver af mine forældre, og jeg lærte vreden at kende, den, som er så stor en del af alkoholikerfamiliens liv. Jeg svor på, at jeg aldrig ville blive alkoholiker. Jeg var aktivt engageret i mit lokalsamfund og så, hvad alkohol også medførte der, hvilket frastødte mig, og jeg væmmedes.

Da jeg var 17 gjorde jeg gymnasiet færdigt og tog straks af sted for at gå ind i marinekorpset. Her følte jeg mig hjemme. Jeg kunne lide den stramme disciplin, kammeratskabet og korpsånden. Jeg udmærkede mig, og jeg var en ud af tre, som blev forfremmet efter rekrutskolen. Fire et halvt år senere fik jeg chancen for at blive uddannet til pilot. Hvis jeg klarede den 18 måneder lange uddannelse betød det, at jeg fik min pilotvinge og en officersbestalling. Endnu en gang bestod jeg med udmærkelse. Selvom de fleste af mine kammerater havde en universitetsuddannelse, og jeg hele tiden var bange for ikke at klare den, var jeg blandt de bedste på holdet.

Der var noget andet, jeg også var god til: Billedet på en pilot var hård, modig flyvning og lige så hårdt drikkeri. Deltagelse i happy hour blev anset for en pligt. Jeg behøvede ingen opmuntring og deltog ivrigt i eskadrillens kammeratskab, godmodige narrestreger og kappestrid ved disse lejligheder.

Efter et år begyndte jeg på den sidste del af uddannelsen og traf en smuk ung pige. Den aften jeg mødte hende, var jeg fuld, og hun ville ikke have noget med mig at gøre, men jeg havde aldrig haft modet til at lægge an på hende, hvis ikke jeg havde haft

det falske mod, som alkohol giver. Jeg mødte hende igen næste dag, hvor jeg var ædru, og vi begyndte at komme sammen. Jeg afsluttede pilotuddannelsen på hendes 20-års fødselsdag, og hun fik lov til at hæfte pilotvingen og sekondløjtnantstribene på min uniform. Vi blev gift to uger senere. Vi har lige fejret vores 35-års bryllupsdag, og hun er det dejligste menneske, jeg nogensinde har mødt.

Vi fik hurtigt to sønner, og jeg blev udskommanderet til Vietnamkrigen. Jeg var tilbage igen 13 måneder senere. Jeg var i marinekorpset i 11,5 år i alt. Jeg besluttede mig for at træde ud på grund af den megen tid væk fra familien, som karrieren krævede. Jeg havde set tilstrækkeligt med familiemæssigt kaos og ville ikke risikere, at det skete i min familie. Jeg trak mig modstræbende, endda med smerte, tilbage fra tjenesten og gik ind i et større luftfartsselskab. Jeg havde opnået et omdømme hos marinerne, som jeg var stolt af. Jeg havde opnået mange ting, jeg havde udmaerket mig i kamp, var blevet dekoreret flere gange og var en god pilot.

Jeg arbejdede mig langsomt op i luftfartsselskabet, og jeg blev udnævnt til kaptajn efter 20 år. Firmaet havde haft mange faglige konflikter, og vores familie havde ind imellem haft hårde tider. Under en af disse langvarige strejker adopterede vi en lille pige. Hun gjorde familien komplet. Hun var halvt chippewa og en yndig lille pige, kun 17 dage gammel, da vi kom hjem med hende.

Mit drikkeri tog til, men jeg mente ikke, at det var anderledes end mine drikkekammeraters. Jeg tog grueligt fejl. Jeg fik to domme for spritkørsel med nogle års mellemrum, men dem afskrev jeg som hændelige uheld, og jeg betalte nogle heftige advokathonorarer for at slippe så lempeligt som muligt. Det var flere år, før luftfartsmyndighederne begyndte at samkøre registrene, derunder kørekort og pilotcertifikater. En nat efter en hård eftermiddagsflyvning og druktur hele aftenen blev jeg arresteret sammen med de to besætningsmedlemmer. Vi blev sigtet for at overtræde luftfartsloven ved at have fløjet i påvirket tilstand.

Denne sigtelse var aldrig tidligere blevet rejst mod piloter fra et privat luftfartsselskab. Jeg var knust. Pludselig var jeg kastet ud i en situation, som var værre end mit værste mareridt.

Jeg var sønderknust, da jeg kom hjem næste dag og ude af stand til at se min kone i øjnene. Jeg var skamfuld og knækket. Samme dag konsulterede jeg to læger og blev diagnosticeret som alkoholiker. Jeg gik i behandling samme aften i det tøj, jeg gik og stod i. Nyhedsmedierne havde fået fat i historien, og den blev udbasuneret over hele verden af alle de store tv-kanaler. Min skam og ydmygelse var ubeskrivelig. Alting var kulsort, og jeg overvejede at begå selvmord. Jeg kunne ikke forestille mig, at jeg nogensinde ville blive glad igen eller have en god dag. Jeg led mere, end jeg havde forestillet mig, at et menneske kunne lide; jeg blev berygtet indenfor offentlig luftfart, og medierne fik en gevældig historie ud af det. Jeg mistede min lægelige godkendelse til at have certifikat på grund af min alkoholdiagnose, og luftfartsmyndighederne inddrog omgående alle mine certifikater. Jeg tænkte på mine forældre (som begge var døde i mellemtíden), mit folk og på alle dem, som jeg tidligere havde anset for at være alkoholikere. Jeg indså, at jeg var blevet nøjagtigt det, som jeg tidligere havde svoret aldrig at blive.

En uge efter, at jeg var gået i behandling, fik jeg via nyhederne klokken 18 at vide, at min karriere var slut. Jeg nægtede at se nyheder, men mine medpatienter holdt mig informeret. Jeg var forsidehistorie i nyhederne i ugevis. Jeg gav stof til stand-up komikere i de sene tv-shows, hvor de gjorde grin med mig, min profession og mit luftfartsselskab.

Jeg fandt også ud af, at jeg skulle i fængsel. Straffen var ubeitinget, hvis jeg blev dømt, og det var jeg ikke i tvivl om, at jeg ville blive. Det eneste, der var tilbage, var at koncentrere sig om at lære om rehabilitering. Jeg troede fuldt og fast på, at nøglen til min ædruelighed, og dermed min overlevelse, fandtes i det, jeg lærte, og jeg spildte ikke et øjeblik i min behandling.

Jeg arbejdede lige så hårdt, som dengang jeg knoklede for at fortjene min pilotvinge, men denne gang arbejdede jeg for mit liv. Jeg kæmpede for at genfinde min åndelighed, imens jeg gennemgik den ene juridiske krise efter den anden.

Jeg blev udskrevet fra behandling, fast besluttet på at gennemføre 90 møder på 90 dage. Jeg var dog bange for, at mine retsmøder ville kollidere med dette forsæt, så jeg gennemførte dem på 67 dage. Jeg gennemgik en intens, mediedækket retssag på tre uger. De fleste aftener efter en dag i retssalen søgte jeg tilflugt ved AA-møder, hvor jeg fandt fornyet styrke til næste dag. Jeg var kommet mig, og sammen med alt det, jeg havde lært, blev det muligt for mig at håndtere tingene meget anderledes end mine to medtiltalte. Der var mange, der lagde mærke til min sindsro gennem hele dette forfærdelige forløb, hvilket overraskede mig. Det de kunne se, var ikke det, jeg folte inderst inde.

Jeg blev fundet skyldig og blev idømt 16 måneders fængsel. Mine medtiltalte fik begge 12 måneders fængsel og valgte at forblive på fri fod, mens de afventede udfaldet af en appell, hvorimod jeg gik i fængsel for at få det overstået. Jeg havde lært at leve livet på livets betingelser og ikke på mine egne. Fra min gymnasietid kan jeg huske et digt, som siger noget i retning af: "Kujoner dør tusind gange; en modig mand kun én gang," og jeg ønskede at gøre det, der skulle til. Jeg var rædselsslagen, da jeg gik ind gennem fængselsporten. Jeg sagde til mine børn, at jeg ikke kunne snige mig udenom, men var nødt til at tage min straf. Jeg kom i tanke om, at mod ikke var fravær af frygt; det var evnen til at fortsætte på trods af den.

Samme dag, som jeg gik i fængsel, begyndte ni af mine pilotkammerater at betale udgifterne på vores hus, og det gjorde de i næsten fire år. Da jeg blev løsladt fra fængslet, forsøgte jeg fire gange at få dem til at gå med til, at vi selv skulle klare det, men det afslog de hver gang. Vi fik hjælp fra mange steder, vi aldrig havde drømt om.

Jeg afsонede 424 dage i fængslet. Der startede jeg AA-møder på trods af modstand fra fængselsledelsen. De chikanerede os hver uge, når vi holdt møde. Det ugentlige møde var en stille oase i ørkenen; nogle få øjeblikkes sindsro midt i det galehus, som et fængsel er.

Min fængselsstraf blev efterfulgt af tre års prøvetid, hvilket betød restriktioner på min bevægelsesfrihed og 13 andre betingelser. Da jeg ikke længere var pilot efter løsladelsen, tog jeg tilbage til det behandlingscenter, hvor jeg havde været patient, og begyndte at arbejde fuldtid med andre alkoholikere. Lønnen var beskedent, men jeg fandt ud af, at jeg var god til at nå andre. Jeg ønskede desperat at give noget af det tilbage, som så mange andre havde givet mig. Det arbejdede jeg med i 20 måneder.

I lang tid så jeg det ikke som en mulighed at komme til at flyve igen, men inderst inde kunne jeg ikke slippe drømmen om at vende tilbage. I en af mine bøger om meditation havde jeg læst at: "Før en drøm kan blive til virkelighed, må der først være en drøm." Jeg havde tidligere fået at vide, at hvis jeg ville flyve igen, skulle jeg begynde helt fra bunden med et sportsflyvercertifikat, selvom jeg tidligere havde haft det højeste certifikat, man kan have, nemlig som kaptajn på rutefly. Jeg læste og bestod alle de omfattende skriftlige prøver, som kræves for dette certifikat. Jeg var nødt til at begynde forfra på kompetencer, som jeg havde tilegnet mig 30 år tidligere, og som jeg havde glemt alt om for længe siden. Helt uventet havde jeg fået min lægelige godkendelse, efter at have bevist min ædruelighed i to år.

Blandt de betingelser, som dommeren i retten havde pålagt mig, var et forbud mod at flyve igen på grund af min alder. Min advokat var blevet min ven, og han arbejdede for min sag i tre år uden at få en cent for det. Her var endnu et menneske, der kom ind i mit liv på en måde, som kun kan forklares som et guddommeligt forsyn. Han appellerede til dommeren om at fjerne disse betingelser, og da han ringede og fortalte mig, at dommeren var

gået med til det, lod jeg tårerne få frit løb. Da disse betingelser var blevet fjernet, blev det umulige lidt mindre umuligt. Der var stadigvæk kolossal meget arbejde, som skulle gøres, men nu kunne jeg i det mindste forsøge.

Der var ingen af mine venner, der anså det for muligt for mig at generhverve mine certifikater bogstavelig talt helt fra begyndelsen, men jeg havde lært at gøre tingene én dag ad gangen, et lille skridt ad gangen, så jeg gik i gang med at generhverve mine certifikater på samme måde. Hvis jeg havde valgt at se på alle certifikatkravene som en helhed, havde jeg givet op. Det var simpelthen for overvældende, men med én dag og én ting af gangen var det muligt. Det var sådan, jeg greb det an.

Jeg vidste, at ingen ville ansætte mig igen til at flyve med passagerer. Jeg havde været i fængsel, var en dømt forbryder og en drukkenbolt. Jeg var ikke en gang sikker på, at der var nogen, der ville lade mig flyve med fragt. Det tog flere måneder for luftfartssmyndighederne at få udstedt mine certifikater og sende dem til mig. Den dag, hvor jeg fik dem, indtraf endnu et mirakel. Formanden for pilotforeningen ringede til mig og fortalte, at chefen for luftfartsselskabet personligt havde besluttet at genansætte mig. Jeg havde aldrig benyttet mig af den lovfæstede ret, jeg havde til at klage, da jeg vidste, at mine handlinger aldrig ville kunne forsvares eller undskyldes. Jeg havde standhaftigt påtaget mig ansvaret foran tv-kameraerne og i behandlingscenteret, fordi min rehabilitering afhængte af absolut ærlighed.

Det lå næsten udenfor min fatteevne, at chefen for flyselskabet nogensinde ville overveje at genansætte mig. Jeg var overrasket over det mod, som denne mand og det selskab udviste. Hvad nu, hvis jeg tog et tilbagefald? Hvad nu, hvis jeg igen fløj beruset? Medierne ville smovse i det. De næste mange morgener, når jeg vågnede, var min første tanke, at det kun havde været en drøm, at det var umuligt, at det kunne ske.

