

---

# AA - BÓKIN

*Önnur útgáfa  
AA - bókarinnar,  
grunntexta AA - samtakanna*

---

# AA-BÓKIN



# AA-BÓKIN

Sagan af því  
hvernig þúsundir karla og kvenna  
hafa læknast af alkóhólisma

Útgefandi AA-útgáfan

---

Reykjavík

2011

1. prentun 2003
2. prentun 2005
3. prentun 2006
4. prentun 2008
5. prentun 2011

## **ALCOHOLICS ANONYMOUS**

© 2006 Alcoholics Anonymous World Services, Inc. All rights reserved.

Translated from English ALCOHOLICS ANONYMOUS, and created with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.). Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., New York, New York. No part of this work may be duplicated in any form in any language without the written permission of A.A.W.S.

## **AA-SAMTÖKIN Á ÍSLANDI**

© 2006 Þjónustustofnun landssamtaka AA. Öll réttindi áskilin.

Þýðing úr ensku bókinni: „ALCOHOLICS ANONYMOUS“, gefin út með leyfi Þjónustustofnunar landssamtaka AA (AAWS.). Þjónustustofnun landssamtaka AA (AAWS, New York, New York) á einnig höfundarrétt að ensku útgáfunni. Bók þessa má hvorki í heild né að hluta afrita á nokkurn hátt á nokkru tungumáli, án skriflegs leyfis AAWS.

Prentvinnsla: Prentsmiðjan Oddi hf.

Skrifstofa AA-samtakanna er að  
Tjarnargötu 20 í Reykjavík.

Aðalsími er 5512010, en neyðarþjónustusíminn  
er 8951050 og er hann opinn allan sólarhringinn.

Veffangið er: [www.aa.is](http://www.aa.is), en tölvupóstfangið: [aa@aa.is](mailto:aa@aa.is)



## Efni

Formálar .....	IX
Skoðun læknisins .....	XXV
1. kafli Saga Bills .....	1
2. kafli Það er til lausn .....	17
3. kafli Meira um alkóhólisma .....	29
4. kafli Við efahyggjufólk .....	42
5. kafli Svona náum við árangri .....	56
6. kafli Til starfa .....	69
7. kafli Að starfa með öðrum .....	86
8. kafli Til eiginkvenna .....	101
9. kafli Fjölskyldan og framhaldið .....	118
10. kafli Til vinnuveitenda .....	132
11. kafli Framtíðarsýn handa þér .....	146
Reynslusögur .....	161
Martröð Bobs læknis .....	163
Sérleiðin kostaði mig 13 ára kvöl .....	174
Ég upplifði kraftaverkið á AA-fundum .....	181
Ég var rónabarn .....	189
Ég var stúlkan sem var elskuð í skjóli nætur ..	198
Vítahringurinn .....	206
Hann lagðist lágt .....	217
Sakleysisleg byrjun .....	226
Átta ára stríð .....	231
Á ystu nöf .....	235
Tólf reynsluspor AA-samtakanna .....	242

Viðauki I	Erfðavenjur AA .....	244
	12 erfðavenjur AA-samtakanna (styttri útgáfan) .....	245
Viðauki II	Andleg reynsla .....	247
Viðauki III	Læknisfræðileg afstaða til AA .....	249
Viðauki IV	Hin trúarlega afstaða til AA .....	252

# Formáli fyrir íslensku útgáfunni

**D**RYKKJUSÝKI er sjúkdómur. Sjúkdómur, sem ekki verður læknaður að fullu, aðeins gerður óvirkur. Óvirkur þannig að lifa má eðlilegu lífi meðan áfengis er ekki neytt.

Hver sá maður, sem stendur andspænis ólæknandi sjúkdómi, er grafið hefur undan félagslegri velferð hans og rænt hann stjórn á eigin lífi, er kominn í ógöngur.

Bókin sem hér fer á eftir er vegvísir. Vegvísir saminn af körlum og konum, er komist hafa í ógöngur en fundið úr þeim leið. Leið, sem stendur opin öllum er þurfa og vilja fara hana.

*Jóhannes Bergsveinsson læknir.*



## Formáli að annarri útgáfu

ÞESSI íslenska útgáfa AA bókarinnar byggir á fjórðu útgáfu ensku (og upphaflegu) AA-bókarinnar, en hún kom út í nóvember 2001. Í formála að þeirri útgáfu segir m.a. frá því að félagafjöldi í AA-samtökunum hafi meira en tvöfaldast frá 1976, og sé nú orðinn á þriðju milljón manns, sem sækir um það bil 100.800 fundi um víða veröld. Svo segir orðrétt:

„Eftir því sem boðskapurinn um bata hefur náð til fleiri hefur hann snert líf mun fjölbreyttari hóps alkóhólista sem enn þjást. Þegar setningin „... undir venjulegum kringumstæðum ættum við litla samleið“ var skrifuð árið 1939 átti hún við samfélag karla (og fáeinna kvenna) sem voru af sama kynþætti og mjög félagslega og og efnahagslega einsleit. Þessi orð, eins og margt sem stendur í frumtexta AA, hafa reynst sannari en frumherjana gat nokkru sinni grunað. Reynslusögurnar sem birtar eru í þessari útgáfu endurspeglar félagahóp sem er mun fjölbreyttari hvað varðar aldur, kyn, kynþátt og menningu og tekur til hartnær allra sem fyrstu eitt hundrað félagarnir hefðu getað gert sér vonir um að ná til.“

Önnur útgáfa AA bókarinnar á íslensku gerir þessi orð að sínum. Í útgáfuna var ráðist með þau meginmarkmið í huga að vera trú megininntaki ensku frumútgáfunnar og gera hana aðgengilega og auðskiljanlega öllum í þeim fjölskrúðuga hópi sem myndar íslenskt málsamfélag og notar AA-bókina nú þegar eða kann að þurfa á henni halda.

Fyrsta útgáfa AA-bókarinnar á íslensku kom út 1976, en þessi íslenska útgáfa kemur út í október 2003. Má gera ráð fyrir að félagar í AA-samtökunum á Íslandi séu á bilinu 12-15 þúsund, en vikulega eru haldnir u.þ.b. 330 fundir á íslensku.

*Viðauki við formála annarrar útgáfu á íslensku:*

Önnur útgáfa þessarar bókar sem kom út í október 2003 í 2.500 eintökum seldist upp á skömmum tíma. Hún er nú endurprentuð í marsmánuði 2005, óbreytt að öðru leyti en því, að bætt hefur verið framan við hana formálum að ensku útgáfunni. Í þeim formálum er hægt að fylgjast með gríðarlegum vexti AA-samtakanna, allt frá því að þau voru samtök fáeinna karla og kvenna í Bandaríkjunum, og fram á þennan dag, þegar félagar í samtökunum skipta milljónum og eru dreifðir víðs vegar um heim og sækja deildir sem skipta þúsundum. Sá sem opnar þessa bók í fyrsta sinn til að leita sér hjálpar þarf því ekki að velkjast í vafa um áhrifamátt þessarar bókar. Hún hefur vísað milljónum veginn til lífs án áfengis.

## Formáli að fyrstu útgáfu

ÞETTA er formálinn sem birtist í fyrstu prentun fyrstu útgáfu AA bókarinnar á ensku 1939.

Við félagar AA-samtakanna erum á annað hundrað karlar og konur sem hafa náð bata á andlegu og líkamlegu ástandi sem virtist vonlaust. Megintilgangur þessarar bókar er að sýna öðrum alkóhólistum *nákvæmlega hvernig okkur tókst að fá bata*.

Peirra vegna vonum við að efnið á þessum síðum sannfæri þá svo að þeir þurfi ekki að leita sér frekari staðfestingar annarsstaðar. Við álítum að þessi frásögn af reynslu okkar auðveldi öllum að skilja alkóhólistann betur. Margir skilja ekki að alkóhólistinn er sársjúk manneskja. Ennfremur erum við sannfærð um að lífsstefna okkar eigi nokkurt erindi til allra.

Mikilvægt er að við séum nafnlaus vegna þess að við erum of fá til að geta sinnt öllum þeim mikla fjölda hjálparbeiðna sem kunna berast eftir útkomu bókarinnar. Flest okkar eru er í viðskiptum eða gegnum störfum sem krefjast sérþekkingar og gætum varla sinnt þeim ef svo færi. Við leggjum áherslu á að við sinnum áfengismálum sem áhugafólk.

Við hvetjum alla féлага okkar til að gæta nafnleyndar þegar þeir fjalla opinberlega um alkóhólisma en láta sín getið sem féлага í AA-samtökunum.

Einnig skorum við á fjölmiðla að virða nafnleyndina. Annað setur starfi okkar þröngar skorður.

Við erum ekki skipulagður félagsskapur í hefðbundnum skilningi. Áskriftar- eða félagsgjöld eru engin. Löngun til að hætta að drekka er það eina sem þarf til að gerast félagi. Við tengjumst engu trúfélagi en erum engum andsnúin. Við viljum einfaldlega hjálpa þeim sem þjást.

Gott væri að heyra frá þeim sem ná árangri eftir lestur bókarinnar, ekki síst frá þeim sem hafa byrjað að vinna með öðrum alkóhólistum. Við viljum gjarnan verða þeim að liði.

Við fögnum fyrirspurnum frá vísinda-, lækna- og trúfélögum.

## Formáli að annarri útgáfu

FRÁ ÞVÍ formáli fyrstu útgáfu þessarar bókar var skrifaður 1939 hefur eitt allsherjar kraftaverk átt sér stað. Í fyrstu útgáfunni létum við í ljósi þá von okkar „að sérhver alkóhólisti á ferðalagi gæti fundið samfélag AA á leiðarenda. Nú þegar hafa sprottið upp hópar af tví- þrí- og fimmmeningum í ýmsum héruðum“, segir í gamla textanum.

Sextán ár eru liðin frá fyrstu útgáfunni þar til nú kemur fram á sjónarsviðið önnur útgáfa 1955. Á því stutta tímabili hafa AA-samtökin sprottið upp eins og gorkúlur, svo nú eru alls um 6000 hópar, og félagar vel yfir 150 þúsund afturbata-ofdrykkjumenn.\* Hópa má finna í öllum ríkjum Bandaríkjanna og í hverju fylki í Kanada. AA-samtökin blómgastr á Bretlandseyjum, Norðurlöndum, Suður-Afríku, Suður-Ameríku, Mexíkó, Alaska, Ástralíu og Havái. Samtals erum við komin vel á veg í 50 löndum og verndarsvæðum Bandaríkjanna. Og nú erum við að komast á laggirnar í Asíu. Við fáum hvatningu frá ótal vinum, sem segja, að þetta sé aðeins byrjunin, aðeins vaxtarsproti mikils framtíðargróðurs.