Jeg underskrev min ansættelseskontrakt næsten fire år efter,

at jeg var blevet arresteret, og hele min tilværelse lå i ruiner. Jeg fik hele min anciennitet og min pension, som jeg havde mistet, tilbage og var airlinepilot igen! Der var masser af mennesker til stede, da jeg underskrev min ansættelseskontrakt.

Der var sket utrolig meget i mit liv. Jeg mistede næsten alt, hvad jeg havde arbejdet på at opnå. Min familie havde været trukket igennem et sole af sladder og skam. Jeg havde været årsag til foragt, skam og vanære. Der er dog sket meget andet; hvert enkelt tab er blevet erstattet af belønninger. Jeg har oplevet, at løfterne i Store Bog er blevet opfyldt i et omfang, jeg aldrig havde forestillet mig. Jeg er blevet ædru. Jeg har genvundet min familie, og vi er sammen igen og holder af hinanden. Jeg har lært at bruge de tolv trin og leve efter et herligt program, som blev skabt for så mange år siden af to drukkenbolte.

Jeg lærte at være taknemlig for min alkoholisme og det program til rehabilitering, den tvang mig ind i, selvom det tog adskilige år. Jeg er taknemmelig for alle de ting, som er sket *med* mig og *for* mig og for et liv, som overgår alt og rækker langt videre, end hvad jeg hidtil har kendt til. Jeg kunne ikke eje, hvad jeg har i dag, hvis jeg ikke havde gennemlevet alle de foregående dage.

Min genansættelsesaftale indeholder en passage om, at jeg ville blive pensioneret som styrmand, men miraklerne som følge af dette program er aldrig hørt op med at ske. Sidste år fik jeg meddelelse om, at chefen for mit luftfartsselskab havde godkendt, at jeg igen kunne udnævnes til kaptajn.

Jeg blev omskolet til Boeing 747 som kaptajn og gik på pension som 60-årig. På denne måde afsluttede jeg min karriere i venstre sæde. Den cirkel, som er så hellig for mit folk, er dermed sluttet igen.

Jeg tager meget lidt af æren for, hvad der er hændt. Jeg rettede ind og stillede op, men udviklingen i AA, Guds milde nåde og hjælpen fra så mange i min nærhed har betydet meget mere for alt, hvad der er sket i mit liv. I dag har en af mine sønner været

ædru i mere end tre et halvt år, efter, at han havde været lige ved at miste livet på grund af alkohol og stoffer. Han er endnu et mirakel i mit liv, som jeg er dybt taknemlig for.

Jeg er nu igen vendt tilbage til mit folk efter en lang periode fyldt med skam. Jeg danser igen og følger nu de gamle skikke, som jeg havde lagt bag mig. Jeg har speaket ved to AA-konventer for oprindelige folk, og det er noget, jeg aldrig havde forestillet mig, da jeg var ung. Modgang viser dig virkelig, hvem du er, men vi behøver aldrig være alene om at klare modgang, så længe vi kan finde en anden alkoholiker på et AA-møde.

En ny chance

Hun var fattig, sort og fuldstændig styret af alkohol og følte sig udelukket fra ethvert liv, der var værd at leve. Men da hun begyndte at afsone en fængselsdom, åbnedes en dør.

Jeg er sort, født i USA og alkoholiker. Jeg er ikke selv klar over, hvornår jeg blev alkoholiker, men jeg er sikker på, at jeg gjorde det ved at drikke så tæt, som jeg gjorde. Som altid gav jeg fattigdommen eller alt andet skylden for mit drikkeri.

Jeg kunne simpelthen lide den tilstand, som sprutten bragte mig i. Når jeg drak, var jeg på lige fod med alle andre. Aldrig ville jeg indrømme, at jeg drak for meget, eller at jeg brugte alle de penge, der var beregnet til mad til mine små drenge.

Som tiden gik, drak jeg mere og mere og var ikke i stand til at beholde et arbejde i længere tid ad gangen. Der er ingen, der gider en drukkenbolt. Alligevel lykkedes det mig hver gang at få en kæreste, der ejede et lille værtshus eller en, der solgte whisky. Men som regel holdt det ikke længe. De fleste blev pinligt berørt, når jeg optrådte beruset eller gik ud som et lys. Efterhånden nåede jeg det stadie, hvor jeg havnede i fængsel, hver gang jeg drak. På en af mine ture i retten må dommeren have ment, at jeg var værd at gøre noget for. I stedet for at sætte mig i fængsel sendte han mig en måned i AA.

Jeg gik i AA, eller rettere, det gjorde min krop. Jeg hadede det, og under møderne tænkte jeg kun på at få noget at drikke. Jeg turde ikke drikke før møderne, for jeg troede, at hvis de kunne lugte min whiskyånde, ville de spærre mig inde igen, og jeg kunne ikke leve uden min flaske. Af hele mit hjerte hadede jeg dommeren, fordi han havde sendt mig hen til alle disse drukkenbolte, for jeg var jo ikke alkoholiker.

Måske drak jeg af og til for meget, men de fleste, jeg kendte,

drak jo. Alligevel kan jeg ikke huske, at der var nogen af dem, der faldt i sovn på værtshuse og vågnede op uden sko på om vinteren eller faldt ned af stolen. Men det gjorde jeg! Jeg erindrer heller ikke, at der var nogen af dem, der blev sat på gaden midt om vinteren, fordi de ikke havde betalt husleje. Men for mig var whisky vigtigere end et hjem.

Det blev så slemt, at jeg til sidst henvendte mig til socialforvaltningen, fordi jeg var bange for at vise mig på gaden. Det var det værste, der kunne overgå en kvindelig alkoholiker. Hver måned ventede jeg som en anden god mor på postbudgetet. Så snart han havde givet mig checken, tog jeg mit pæneste tøj på og gik ud for at finde min drukkammerat. Når min druktur først var begyndt, var jeg ligeglad med, om huslejen var betalt, om der var mad i huset, eller om mine drenge manglede sko. Jeg blev ved, til alle pengene var brugt. Når det skete, vendte jeg angerfuld hjem og spekulerede på, hvad jeg skulle stille op, indtil den næste check kom. Sommetider gik jeg min vej og glemte så, hvordan jeg skulle finde tilbage for til sidst at vågne op i et snusket logi med kakerlakker over det hele.

Whisky havde jeg ikke råd til længere, så jeg gik over til vin. Til sidst var jeg så langt ude, at jeg ville have skammet mig, hvis mine venner havde set mig. Derfor tog jeg ind på de mest snuskede steder, og om dagen benyttede jeg de små sidegader, så jeg var sikker på, at der ikke var nogen af mine venner, der opdagede mig. Efterhånden følte jeg ikke, at der var mere at leve for og forsøgte flere gange at tage livet af mig. Men hver gang vågnede jeg op på en psykiatrisk afdeling. Der fandt jeg ud af, at psykiatrisk afdeling er et godt sted at gemme sig. Hvis jeg havde været på lånekontoret med tyvekoster, ville lærerne fortælle politiet, at jeg var skør i bolden og ikke ansvarlig for mine handlinger. Men en klog læge fortalte mig, at der ikke var andet galt med mig, end at jeg drak alt for meget. Hvis jeg kom igen, sagde han, ville de indlægge mig på statshospitalet. Det var ikke noget for mig, så jeg holdt hurtigt op med denne tankegang.

Jeg var nået så langt ud, at jeg nogle gange vågnede op og var gennemtævet uden at kunne huske hvorfor. Eller jeg vågnede op med en masse penge på lommen uden at vide, hvor jeg havde dem fra. Jeg har senere fundet ud af, at jeg stjal tøj fra forretninger rundt omkring og solgte det videre. En morgen vågnede jeg med 1.000 dollars i lommen. Mens jeg desperat forsøgte at komme på, hvor de stammede fra, trængte kæmpestore betjente ind i lokalet. Jeg blev anholdt og sat i fængsel. Det viste sig, at jeg havde solgt en pels til en anden kvinde. Politiet sporedt hende, og hun kunne bevidne, at hun havde købt den af mig. Jeg blev løsladt med det samme mod kaution, men da jeg kom for retten, gav dommeren mig 30 dage. Efter at have siddet inde i de 30 dage begyndte jeg forfra igen, men jeg holdt ikke ud så længe. Efter sigende skulle jeg have slået en mand ihjel i denne periode, men jeg husker intet. Jeg var i total blackout. Dommeren tog da også hensyn til, at jeg havde været fuld i gerningsøjeblikket, så jeg fik 12 år. Gud var mig nådig, og jeg sad kun inde i tre år.

I fængslet fandt jeg for første gang ud af, hvad AA stod for. Mens jeg var på fri fod, havde jeg afvist AA, men her i fængslet overgav jeg mig.

I dag takker jeg min højere magt for, at jeg har fået en ny chance i livet – og i AA, hvor jeg har fået muligheden for at hjelpe andre alkoholikere. Nu har jeg været hjemme i et år, og i fire år har jeg ikke rørt en dråbe. Efter at jeg er kommet ind i AA, har jeg fået flere venner, end jeg nogensinde har haft. Venner, som bekymrer sig om, hvordan jeg har det, og som er ligeglade med, at jeg er sort, og at jeg har sidset i fængsel. Det eneste, der betyder noget, er at jeg er et menneske, der ønsker at forblive ædru.

Det lykkedes mig, efter at jeg kom hjem igen, at genvinde respekten fra mine to sønner.

Det eneste, der bekymrer mig, er, at der kun er fem sorte mennesker i AA i min by, og jeg ville ønske, at de tog større del i de opgaver, der er i AA. Jeg ved ikke, om det er vanens magt eller

noget andet, der holder dem tilbage. Jeg ved bare, at der er masser af arbejde at gå i gang med i AA, og de af os, der er aktive, har nok at se til. Jeg tror, at nogle af de sorte, der bor her og også andre steder, er bange for at deltage i møder andre steder. De behøver ikke at holde sig tilbage, for jeg ved, at der ikke er nogen ved noget AA-møde, der bider. Hvis du giver os en chance, finder du ud af, at vi er mennesker af kød og blod, og at vi vil modtage dig med åbne arme. Jeg tænker her på mennesker, der har været igennem de samme ting, som du måske netop nu er ude i.

Dette skriver jeg under et større AA-arrangement, hvor jeg er sammen med lutter hvide i en hel weekend – og de har ikke bidt mig endnu. Jeg har ikke set et eneste sort ansigt på nær mit eget, mens jeg har været her. Og hvis ikke jeg havde set mig i spejlet, ville jeg ikke vide, at jeg var sort, netop fordi disse mennesker behandler mig som en af deres egne. Hvilket jeg jo også er. Vi har alle den samme sygdom, og vi er i stand til at holde os ædru ved at hjælpe hinanden.

Sent i gang

“Det er ti år siden, jeg gik på pension og syv år siden jeg blev medlem af AA. Nu kan jeg oprigtigt sige, at jeg er en taknemmelig alkoholiker.”

Jeg er en alkoholiker på 75 år. I 55 af disse år levede jeg det, man kan kalde et normalt middelklasseliv. Alkohol betød ikke mere for mig end brændte mandler. Det var rart, når de var der, men jeg savnede dem ikke, når de ikke var der. Jeg voksede op i et hjem med to kærlige forældre, en storebror, masser af kæledyr, ridehest og en åben dør. Disciplinen var stram, men ikke mere end almindeligt i begyndelsen af det 20. århundrede. Jeg blev bestemt ikke mishandlet. Jeg gik i privatskole og kom senere på et universitet i Midtvesten. Jeg blev gift, fik børn og oplevede smerten ved mine forældres og et barns død. Jeg lærte også at kende glæden ved at have gode venner og økonomisk fremgang. Jeg nød at ride, svømme og spille tennis og havde fredfyldte aftener med børn, læsning og venner.

Hvad der skete med mig på et eller andet tidspunkt mellem de 55 og 63 år? Jeg aner det ikke! Blev selve livet for meget for mig? Var der et skjult gen, som pludselig tog magten? Jeg ved det ikke. Det jeg ved er, at da jeg blev 65, var jeg en krybende, snavset mad-dike, som villigt kastede skidt på alt, hvad jeg havde stræbt efter, og som havde svigtet ethvert nært og kærligt forhold, jeg havde haft. Jeg ved også, at gennem en fantastisk indgriben fra en højere magt og gennem fantastiske mennesker blev jeg hjulpet til at leve på den eneste mulige måde, som kan holde mig normal, aktiv og glad.

Da jeg var 20, fik jeg min første drink, og selvom den smagte mig, kunne jeg ikke lide den virkning, den havde på mig. Jeg drak ikke igen, før jeg var i begyndelsen af 30’erne. Da mente jeg, at det fik mig til at virke cool og sofistikeret. Et par drinks var tilstræk-

keligt i de første år, og jeg kunne sagtens nøjes med at nippe til en whisky med is en hel aften. Da jeg var 35, blev min 12-årige søn uhelbredeligt syg af kræft, og nogle få måneder senere forlangte min mand at blive skilt. Jeg drak sjældent og aldrig alene de følgende fem år, mens min søn levede. Det var ikke smerte, frygt, ulykke eller ud mattelse, som gjorde mig til drunker. Lykken åbnede den dør meget, meget senere.

Da jeg var midt i 40'erne, begyndte min interesse for alkohol at tage til. Selvom jeg stadigvæk arbejdede, isolerede jeg mig mere og mere for at tage mig af min søn og hans lilleøster, som begge havde behov for særlig megen ro, kærlighed og tryghed. Kort efter min sons død gjorde jeg et alvorligt forsøg på at komme tilbage til voksenverdenen. Min tilbagevenden fremmede mit drikkeri. Det havde endnu ikke taget overhånd, men det blev gradvis en del af mit dagligliv. Jeg havde ikke gæster, uden at der blev serveret drinks, og jeg tog sjældent ud til noget, hvis der ikke blev serveret spiritus. Jeg fandt altid sammen med dem, som lige skulle have en drink bagefter, uanset om det var hundetræning eller undervisning i oliemaling. Da jeg var sidst i 40'erne, var det ikke usædvanligt for mig at tage en drink alene om aftenen, selvom der stadig var dage, hvor jeg overhovedet ikke drak. Enhver undskyldning for at fejre noget blev udnyttet maksimalt, og der var mange weekender, hvor jeg drak så meget, at jeg fik tømmermænd. På trods af alt dette var det i denne periode, jeg blev forfremmet til en meget højere stilling.

Jeg var 49, da jeg blev gift for anden gang. Vi havde kommet sammen mange år tidligere i gymnasietiden og på universitet, men vi mistede forbindelsen under 2. Verdenskrig. Vi havde begge giftet os med en anden, var blevet skilt og mødtes så ved et tilfælde 30 år senere. Vi tilbragte de næste ti år med at le sammen, vi var fælles om alting, og vi var nysgerrige på hinanden, alt sammen tilsat rigelige mængder af martinier og whisky. Da jeg blev 61, ville enhver som kendte noget til alkoholisme vide, at

jeg var på vej mod alvorlige problemer. Glade planer udviklede sig til sure miner, skænderier og sveden mad. Orkaner fejede gennem vores engang så glade hule. Vi blev enige om, at vi drak for meget. Derfor prøvede vi at nøjes med at drikke i weekenden, vi prøvede at ændre vores drikkevaner, og vi prøvede at drikke efter et skema. Der var ikke noget, der virkede. Vi havde begge et alt for stort privatforbrug. Min mand mistede sit job, og i to forfærdelige år så jeg ham langsomt dø af alkoholisme. Men jeg tog på ingen måde ved lære af hans død. Mit drikkeri greb om sig, mens jeg druknede min sorg.

Da jeg var i begyndelsen af 60'erne, var jeg fuld hver aften, og jeg meldte mig ofte syg eller tog en fridag. Livet var blevet et rent og skært helvede. Jeg rystede ofte så meget, at jeg tøvede med at give diktat, når jeg var på arbejde, fordi jeg skulle underskrive brevene. Jeg fandt på alle mulige påskud for at skulle møde nogen til "forretningsfrokost," så jeg kunne få mig en drink eller to. Efterhånden som min alkoholisme blev værre, steg mit fravær, og min arbejdsindsats faldt. Jeg skrev dækningsløse checks, jeg pantsatte værdigenstande, sørgede og drak videre.

Endelig, på en kold vinterdag, ringede jeg til Anonyme Alkoholikere, og den aften tog to damer mig med til et møde. Køreturnen derhen tog 25 minutter, og jeg kan huske, hvor godt det var at fortælle om min frygt og mine rystelser, og hvor venlige de var uden dog at gøre mig mere selvmedlidende, end jeg allerede var. Jeg kan huske, at jeg fik en kop kaffe, som jeg dårligt kunne holde på, mens jeg lyttede til de utrolige løfter, som ville gå i opfyldelse, hvis jeg blot ville overgive mig uden betingelser. Jeg ønskede at holde op. Damerne foreslog, at jeg skulle komme til et kvindemøde næste aften, og det gjorde jeg. Jeg drak selvfølgelig, inden jeg tog af sted. Da jeg skulle præsentere mig, sagde jeg, at min fornuft fortalte mig, at jeg var alkoholiker, mens resten af mig ikke troede på det. Næste aften var det snevejr, og jeg blev hjemme og drak. Det var mit første forsøg med AA.

Nogle måneder senere inviterede jeg min datter og svigersøn til middag for at fejre hendes fødselsdag. De fandt mig liggende bevidstløs af drunk på stuegulvet, tabt for omverdenen. Hvilken trist fødselsdagsgave at give hende! Det var ikke svært at overtale mig til at gå i afrusningsbehandling på det lokale hospital. Jeg vidste, at jeg havde problemer; jeg var skamfuld og sønderknust over at have gjort hende så ondt. Syv dage i afgang efterfulgt af otte ugers virkelig god psykologhjælp tørlagde mig, gjorde mig ædru og parat til at se verden i øjnene igen. Lægerne opfordrede mig kraftigt til at deltage i det lokale AA-program, men det skulle jeg ikke nyde noget af. Jeg var helbredt, så jeg havde ikke brug for yderligere hjælp.

Halvandet år senere gik jeg på pension. Jeg nød min nye frihed og tillod kun mig selv at nyde et glas vin, når jeg var ude at spise. Det fungerede så godt, at jeg lavede en ny regel: Jeg måtte tage en cocktail inden middagen og nyde en drink efter middagen. Reglen blev udvidet til, at jeg kunne servere alkohol for mine venner i mit hjem, og det var selvfølgelig den regel, som sendte mig hovedkulds tilbage til drikkeriet. Det blev værre end før. Mit selvforskyldte helvede var nu i mit eget hjem. Uvasket og i det samme nattøj dag efter dag, bange for telefonen, for dørklokken, for mørket. Hvis uret viste klokken seks, anede jeg ikke, om det var morgen eller aften.

Dagene flød sammen i en pinefuld flimren. Jeg vaklede i seng, og når jeg vågnede, drak jeg og sad, rystende af skræk og ventede på, hvilken ukendt tragedie, som truede mig. Jeg kan huske, at jeg tudbroede, fordi jeg ikke kunne magte at lave kaffe, og mens jeg sad sammenkrøbet i et hjørne, overvejede jeg, hvordan jeg kunne begå selvmord uden at lave et værre svineri. Jeg kunne måske have gjort et forsøg, men jeg var bange for, at jeg ikke ville blive fundet, før jeg var begyndt at lugte.

Min datter reddede mig endnu en gang, og jeg blev indlagt på afrusningsafdelingen på hospitalet. Denne gang varede det ti

dage, og nu blev der afholdt AA-møder på stedet. Det rørte mig dybt, at møderne blev ledet af en ung mand med benet i gips og på krykker. Særligt da det gik op for mig, at han var frivillig. Derudover fik jeg lov til at gå til to lokale møder.

Andre har fortalt, hvordan de ivrigt tog fat på AA-programmet. Jeg derimod, kom kun modvilligt, og jeg faldt heller ikke til med det samme, men jeg havde ikke andre muligheder. Der var ikke den udvej, jeg ikke havde forsøgt, bare for at lide endnu et nederlag. Jeg var 69 år gammel, og jeg havde hverken tid eller helbred at spilde. Jeg drak ikke i seks måneder; jeg gik til møder og læste lidt i Store Bog. Jeg gik regelmæssigt til møder, kom til tiden, jeg sad tavs, og så snart mødet var slut, forlod jeg det. Jeg var overhovedet ikke aktiv i gruppen. Slogans sagde mig ikke noget, og jeg troede ikke på de budskaber, jeg hørte. Så en dag blev jeg bedt om at dele, og jeg gik fuldstændig amok. Jeg meddelte, at jeg absolut ikke var en såkaldt taknemmelig alkoholiker, at jeg hadede den situation, jeg befandt mig i, at jeg ikke brød mig om møderne, og at jeg ikke forlod møderne med fornyet energi. Jeg fandt hverken lettelse eller fremgang i fællesskabet.

Arrogancen i mit udbrud blev begyndelsen på min restitution. Efter mødet kom en af kvinderne hen til mig og sagde, at jeg var ved at "forsvinde." Hun tilbød at hjælpe mig med at finde en sponsor og førte mig til præcis den person, jeg behøvede. Denne dame havde været ædru i 19 år, og hvad der var endnu vigtigere: Hun havde stor erfaring i at hjælpe og lede en alkoholiker gennem AA's trin. Jeg skal ikke forsøge at give det indtryk, at jeg gik i gang med programmet med stor fornøjelse. Jeg stejlede og var avisende, og jeg nægtede at anerkende trinene, efterhånden som vi kom til dem. Jeg følte, at jeg blev udfordret af hvert nyt begreb, og jeg blev fornærmet på min sponsor, som virkede, som om hun ville reducere mig til den ynkligste grad af dumhed. Det tog mig år, før jeg indså, at jeg blev vred over de ændringer, programmet krævede af mig og ikke over min sponsor.

Med den tålmodighed, som kommer af ubetinget kærlighed, fik hun mig til at indse, at jeg var magtesløs over for min alkoholisme; derefter at andre før mig havde besejret deres sygdom, og at der skulle en magt, der var større end os, til at hjælpe, og at sammen var vi en kilde til styrke, vi alle kunne trække på. Heretter var det ikke så vanskeligt at indse, at der fandtes en magt større end nogen af os, og med den forståelse fandt jeg vejen til min egen højere magt. På dette åndelige grundlag, begyndte jeg at opbygge et nyt liv.

Tredje trin var det vanskeligste for mig, men da jeg var færdig med det, opdagede jeg, at jeg kunne håndtere eller forstå de andre trin, når og hvis jeg bare huskede at slappe af, stole på programmet og bruge trinnet i stedet for at kæmpe med det. At acceptere en højere magt ændrede dog ikke helt min skeptiske holdning, men fik det til at virke som en fornuftig og acceptabel adfærd at følge instruktioner. For hvert trin jeg tog, måtte jeg igennem processen med at acceptere, at jeg ikke kunne kontrollere mit drikkeri. Jeg var nødt til at indse, at AA's trin havde hjulpet andre, og at de også kunne hjælpe mig. Jeg måtte også forstå, at hvis jeg ønskede ædraelighed, var jeg nødt til at følge trinene, uanset om jeg kunne lide det eller ej. Hver gang jeg fik problemer, opdagede jeg til sidst, at det var fordi jeg gjorde modstand mod forandring.

Min mentor måtte minde mig om, at AA ikke bare var et projekt. AA tilbød mig muligheden for at få et bedre liv. Jeg indså, at der altid ventede mig en dybere og bredere forståelse. I begyndelsen af min udvikling, kan jeg huske, at jeg takkede min sponsor for de mange timer, hun havde brugt på mig. Hun svarede: "Tror du ikke, du ville gøre det samme for en anden en dag?" Mit svar var: "Jeg vil aldrig mere være ansvarlig overfor noget eller nogen igen." Denne afvisning af at ville yde nogen form for tilbagebetaling til programmet stod i vejen for, at jeg kunne give nogen form for service, hvilket sinkede min udvikling. Først efter et par år var jeg klar til at påtage mig opgaver i gruppen, og der gik fire år, før

jeg var parat til at være sponsor for nogen. Det er derfor med stor taknemlighed, at jeg i dag er en del af nogle få andre kvinders liv. Deres indflydelse på mig, har øget min egen forståelse af mit liv. Når nykommeren og jeg sammen gennemgår hvert enkelt trin, får både hun og jeg ny indsigt i denne ædruelighedens juvel. Nu er jeg stolt af at være en del af det fællesskab, som viste mig vejen ud af helvede. Jeg er ivrig efter at dele min erfaring, som andre har delt deres med mig.

Små mirakler har løbende givet mig mulighed for at udvikle mig, når jeg behøver det. Nye venner har afsløret skjulte sandheder i vores slogans, dem, som jeg engang syntes var så banale. Lektionerne i tolerance og accept har lært mig at se bort fra ydre fremtræden og finde den hjælp og visdom, som så ofte gemmer sig under overfladen. Hele min ædruelighed og vækst, mentalt, følelsesmæssigt og åndeligt, afhænger af min villighed til at lytte, forstå og ændre mig.

I mit femte år indså jeg, som en del af min årlige selvransagelse, at det ikke var lykkedes mig at udvikle en åndelig dybde i mit program. Jeg havde accepteret det, jeg havde lært, men havde ikke søgt den vækst hos mig selv, som jeg så hos andre. Jeg søgte efter og fandt mennesker, som har programmet med der, hvor de lever, arbejder og har det godt i den virkelige verden. Deres vejledning og eksempel viser mig nødvendigheden af, at daglig udfordring er vigtig for min udvikling og for kontakten med min højere magt.