Neistinn, sem tendraði fyrsta AA-hópin, var sleginn í Akron, Ohio, í júní 1935 og hrökk af samtali milli verðbréfasala eins í New York og læknis í Akron. Hálfu ári áður hafði skyndi-

---

\* Árið 1972 voru hóparnir orðnir yfir 18.000 í meira en 90 löndum með um 575.000 félagamenn.

leg andleg upplifun leyst verðbréfasalann frá drykkjuánauð sinni, eftir samtali við drykkjusjúkan vin, sem hafði kynnst Oxford-hreyfingunni, sem svo var nefnd. Hann hafði einnig notið mikillar hjálpar Dr. William Silkworth, sem nú er látinn, en lagði stund á ofdrykkjulækningar. Nú hafa AA-menn nánast tekið lækningarnar í dýrlingatölu, og frásögn hans af upphafi AA-samtakanna fylgir hér á næstu síðum. Læknir þessi hafði útskýrt hið alvarlega eðli alkóhólistans fyrir verðbréfasalanum. Enda þótt hinn síðarnefndi gæti ekki fallist á allar kenningar Oxford-hreyfingarinnar var hann sannfærður um nauðsyn þess að gera síðferðileg reikningsskil, viðurkenna skapgerðarbresti, bæta þeim, sem beðið höfðu tjón, hjálpa öðrum og nauðsyn þess að trú og treysta á guð.

Áður en verðbréfasalinn fór til Akron hafði hann lagt hart að sér að hjálpa alkóhólistum, á grundvelli þeirrar hugmyndar að einungis ofdrykkjumaður gæti hjálpað ofdrykkjumanni, en honum hafði aðeins tekist að halda sjálfum sér algáðum. Verðbréfasalinn hafði farið til Akron í sambandi við viðskiptaáform, sem farið hafði út um þúfur, og hann var nú lafhræddur um að hann lenti kannske á því aftur. Það rann skyndilega upp fyrir honum að til þess að bjarga sjálfum sér yrði hann að bera öðrum alkóhólistum boðskap sinn. Sá alkóhólisti reyndist vera læknirinn í Akron.

Læknirinn hafði hvað eftir annað reynt andleg ráð til að sleppa úr sjálfheldu ofdrykkjunnar, en ekki tekist. En þegar verðbréfasalinn lýsti fyrir honum útskýringu Dr. Silkworths á ofdrykkjunni og vonleysi hennar, þá fór læknirinn að beita andlegum aðferðum við sjúkdóm sinn af meiri alúð en hann hafði áður megnað. Hann hætti að neyta áfengis og drakk aldrei eftir það. Hann lést árið 1950. Þetta virtist sanna að alkóhólistar gætu hjálpað hver öðrum á þann hátt, sem heilbrigðu fólki væri ókleift. Það benti einnig til þess að það væri áriðandi að alkóhólistarnir ynnu ötullega saman og af einbeitni, ef varanlegur bati ætti að fást.

Upp frá þessu tóku tveir menn að fást við alkóhólísta, sem komu á deildina á Akron-bæjarspítalanum. Fyrsti sjúklingur þeirra, sem virtist vonlaus, náði bata samstundis og varð þriðji AA-maðurinn. Hann drakk aldrei aftur. Þetta starf þeirra í Akron hélt áfram allt sumarið 1935. Þeim mistókst oft, en náðu stundum uppörvandi árangri.

Þegar verðbréfasalinn hvarf aftur til New York haustið 1935 var fyrsti AA-hópurinn raunverulega kominn á laggirnar, enda þótt enginn gerði sér grein fyrir því þá.

Annar lítill hópur komst strax af stað í New York og sá þriðji 1937 í Cleveland. Auk þessara þriggja hópa voru alkóhólistar á strjálíngi hér og þar, sem höfðu kynnst grundvallarhugmyndinni í Akron og New York, og voru að reyna að koma á fót hópum í öðrum borgum. Undir lok ársins 1937 höfðu nægilega margir alkóhólistar verið algáðir nægilega lengi, til þess að sannfæra AA-félagana um það, að nýtt ljós væri tekið að skína í undirheimum ofdrykkjumanna.

Þessum litlu hópum AA-manna, sem börðust í bökkum, þótti nú tími til kominn að birta heiminum boðskap sinn og einstæða reynslu. Sú ákvörðun bar ávöxt vorið 1939 þegar þessi bók var gefin út. Þá var félagatalan komin hátt í eitt hundrað karla og konur. Þennan félagsskap, nýskriðinn úr egginu var farið að kalla Alcoholics Anonymous eftir heiti bókar þeirra. Blindflugstíminn tók nú enda, og AA-samtökin hófu nýtt skeið í brautryðjendastarfi sínu.

Strax eftir útgáfu bókarinnar komst drjúgur skriður á hlutina. Dr. Harry Emerson Fosdick, velþekktur klerkur, skrifaði vinsamlega um hana. Haustið 1939 birti Fulton Oursler, ritstjóri „Liberty“, grein í tímariti sínu, er nefndist „Alkóhólistar og guð“. Inn í litlu, nýstofnuðu skrifstofuna í New York streymdu 800 örvæntingarfullar fyrirspurnir. Hverri hjálparbeiðni var svarað af ýrtruðu vandvirkni, og bækur og bæklingar sendir út um allt.

Kaupsýslumönnum á ferðalagi var falið að heimsækja þessa væntanlegu nýliða. Nýir hópar spruttu upp, og við komumst að

þeirri undraverðu niðurstöðu, að hægt var að senda boðskapinn í pósti, eins og frá manni til manns. Í árslok 1939 var áætlað að 800 alkóhólistar væru á batavegi.

Vorið 1940 hafði John D. Rockefeller mikið vinaheimboð og bauð auk þess AA-meðlimum að segja sögur sínar. Þetta spurðist út um heim. Fyrirspurnum rigndi yfir okkur, og fjöldi manna fór í bókabúðir að kaupa bókina *Alcoholics Anonymous*. Í marsmánuði hafði félagatalan rokið upp í 2000. Þá skrifaði Jack Alexander forystugrein í *Saturday Evening Post*, og brá upp svo áhrifamikilli mynd af AA fyrir almenningi að aðsókn hjálparþurfi alkóhólista allt að því bar okkur ofurlíði. Í árslok 1941 vorum við orðnir 8000. AA var orðið að stofnun, sem náði til allrar þjóðarinnar.

Samtök okkar voru nú komin á vaxtarskeið, sem var í senn uggvænlegt og æsandi. Þau stóðu andspænis þeirri prófraun, hvort allur þessi fjöldi fyrrverandi alkóhólista gæti mætt og starfað saman án árekstra. Yrði ágreiningur um féлага, forystu og fjármál? Yrði barist um völd og virðingu? Yrði klofningur, sem gæti sundrað liði okkar? Ekki leið á löngu þar til þessi vandamál skutu upp kollinum í öllum AA-samtökum, sérhverjum hópi þeirra. En af þessari uggvænlegu og í fyrstu skaðlegu reynslu sannfærðumst við um það, að við AA-menn yrðum að halda saman, eða deyjja hver fyrir sig. Við yrðum að sameina félagsskap okkar eða hverfa af sjónarsviðinu að öðrum kosti. Á sama hátt og við höfðum fundið frumreglurnar, sem hver ofdrykkjusjúkur einstaklingur varð að lifa og breyta eftir, urðum við einnig að móta þær grundvallarreglur, sem AA-hópar og samtökin í heild gætu starfað eftir og búið við til frambúðar. Það var álitid, að ekki mætti útiloka neinn ofdrykkjumann eða konu frá félagsskap okkar. Að leiðtogar okkar mættu aðeins þjóna, en aldrei stjórna. Að hver hópur skyldi vera sjálfráður, og ekki yrði um neina sérfræðilega meðferð að ræða. Ekki skyldi vera neitt inntökugjald eða félagsgjöld, frjáls samskot skyldu standa undir kostnaði okkar. Við myndum komast

af með sem allra minnst skipulag, jafnvel á þjónustumiðstöðvunum. Afskipti okkar út á við skyldu markast af aðlöðun, fremur en áróðri. Það var ákveðið að allir félagar skyldu vera ónefndir, hvað blöð, útvarp, sjónvarp og kvikmyndir snerti. Undir engum kringumstæðum ættum við að mæla með neinu, ganga í nein sambönd, eða taka neinn þátt í opinberum ágreiningsmálum.

Þetta voru tólf erfðavenjur AA-samtakanna í stórum dráttum, sem eru birtar í heild í bókarlok. Enda þótt reglur þessar væru fremur leiðarvísir en lög, höfðu þær hlotið svo almenna viðurkenningu, að þær voru staðfestar sem frumreglugerð okkar á alþjóðaráðstefnunni í Cleveland 1950. Hin markverða sameining AA-samtakanna er okkar styrkasta stoð í dag.

Meðan við vorum að slétta úr innbyrðis misfellum uppvaxtaráranna óx almenn viðurkenning AA-samtakanna óðfluga. Tvær meginorsakir lágu til þess: Mikill fjöldi batatilfella og sameinaðra fjölskyldna. Þessi atriði höfðu sín áhrif allsstaðar. Af þeim alkóhólistum sem leituðu til AA hættu 50% strax að drekka og héldu sér algáðum, 25% urðu algáðir eftir nokkur afturköst, og hjá þeim sem ráku lestina en héldu sér við AA, var merkjanleg framför. Nokkur þúsund til viðbótar komu á nokkra AA-fundi, en töldu sig ekki þurfa á aðferðum okkar að halda. En mikill hluti þeirra – um tveir af hverjum þrem – tók að tínast til okkar, er frá leið.

Önnur ástæða til þess hve AA-samtökunum voru veittar góðar viðtökur var aðstoð vina – vina í læknisfræði, trúmálum, blaðamennsku, ásamt aragrúa af öðrum, sem urðu áhrifaríkir og hæfir talsmenn okkar. Án slíks stuðnings hefðu AA-samtökin náð aðeins mjög hægfara framþróun. Sumar tillögur vina okkar í lækna- og prestastétt er að finna síðar í bókinni.