Jeg nærmede mig tøvende og frygtsomt AA. Med rædslen for det, som var bag mig, tog jeg det første lille, tøvende skridt på denne nye vej. Da jeg opdagede, at der var solidt fodfæste, bragte hvert tøvende skridt mig lidt nærmere mod tillid. Selvtilliden og troen på min højere magt voksede, og jeg kom til at se et lys, jeg ikke anede eksisterede. Der skete noget i mig, og jeg bød en ny kilde til styrke, forståelse, tolerance og kærlighed velkommen. Den selviske, tilbagetrukne kvinde, som havde meddelt, at hun aldrig ville være ansvarlig overfor nogen eller noget, finder nu

ægte varme bare ved at være til rådighed. Jeg anser det for en ære at være der for en anden drukkenbolt.

Det er nu ti år siden jeg gik på pension og syv år siden, jeg kom ind i AA. Jeg kan med sandhed sige, at jeg er en taknemmelig alkoholiker. Var jeg ikke blevet en drukkenbolt, var jeg endt som endnu et tal i en ædru men trist statistik. Som 75-årig ville jeg være en inaktiv, ensom gammel kone, som så TV, broderede korssting i sit hjem uden venner og sank dybere og dybere ned i en aldersdepression. Som det er nu, fylder AA mine dage med venner, latter, vækst og den følelse af værdi, som kommer af konstruktiv aktivitet. Min tro på og kontakt med min højere magt lyser endnu klarere, end jeg nogensinde drømte om, at den kunne. De løfter jeg troede var uopnælige, er nu levende realiteter i mit liv. Nu kan jeg le af et godt hjerte, jeg er fri til at tro og blive troet på, fri til at give og modtage hjælp. Jeg er fri for skyld og skam, fri til at lære, vokse og arbejde. Jeg er steget af mit ensomme, forfærdelige og smertefyldte eksprestog til helvede og har fået en sikrere og gladere rejse gennem livet.

Frihed fra slaveri

Hun var ung, da hun blev medlem af AA. Hun tror, at hendes alvorlige drikkeri var resultatet af en dybereliggende defekt. Her fortæller hun, hvordan hun blev fri.

De psykiske problemer, som førte til mit drikkeri, begyndte mange år før, jeg begyndte at drikke. Jeg hører nemlig til dem, hvis historie klart beviser, at mit drikkeri var symptom på et dybereliggende problem.

Gennem mine anstrengelser for at finde årsagen til ondets rod er jeg blevet overbevist om, at min følelsesmæssige sygdom har eksisteret så langt tilbage, som jeg kan huske. Jeg har aldrig reageret normalt på nogen følelsesmæssig situation. Lægerne ville sandsynligvis fortælle mig, at jeg var forudbestemt til alkoholisme på grund af alt det, der skete i min barndom. Jeg er overbevist om, at de har ret ud fra deres forudsætninger. Men AA har lært mig, at jeg er et resultat af den måde, jeg reagerede på min barndoms traumer. Det er langt vigtigere for mig, at AA gennem sit enkle program har lært mig, at jeg kan opleve en forandring i dette reaktionsmønster, som virkelig lærer mig at møde ulykker med sindsro.

Jeg er enebarn, og da jeg var syv år gammel, blev mine forældre pludselig skilt. Uden nogen forklaring overhovedet blev jeg flyttet fra mit hjem i Florida til mine bedsteforældres hjem i Midtvesten. Min mor tog til en by i nærheden for at gå på arbejde, og min far, der er alkoholiker, forsvandt bare. Mine bedsteforældre var fremmede for mig, og jeg kan huske, at jeg var ensom, bange og såret.

Da kom jeg frem til, at grunden til at jeg var såret, var, at jeg elskede mine forældre. Jeg besluttede samtidig, at hvis jeg aldrig mere tillod mig selv at elske nogen eller noget, kunne jeg aldrig mere blive såret. Det gik mig så at sige i blodet at fjerne mig, når jeg opdagede, at jeg var ved at blive glad for noget eller holde af

nogen. Jeg voksede op i den tro, at man skulle være helt selvtilstrækkelig, og at man aldrig skulle vove at gøre sig afhængig af noget andet menneske. Jeg mente, at livet var temmelig enkelt: Man lagde simpelthen en plan for sit liv, baseret på sine ønsker, og så behøvede man bare modet til at gå i gang.

I den sidste del af mine teenageår blev jeg opmærksom på nogle følelser, jeg ikke havde regnet med. Rastløshed, nervøsitet, angst og usikkerhed. Den eneste sikkerhed, jeg kendte noget til dengang, var økonomisk sikkerhed, og jeg konkluderede, at alle disse følelser ville forsvinde som dug for solen, hvis jeg bare havde penge nok. Den løsning så uhyre enkel ud. Med kold beregning tog jeg den beslutning, at jeg ville gifte mig til en formue, og det gjorde jeg så. Det eneste, dette ændrede på, var dog mine omgivelser, og det blev meget hurtigt klart for mig, at jeg kunne have de samme følelser med en ubegrænset checkkonto, som jeg kunne have med en ufaglært arbejdernes løn. På det tidspunkt var det umuligt for mig at se, at der måske var noget i vejen med min filosofi. Jeg kunne i hvert fald slet ikke se, at der kunne være noget i vejen med mig. Det var ikke svært at overbevise mig selv om, at når jeg var ulykkelig, var det min mands skyld, og vi blev skilt sidst på året.

Jeg blev gift og skilt igen, inden jeg var fyldt 23. Denne gang var det en prominent orkesterleder, en mand, som mange kvinder gerne ville have. Jeg troede, at dette ville styrke mit ego, få mig til at føle mig ønsket og sikker og dæmpe min angst, men intet forandrede sig indeni mig. Det eneste vigtige i alt dette ligger i det faktum, at da jeg var 23, var jeg nøjagtig lige så syg, som da jeg kom i AA som 33-årig. På daværende tidspunkt havde jeg bare ikke noget sted at gå hen, fordi jeg ikke havde noget alkoholproblem. Hvis jeg havde været i stand til at forklare en psykiater de følelser af ørkesløshed, ensomhed og meningsløshed, der havde meldt sig sammen med en dyb følelse af personlig fiasko ved denne anden skilsmisses, tvivler jeg på, at den gode læge kunne have overbevist mig om, at mit grundliggende problem var en

længsel efter åndelighed. AA har vist mig, at sådan var det. Hvis jeg havde kunnet søge kirken på det tidspunkt, er jeg sikker på, at de ikke ville have kunnet overbevise mig om, at min sygdom fandtes inde i mig selv. Den kunne heller ikke have vist mig det behov for selvransagelse, som AA har vist mig er af vital betydning, hvis jeg skal overleve. Jeg havde således intet sted at gå hen, eller sådan så det i hvert fald ud.

Jeg var ikke bange for noget eller nogen, efter at jeg havde lært det der med alkohol. Helt fra starten så det ud, som om jeg altid kunne trække mig tilbage til min egen private verden, hvor der ikke var nogen, der kunne såre mig. Det var vel også kun passende, at da jeg endelig blev forelsket, var det i en alkoholiker, og at jeg i de følgende ti år så hurtigt, som det er menneskeligt muligt, udviklede hvad jeg troede var håbløs alkoholisme.

På det tidspunkt var vores land i krig. Min mand var snart i trøjen og blandt de første, der blev sendt til Europa. Min reaktion på dette var på mange måder magen til min reaktion, den gang jeg var syv år og mine forældre forlod mig. Tilsyneladende var jeg vokset fysisk i almindeligt tempo, og jeg havde tilegnet mig en vis mængde intellektuel viden, men der var overhovedet ikke fulgt nogen følelsesmæssig modning med. Jeg forstod nu, at min udvikling var gået i stå på grund af min besættelse af selvet, og at min selvoptagethed havde nået sådanne proportioner, at det var umuligt for mig at tilpasse mig noget som helst, der var uden for min personlige kontrol. Jeg var så opslugt af selvmedlidenhed og vrede, at de eneste mennesker, som ville støtte denne holdning, eller som jeg følte forstod mig i det hele taget, var dem, som jeg mødte på værtshusene og dem, der drak ligesom jeg selv.

Det blev mere og mere nødvendigt at flygte fra mig selv, for når jeg var ædru, var min anger, skam og ydmygelse næsten ikke til at bære. Den eneste mulighed for overlevelse var at rationalisere hvert eneste vågent øjeblik og drikke mig ind i fuldstændig glemsel, så ofte jeg kunne.

Endelig blev min mand hjemsendt. Det varede dog ikke længe, før vi indså, at vi ikke kunne fortsætte vores ægteskab. På den tid var jeg i den grad en mester i at narre mig selv, og jeg var overbevist om, at jeg havde siddet hele krigen og bare ventet på, at denne mand skulle komme hjem. Min vrede og selvmedlidenhed voksede i takt med mit alkoholproblem.

De sidste tre år, jeg drak, foregik det også på arbejdet. Den mængde viljestyrke, der kontrollerede mit drikkeri i arbejdstiden, ville have gjort mig til præsident, hvis den var blevet brugt konstruktivt. Det, der gjorde viljestyrken mulig, var det faktum, at jeg kunne drikke mig ind i glemslen, når arbejdssdagen var overstået. Indvendig var jeg dødsens angst, for jeg vidste, at den dag ville komme, hvor jeg ikke kunne beholde mit arbejde. Og den var ikke langt væk. Måske ville jeg ikke være i stand til at beholde noget som helst arbejde, eller måske, og det var det værste, ville jeg være ligeglads med, om jeg havde et arbejde eller ej. Jeg vidste, at det var lige meget, hvor jeg startede, for ligegyldigt hvad ville jeg ende i rendestenen. Det eneste, jeg var i stand til at forholde mig til, havde jeg fået klasket i synet gang på gang: Jeg kunne ikke lade være med at drikke.

Så mødte jeg en mand, der havde tre moderløse børn, og så tænkte jeg, at det kunne være løsningen på mit problem. Jeg havde aldrig selv fået børn, og det havde altid været alle tiders undskyldning for at drikke. Det forekom mig logisk, at hvis jeg blev gift med denne mand og tog ansvar for hans børn, ville de holde mig ædru. Derfor giftede jeg mig igen. En gang, hvor jeg fortalte min historie efter at være kommet ind i programmet, kom der en kommentar fra en af mine AA-venner. Han sagde, at jeg havde sans for programmet, da jeg altid havde interesseret mig for menneskeheden, særlig mændene, men at jeg dog havde nøjedes med én ad gangen. Børnene holdt mig ædru i næsten tre uger, og så tog jeg den druktur, der, om Gud vil, blev min sidste.

Jeg har tit hørt i AA, at der kun er én god brandert i alle al-

koholikeres liv, nemlig den, der fører os til AA, og det tror jeg er rigtigt. Jeg var fuld i døgndrift i 60 dage, og det var min hensigt bogstavelig talt at drikke mig ihjel. Jeg kom i fængsel for anden gang i løbet af de dage på grund af spirituskørsel. Jeg var den eneste, jeg nogensinde har kendt, der har været i fængsel, og det er nok meget almindeligt, at anden gang er mindre ydmygende end første.

Til sidst bad min familie desperat en læge om råd, og han foreslog AA. De AA'ere, som besøgte mig, så med det samme, at jeg var i en sådan forfatning, at jeg var ude af stand til at modtage noget som helst af programmet. Jeg blev derfor indlagt på et sanatorium til afgangning med det formål at kunne tage en ædru beslutning for mig selv. Det var her, jeg for første gang indså, at jeg som aktiv alkoholiker ingen rettigheder havde. Samfundet kan gøre med mig, hvad det vil, når jeg er fuld, og jeg kan ikke løfte en finger for at forhindre det. Jeg forspilder mine rettigheder ved ganske enkelt at være til fare for mig selv og en trussel for mine omgivelser. Sammen med dyb skamfølelse gik det op for mig, at jeg havde levet uden nogen fornemmelse for social forpligtelse, og jeg havde heller ikke følt nogen moralsk ansvarlighed for mine medmennesker.

Jeg deltog i mit første AA-møde for otte år siden, og det er med dyb taknemmelighed, at jeg er i stand til at sige, at jeg ikke har drukket siden, og at jeg ikke tager nogen former for stoffer. Dette program betyder nemlig total ædraelighed, og jeg har ikke længere behov for at flygte fra virkeligheden. En af de store ting, AA har lært mig, er, at virkeligheden har mere end én side. Før programmet kunne jeg kun se den barske side, men nu fik jeg chancen for at se den behagelige.

De AA'ere, som var mine sponsorer, fortalte mig i begyndelsen, at jeg ikke alene ville finde en livsstil uden at drikke, men at jeg ville finde en måde at leve på uden at få lyst til at drikke, hvis jeg ville gøre disse enkle ting. De sagde, at hvis man vil vide, hvor-

dan programmet fungerer, er der tre ord: ærlighed, åbenhed og villighed, de ord, som Store Bog kalder kernen i rehabilitering. De foreslog, at jeg læste bogen og prøvede at tage de tolv trin i overensstemmelse med forklaringen i bogen, for ifølge deres mening ville brugen af disse principper i vores daglige liv gøre os ædru og holde os ædru. Det tror jeg på, og jeg er sikker på, at det er umuligt at praktisere disse principper én dag ad gangen efter bedste evne og drikke samtidig.

Jeg havde intet problem med at indrømme, at jeg var magtesløs over for alkohol, og jeg var sandelig enig i, at jeg ikke kunne styre mit liv. Jeg behøvede bare at sammenligne de planer, jeg lagde for mange år siden, med det, der virkelig skete, for at indse, at jeg ikke kunne klare mit eget liv, hverken fuld eller ædru. AA lærte mig, at villighed til at tro var tilstrækkeligt i starten, og det har været sandt i mit tilfælde. Jeg kunne heller ikke sætte spørgsmålstegn ved "Giv os vores sunde fornuft tilbage," for jeg kunne dårligt hævde, at mine handlinger hverken som fuld eller ædru havde været foretaget af en fuldt tilregnelig person. Mit ønske om at være ærlig over for mig selv gjorde det nødvendigt for mig at forstå, at min tankegang var irrationel. Ellers havde jeg ikke kunnet retfærdiggøre min utilregnelige opførsel. Jeg fandt faktisk noget i et leksikon, der støttede det. Der stod, at forklaringer giver en socialt acceptabel grund til en uacceptabel adfærd, og uacceptabel adfærd er en form for sindssyge. AA har givet mig sindsro, jeg har fundet meningen med livet og er overbevist om, at disse principper er ufejlbare.

AA har lært mig, at jeg får fred i sindet i præcis det omfang, som jeg bringer fred i sindet til andre mennesker, og AA har lært mig den ægte mening af disse ord: Lykkelige er de, som ved disse ting, og som gør dem." De eneste problemer, jeg har nu, er nemlig dem, jeg selv skaber, når jeg kaster mig ud i et anfall af "vil selv".

Jeg har haft mange åndelige oplevelser, efter jeg er kommet ind i programmet, mange som jeg ikke opdagede lige med det

samme, for jeg lærer langsomt, og de kommer i mange skikkelser. En enkelt oplevelse var imidlertid så tydelig, at jeg har lyst til at give den videre i håbet om, at den vil hjælpe andre. Som sagt var selvmedlidenhed, vrede og bitterhed mine konstante følgesvende, og min liste begyndte at ligne en dagbog for en på 33, for det så ud, som om jeg var vred på alle, der nogensinde havde krydset min vej. Jeg brugte programmet på dem, en efter en, og kom af med dem, på nær en. I det ene tilfælde fik jeg et problem.

Denne bitterhed drejede sig om min mor, og problemet var 25 år gammelt. Jeg havde dyrket det, havde hældt benzin på bålet, næret det, behandlet det som et skrøbeligt barn, og det var blevet en lige så stor del af mig som at trække vejret. Det havde forsynet mig med undskyldninger for min mangel på uddannelse, min ægteskabelige fallit, personlige fejltrin, utilstrækkelighed og selvfølgelig alkoholismen. Selv om jeg var overbevist om, at jeg havde været villig til at skille mig af med det, vidste jeg nu, at jeg havde modvilje mod at give slip på det. En morgen forstod jeg imidlertid, at jeg blev nødt til at komme ud af det, for min frist var ved at udløbe. Hvis jeg ikke kom af med problemet, ville jeg gå på druk, og jeg ville ikke være fuld én gang til. Jeg bad Gud om en måde at komme af med bitterheden på.

I løbet af dagen kom en af mine venner med nogle ugeblade til mig, som jeg skulle tage med til en hospitalsgruppe, jeg interesserede mig for. Jeg kiggede dem igennem og så en fed overskrift i et af dem. Det var en artikel skrevet af en præst, og jeg fangede ordet bitterhed. Det han virkelig sagde, var: hvis du har en bitterhed, som du gerne vil af med, kan du slippe af med den, hvis du beder for den person eller ting, du er bitter på, hvis du i bønnen beder om at alt det, du ønsker for dig selv, må blive givet vedkommende. Så bliver du fri. Bed for deres helbred, deres velstand, deres lykke, og så bliver du fri. Selv når du egentlig ikke ønsker det for den person, og dine bønner blot er ord, så fortsæt alligevel. Bed hver dag i to uger, og så opdager du, at du er kommet

til at mene det og ønske det for vedkommende. Så opdager du, at der, hvor du plejede at føle bitterhed og had, vil du føle ægte forståelse og kærlighed.

Det virkede for mig dengang, og det har siden virket for mig mange gange. Det vil virke for mig hver gang, jeg er villig til at arbejde med det. Undertiden er jeg nødt til at bede om villighed, men den kommer altid. Og da det virker for mig, vil det virke for os alle. En anden stor mand har sagt, at den eneste virkelige frihed, man nogensinde kan opnå, er at gøre det, man bør gøre, fordi man ønsker at gøre det.

Denne vigtige erfaring, som befriede mig fra hadets slaveri og erstattede det med kærlighed, er i virkeligheden bare endnu en bekræftelse på den sandhed, jeg kender. Jeg får alt det, jeg har brug for i AA, og når jeg får det, jeg har brug for, opdager jeg hver eneste gang, at det var lige det, jeg ønskede mig.

AA lærte ham at håndtere ædruelighed

“Med Guds hjælp skal vi aldrig have problemer med drikkeri mere, men vi skal håndtere ædrueligheden hver dag.”

Da jeg havde været i AA i ganske kort tid, var der en oldtimer, der sagde til mig, at AA ikke lærer os at leve med vores drikkeri, men at leve med ædruelighed. De ord har haft indflydelse på hele mit liv. Jeg tror, at jeg altid har vidst, at der kun var én eneste mulighed for mig: at holde op.

Efter mit allerførste glas, et lille glas sherry, min far gav mig nytårsaften, da jeg var 13, gik jeg svimmel af munterhed og spænding op i seng og bad en bøn om aldrig mere at røre alkohol. Men det gjorde jeg, da jeg kom på universitetet, og da jeg var blevet fuldtidsalkoholiker, sagde folk til mig, at jeg skulle holde op. Som de fleste alkoholikere, jeg har kendt, holdt jeg op med at drikke i diverse perioder, en gang i ti måneder og andre gange, når jeg var på hospitalet. Det er ikke nogen kunst at holde op med at drikke; Kunsten består i at forblive ædru. Det kunne jeg ikke, før jeg kom til AA for at lære at håndtere ædrueligheden. Det havde jeg aldrig lært, og det var derfor jeg drak.

Jeg voksede op i Kansas som eneste søn af kærlige forældre, der kun drak socialt. Vi flyttede ofte, og faktisk skiftede jeg skole hvert år, indtil jeg kom i gymnasiet. I alle nye skoler var jeg den nye dreng, en tynd, genert dreng, der skulle prøves af og have bank. Når jeg begyndte at føle mig accepteret, flyttede vi igen.

Ved den tid, da jeg skulle begynde på gymnasiet, var jeg meget ambitiøs. Som nummer et på universitetet blev jeg redaktør af årbogen. Jeg solgte min første artikel til et landsdækkende tidskrift, endnu inden jeg havde fået min eksamen. Jeg begyndte

også at drikke ved fester i studenterforeningen og sidenhen andre fester. Efter at have taget min universitetsgrad flyttede jeg til New York for at fortsætte min skrivekarriere. Jeg fik et godt job på et blad og lavede sort arbejde på andre tidsskrifter. Jeg blev betragtet som en opadgående stjerne og begyndte at se mig selv som sådan. Jeg begyndte også at gå på bar efter arbejdstid med mine ældre kolleger. Da jeg var 22, drak jeg dagligt.

Så kom jeg ind i flåden som søløjtnant og fik til opgave at skrive taler for admiralerne. Senere kom jeg ud at sejle som artilleriofficer på en destroyereskort og blev forfremmet til kap-tajnløjtnant. Jeg kom også ved to lejligheder ind i mine første disciplinære problemer på grund af drikkeri. I det sidste år i flåden blev jeg gift med en dejlig og livlig pige, som kunne lide at drikke. Vi holdt mest til på barer og natværtshuse, når mit skib lå i New York. På vores bryllupsrejse havde vi isafkølet champagne ved sengen dag og nat.

Mønsteret var fastlagt. Da jeg var 29 år, havde jeg problemer med at klare tilværelsen på grund af mit drikkeri. Jeg var neurotisk og havde indimellem rystelser, som jeg ikke kunne kontrollere. Jeg læste selvhjælpsbøger; jeg prøvede religion, og den fik ikke for lidt. Jeg afsvor stærk spiritus og gik over til vin. Det var for sødt, og så gik jeg over til øl. Det var ikke stærkt nok, så jeg hældte et skud vodka i og var tilbage med endnu værre problemer end før. Jeg begyndte at smugdrikke, når vi havde gæster, og jeg optrådte som bartender. For at komme over mine rædselsfulde tømmermænd fandt jeg ud af at drikke om morgen. Jeg havde været en lovende ung mand med en gylden fremtid i sigte. Den var blegnet, og karrieren var kommet ud af kurs. Skønt jeg stadig havde ambitioner, blev de nu til fantasier. Mine livsværdier blev forvrænget. Jeg gik rundt i dyrt tøj; bartenderne kunne huske, hvad jeg drak, uden at jeg behøvede at bestille; jeg blev genkendt af overtjenerne på de dyre restauranter og fik det bedste bord. Jeg spillede gin-rommy med høje indsatser med samme sorgløshed

som en spiller på en floddamper. Alle disse ting troede jeg var ægte værdier i livet. Forvirring, frygt og vrede blev en del af mit liv. Samtidig voksede min evne til at lyve for omverdenen og narre mig selv med hver drink, jeg tog. Faktisk var jeg nu nødt til at drikke for at fungere, for at leve op til dagligdagens krav. Tit blev jeg skuffet eller frustreret, og så var løsningen alkohol. Jeg har altid været overfølsom over for kritik og blev det nu i endnu højere grad. Når jeg blev kritiseret, var flasken min flugt og min trøst. Når jeg stod over for en særlig udfordring, for eksempel en vigtig repræsentation eller et middagsselskab, var jeg nødt til at styrke mig med et par drinks. Lidt for tit overdrev jeg og opførte mig rædselsfuldt, når jeg gerne ville vise mig fra min bedste side.

For eksempel var min kones forældres guldbröllop en lejlighed til at samle hele familien. Festen blev holdt hjemme hos os. Trods min kones bøn om at tage det roligt den dag kom jeg hjem i meget dårlig form. Jeg kan huske, at jeg blev bugseret ind på mit værelse med en drink i hånden. Jeg havde gemt mig under flyglet, og de havde bogstavelig talt trukket mig ud.

Ud over alt dette smertede det mig, at min opførsel ikke levede op til mine egne forventninger. Den smerte måtte dulmes med alkohol. Jo mere jeg drak, desto mere unrealistiske blev mine forventninger, min opførsel blev værre og værre, så mit behov for at drikke voksede.

Da jeg var 40 år, fik jeg en knude i maven, og jeg var bange for, at det var kræft. Lægen sagde, at det var en meget forstørret lever, og at jeg skulle holde op med at drikke. Jeg gik på vandvognen uden hjælp udefra og uden det store besvær, bortset fra, at jeg ikke kunne nyde livet uden alkohol. Jeg skulle jo møde dagligdagens krav uden mine trøstere og dulmere, uden min krykke. Og jeg kunne ikke lide det. Efter ti måneder var min lever blevet rask, og så begyndte jeg at drikke igen, først bare en enkelt og så flere. Snart drak jeg ligesom før, hele dagen og hver dag. Men jeg prøvede som en vanvittig at kontrollere det.

Nu var det blevet hemmeligt, fordi alle vidste, at jeg ikke burde drikke. I stedet for at drikke på smarte barer og i klubber havde jeg en flaske vodka i mappen og gik ind på offentlige toiletter og tog rystende en slurk af flasken for ikke at bryde sammen. I løbet af de næste to år blev jeg stadig mere syg. Min forstørrede lever blev til skrumpelever. Jeg kastede op hver morgen og kunne ikke tåle synet af mad. Jeg havde ofte blackouts og alvorlige anfald af næseblod. Jeg fik blå mærker og kvaestelser uden at ane, hvor de kom fra. Jeg blev så svag, at jeg dårligt kunne slæbe mig af sted.