AA-samtökin eru ekki trúarlegur félagsskapur. Ekki hafa AA-samtökin heldur neina sérstaka læknisfræðilega skoðun á málinu, enda þótt við hefðum mjög gott samstarf við lækna og presta.

Með því að áfengi gerir sér ekki mannarnun, erum við gott sýnishorn af amerísku þjóðfélagi, og sami lýðræðislegi mannfjöfnuðurinn á sér stað í öðrum löndum. Hvað skiptingu eftir trúarbrögðum snertir, eru okkar á meðal kaþólikkar, mótmælendur, gyðingar, hindúar, nokkrir múhameðstrúarmenn og búddistar. Yfir 15% eru konur.\*

Sem stendur vaxa félagssamtök okkar svo ört að nemur 7% á ári. Enn sem komið er höfum við þó aðeins náð til lítils hluta af hinum mörgu milljónum alkóhólista í heiminum. Að líkindum munum við aldrei geta náð nema til lítils hluta áfengisvandans og allra anga hans. Við höfum vissulega engan einkarétt á meðferð ofdrykkjumannsins sjálfs. Samt er það einlæg von okkar, að þeim, sem enn hafa ekki fundið svar, megi takast að koma auga á það á blaðsíðum þessarar bókar, og verða okkur brátt samferða á leiðinni til nýs frelsis.

---

\* Samkvæmt skýrslu samtakanna, sem náði til 11.355 AA-félaga, voru 25% allra þeirra AA-félaga, sem sóttu fundi í júní 1968, konur. Þessi skýrsla nær til allra ríkja Bandaríkjanna og allra fylkja í Kanada.

## Formáli að þriðju útgáfu á ensku

ÞEGAR þessi útgáfa fór í prentun í mars 1976 var varlega áætlað að félagar í AA samtökunum væru á aðra milljón, og að þeir sæktu fundi í hartnær 28.000 deildum í meira en 90 þjóðlöndum.<sup>1)</sup>

Kannanir á hópum í Bandaríkjunum og Kanada benda til þess að AA höfði ekki einungis til æ fleira fólks, heldur til æ fleiri hópa. Fjórðungur félaga er nú konur, en nærri þriðjungur ef tekið er til nýrra félaga. Sjö af hundraði félaga í deildum sem skoðaðar voru eru innan þrítugs – og þar af margir á táningsaldri.<sup>2)</sup>

Svo virðist sem grundvallaratriði AA stefnunnar nýtist einstaklingum með mismunandi lífsvenjur, rétt eins og stefnan hefur komið af stað bata hjá fólki af margvíslegu þjóðerni. Sporin tólf sem mynda kjarna stefnunnar kunna að nefnast los Doce Pasos í einu landi en les Douze Etapes í öðru en þau feta nákvæmlega sömu slóðina til bata og gengin var af fyrstu félögum AA samtakanna.

Þrátt fyrir gríðarlega aukningu í fjölda og staðsetningu félagsmanna samtakanna er kjarni þeirra enn einfaldur og persónulegur. Á hverjum einasta degi, einhversstaðar í veröldinni,

---

1 Árið 1980 voru 40 þúsund deildir starfandi í 106 löndum.

2 Árið 1980 var um það bil einn þriðji félagsmanna konur en 11 af hundraði voru þrítugir eða yngri.

hefst bataferlið þegar einn alkóhólisti ræðir við annan og deilir með honum reynslu sinni, styrk og vonum.

## Formáli fjórðu útgáfu AA bókarinnar á ensku

ÞESSI fjórða útgáfa af AA bókinni kom úr prentun í nóvember 2001, í byrjun nýrrar þúsaldar. Síðan þriðja útgáfan kom út 1976 hefur félagafjöldi í AA samtökunum nær því tvöfaldast, og er því orðinn í kring um tvær milljónir karla og kvenna í 100.800 deildum í 150 löndum víðs vegar um heiminn.

Ritað mál hefur átt snaran þátt í vexti AA samtakanna, og það er eftirtektarvert að síðasta aldarfjórðung hefur orðið sprenging í þýðingum á grunnritum okkar á önnur tungumál og mállýskur. Í einu landinu af öðru þar sem fræi AA hefur verið sáð hefur það skotið rótum, hægt í fyrstu en tekið svo gríðarlegan fjörkipp þegar bækur og bæklingar urðu fáanlegir. Nú þegar hefur AA bókin komið út á fjörutíu og þremur tungumálum.

Eftir því sem boðskapurinn um bata hefur náð til fleiri hefur hann snert líf mun fjölbreyttari hóps alkóhólista sem enn þjást. Þegar setningin „...undir venjulegum kringumstæðum ættum við litla samleið“ var skrifuð árið 1939 átti hún við samfélag karla (og fáeinna kvenna) sem voru af sama kynþætti og félagslega og efnahagslega einsleit. Þessi orð, eins og margt sem stendur í frumtexta AA, hafa reynst sannari en frumherjana gat nokkru sinni grunað. Reynslusögurnar sem birtar eru í þessari útgáfu endurspeglar félagahóp sem er mun fjölbreyttari hvað varðar aldur, kyn, kynþátt og menningu og tekur til hartnær

allra sem fyrstu eitt hundrað félagarnir hefðu getað gert sér vonir um að ná til.

Bókmenntir okkar hafa haldið AA boðskapnum heilum og ómengduðum þótt félagsleg straumhvörf endurspeglis í nýjum hefðum og siðum innan samtakanna. Svo dæmi sé tekið, þá hafa tækniframfarir gert AA félögum sem aðgang hafa að tölvum og interneti mögulegt að taka þátt í AA fundum á netinu, og samhæfa þannig starfið með alkóhólistum annars staðar í landinu eða um allan heim. Á hvaða fundi sem er, og hvar sem hann er, samhæfa AA félagar reynslu sína, styrk og vonir til þess að halda áfram að vera algáðir og til að hjálpa öðrum alkóhólistum. Það er sama hvort er frá mótaldi til mótalds eða augliti til auglitis: AA félagar tala mál hjartans í öllu þess afli og einfaldleika.

## Skoðun læknisins

VIÐ AA-félagar gerum ráð fyrir því að lesendur muni hafa áhuga á læknisfræðilegu mati á þeim bataleiðum, sem þessi bók greinir frá. Það má vissulega búast við sannfærandi vitnisburði frá læknum sem séð hafa þjáningar meðlima okkar og verið vitni að afturbata þeirra. Þekktur læknir, yfirlæknir á landsfrægum spítala, sem hefur meðferð alkóhólista og eiturlyfjaneytenda sem sérgrein, lét Alcoholics Anonymous í té þetta bréf til birtingar:

*Til þeirra sem þetta mál varðar:*

Ég hef haft sem sérgrein meðferð alkóhólista í mörg ár. Seint á árinu 1934 tók ég til meðferðar sjúkling, alkóhólista af þeirri gerð, sem ég hafði fram til þess tíma talið vonlausu, þótt hann hafi verið hæfur kaupsýslumaður áður og fær um að afla sér hárra tekna.

Meðan á þriðju meðferð hans stóð fékk hann ákveðnar hugmyndir varðandi mögulega leið til bata. Hann tók að bera hugmyndir sínar á borð fyrir aðra alkóhólista, sem þátt í endurhæfingu sjálfs sín, og lagði ríkt á við þá að þeir tækju að sér enn aðra á sama hátt. Þetta hefur orðið grundvöllur hraðvaxandi samtaka þessara manna og fjölskyldna þeirra. Maður þessi, og á annað hundrað honum líkir, virðast hafa náð bata.

Ég þekki persónulega tugi tilfella þeirrar tegundar, sem aðrar aðferðir höfðu ekkert gagn gert.

Þessar staðreyndir virðast hafa stórkostlegt læknisfræðilegt gildi. Vegna þeirra sérstæðu möguleika til örs vaxtar, sem þessi hópur manna hefur, kunna þeir að marka þáttaskil í annálum alkóhólismans. Vel má vera að þessir menn hafi úrræði, sem hæfa þúsundum manna, sem eins er ástatt um.

Ykkur er óhætt að treysta algjörlega hverju sem þeir hafa af sjálfum sér að segja.

Yðar einlægur

*William D. Silkworth, læknir.*

Læknirinn sem skrifaði þetta bréf að beiðni okkar, hefur verið svo vingjarnlegur að gera ýtarlegri grein fyrir skoðun sinni í eftirfarandi yfirlýsingu. Í þessari yfirlýsingu staðfestir hann að við, sem höfum þolað þjáningar ofdrykkjunnar, verðum að trúa því að við séum jafn vanheilir á líkama sem sál. Það nægði okkur ekki að því væri haldið fram að við hefðum misst stjórn á drykkjunni einungis vegna þess að við gætum ekki aðlagð okkur lífinu, værum á flóttu frá veruleikanum, eða að við værum hreint og beint andlega bæklaðir. Þetta væri rétt að nokkru leyti, raunar að mjög verulegu leyti hvað suma okkur snerti. En það er sannfæring okkar, að við séum einnig líkamlega sjúkir. Það er skoðun okkar að hver sú mynd, sem ekki leggur áherslu á líkamlegu hliðina, sé ekki rétt mynd af alkóhólista.

Sú kenning læknisins, að við hefðum ofnæmi fyrir áfengi, vakti áhuga okkar. Skoðun okkar sem leikmanna á þessari kenningu hefur náttúrlega lítið að segja. En sem fyrrverandi ofdrykkjumönnum þykir okkur talsvert vit í skýringu hans. Hún skýrir mörg fyrirbrigði, sem við annars skildum ekki.

Þótt við leitum lausnar vandans á andlegu sviði og með umhyggju hvert fyrir öðru, erum við samþykkt sjúkrahússmeðferð fyrir alkóhólista sem eru sérlega óstyrkir á taugum og ráðvilltir. Það er oftast bráðnaðsynlegt að heili mannsins hreinsist áður en hann er tekinn til meðferðar. Þá eru meiri líkur til þess að hann skilji og meðtaki það sem við höfum að bjóða.

*Yfirlýsing læknisins hljóðar svo:*

Viðfangsefni þessarar bókar virðist mér eiga mikilvægt erindi til þeirra sem þjást af ofdrykkjuhneigð.