Min chef gav mig en advarsel og så en til. Mine børn undgik mig. Når jeg vågnede om natten med rystelser og koldsved, kunne jeg høre min kone græde sagte ved siden af mig. Min læge advarede mig om, at hvis jeg blev ved, kunne jeg få en blødning i spiserøret. Men nu var der intet valg, for jeg var nødt til at drikke. Det, lægen sagde, skete. Jeg deltog i en kongres i Chicago og svirede dag og nat. Pludselig kastede jeg op og mistede store mængder blod. Jeg følte, at det hele var håbløst og tænkte, at det ville være bedre for min kone, mine børn og alle andre, hvis jeg døde. Jeg blev kørt i ambulance til et mig ukendt hospital og vågnede op næste dag med drop i begge arme. I løbet af en uge følte jeg mig frisk nok til at tage hjem. Lægerne fortalte mig, at hvis jeg nogensinde tog et glas igen, ville jeg dø af det. Jeg troede, at jeg havde lært lektien, men mine tanker var stadig forvirrede, og jeg var endnu ikke i stand til at klare dagens udfordringer uden hjælp. Før der var gået to måneder, drak jeg igen. Jeg fik igen blodstyrninger i spiserøret, som jeg kun lige overlevede. Hver gang begyndte jeg at drikke igen, og jeg smuglede endda en flaske vodka ind på hospitalsstuen, så snart blodtransfusionerne var stoppet.

Til sidst erklærede min læge, at han ikke længere kunne være ansvarlig for mig og sendte mig til en psykiater, der havde praksis på hospitalet. Det viste sig ved Guds nåde at være dr. Harry Tiebout, en psykolog, der sandsynligvis ved mere om alkoholisme

end nogen anden. På den tid var han ikke medlem af AA's General Service Board.

Det var nu afdøde dr. Tiebout, der overtalte mig til at søge hjælp gennem AA. Jeg fik en sponsor og begyndte at gå til AA-møder, men fortsatte med at drikke. Efter en kort periode var jeg i fuld gang med at blive afruset og befandt mig på en institution for alkoholikere. Mens jeg var der, læste jeg Store Bog og *Grapevine* og begyndte den lange vej tilbage til den sunde fornuft og et godt helbred gennem AA's program.

Da de ædru dage blev til ædru måneder, begyndte et nyt og dejligt liv at dukke frem af mit tidligere livs ruinhob. Forholdet til min kone blev genoprettet med kærlighed og glæde. Det havde vi end ikke kendt, før min alkoholisme blev akut – hun græder ikke længere om natten. Vores børn voksede op, og jeg var i stand til at være far for dem, når de havde mest brug for det. Mit firma forfremmede mig, da jeg havde gevundet min troværdighed. Da mit helbred blev bedre, blev jeg en ivrig jogger, sejler og skiløber. Alt dette og meget mere gav AA mig, men frem for alt lærte de mig at forblive ædru. Jeg har lært at forholde mig til mennesker på en god måde. Før AA kunne jeg aldrig gøre det uden alkohol. Jeg har lært at forholde mig til skuffelser og problemer, som tidligere ville have sendt mig direkte tilbage til flasken. Jeg har indset, at det ikke så meget går ud på at stoppe som at forblive ædru. Alkoholikere kan holde op med at drikke på mange måder og i mange situationer, men AA tilbyder os en måde at forblive ædru på. Lad os med Guds hjælp som AA'ere aldrig mere få noget at gøre med alkohol, men holde os ædru hver dag.

Hvordan gør vi det? Ved at lære, ved at praktisere de 12 trin og dele ved møderne, lære at omgås problemerne uden at have brug for alkohol for at klare dem, som vi gjorde, da vi drak. Vi får at vide i AA, at vi ikke kan tillade os at blive vrede og få selvmedlidenhed, så vi lærer at undgå disse usunde holdninger. Ligeledes renser vi os selv for skyld og rydder op i vores mentale

bagage gennem programmets 4. og 5. trin. Vi lærer at beherske de følelsesmæssige udsving, der gav os problemer. Vi lærer at skelne mellem vores ønsker, som aldrig opfyldes, og vores behov, som der altid sørges for. Vi kaster fortiden væk og også angsten for fremtiden, når vi begynder at leve igen her og nu, én dag ad gangen. Vi får sindsro til at acceptere de ting, vi ikke kan ændre, og derigennem forsvinder vores angst og vores følsomhed over for kritik. Fremfor alt lærer vi at acceptere realiteterne. Jo mere, jeg drak, des mere fantaserede jeg. Jeg forestillede mig, at jeg fik hævn for afvisning og sårede følelser. Som jeg husker det, spillede jeg atter og atter scener for mig selv, hvor jeg på magisk vis blev fjernet fra baren, hvor jeg stod og drak, og blev indsat i en stilling med magt og prestige. Jeg levede i en drømmeverden.

AA ledte mig blidt væk fra disse fantasier for at lære mig at tage imod virkeligheden med åbne arme, og det var skønt. Nu var jeg endelig i harmoni og fred med mig selv, med andre og med Gud.

Appendix

1. AA-traditionerne
2. Åndelig erfaring
3. Lægevidenskabens syn på AA
4. Laskerprisen
5. Religionens syn på AA
6. De tolv koncepter
7. Forord til 1. amerikanske udgave
8. Forord til 2. amerikanske udgave
9. Forord til 3. amerikanske udgave
10. Forord til 4. amerikanske udgave
11. Kontakt til AA

1. 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 har fundet vej til fællesskabet. Vi har derfor som intet andet fællesskab til hver en tid brug for effektivitet og enhed. Vi alkoholikere ved, at vi er nødt til at samarbejde og holde sammen; uden fællesskabet vil de fleste af os dø. Vi mener, at AA's 12 traditioner er det bedste svar, vi gennem erfaring har fået på de altid aktuelle spørgsmål: "Hvordan fungerer AA bedst?" og "Hvordan kan AA bedst forblive en helhed og derved overleve?"

På næste side har vi AA's 12 traditioner i deres såkaldte korte form. Det er den, der bruges i dag. Der findes en længere og mere udførlig udgave, og den udkom i 1946. Da det kan tænkes, at der også er interesse for den, gengiver vi den her.

Anonyme Alkoholikeres 12 traditioner

1. Vores 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 måtte udtrykke sig i vores gruppесamvittighed. Vores 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 de sager, der 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 støtte, financiere eller låne AA-navnet ud til noget beslægtet formål eller noget fremmed

foretagende, for at problemer med penge, ejendom og prestige ikke skal aflede os fra vores egentlige formål.

7. Enhver AA-gruppe bør klare sig selv økonomisk og afslå bidrag udefra.
8. Anonyme Alkoholikere bør altid forblive ikke-professionelle, men vores servicekontorer kan ansætte kvalificeret personale.
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 ofentlige debatter.
11. Vores udbredelse af kendskabet til AA er i højere grad baseret på tiltrækning end hervning og reklame; når det gælder presse, radio og TV, bør personlig anonymitet altid bevares.
12. Anonymiteten er det åndelige grundlag for alle vores traditioner, der til stadighed minder os om, at principper går forud for personer.

De 12 traditioner (den lange form)

1. Det enkelte medlem af Anonyme Alkoholikere er kun en lille del af en stor helhed. AA skal overleve; ellers vil de fleste af os med sikkerhed dø. Derfor kommer vores fælles velfærd først. Men den enkeltes velfærd følger lige efter.
2. Når det drejer sig om gruppens formål, er der kun én autoritet – en kærlig gud, sådan som han kommer til udtryk i vores gruppесamvittighed.
3. Vores medlemskab bør omfatte alle, der lider af alkoholisme. Derfor bør vi ikke afvise nogen, der ønsker at genvinde helbredden. AA-medlemskabet bør heller aldrig afhænge af penge eller regler. To-tre alkoholikere, der samles for at opnå ædruelighed, kan kalde sig en AA-gruppe, forudsat at de som gruppe ikke har noget andet tilhørersforhold.
4. Hvad angår egne anliggender bør den enkelte AA-gruppe ikke være ansvarlig over for nogen anden autoritet end sin egen samvitighed. Men når planerne også vedrører andre gruppers velfærd, bør disse grupper spørges til råds. Ingen gruppe, regionalt udvalg eller enkeltmedlem bør nogensinde foretage sig noget, der i højere grad påvirker AA som helhed, uden at konferere med hovedservicekontoret i USA. I sådanne spørgsmål er vores fælles velfærd afgørende.
5. Hver eneste AA-gruppe bør være en åndelig helhed. Dens *hovedformål* bør være at bringe budskabet videre til alkoholikeren, som stadig lider.
6. Stridigheder om penge, ejendom og prestige kan let aflede os fra vores egentlige, åndelige mål. Vi mener derfor, at enhver større

ejendom, der er til virkelig gavn for AA, bør omdannes separat til aktieselskab og administreres således, at det materielle holdes adskilt fra det åndelige. AA-gruppen som sådan bør aldrig drive forretning. Andre aktiver for AA som for eksempel klubber eller hospitaler, som indebærer større ejendomme eller administration, bør omdannes til aktieselskaber og administreres på en sådan måde, at de – om nødvendigt – frit kan ignoreres af grupperne. Derfor bør sådanne bygninger ikke anvende AA-navnet. Administrationen af dem bør hvile udelukkende på de personer, der støtter dem økonomisk. Til klubber foretrækkes AA-bestyrere sædvanligvis. Men hospitaler og lignende institutioner bør holdes helt uden for AA og administreres af læger. Selvom en AA-gruppe kan samarbejde med alle og enhver, bør samarbejdet aldrig nå så vidt som til et tilhørsforhold eller en støtte, hverken direkte eller indirekte. En AA-gruppe kan ikke binde sig til noget eller nogen.

7. AA-grupperne bør hvile fuldstændigt på frivillige bidrag fra deres egne medlemmer. Vi mener, at den enkelte gruppe hurtigst muligt må komme frem til dette ideal: hvad enten det drejer sig om grupper, klubber, hospitaler eller andre udenforstående virksomheder, er det sprængfarligt at bruge AA-navnet, når man vil bede om penge i offentligt regi. Det er uklogt at modtage store gaver fra nogen som helst eller bidrag, der indebærer nogen forpligtelse overhovedet. Vi ser også med stor bekymring på de AA-konti, som ud over de fornuftige reserver bliver ved med at høbe formuer op uden at øremærke dem til noget AA-formål. Erfaringen har oftest vist os, at intet med så stor sikkerhed kan ødelægge vores åndelige arv som formålsløse diskussioner om ejendom, penge eller magt.

8. Anonyme Alkoholikere bør altid forblive ikke-professionelle. Vi definerer professionalisme som lønnet eller honoreret arbejde med rådgivning for alkoholikere. Vi kan derimod ansætte alko-

holikere til at udføre arbejde, som vi ellers måtte engagere ikke-alkoholikere til. Sådant særligt arbejde bør lønnes ordentligt. Vores almindelige tolvtetrinsarbejde bør derimod aldrig betales.

9. Den enkelte AA-gruppe bør organiseres mindst muligt. Rotation i ledelsen er at foretrække. En lille gruppe kan vælge en sekretær, den store gruppe en skiftende ledelse, og grupperne i de store byområder kan have en central ledelse eller et intergruppeudvalg. De beskæftiger ofte en sekretær på fuld tid. Medlemmerne i *General Service Board* er i virkeligheden vores AA-bestyrelse. De vogter vores AA-tradition, og de modtager de frivillige AA-bidrag, som opretholder *General Service Office*, AA's hovedservicekontor i New York. Grupperne har bemyndiget kontoret til at forestå al PR-virksomhed, og de sikrer integriteten i vores vigtigste blad, *AA Grapevine*. Alle disse repræsentanter bør lade sig lede af ånden i service, for sande ledere i AA er blot betroede og erfarne tjenere for helheden. Titlen giver dem ingen virkelig autoritet; de bestemmer ikke. Verden over drives de af respekt for opgaven.

10. Ingen AA-gruppe eller AA'er må nogensinde inddrage AA ved at ytre sin mening i stridsspørgsmål, der er AA ivedkommende. Det gælder i særdeleshed i spørgsmål, der vedrører politik, alkoholreformer eller yderliggående religion. AA-grupper bekæmper ikke nogen. I sådanne sager må de slet ikke udtale sig.

11. Vores forhold til offentligheden bør udmaørke sig ved personlig anonymitet. Vi mener, at AA bør undgå opsigtsvækkende reklame. Vi bør ikke optræde i medierne med navn og billede. Vores PR-virksomhed bør ledes af princippet om tiltrækning frem for hervning og reklame. Det er aldrig nødvendigt, at vi roser os selv. Vi har det bedre med at lade venner anbefale os.

12. I AA mener vi, at anonymitetsprincippet har en umådelig åndelig betydning. Det minder os om, at vi bør sætte principper før personer; at vi må praktisere ægte ydmyghed. Formålet er, at den store gave, vi har modtaget, aldrig må ødelægge os, og at vi altid må leve i taknemmelig ihukommelse af ham, der vogter over os alle.

2. Åndelig erfaring

Begreberne “åndelig erfaring” og “åndelig opvågner” bruges mange gange i denne bog. Når man læser den omhyggeligt, vil man se, at den ændring af personligheden, som er nødvendig for at genvinde helbredet efter aktiv alkoholisme, har vist sig blandt os på mange forskellige måder. Det er dog sandt, at vores første udgave gav mange læsere det indtryk, at disse ændringer, eller med andre ord åndelige oplevelser, skulle vise sig i form af pludselige og fantastiske åbenbaringer. Det er gudskelev ikke tilfældet.

I de første få kapitler beskrives nogle af de omtalte oplevelser. Det var slet ikke vores hensigt, men mange alkoholikere konkluderede ikke desto mindre, at for at komme sig skulle de have en øjeblikkelig og overvældende gudsbevidsthed, straks efterfulgt af en kolossal ændring af såvel følelser som livssyn.

Blandt vores hurtigtvoksende medlemsskare på tusinder af alkoholikere er sådanne forvandlinger overhovedet ikke reglen, selvom de tit sker. De fleste af vores erfaringer er, hvad psykologen William James kalder tillærte forandringer, fordi de udvikles langsomt over en længere periode. Det sker tit, at en nykommers venner får øje på forskellen, længe før han selv ser den. Til sidst kan han se, at der er sket en stor ændring i hans livsanskuelse, og 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 føler vores medlemmer, at de har øst af en ukendt indre ressource, som de ikke anede, at de havde, men senere kan se 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. Vores mere religiøse medlemmer kalder det gudsbevidsthed.

Vi vil gerne eftertrykkeligt slå fast, at alle alkoholikere, der ærligt er i stand til at se deres problemer i lyset af vores erfaringer,

kan komme sig, forudsat at de ikke lukker alle åndelige begreberude. De kan kun lide nederlag ved en intolerant holdning eller aggressiv benægtelse.

Vi mener ikke, at man behøver have besvær med åndeligheden i programmet. Villighed, ærlighed og et åbent sind er de væsentligste forudsætninger for at komme sig. Men de er også uundværlige.

“Der sker noget, når man står over for noget nyt og på forhånd er styret af foragt. Det er et princip, der agerer som stopklods over for al ny viden. Det er immunt over for alle argumenter, og det fastholder derfor til hver en tid mennesket i evig uvidenhed.”

Herbert Spencer

3. Lægevidenskabens syn på AA

Siden dr. Silkworths første støtte til AA har lægevidenskabelige selskaber og læger verden over givet os det positive stempelet. Følgende afsnit er uddrag af kommentarer fra læger, der var til stede i 1944 ved det årlige møde i the Medical Society of the State of New York, hvor der også var et særligt oplæg om AA.

Dr. Foster Kennedy, neurolog: "Organisationen Anonyme Alkoholikere trækker på to af de største kraftreserver, mennesket kender til, religion og den instinktive samhørighed med andre mennesker, floinstinktet. Jeg tror, at vores profession må tage positivt imod dette terapeutiske våben og anerkende det. 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 i egen ret, og at de opnår deres bedste resultater under eget lederskab og efter egen filosofi. Alle terapeutiske eller filosofiske fremgangsmåder, som kan fremvise en succesrate på 50-60 % fortjener vores anerkendelse."

Dr. Harry M. Tiebout, psykiater: "Som psykiater har jeg tænkt en del over forholdet mellem mit fagområde 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 det frem, som han rummer, ligesom det sker ved hjælp af AA's program."

Dr. W. W. Bauer udalte i en NBC radioudsendelse 1946 i The American Medical Associations regi blandt andet: "Anonyme Alkoholikere er ikke korsfarere; heller ikke en afholdsforening. 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 stole på en højere magt

og fordybe sig i arbejdet med andre alkoholikere; han forbliver ædru én 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, ser vi en gennemgribende ændring i personligheden. Man kan dårligt genkende dem.”

I 1949 bad American Psychiatric Association et af de gamle medlemmer af AA om at komme med et indlæg på selskabets årsmøde. Det kom i stand, og indlægget blev trykt i *American Journal of Psychiatry*, november 1949.

4. Lasker-prisen

I 1951 blev Lasker-prisen givet til Anonyme Alkoholikere. Begrundelsen herfor var blandt andet følgende: "The American Public Health Association overbringer Laskerprisen for 1951 til Anonyme Alkoholikere i anerkendelse af deres enestående og særdeles succesrige indsats over for det til alle tider eksisterende sundhedsmæssige og sociale problem, alkoholisme. Ved at fremhæve alkoholisme som en sygdom udviskes den sociale skamplet, som er forbundet med denne tilstand. Historikere vil måske en dag anerkende Anonyme Alkoholikere som et fællesskab, der har udrettet langt mere end opnåelse af en betragtelig succes inden for alkoholisme og dets stigma. Det har gjort et stykke pionerarbejde og har dermed skabt nye muligheder i det sociale arbejde. Det er en ny tilgang, der bygger på fællesskabet i lidelse. Det åbner brede perspektiver i sammenhæng med menneskehedens mange andre lidelser."

5. Religionens syn på AA

Præster fra stort set alle trosretninger har givet AA deres velsignelse.

Edward Dowling fra jesuiterordenen siger: "Anonyme Alkoholikere er en naturlig ting; naturlig til det punkt, hvor naturen nærmer sig det overnaturlige, nemlig i ydmygelsen 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 uundgåelige resultat, at dårlige katolikker bliver bedre katolikker."

Fader Ed, som var en af AA's tidlige og højt værdsatte venner, døde i foråret 1960.

Det episkopale tidsskrift, *The Living Church*, siger i en ledende artikel: "Udgangspunktet for den teknik, AA anvender, er det sande kristne princip, at mennesket ikke kan hjælpe sig selv, uden at det hjælper andre. AA's fremgangsmåde beskrives af medlemmerne selv som "selvforsikring". Denne selvforsikring har resulteret i fysisk, psykisk og åndelig rehabilitering og selvrespekt for hundredvis af mænd og kvinder, som ville have været håbløst fortabte uden denne enestående, men effektive terapi."

Ved en middag, afholdt af John D. Rockefeller med det formål at introducere AA for nogle af hans venner, udtalte Dr. Harry Emerson Fosdick: "Set fra et psykologisk synspunkt er der fordele ved den fremgangsmåde, der anvendes af denne organisation, som ikke kan gøres efter. Jeg tror, at hvis den bliver klogt administreret, og den ser ud til at være i kluge og varsomme hænder, så er der større fremtidige muligheder i dette projekt, end vi kan forestille os."

6. De 12 koncepter (kort form)

AA's 12 trin er principper for personlig rehabilitering. De 12 traditioner sikrer fællesskabets enhed. De 12 koncepter blev skrevet af medstifter Bill W. i 1962 og udgør en række relaterede principper, som skal bidrage til at sikre, at de enkelte elementer i AA's servicestruktur forbliver lydhøre og ansvarlige over for dem, de tjener.

Den korte form af koncepterne (se nedenfor) blev godkendt på General Service Conference i 1971.

AA's 12 koncepter:

1: Det endelige ansvar og den højeste myndighed for AA's verdensservice bør altid ligge i gruppесamvittigheden i hele vores fællesskab.

2: AA's servicekonference er – for næsten alle praktiske områder – blevet til hele fællesskabets egentlige stemme og samvittighed i verdensanliggender.

3: For at skabe effektiv ledelse foreslås det, at hver del i AA: Servicekonferencen, hovedservicerådet og dets serviceorganer, personale, udvalg og formænd gives en traditionsmæssig “beslutningsret.”

4: Gennem hele vores struktur bør vi på alle ansvarlige niveauer opretholde en traditionsmæssig “deltagelsesret,” idet det sikres, at alle får en stemmrepræsentation, som står i rimeligt forhold til det ansvar, de udøver.

5: I hele vores struktur bør vi opretholde en traditionsmæssig ”klageret,” sådan at vi altid sikrer os, at et mindretals mening bliver hørt og personlige klager omhyggeligt bliver vurderet.

6: Servicekonferencen anerkender, at det primære initiativ og den praktiske ansvarlighed i de fleste verdensserviceanliggender bør varetages af hovedservicerådets medlemmer, idet de handler på vegne af servicekonferencen.

7: Servicehåndbogen giver hovedservicerådet fuldmagt til at forestå og lede anliggender i AA-service. Servicehåndbogen er konferencegodkendt, men ikke et lovfæstet dokument. Når det gælder dens effektuering hviler det på tradition og AA's økonomiske evne.

8: Med hensyn til større sager af generel betydning og når det gælder større økonomiske sager er medlemmer af hovedservicerådet planlæggere og administratorer. De har et overordnet tilsyn med AA's serviceaktiviteter. De praktiserer dette tilsyn, når de vælger eller godkender personer til service.

9: God ledelse i hele servicestrukturen er uundværlig for vores fortsatte virke og overlevelse. Den ledelse, som engang blev udøvet af AA's grundlæggere, må medlemmerne af hovedservicerådet nødvendigvis påtage sig.

10: Ethvert serviceansvar må have en beføjelse, som svarer til ansvaret. Beføjelsen skal være klart defineret.

11: Medlemmerne af hovedservicerådet bør altid have de bedst mulige udvalg, ledere, personale og rådgivere. Derfor må sammensætning, kvalifikationer, fremlæggelsesprocedurer samt rettigheder og pligter være spørgsmål, der skal ligge os stærkt på sinde.

12: Servicekonferencen er forpligtet til:

- at overholde ånden i AA's traditioner og drage omsorg for, at den aldrig bliver sæde for farlig velstand eller magt;
- at dens økonomi må bygge på det forsigtige og kloge princip, at der skal være tilstrækkelige driftsmidler og rimelig reserve til rådighed;
- at ingen af dens medlemmer får overdraget myndighed over andre uden at være i besiddelse af de nødvendige kvalifikationer;
- at den når frem til alle vigtige beslutninger gennem drøftelser, afstemning og – i videst muligt omfang – et solida flertal;
- at den aldrig gør sig skyldig i personforfølgelse eller giver anledning til offentlige stridsspørgsmål;
- at den aldrig blander sig i politik, og at den, som det fællesskab, den tjener, altid vil forblive demokratisk i tanke og handling.

7. Forord til første udgave fra 1939

I Anonyme Alkoholikere er vi mere end 100 mænd og kvinder, som er kommet os af en tilsyneladende håbløs psykisk og fysisk tilstand. Hovedformålet med denne bog er at vise andre alkoholikere nøjagtigt, hvordan vi er kommet os. Vi håber, at disse sider vil være så overbevisende, at yderligere dokumentation vil være unødvendig. Vi mener, at denne beskrivelse af vores oplevelser vil hjælpe alle til en bedre forståelse af alkoholikeren. Der er mange, der ikke forstår, at alkoholikeren er et meget sygt menneske. Desuden er vi sikre på, at alle andre kunne få glæde af vores livsstil.

Det er vigtigt, at vi forbliver anonyme, fordi vi i øjeblikket er for få til at tage os af det enorme antal personlige henvendelser, som denne bogs udgivelse kan afstedkomme. Da de fleste af os er erhvervsdrivende eller akademikere, kunne vi ikke ret godt videreføre vores professioner, hvis dette skete. Vi vil gerne gøre det helt klart, at vores arbejde med alkoholikere er et kald for os.

Når der bliver skrevet eller talt offentligt om alkoholisme, opfordrer vi vores medlemmer til at udelade deres navn og i stedet omtale sig selv som "medlem af Anonyme Alkoholikere."

Vi beder ligeledes indtrængende pressen om at respektere denne anmodning, for ellers vil det skade os meget. Vi er ikke i ordets almindelige betydning en organisation. Vi betaler hverken kontingent eller nogen anden form for gebyrer. Den eneste forudsætning for at blive medlem er et ærligt ønske om at holde op med at drikke. Vi er ikke tilknyttet nogen bestemt religion, sekt eller trosretning, og vi bekæmper heller ikke nogen. Vi ønsker ganske enkelt at hjælpe dem, som har problemet.

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

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

Anonyme Alkoholikere

8. 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. Vores første udgave udtrykte håb om, *at den alkoholiker, der rejser, vil finde en AA-gruppe, når han kommer frem*. Allerede nu, hedder det i den oprindelige tekst, har to, tre og fem af os sluttet os sammen i små grupper andre steder i landet.

Der er gået 16 år mellem det første oplag af denne bog og præsentationen af vores anden udgave i 1955. I dette korte tidsrum er AA's udvikling eksploderet til næsten 6.000 grupper med langt over 150.000 ædru alkoholikere. Man kan finde grupper i hele USA og i Canadas provinser. AA har blomstrende grupper på de britiske øer, i de skandinaviske lande, Sydafrika, Sydamerika, Mexico, Alaska, Australien og Hawaii. Alt i alt er der lovende initiativer i ca. 50 lande og amerikanske besiddelser. Netop nu er nogle ved at komme i gang i Asien. Mange af vores venner opmuntrer os ved at sige, at dette bare er en begyndelse til en meget større fremtid.