Þetta er skoðun mín eftir margra ára reynslu sem yfirlæknir eins elsta sjúkrahúss landsins, sem hefur ofdrykkju og eiturlyfjanautn til meðferðar.

Það var mér því mikið gleðiefni þegar ég var beðinn að leggja nokkur orð í belg um málefni, sem er tekið svo snilldarlegum tókum og rakið út í æsar sem í þessari bók.

Okkur læknum hefur lengi skilist að siðferðileg sálfræði af einhverju tagi hefði afgerandi þýðingu fyrir alkóhólista, en vandkvæðin á að koma henni við virtust óviðráðanleg. Þrátt fyrir eða öllu heldur vegna hins hátíðlega og vísindalega mælikvarða okkar, og vísindalegs viðhorfs til alls, erum við ekki vel til þess fallnir að beita afli hins góða, sem liggur utan við kaldranalega þekkingu okkar.

Fyrir mörgum árum kom einn aðalhöfundur þessa verks í meðferð til mín hér á spítalanum, og meðan hann dvaldist hér fékk hann nokkrar hugmyndir, sem hann hrinti strax í framkvæmd.

Seinna baðst hann leyfis að mega segja nokkrum sjúklingum okkar sögu sína, og við veittum honum það, en ekki alveg tortryggislaust. Tilfelli þau, sem við höfum fylgst með, hafa verið mjög merkileg, mörg þeirra undraverð. Óeigingirni þessara manna, eins og við höfum kynnst þeim, og félagsandi þeirra, var vissulega uppörvandi fyrir mann sem hefur unnið lengi og átt margar og erfiðar armæðustundir á akri áfengisvandamállanna. Þeir hafa trú á starfi sínu, og enn meiri trú á þeim mætti sem hrifsar örvona ofdrykkjumenn úr greipum dauðans.

Að sjálfsgöðu þarf að losa alkóhólistann við löngun líkamans í áfengi áður en sálfræðilegar aðferðir geta notið sín til fulls, og til þess þarf oft ákveðna sjúkrahúsmeðferð. Það er álit okkar, og við létum það í ljós fyrir nokkrum árum, að áhrif áfengis á þessa sídrykkjumenn kæmu fram sem ofnæmi. Að ilöngunarfyrrir-

brigðið sé takmarkað við þessa tegund drykkjumanna og sé óþekkt hjá hófdrykkjumönnum yfirleitt. Þessar ofnæmismanngerðir geta aldrei neytt áfengis af neinu tagi sér að skaðlausu. Og þegar nautnin er orðin inngróin geta þeir aldrei við hana losnað. Og þegar þeir hafa tapað sjálfstrausti, og mannlegt aðhald er orðið einskis nýtt, þá hlaðast vandamálin á þá eitt af öðru og verða ákaflega erfið viðfangs.

Hjómkennt ákall til tilfinninganna ber sjaldan ávöxt. Til þess að ná tókum á þessum alkóhólistum verður boðskapurinn að hafa dýpt og þunga. Nær ávallt verða hugsjónir þeirra að grundvallast á mætti þeim sjálfum meiri, ef þeim á að takast að endurskapa líf sitt.

Ef sumum kann að finnast að við sérfræðingar við áfengis-sjúklingahæli séum nokkuð tilfinningasamir, þá ættu þeir hinir sömu að vera með okkur í víglínunni um hríð og sjá sorgarleikina, vonlausu eiginkonurnar, smábörnin. Vinna daglangt að lausn vandamála þeirra, og jafnvel í svefni. Þá uggir mig að jafnvel þeir kaldhæðnustu hætti að furða sig á því að við skyldum hafa tekið þessari hreyfingu opnum örmum og orðið hvetjendur hennar. Eftir margra ára reynslu höfum við ekkert fundið, sem hefur betur stuðlað að endurhæfingu þessara manna en þessi ósérplægna hreyfing, sem nú er að skjóta vaxtarsprotum meðal þeirra.

Karlar og konur neyta áfengis fyrst og fremst vegna þess, að þeim geðjast að áhrifunum. En það er svo erfitt að henda reiður á þessari tilfinningu að jafnvel þótt þau viðurkenni, að hún kunni að vera skaðleg, er þeim ekki unnt að greina gott frá illu, þegar fram í sækir. Ofdrykkjulífið virðist þeim hið eina eðlilega. Þau eru eirðarlaus, skapstyggt og óánægð, nema þeim takist að finna aftur til þeirrar róandi slökunar og þæginda, sem leiðir strax af fyrstu sopunum, sem þau sjá að aðrir njóta áfallalaust. Þegar þau hafa látið eftir lönguninni, sem svo oft vill verða, og ílöngunin hefur gripið þau heljartökum, fer drykkjan sinn vanagang, stig af stigi gegnum túrinn, sem svo endar með iðrun

og sektartilfinningu og þeim ákveðna ásetningi að drekka ekki aftur. Þetta endurtekur sig æ ofan í æ, og það er um litla bata- von að ræða, nema róttæk sálræn breyting verði á sjúklingnum.

Á hinn bóginn – og þetta kann þeim að virðast undarlegt sem ekki skilja – þegar sálræn breyting hefur átt sér stað, þá á þessi maður, sem virtist dauðadæmdur, sem virtist þvældur í óleys- andi og vonlausa vandræðafækju, allt í einu auðvelt með að hemja ástriðuþrungna ílöngun sína í áfengi. Og ekki þarf til meira átak en að fylgja örfáum, einföldum reglum.

Menn hafa hrópað til mín í angistarfullri bæn um hjálp: „Læknir, ég get ekki haldið svona áfram! Ég hef svo mikið að lifa fyrir! Ég verð að hætta, en ég get það ekki! Þú mátt til að hjálpa mér!“

Þegar læknirinn stendur andspænis þessu vandamáli, og sé hann hreinskilinn við sjálfan sig, hlýtur hann stundum að finna vanmátt sinn. Jafnvel þótt hann gefi óspart af sjálfum sér, er það oft ófullnægjandi. Manni finnst að eitthvað æðra mannlegum mætti þurfi við, til að nauðsynlegri sálrænni breytingu verði komið á. Enda þótt allgóður árangur hafi náðst af geðmeðferð, þegar allt er til talið, verðum við læknar að játa, að það er eins og vart sjái högg á vatni hvað vandamálið í heild snertir. Venju- leg sálræn aðferð hefur lítil áhrif á marga.

Ég er ekki sammála þeim, sem telja að áfengisnautn sé ein- ungis undir viljastjórn komin. Ég þekki marga menn, sem höfðu t.d. unnið mánuðum saman að lausn einhvers málefnis eða viðskiptamáls, sem svo átti að slá botninn í einhvern ákveð- inn dag, sem þeim hentaði. Þeir fengu sér drykk einum degi eða svo áður, og þá hóf ílöngunarfyribærið innreið sína. Það varð svo yfirþyrmandi að öll önnur áhugamál hurfu sem hjóm, og ekkert varð úr þessum mikilvæga fundi. Þessir menn voru ekki að drekka til að flýja neitt. Þeir drukku til að reyna að slökkva ílöngun, sem var andlegum mætti þeirra yfirsterkari.

Ílöngunarfyribærið kemur mönnum oft í slíkt ástand, að þeir fórna öllu fremur en að bjóða því byrginn.

Það er mjög erfitt að flokka alkóhólísta, enda óþarfi hvað þessa bók snertir, nema í aðalatriðum. Það má auðvitað nefna geðsjúka, sem eru komnir úr tilfinningajafnvægi, þeir eru vel kunnir. Þeir eru alltaf að „hætta fyrir fullt og allt“. Þeir eru ofurfullir iðrunar, þeir eru ávallt með ný áform á þrjónunum, en ekkert verður úr framkvæmdum.

Þá er sú tegund manna, sem vill ekki viðurkenna að þeir mega ekki drekka. Þeir bollaleggja ýmsar drykkjuaðferðir. Skipta um tegund áfengis eða umhverfi. Þá eru þeir, sem alltaf trúa því, að það sé áhættulaust að fá sér einn eftir langt bindindisskeið. Enn eru þeir sem þjást af þunglyndisköstum, og vinir þeirra botna ekkert í þeim, en um þá má skrifa heilan kafla.

Þá eru þeir, sem eru algerlega heilbrigðir nema að því leyti hvaða áhrif áfengi hefur á þá. Þeir eru oft mjög hæfir, gáfaðir og vingjarnlegir í viðmóti.

Þessar gerðir allar og margar fleiri eiga það sameiginlegt, að menn sem til þeirra teljast geta ekki byrjað að drekka án þess að ílöngunarfyrrbærið segi til sín. Þetta fyrrbæri, eins og minnst var á, kann að vera tegund af ofnæmi sem aðskilur þetta fólk frá öðru og dregur það í dilk. Það hefur aldrei tekist að uppræta þetta fyrrbrigði, hvaða aðferð sem reynd hefur verið. Eina úrræðið, sem við getum bent á, er algert bindindi. Þetta kemur strax af stað ágreinings-orrahríð. Margt hefur verið ritað með og móti, en meðal lækna er sú skoðun ríkjandi að flestir sídrykkjumenn eigi sér ekki viðreisnar von.

Hver er lausnin? Kannski ég geti best svarað þessari spurningu með því að skýra frá einni reynslu minni:

Um einu ári áður en þetta bar við var lagður inn maður til meðferðar við alkóhólisma. Hann hafði vart náð sér eftir magablæðingu og virtist vera í andlegri hrörnun. Hann hafði tapað öllu, sem var nokkurs virði í lífinu, og virtist lifa svo að segja aðeins til að drekka. Hann trúði því og játaði af hreinskilni að öll von væri úti fyrir sig. Þegar áfengið var rokið úr honum virtist ekki vera um neina heilaskemmd að ræða. Hann tileinkaði

sér þau ráð, sem gefin eru í þessari bók. Ári síðar leit hann inn til mín. Ég varð var ákaflega undarlegrar tilfinningar: Ég þekkti manninn með nafni og kannaðist við svipinn. En þar með var samanburðurinn úr sögunni. Skjálfandi, vonlaus, taugaveiklaður aumingi hafði risið úr öskustónni sem upplitsdjarfur, ánægður og ædrulaus maður. Ég talaði allengi við hann, en mér fannst ég ekki hafa þekkt hann áður. Hann fór eins og hann kom, sem framandi maður. Nú er langur tími liðinn, og hann hefur aldrei neytt vins síðan.