Den gnist, der senere blussede op og blev til den første AA-gruppe, blev tændt i Akron, Ohio, i juni 1935 under en samtale mellem en børsmægler fra New York og en læge fra Akron. Seks måneder tidligere var børsmægleren blevet befriet for sin druketrang ved en pludselig åndelig oplevelse efter et møde med en alkoholisk ven, som havde været i kontakt med den tids Oxfordbevægelse. Han havde også fået stor hjælp af afdøde doktor William D. Silkworth, en New York-specialist i alkoholisme, en mand, som nærmest har fået status af helgen blandt AA'ere. Hans beretning om vores fællesskabs første dage kan læses på de følgende sider. Denne læge havde belært børsmægleren om alkoholismens alvorlige natur. Selvom sidstnævnte ikke kunne acceptere alle aspekter

af Oxfordgruppens principper, indsså han nødvendigheden af en moralsk selvransagelse, indrømmelse af personlige defekter, undskyldning over for dem, der havde lidt skade, hjælpsomhed mod andre og nødvendigheden af en tro på og tillid til Gud.

Forud for sin rejse til Akron havde børsmægleren 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. Han var rejst til Akron i anledning af et businessprojekt, der gik i vasken, og han frygtede, 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 skulle vise sig at være en læge i Akron.

Denne læge havde utallige gange prøvet at løse sit alkoholproblem ad åndelig vej, men forgæves. Da børsmægleren imidlertid gav ham dr. Silkworths beskrivelse af alkoholisme og dens håbløshed, begyndte lægen at bruge det åndelige værktøj på sin lidelse med en villighed, som han aldrig tidligere havde været i stand til at præstere. Han blev ædru, og han drak aldrig igen. Han døde i 1950. Dette synes at bevise, at den ene alkoholiker kunne hjælpe den anden på en måde, som ingen ikke-alkoholiker var i stand til. Det tydede også på, at hårdt arbejde med en anden alkoholiker var nødvendigt for vedvarende ædruelighed.

Derefter begyndte de to mænd at arbejde nærmest hektisk med alkoholikere på hospitalet i Akron. Deres allerførste patient, et meget alvorligt tilfælde, blev øjeblikkelig ædru og blev AA-medlem nr. tre. Han drak aldrig igen. Dette arbejde i Akron fortsatte hen over sommeren 1935. Der var mange tilfælde, der mislykkedes, men indimellem var der en succes, der gav nyt mod. Da børsmægleren vendte tilbage til New York i efteråret 1935, var den første gruppe allerede startet, selv om der ikke var nogen, der vidste det på det tidspunkt.

En anden lille gruppe var straks blevet dannet i New York,

og den efterfulgtes i 1937 af en gruppe i Cleveland. Ved siden af disse var der alkoholikere hist og pist, som havde taget grundidéen fra Akron og New York til sig, og de prøvede at starte grupper i andre byer.

Sidst i 1937 var der tilstrækkeligt mange medlemmer med god ædruelighed bag sig til at overbevise medlemmerne om, at et nyt lys var tændt i alkoholikernes mørke verden.

Disse grupper, der kæmpede for deres overlevelse, mente nu, at tiden var inde til, at verden skulle have kendskab til deres budskab og enestående erfaringer. Denne overbevisning bar frugt i foråret 1939, da denne bog blev trykt og udgivet. Medlemskabet var nu oppe på ca. 100 mænd og kvinder. Det spirende fællesskab, som havde været uden navn, begyndte nu at blive kaldt Anonyme Alkoholikere efter titlen på deres egen bog.

Det var slut med at famle i blinde, og AA gik ind i en ny periode af sin udvikling.

Ved fremkomsten af den nye bog begyndte der at ske ting og sager. Den kendte præst, Dr. Harry Emerson Fosdick, anmeldte den positivt. I efteråret 1939 skrev Fulton Oursler, der dengang var redaktør af *Liberty*, et stykke i sit blad, der hed "Alkoholikere og Gud". Dette gav anledning til over 800 desperate forespørgsler til det lille New York-kontor, som var åbnet i mellemtíden. Hver enkelt forespørgsel blev omhyggeligt besvaret, og brochurer samt bøger blev sendt ud. Handelsrejsende, som havde en hjemme-gruppe, fik introduktioner med til disse potentielle nye medlemmer. Nye grupper dukkede op, og det blev til alles forundring konstateret, at AA's budskab kunne bringes videre pr. post, såvel som fra mund til mund. Ved slutningen af 1939 anslog man, at 800 alkoholikere var på vej til at genvinde helbredet. I foråret 1940 gav John D. Rockefeller, Jr. en middag for mange af sine venner. Her inviterede han flere AA-medlemmer til at fortælle deres historie. Nyheden gik jorden rundt via medierne, forespørgsler strømmede ind igen, og mange mennesker gik til boghandleren for at købe

bogen *Anonyme Alkoholikere (Alcoholics Anonymous)*. I marts 1941 var medlemstallet steget til 2.000. Så skrev Jack Alexander en reportage i *Saturday Evening Post* og gav læserne et så sterkt billede af AA, at mængden af alkoholikere, som trængte til hjælp, kom som en flodbølge. Ved slutningen af 1941 var antallet af medlemmer 8.000. Den omsiggrubende proces var i fuldt sving. AA var blevet en national institution.

Vores fællesskab gik nu ind i en hårrejsende og spændende vækstperiode. Den prøve, som det stod overfor, var denne: kunne alle disse fordums excentriske alkoholikere mødes og arbejde sammen med succes? Ville der blive skænderier om medlemskab, lederskab og penge? Ville der komme stræben efter magt og prestige? Ville der opstå splid, som ville sprænge hele AA?

Snart blev AA plaget af netop disse problemer fra alle sider og inden for hver eneste gruppe. Men ud af denne skrämmende og i begyndelsen ødelæggende oplevelse kom den overbevisning, at AA-ere blev nødt til at holde sammen eller dø hver for sig. Vi blev nødt til at holde sammen på vores fællesskab eller forsvinde.

Efterhånden som vi fandt de principper, som den enkelte alkoholiker kunne leve efter, måtte vi også udvikle principper, ved hjælp af hvilke AA-grupper og AA som helhed kunne overleve og fungere effektivt. Det var tanken, at ingen alkoholiker, hverken mand eller kvinde, kunne udelukkes fra vores fællesskab; at vores ledere kunne tjene, men aldrig regere; at den enkelte gruppe skulle være autonom, og at ingen skulle kunne tjene penge på det. Der skulle ikke være noget kontingent eller noget gebyr; vores udgifter skulle betales af egne frivillige bidrag. Der skulle være så lidt organisation som muligt, selv på vores servicekontorer. Vi skulle satse på tiltrækning frem for reklame. Det blev bestemt, at alle medlemmer burde være anonyme i medierne. Vi måtte under ingen omstændigheder give tiltsagn om støtte, indgå allianceer eller deltage i offentlige debatter. Dette var indholdet i AA's 12 traditioner, som findes i Tillæg I i denne bog. Skønt ingen af

disse principper juridisk set var hverken regler eller love, var de blevet så alment accepteret i 1950, at de blev bekræftet ved vores første internationale konference i Cleveland. I dag er det bemærkelsesværdige sammenhold, som vi har i AA, et af de stærkeste aktiver i vores fællesskab.

Mens de interne problemer fra vores opvækstperiode blev udglattet, voksede den offentlige godkendelse af AA med syv mileskridt. Der var to væsentlige grunde hertil: det store antal alkoholikere, der kom sig, samt genforenede familier. 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 tilbagefald, og af resten, som holdt fast ved AA, fik mange det bedre i tidens løb. Tusinder andre kom til nogle få møder og besluttede i første omgang, at programmet ikke var noget for dem. Men et stort antal af disse, omkring to ud af tre, begyndte efterhånden at vende tilbage.

En anden grund til, at AA blev accepteret alle vegne, var vores venners indsats. Venner indenfor lægeverdenen, religionen og medierne blev sammen med utallige andre vores gode og ihærdige fortalere.

Uden denne støtte ville AA kun være kommet meget langsomt i gang. Nogle af AA's tidlige anbefalinger i lægeverdenen og religionen findes i denne bog.

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

Da alkohol ikke skelner mellem høj og lav, er vi et bredt udsnit af USA's befolkning, og i mange andre lande sker der nu samme demokratiske udvikling. Vores personlige religiøse tilhørersforhold spænder vidt, og blandt medlemmerne findes bl.a. katolikker, protestanter, jøder, hinduer samt nogle få muslimer og buddhister. Mere end 15 % af alle AA'ere er kvinder.

På nuværende tidspunkt stiger vores antal med ca. 20 % om

året. Når vi betragter det totale problem, der berører flere millioner aktive og mulige alkoholikere i verden, har vi indtil videre kun ridset overfladen. Efter al sandsynlighed vil vi aldrig blive i stand til at berøre mere end en rimelig del af alkoholproblemet i alle dets faser. Hvad angår behandling for alkoholikeren selv, har vi intet monopol. Dog er det vores store håb, at alle de, som endnu ikke har fundet en løsning, finder begyndelsen til en i denne bog og snart slutter sig til os på vores vej til en ny frihed.

9. Forord til tredje udgave

I marts 1976, da denne udgave gik i trykken, lå det totale verdensomspændende medlemstal af Anonyme Alkoholikere forsigtigt anslæet på over en million, med næsten 28.000 gruppemøder 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 en fjerdedel af medlemmerne; blandt nyere medlemmer er der tale om ca. en tredjedel. Syv % af alle AA-medlemmer skønnes at være under 30 år, og blandt disse er der mange teenager.

De grundlæggende principper i AA-programmet lader til at fungere for 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 ædruelighed, som blev anvist af de tidligste medlemmer af Anonyme Alkoholikere.

Til trods for vores fællesskabs store vækst og udbredelse forbliver programmet i bund og grund enkelt og personligt. Hver eneste dag, et eller andet sted i verden, begynder det at gå fremad, når den ene alkoholiker taler med den anden og deler erfaring, styrke og håb.

10. Forord til fjerde udgave

Denne fjerde udgave af *Anonyme Alkoholikere* udkom i november 2001 i begyndelsen af det nye årtusinde. Siden tredje udgave kom i 1976, er medlemstallet for AA i hele verden næsten fordoblet og er nu på to millioner eller flere. Der er henved 100.800 grup pemøder i cirka 150 lande rundt omkring i verden.

Litteratur har spillet en stor rolle i AA's vækst, og et markant fænomen i de seneste 25 år har været eksplosionen i antallet af oversættelser. Vores basislitteratur er oversat til mange sprog og dialekter. AA-frøet blev sået i det ene land efter det andet og har slæt rødder. Det gik langsomt i starten og voksede med storm skridt, når litteraturen blev tilgængelig. På nuværende tidspunkt er *Anonyme Alkoholikere* oversat til 43 sprog.

Efterhånden som budskabet om at komme sig nåede ud til et større antal mennesker, har det også haft betydning for et endnu bredere spektrum af lidende alkoholikere. Da sætningen "Vi er mennesker fra forskellige samfundslag" blev formuleret i 1939, refererede den til et fællesskab, som mest bestod af mænd (og en lille håndfuld kvinder) med nogenlunde samme sociale, etniske og økonomiske baggrund. Ligesom meget andet i AA's grundtekst har disse ord vist sig at være langt mere visionære, end grund læggerne overhovedet kunne have forestillet sig. Beretningerne i denne udgave repræsenterer AA's medlemskab. Hvad alder, køn, race og kultur angår, repræsenterer de efterhånden praktisk taget alle dem, som de første hundrede medlemmer kunne have håbet på at nå.

Selvom vores litteratur har bevaret integriteten overfor AA- budskabet, har gennemgribende ændringer i samfundet som helhed gjort, at nye vaner og fremgangsmåder overføres til fællesskabet. AA-medlemmer med computere kan udnytte de elektroniske fordele, deltage i møder online og dele med andre alkoholikere på verdensplan. På alle møder og overalt deler

ANONYME ALKOHOLIKERE

AA'ere erfaring, styrke og håb med hinanden for at forblive ædru og hjælpe andre alkoholikere. Hvad enten det foregår ansigt til ansigt eller online, taler AA'ere hjertets sprog med al dets styrke og enkelhed.

11. Hvordan man kommer i kontakt med AA i Danmark

Hovedservicekontoret 35 81 85 31

Vagttelefonen er bemandet 8.00-24.00 på 70 10 12 24 – 365 dage om året

www.dkaa.dk

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 komme sig af alkoholisme. 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, organisation, institution eller nogen form for politik.

AA tager ikke stilling til stridsspørgsmål og vil hverken støtte eller bekæmpe nogen som helst sag. Vores hovedformål er at forblive ædru og hjælpe andre alkoholikere til at opnå ædruelighed.

Copyright© The AA Grapevine, Inc. Trykt med tilladelse