Þegar ég þarfnast andlegrar upplýftingar verður mér oft hugsað til manns eins, sem var lagður inn af þekktum lækni í New York. Þessi sjúklingur hafði greint sjúkdóm sinn, skildist að útlitið var vonlaust og hafði falið sig í fjósi, ákveðinn í að deyja. Leitarmenn björguðu honum og komu með hann til mín í ör-vona ástandi. Þegar hann hafði náð sér líkamlega, áttum við tal saman. Sagði hann þá skýrt og skorinort að það væri tilgangslaust að reyna nokkra meðferð við sig, nema ég gæti fullvissað hann um að framvegis myndi hann hafa „viljastyrk“ til að standast löngunina til að fá sér drykk, en það hefði enginn getað áður.

Ofdrykkjuvandamál hans var flókið, og þunglyndi hans svo svart, að okkur virtist eina vonin í því fólgin að hægt væri að beita við hann „síðferðilegri sálfræði“, sem svo var kölluð, og jafnvel það fannst okkur hæpið.

Samt sem áður tókst að vekja trú hans á hugmyndir þær, sem eru fram settar í þessari bók. Hann hefur ekki snert vín í mörg ár. Ég rekst oft á hann og hann er eitt hið besta sýnishorn af heilsteypum manni sem á verður kosið.

Ég ráðlegg af einlægum hug sérhverjum alkóhólista að lesa þessa bók spjaldanna milli, og jafnvel þótt honum verði á að brosa háðslega, gæti það hent að hann legðist á bæn. (Ísl. þýðing úr AA-bókinni 1988)



## 1. kafli

# Saga Bills

ÞAD ríkti mikil spenna vegna stríðsins í borginni í Nýja Englandi, þar sem við ungu og óreyndu liðsforingjarnir frá Plattsburg höfðum bækistöð. Það kitlaði hégómagirnina þegar betri borgarar buðu okkur heim til sín og komu fram við okkur eins og hetjur. Við nutum hlýjunnar og lofsins, nutum andrúmsloftsins sem fylgdi stríðinu þegar hástemmd augnablik og fögnuður skiptust á. Mér fannst ég loksins orðinn gjaldgengur í lífinu.

Mitt í þessu tilfinningaróti uppgötvaði ég áfengi. Ég gleymdi öllum aðvörunum og andúð fjölskyldu minnar á víni. Svo kom að því að við sigldum yfir hafið til Evrópu. Ég var mjög einmana og leitaði aftur í flöskuna.

Við gengum á land í Englandi. Ég fór og skoðaði dómkirkjuna í Winchester. Djúpt snortinn gekk ég út fyrir og rak þar augn í þennan leirburð á gömlum legsteini:

Hér hvílir Hampshire-hermaður  
er kvaddi lífið góðglaður,  
eftir lítinn, kaldan bjór.  
Góður hermaður gleymist ei.  
Hvort sem fyrir kúlu féll  
eða af drykkju fékk sinn skell.

Mér láðist alveg að taka þessa óheillavænlegu viðvörun til greina.

Ég var tuttugu og tveggja ára þegar ég sneri loks heim sem uppgjafahermaður úr stríði sem hafði verið háð á erlendri grund. Ég taldi mér trú um að ég hefði fengið leiðtogahæfileika í vöggugjöf og að félagarnir í herdeild minni hefðu sýnt mér sérstaka virðingu til merkis um það.

Ég ímyndaði mér að þessir forystuhæfileikar mínir myndu gera mig að stjórnanda gríðarstórra fyrirtækja og að ég mundi leysa hlutverk mitt vel og örugglega af hendi.

Ég sótti kvöldnámskeið í lögfræði og fékk starf sem eftirlitsmaður hjá tryggingafélagi. Metorðagirnd mín kviknaði: Ég skyldi sanna fyrir heiminum að það væri mikið í mig varið. Gegnum vinnuna kynntist ég lífinu á Wall Street og fékk smám saman áhuga á verðbréfamarkaðinum.

Margir töpuðu peningum þar – en sumir urðu mjög ríkir. Því ekki ég?

Ég lagði stund á hagfræði- og viðskiptafræðinám samhliða lögfræðinni.

En það lá við að ég félli í lögfræðinni vegna vaxandi drykkju minnar. Í einu af lokaprófunum var ég svo drukkinn að ég gat hvorki hugsað né skrifað.

Þótt drykkja mín væri enn ekki orðin stanslaus, olli hún konu minni samt hugarangri. Við ræddum þetta stundum fram og aftur og þá sló ég á kvíða hennar með frásögnum af því hvernig snillingar fengju sínar bestu hugmyndir þegar þeir væru undir áhrifum og að þannig hefðu stórkostlegustu sköpunarverk heimspekilegrar hugsunar orðið til.

Um það leyti sem ég lauk lögfræðinámskeiðinu var mér orðið ljóst að lögfræði átti ekki við mig. Lokkandi hringiða Wall Street hafði náð tókum á mér. Það voru viðskipta- og fjármálajöfrarnir sem voru mínar hetjur.

Með þessu samblandi af áfengi og áhættu var ég byrjaður að hanna það vopn sem síðar átti eftir að snúast gegn mér á fluginu líkt og búmerang og ganga næstum af mér dauðum.

Með því að lifa sparlega gátum við hjónin nurlað saman þúsund dollurum. Við lögðum þá í verðbréf sem á þeim tíma voru lág í verði og lítið eftirsótt.

Ég gat mér þess réttilega til að einn góðan veðurdag myndu þau hækka stórlega. Mér tókst ekki að fá féлага mína í kauphöllinni til að fela mér það hlutverk að kanna stöðuna hjá verksmiðjum og fyrirtækjum, en ég og konan mín ákváðum engu að síður að gera það.

Ég áleit að fólk tapaði oftast peningum á verðbréfamarkaðinum vegna vanþekkingar á honum. Með tímanum uppgötvaði ég margar fleiri ástæður fyrir því.

Við sögðum störfum okkar lausum og þeystum af stað á mót-orhjóli með hliðarvagni sem var sneisafullur af tjaldi, teppum, fötum til skiptanna og uppsláttarriti um fjármál í þremur þykkum bindum. Vinir okkar töldu okkur gengin af göflunum og ef til vill höfðu þeir rétt fyrir sér.

Ég hafði hagnast nokkuð af verðbréfavíðskiptum og að auki áttum við svolitíð í sjóði, en samt unnum við einu sinni á bóndabæ í um það bil mánuð frekar en að ganga á þennan litla höfuðstól. Það reyndist vera í síðasta skipti í langan tíma sem ég vann almennilega, líkamlega vinnu.

Á einu ári fórum við um allan suðausturhluta Bandaríkjanna. Í lok þessa tímabils fékk ég starf á Wall Street út á skýrslur mínar og að auki úttektarheimild fyrir drjúgum risnukostnaði. Forkaupsréttur í víðskiptum sem ég nýtti mér gaf af sér aukinn arð og varð hagnaður okkar það árið nokkur þúsund dollarar.

Lánið lék við mig næstu árin og færði mér auð og vinsældir. Ég var kominn á rétta hillu í lífinu. Margir reiddu sig á dómgreind mína og hugmyndir og lögðu fram stórfé í von um gróða.

Síðari hluti þriðja áratugarins einkenndist af ólgandi og svellandi uppgangi. Áfengi skipaði mikilvægan og spennandi sess í lífi mínu. Menn ræddu málin hástöfum á jassstöðum borgarinnar, eyddu þúsundum og blöðruðu um milljónir. Menn gátu

látið allt vaða og kært sig kollótta. Ég átti fjöldann allan af viðhlæjendum.

Ég þurfti sífellt meira áfengismagn og sat að drykkju alla daga og flest kvöld. Þegar vinir mínir fundu að þessu leiddi það til rifrildis og ég fór að draga mig út úr hópnum. Það komu upp mörg leiðindaatvik á hinu glæsilega heimili okkar hjóna. Ekki vegna ótryggðar, því trygglyndi mitt gagnvart konu minni og stundum líka ofurólvi ástand mitt komu í veg fyrir að ég lenti í slíkum vandræðum.

Árið 1929 fékk ég golfdellu. Við drifum okkur út í sveit, konan til að dást að mér við að reyna að slá sjálfum golfsnillingnum Walter Hagen við. En áfengið var mun fljótara að vinna á mér en ég á Walter. Ég var farinn að vera taugaóstyrkur á morgnana. Golfið gaf mér tylliástæðu til að drekka frá morgni til kvölds. Ég naut þess að spígspora um þennan auðmannavöll sem hafði heillað mig svo þegar ég var strákur.

Ég fékk þennan eftirsótta sólbrúna hörundslit sem einkennir þá sem hafa komið vel undir sig fótunum í lífinu. Með glott á vör fylgdist bankastjórinn á staðnum með því hvernig ég brudlaði með fé.

Í október 1929 varð skyndilega fjandinn laus í kauphöllinni í New York. Að kvöldi eins þessara skelfilegu daga reikaði ég frá hótélbar nokkrum og inn á verðbréfasölu. Klukkan var átta – það voru liðnar fimm klukkustundir frá því að verðbréfamarkaðurinn lokaði. Símrítinn var enn í gangi. Ég starði á hluta af bandinu þar sem stóð: XYZ-32. Um morguninn hafði þar staðið 52. Ég var búinn að vera og margir vana minna sömuleiðis. Blöðin skýrðu frá því að menn hefðu stytst sér aldur með því að stökkva fram af kauphallarbyggingunni. Það vakti mér viðbjóð. Ekki skyldi ég stökkva. Ég fór aftur á barinn. Vinir mínir höfðu tapað nokkrum milljónum frá því klukkan tíu um morguninn. Og hvað með það? Á morgun væri annar dagur.

Meðan ég sat þarna að drykkju fann ég gamla eldheita sigurviljann vella aftur upp í mér.

Morguninn eftir hringdi ég í vin minn í Montreal. Hann átti ennþá fúlgur fjár og taldi að best væri fyrir mig að koma til Kanada.

Næsta vor höfðum við aftur tekið upp okkar fyrri lífshætti. Mér leið eins og ég væri Napóleón á heimleið frá Elbu. Mér var ekki ætlaður ósigur í líkingu við St. Helenu! En drykkjan náði aftur tökum á mér og þessi örláti vinur minn varð að losa sig við mig. Í þetta sinn stóðum við uppi allslaus.

Við fluttum til tengdaforeldra minna. Ég fékk vinnu og missti hana síðan vegna rifrildis sem ég lenti í við leigubílstjóra. Til allrar hamingju gat engan grunað að næstu fimm árin yrði ég meira eða minna atvinnulaus og varla nokkurn tíma allsgáður.

Konan mín fékk vinnu í stórverslun og þegar hún kom dauðþreytt heim á kvöldin beið ég hennar þar, kófdrukkinn. Ég var orðinn óvelkominn og illa séður á verðbréfasölunum. Áfengi hætti að vera munaður. Það var orðið nauðsyn.

Það var orðinn fastur liður að ég drykki tvær og jafnvel þrjár flöskur af lélegu gini á dag. Stundum gáfu einhver minniháttar viðskipti af sér nokkur hundruð dollara og ég gat borgað það sem ég skuldaði á börum og matsölustöðum. Svona gekk þetta linnulaust og ég var farinn að vakna skjálfandi eldsnemma á morgnana. Til þess að koma niður morgunmat varð ég fyrst að drekka stórt glas af gini og heila kippu af bjór. Samt hélt ég enn að ég hefði stjórn á þessu. Stundum lafði ég þurr í einhvern tíma og þá vöknuðu vonir konu minnar á ný.

En smám saman versnaði ástandið. Húsið fór undir hamarinn, tengdamóðir mín lést og konan mín og tengdafaðir veiktust bæði.

En svo fékk ég tækifæri til að græða peninga. Verðbréf voru í lágu verði árið 1932 og einhvern veginn hafði mér tekist að ná saman hópi manna sem vildu kaupa. Sjálfur átti ég að fá ríflegan hluta af ágóðanum. En þá datt ég illilega í það og þetta tækifæri rann mér úr greipum.

Nú vaknaði ég upp við vandan draum. Þessu varð að linna. Ég sá að ég gat ekki fengið mér svo mikið sem eitt glas. Þetta var búið spil að eilífu.

Áður fyrr hafði ég sett ýmis fögur loforð á blað, en nú sá konan mín sér til ánægju að í þetta skipti var mér alvara. Og það var rétt.

En ekki leið á löngu þar til kom ég fullur heim. Það gerðist algjörlega átakalaust. Hvað hafði orðið um mína háleitu ákvörðun? Um það hafði ég ekki grænan grun. Hún hafði ekki einu sinni hvarflað að mér. Einhver hafði rétt mér glas og ég tekið við því. Var ég geðveikur? Ég fór að velta því alvarlega fyrir mér hvort svo væri og fannst að svona algjör skortur á skynsemi hlyti að benda til þess.

Ég strengdi aftur heit og reyndi aftur. Það leið nokkur tími og vaxandi sjálfstraust mitt fór að breytast í hroka. Allt þetta áfengi kringum mig hafði engin áhrif á mig. Ég var búinn að ná þessu! Dag nokkurn fór ég inn á kaffihús til að hringja. Áður en ég vissi af var ég farinn að drekka við barinn og spyrja sjálfan mig í örvæntingu, hvernig það hefði eiginlega gerst. Þegar viskíið fór að svífa á mig gat ég talið mér trú um að þetta mundi ganga betur næst, en úr því sem komið var gæti ég allt eins drukkið mig almennilega fullan. Og það gerði ég.

Ég gleymi aldrei iðrun minni, skelfingu og vonleysi morguninn eftir. Baráttuviljinn var horfinn. Hugsanirnar þutu stjórnlaust um í kollinum á mér og ég hafði ógnvekjandi hugboð um að eitthvað skelfilegt væri í vændum. Ég þorði varla yfir götuna, óttaðist að ég hnigi niður og að vörubíll æki á mig í morgunskímunni. Ég helkti í mig heilli tylft af björglössum á einhverjum nætursölustað og þá róuðust taugarnar loksins.

Dagblöðin skýrðu frá því að verðbréfamarkaðurinn væri hruninn aftur. Líkt og ég. Markaðurinn mundi ná sér aftur – en ekki ég. Það var þungbær hugsun. Ætti ég að stytta mér aldur?

Nei, ekki núna. Það færðist yfir mig doði. Ginið mundi bæta líðan mína. Ég slokaði í mig úr tveimur flöskum og svo tók óminnið við.

Hugur mannsins og líkami eru stórkostleg smíð sem í mínu tilfelli hélt út tveggja ár kvöl til viðbótar. Stundum stal ég úr léttri pyngju konu minnar þegar skelfingin og brjálæðið voru að æra mig að morgni dags. Margoft stóð ég riðandi við opinn glugga eða lyfjaskáp þar sem eitur var innan seilingar og bölvaði sjálfum mér fyrir hugleysið. Við hjónin flúðum upp í sveit og til baka til borgarinnar í von um undankomuleið.

Eina nóttina voru líkamlegar og andlegar kvalir mínar slíkar að ég óttaðist að ég mundi fleygja mér út um gluggann, í gegnum rúðu, pósta og allt.

Mér tókst einhvernveginn að drösla dýnunni minni niður á neðri hæð, ef ég skyldi taka upp á að stökkva út um gluggann. Læknir kom til mín og gaf mér stóran skammt af róandi lyfi. Daginn eftir hellti ég í mig bæði brennivíni og róandi. Sú blanda kom mér fljótlega alveg í þrot. Fólk var farið að óttast um geðheilsu mína. Það gerði ég líka. Ég borðaði lítið sem ekkert þegar ég drakk og var orðinn tuttugu kílóum undir meðalþyngd. Mágur minn er læknir og fyrir góðvild hans og móður minnar tókst að koma mér inn á þekktan spítala til andlegrar og líkamlegrar endurhæfingar fyrir alkóhólísta. Svo kölluð bella-donna meðferð hjálpaði mér að hugsa skýrar og vatnsmeðferð og léttar líkamsæfingar bættu líðan mína. En það besta var að ég hitti vingjarnlegan lækni sem útskýrði fyrir mér að þótt ég hefði sannarlega verið eigingjarn og hagað mér heimskulega, þá væri ég búinn að vera alvarlega veikur, bæði líkamlega og andlega.

Mér létti svolítið við að heyra að viljastyrkur alkóhólísta er furðulega lítill þegar áfengi er annars vegar, þótt þeir geti sýnt mikinn viljastyrk á öðrum sviðum. Ég fékk útskýringu á óskiljanlegri hegðun minni sem var í algjörri mótsögn við örvæntingarfulla löngun mína til að hætta að drekka. Nú hafði ég öðlast skilning á sjálfum mér og gat haldið vonglaður áfram veg-

inn. Í þrjá eða fjóra mánuði virtist allt ætla að ganga vel. Ég fór reglulega í bænin og græddi meira að segja svolítið fé. Parna lá hundurinn greinilega grafinn, – lausnin fólst í því að þekkja sjálfan sig.

En svo reyndist þó ekki vera, því sá skelfilegi dagur rann upp þegar ég byrjaði að drekka eina ferðina enn. Ég hrundi algjörlega, bæði andlega og líkamlega. Að nokkrum tíma liðnum fór ég aftur á sjúkrahúsið. Mér fannst öllu vera lokið, að þetta væru endalokin. Örpreyttri og örvæntingarfullri konu minni var tjáð að þessu lyki með því að ég fengi hjartaáfall í drykkjuoráði eða yrði kominn með heilaskemmdir af völdum drykkju, jafnvel innan árs. Hún mundi fyrr eða síðar þurfa að koma mér fyrir á stofnun eða fylgja mér til grafar.

Þeir þurftu ekki að segja mér þetta. Ég vissi þetta og fann jafnvel til ákveðins léttis. En þetta var algjört rothögg fyrir stoltið. Ég, sem hafði haft svo mikla trú á sjálfum mér og hæfileikum mínum og hæfni til að yfirstíga hindranir, var kominn algjörlega í þrot. Mín beið svartnættið eitt meðal rónanna sem höfðu hópast þangað á undan mér, einn af öðrum. Ég hugsaði um vesalings konuna mína. Þrátt fyrir allt höfðum við átt margar hamingjustundir. Hversu mikið hefði ég ekki viljað leggja í sölurnar til að geta bætt fyrir brot mín. En nú var það orðið um seinan.

Það er ekki hægt að lýsa með orðum þeim einmanaleika og örvæntingu sem ég fann fyrir í biturri sjálfsvorkunn minni. Ég var fastur í miðju kviksyndi. Ég hafði hitt fyrir ofjarl minn og hann hafði yfirbugað mig. Áfengið var minn herra.

Ég fór skjálfandi og niðurbrotinn af sjúkrahúsinu. Óttinn hélt mér ódrukknum um hrið. Svo greip mig þessi lævísá geggiun sem leiðir til fyrsta sopans og á vopnahlésdaginn árið 1934 byrjaði ég enn einu sinni að drekka. Öllum var orðið ljóst að annaðhvort yrði að loka mig inni einhvers staðar eða sjá mig hljóta ömurlegan endi ella.

En jafnan er dimmast undir dögum! Í rauninni var þetta upp-

hafði á síðasta drykkjutúrnum mínum. Skömmu síðar var mér slöngvað inn í veröld sem ég vil kalla fjórðu víddina á tilverunni. Ég átti eftir að finna hamingju, frið og tilgang í lífinu, með því að lifa á nýjan hátt sem er hreint ótrúlegur og yndislegri með hverjum deginum sem líður.

Undir lok þessa ömurlega nóvembermánaðar sat ég að drykkju í eldhúsinu. Það var gott til þess að vita að áfengið sem var falið hér og þar í húsinu myndi nægja mér þetta kvöld og næsta dag. Konan mín var í vinnunni og ég var að velta því fyrir mér hvort ég ætti að þora að fela fulla ginflösku hjá höfðalaginu á rúmi okkar. Ég mundi þurfa á henni að halda áður en dagur rynni.

Ég var truflaður af símhringingu mitt í þessum hugrenningum. Þetta var gamall skólafélagi sem spurði glaðlega hvort hann mætti líta við. *Hann var ódrukkinn*. Það voru mörg ár síðan ég hafði vitað til þess að hann kæmi til New York í því ástandi. Ég var furðu lostinn. Hafði heyrt orðróm um að hann hefði verið lokaður inni vegna geðveiki af völdum áfengisdrykkju.

Ég velti því fyrir mér hvernig hann hefði sloppið út. Að sjálf-sögðu mundi ég bjóða honum að borða með okkur og svo gætum við fengið okkur saman í glas án þess að þurfa að pukrast með það. Ég hugsaði ekkert um það hvað honum væri fyrir bestu, var bara efst í huga að ná upp andanum frá gömlu, góðu dögnum. Einu sinni höfðum við leigt okkur flugvél og rekið með því endahnútinn á einn drykkjutúrinn. Heimsókn hans var eins og vin í þessari ömurlegu eyðimörk sem tilgangs-laust líf mitt var. Nákvæmlega – eins og vin í eyðimörk! Þannig hugsar drykkjumaðurinn.

Dyrnar opnuðust og þarna stóð hann – frísklegur og geislandi af vellíðan. Það var eitthvað við augnarád hans. Hann var breyttur á einhvern óskiljanlegan hátt. Hvað hafði gerst?

Ég ýtti glasi yfir borðið til hans. Hann afþakkaði. Vönsvikinn

en um leið forvitinn fór ég að velta því fyrir mér hvað hefði eiginlega hlaupið í manninn. Hann var ekki sjálfum sér líkur.

„Heyrðu, hvað er eiginlega um að vera?“ spurði ég. Hann horfði beint framan í mig og sagði blátt áfram og brosandí: „Ég hef öðlast trú.“

Ég var agndofa. Þetta var þá svona – klikkaður af drykkju í fyrrasumar, og kominn út í trúarrugl núna. Hann hafði einmitt þetta geislandi augnaráð. Blessaður drengurinn var fullur af eldmóði. En honum var velkomið að röfla. Og ginið mitt mundi endast lengur en þessi predikun hans.

En hann var ekkert að röfla. Blátt áfram og eðlilega sagði hann mér frá því hvernig tveir menn hefðu birst í réttarsalnum og fengið dómarann til að fresta því að hann yrði lokaður inni. Þeir höfðu sagt frá einfaldri hugmynd sem byggðist á trú og skynsamlegri aðgerðaáætlun. Síðan voru liðnir tveir mánuðir og árangurinn var augljós. Þetta virkaði!

Hann var kominn til að miðla mér af þessari reynslu sinni, ef ég skyldi vilja nýta mér hana. Mér var brugðið, en áhuginn vaknaði. Auðvitað lagði ég við eyrun. Í vonleysi mínu átti ég ekki annarra kosta vól.

Hann talaði klukkutímum saman. Ótal myndir frá bernskunni komu upp í huga mínum. Ég heyrði næstum rödd prestsins hljóma á löngu liðnum, kyrrlátum sunnudögum þegar ég sat í brekkunni heima. Bindindisheitið sem ég skrifaði aldrei undir kom fram í hugann; góðlátlegt grín afa míns að sumum í söfnuðinum og gerðum þeirra og ég minntist þeirrar fullyrðingar hans að himinhvolfin ættu sína eigin tónlist og hvernig hann neitaði því að presturinn hefði rétt á því að segja honum hvernig hann ætti að hlusta; hvað hann hafði talað ótalaust um þessa hluti skömmu áður en hann dó. Þessar minningar úr fortíðinni sóttu á mig og ég fékk kökk í hálsinn. Heimsóknin í gömlu dómkirkjunni í Winchester á stríðsárunum rifjaðist upp fyrir mér.

Ég hafði alltaf trúað á mátt sem væri sjálfum mér æðri og oft

hugleitt þessi mál. Ég var enginn guðleysingi. Fæstir eru það í alvöru, því slíkt felur í sér blinda trú á þá undarlegu tilgátu að alheimurinn eigi sér ekkert upphaf og geysist áfram án nokkurs takmarks eða tilgangs. Vísindahetjur mínar, efna- og stjörnufræðingarnir og jafnvel þróunarhyggjumennirnir, höfðu sett fram þær tilgátur að gríðarlegir kraftar og lögmál lægju að baki öllu og þrátt fyrir að ýmislegt benti til hins gagnstæða efaðist ég sjaldnast um að allt ætti sér sterkan tilgang og máttugt skipulag. Hvernig hefði svo nákvæmt og óhagganlegt skipulag getað orðið til án vitrænnar hugsunar?

Ég gat ekki annað en trúað á alheimsanda sem lyti hvorki tíma né takmörkum. En þar setti ég mörkin. Þarna skildi á milli mín og prestanna og trúarbragða heimsins. Þegar þeir töluðu um minn persónulega Guð, sem væri kærleikur og hefði til að bera styrk og stjórn ofar mannlegum mætti, varð ég ergilegur og afneitaði slíkri kenningu.

Hvað Kristi viðvæk, þá viðurkenndi ég að vissulega hefði hann verið mikill maður, en mér fannst fylgismönnum hans ekki hafa gengið ýkja vel að feta í fótspor hans. Siðfræðikenningar hans þóttu mér frábærar og ég hafði fyrir mitt leyti til einkað mér þau atriði sem mér þóttu hagstæð og ekki of krefjandi; afganginn lét ég eiga sig.

Mér bauð við stríðunum sem höfðu verið háð og öllum þeim brennum og ofsóknum sem trúarbragðadeilur höfðu leitt af sér og dró það einlæglega í efa að trúarbrögð mannkyns hefðu, þegar allt kæmi til alls, leitt til einhvers góðs.

Miðað við það sem ég hafði séð í Evrópu og eftir það, virtist áhrifamáttur Guðs í málefnum mannanna afskaplega óverulegur og bræðralag þeirra kaldhæðnislegur brandari. Væri djöfullinn til, virtist hann sitja við stjórnvölinn í heiminum og sannarlega hafði hann mig í hendi sér.

En þarna sat vinur minn og staðhæfði hiklaust að Guð hefði gert það fyrir hann sem honum var sjálfum um megn. Mannlegur vilji hans hafði ekki dugað til. Læknar höfðu úrskurðað

hann ólæknandi. Samfélagið var að því komið að loka hann inni á stofnun. Líkt og ég sjálfur hafði hann viðurkennt algjöran ósigur. En þá hafði hann í raun og veru verið reistur upp frá dauðum, lyft upp úr brotahrúgunni og leyft að kynnast betra lífi en hann hafði nokkurn tíma áður þekkt. Átti þessi kraftur upp-tök sín í honum sjálfum? Augljóslega ekki. Það hafði ekki verið meiri kraftur í honum en var í mér á þessari stundu – og hann var alls enginn.

Þetta ruglaði mig í ríminu. Það var engu líkara en þetta trú-aða fólk hefði þrátt fyrir allt rétt fyrir sér. Hér var eitthvað að verki í mannlegu hjarta sem hafði fengið áorkað hinu ómögulega. Ég varð á þessari stundu að endurskoða rækilega hugmyndir mínar um kraftaverk. Rykfallin fortíðin skipti ekki máli; þarna sat kraftaverkið sjálft andspænis mér við eldhúsbordið og boðaði mikil tíðindi.

Ég sá að það hafði gerst miklu meira en það eitt að vinur minn væri búinn að ná nýju innra jafnvægi. Afstaða hans var gjörbreytt. Hann hafði skotið rótum í nýjum jarðvegi.

Þrátt fyrir það lifandi fordæmi sem vinur minn var, fann ég enn fyrir mínum gömlu fordómum. Ég fann ennþá fyrir ákveðinni andúð gagnvart orðinu Guð. Hún jókst bara við að heyra minnst á að ég gæti átt minn persónulega Guð. Mér geðjaðist ekki að þeirri hugmynd. Ég gat sæst á hugtök eins og „vitrænn sköpunarkraftur“, „alheimsvitund“ eða „andi náttúrunnar“, en ég var andvígur hugsuninni um einhvern drottin allsherjar, hversu kærleiksríkt sem áhrifavald hans kynni að vera.

Síðan þetta var hef ég rætt við tugi manna sem hafa hugsað eins.

Vinur minn stakk upp á því sem mér fannst á þeirri stundu vera nýstárleg hugmynd:

Hann sagði: „Af hverju velurðu þér ekki þína eigin hugmynd um Guð?“

Spurningin ýtti hastarlega við mér. Sú vitræna klakabrynja

sem hafði varpað skugga og kulda yfir líf mitt byrjaði að bráðna. Ég var loksins kominn út í sólskinið.

*Þetta snerist bara um að vilja trúa á mátt æðri mér sjálfum. Til að byrja með þurfti ég ekki neitt annað.*

Ég skildi að hér gat þroskinn hafist. Á grundvelli algjörs fúsleika gæti ég byggt upp það sem ég hafði séð í vini mínum. Langaði mig að verða þess sama aðnjótandi og hann? Auðvitað vildi ég það!

Þannig sannfærðist ég um að Guð grípur inn í líf okkar mannanna þegar við óskum þess nógu heitt. Loksins, loksins varð ég fær um að sjá, finna til og trúa. Stolt og fordómar byrgðu mér ekki lengur sýn. Ný veröld blasti við mér.

Nú skildi ég hvað það var sem í raun og veru hafði gerst í dómkirkjunni.

Eitt andartak hafði ég þráð Guð og þarfnast hans. Ég hafði fundið til auðmjúkrar löngunar eftir nærveru hans – og hann hafði komið. En svo hafði vitneskjan um nálægð hans vikið fyrir háværum kröfum heimsins, og þá aðallega mínum eigin. Og þannig hafði það verið æ síðan. En hvað ég hafði verið blindur!

Á spítalanum fór ég í síðasta sinn í afvötnun. Það virtist skynsamlegt að fá lækni meðferð því ég var með einkenni drykkjuæðis (delirium tremens).

Þarna gaf ég mig auðmjúklega Guði á vald, eins og ég skildi hann á þeim tíma, og bauð honum að gera við mig það sem honum þóknaðist. Ég fól mig umsjá hans og handleiðslu án nokkurra skilyrða og viðurkenndi í fyrsta skipti að einn og sjálfur væri ég ekki neitt, að án hans væri ég glataður. Ég horfðist vægðarlaust í augu við syndir mínar og varð fús til að láta minn nýja vin fjarlægja þær, rífa þær upp með rótum. Ég hef ekki bragðað áfengi síðan.

Skólabróðir minn heimsótti mig og ég ræddi opinskátt við hann um vandamál mín og bresti. Við gerðum lista yfir fólk sem ég hafði sært eða mér var illa við. Ég sagðist fús til að hitta þessa einstaklinga og viðurkenna að ég hefði haft rangt fyrir mér. Ég

átti alls ekki að gagnrýna þá, heldur leiðréttu öll mál eftir bestu getu.

Ég átti að skoða hugsanir mínar í ljósi þessarar nýju innri vitundar um guð. Þannig yrði almenn skynsemi að innri skynsemi. Ég átti að biðja hljóður ef ég væri í vafa og biðja aðeins um leiðsögn og styrk til að geta tekist á við vandamál mín samkvæmt vilja hans. Ég átti ekki að biðja fyrir sjálfum mér nema það kæmi öðrum að gagni. Aðeins þá gæti ég vænst bænheyrslu og það ríkulegrar.

Vinur minn lofaði mér því að þegar ég hefði gert þetta mundi ég öðlast nýtt samband við skapara minn og geta tileinkað mér lífsmáta sem fæli í sér lausn á öllum mínum vanda. Frumskilyrði fyrir því væri trú á mátt Guðs og að auki sá fúsleiki, heiðarleiki og auðmýkt sem þyrfti til að hefja þetta nýja líf og viðhalda því. Einfalt en alls ekki auðvelt. Verðið sem þurfti að greiða var algjör útrýming sjálfelskunnar. Ég varð að leita til ljóssins föður með alla hluti, snúa mér til hans sem ríkir yfir okkur öllum.

Þetta voru byltingarkenndar og djarfar tillögur, en á sama augnabliki og ég sætti mig fullkomlega við þær, voru áhrifin ótrúlega mögnuð. Ég fann til sigurvímu og fann um leið fyrir slíkum friði og æðruleysi að ég hafði aldrei áður kynnst öðru eins.

Ég upplifði algjört trúnaðartraust. Mér fannst sem mér væri lyft í hæðir og eins og stöðugur, sterkur og ferskur fjallaþeyr héldi mér þar.

Guð nálgast flesta menn hægt og hægt en áhrif hans á mig voru skyndileg og sterk.

Sem snöggvast varð ég óttasleginn og kallaði á vin minn lækinn til að spyrja hann hvort ég væri enn með öllum mjalla. Hann hlustaði undrandi á frásögn mína, hristi síðan höfuðið og sagði:

„Það hefur eitthvað gerst með þig sem ég ekki skil. En haltu fast í það. Allt er betra en að vera eins og þú varst.“

Þessi ágæti læknir hefur síðan hitt marga sem hafa öðlast svipaða reynslu. Hann veit að hún er raunveruleg.

Meðan ég lá á sjúkrahúsinu fór ég að hugsa um að til væru þúsundir vonlausra alkóhólista sem myndu glaðir vilja eignast hlutdeild í því sem mér hafði verið gefið svo fúslega. Ef til vill gæti ég hjálpað einhverjum þeirra. Og þeir svo hjálpað öðrum í staðinn.

Vinur minn hafði lagt áherslu á algjöra nauðsyn þess að ég færi eftir þessum meginreglum í lífi mínu og starfi og að sérstaklega væri mikilvægt að hjálpa öðrum eins og hann hafði hjálpað mér. Trú án verka væri dauð, sagði hann. En hve þetta á átakanlega vel við um alkóhólistann! Því ef alkóhólisti þroskar og auðgar ekki andlegt líf sitt með sjálfsafneitun og starfi fyrir aðra, kemst hann ekki í gegnum þær þrautir og farartálma sem óhjákvæmilega verða á vegi hans. Starfi hann ekki, fer hann örugglega að drekka aftur, og drekki hann aftur er dauðinn víis. Og þá er trúin vissulega dauð. Þannig er þessu farið hjá okkur.

Konan mín og ég gripum þessa hugmynd á lofti og helltum okkur af heilum hug út í að hjálpa öðrum alkóhólistum við að finna lausn á vanda sínum. Það var ágætt, því gömlu viðskiptafélagarnir tóku mér með miklum fyrirvara í hált annað ár og á meðan var lítið um vinnu fyrir mig. Mér leið ekki vel á þessu tímabili og var þjakaður af gremju og sjálfsvorkunn. Stundum var ég að því kominn að drekka, en áttaði mig fljótlega á því að þegar öll önnur ráð brugðust, bjargaði það mér í gegnum daginn að fara og sinna öðrum alkóhólistum. Ég hef oft farið í örvæntingu inn á gamla sjúkrahúsið mitt og komist að raun um að með því að tala þar við einhvern styrkist ég og næ fótfestu aftur. Það er aðferð sem dugar þegar gangan er erfið.

Við eignuðumst æ fleiri vini og í kringum okkur hefur myndast samfélag sem er yndislegt að tilheyra. Við njótum sannrar lífsgleði, líka þótt við séum undir álagi og erfiðleikar steðji að.

Ég hef fengið að sjá hundruð fjölskyldna byrja að fóta sig á lífsleið sem felur í sér tilgang og markmið, séð rætast úr vonlausum heimilisaðstæðum, séð fjandskap og alls kyns biturleika hverfa eins og döggr fyrir sólu. Ég hef séð menn koma út af hælum og njóta á ný virðingar í fjölskyldunni og samfélaginu. Fjármála- og embættismenn hafa endurheimt fyrri stöðu sína.

Það er varla til það vandamál eða sú eynd sem félagar okkar hafa ekki náð að sigrast á. Í borg nokkurri í vesturhluta landsins og nágrenni hennar erum við um þúsund talsins, að fjölskyldum okkar meðtöldum. Við hittumst oft svo að nýliðar geti fundið þann félagsskap sem þeir eru að leita eftir. Á þessum óformlegu fundum koma oft 50 til 200 manns saman. Við verðum sífellt fleiri og sterkari.

Drukkinn alkóhólisti er óskemmtileg manneskja. Það getur verið misjafnlega erfitt að fást við hann, bæði broslegt og grátlegt. Einn hinna ógæfusömu tók sitt eigið líf inni á heimili mínu. Hann gat ekki eða vildi ekki tileinka sér lífsstefnu okkar.

En þrátt fyrir allt er gríðarlega gaman að þessu. Ég býst við að einhverjum gæti þótt nóg um hvað við virðumst létt í lund og lífsglöð. En undir léttu yfirborðinu er okkur dauðans alvara. Við þurfum á því að halda tuttugu og fjóra tíma á sólarhring að finna trúna starfa í okkur og okkur starfa í trú, annars erum við í hættu stödd.

Flestum okkar finnst að við þurfum ekki lengur að leita að fyrirmyndarríkinu. Við erum stödd í því hér og nú. Einföld frásögn vinar míns í eldhúsinu fer víða og ber sífellt fleirum boðskap um frið á jörðu og velvilja í garð mannanna.

*Bill W., annar af stofnendum AA-samtakanna,  
lést 24. janúar 1971*

## 2. kafli

### Það er til lausn

VIÐ sem erum félagar í AA-samtökunum þekkjum fjölda karla og kvenna sem hafa verið í jafn vonlausri stöðu og Bill. Þau hafa flest náð bata og fundið lausn á drykkjuvandamáli sínu.

Við erum venjulegt fólk og komum úr öllum landshlutum og flestum starfsgreinum. Við höfum mismunandi skoðanir á stjórnámálum, efnahags- og trúmálum og undir venjulegum kringumstæðum ættum við litla samleið. En meðal okkar ríkir andi bræðralags, vináttu og samkenndar sem er erfitt að lýsa en dásamlegt að upplifa. Það má líkja okkur við farþega á stóru farþegaskipi sem nýbúið er að bjarga úr sjávarháska; þegar allir um borð, allt frá farþegum ódýrasta farrýmis til heiðursgesta við skipstjóraborðið, eru gagnteknir samkennd, fögnuði og bræðralagsanda. Það sem hins vegar er ólíkt með tilfinningum okkar og tilfinningum skipsfarþeganna er að gleði okkar yfir björguninni dvínar ekki þótt við höldum hvert sína leið. Tilfinningin að hafa upplifað sameiginlegan háska er hluti þeirrar sterku taugar sem tengir okkur hvert við annað. Það eitt hefði þó aldrei nægt til að tengja okkur með þeim hætti sem raun ber vitni.

Það sem okkur finnst svo stórkostlegt er að við höfum fundið sameiginlega lausn. Við þekkjum leið út úr ógöngunum sem við getum sameinast um og fetað í bróðerni og með samstilltu

átaki. Sú leið er sá mikilvægi boðskapur sem þessi bók flytur þeim sem þjást af völdum alkóhólisma.

Sjúkdómur sem þessi – því við erum sannfærð um að hér sé um sjúkdóm að ræða – hefur meiri áhrif á líf þeirra sem eru í kringum okkur, en nokkur annar sjúkdómur. Þegar einhver er með krabbamein finna allir til með honum og enginn er honum reiður þess vegna eða særður. Öðru máli gegnir með alkóhólisma því hann eyðileggur allt það sem mestu máli skiptir í lífinu. Allir sem eru sjúklingnum nákomnir dragast inn í sjúkdóminn. Hann veldur misskilningi og sárri gremju, fjárhagslegu óöryggi, óbeit vina og vinnuveitenda, setur líf saklausra barna úr skorðum, veldur maka og foreldrum ómældri sorg – það væri lengi hægt að bæta við listann. Við vonum að þessi bók geti verið þeim til fróðleiks og huggunar sem þjást vegna alkóhólisma eða eiga ef til vill eftir að gera það. Þeir eru margir.

Margir færir geðlæknar sem hafa haft okkur til meðferðar hafa rekið sig á hve erfitt það getur verið að fá alkóhólista til að ræða undanbragðalaust um ástand sitt. Og þótt það virðist ef til vill skjóta skökku við, þá gengur mökum okkar, foreldrum og nánnum vinum jafnvel ennþá verr að nálgast okkur en sálfræðingnum eða læknum.

*Óvirki alkóhólistinn, sem fundið hefur lausn á vanda sínum og öðlast góða sjálfsþekkingu, getur hins vegar yfirleitt unnið trúnað annars alkóhólista á örfáum tímum. Áður en slíkur gagnkvæmur trúnaður næst er lítið eða ekkert hægt að gera í málinu.*

Við höfum séð að það er vænlegast til árangurs að sá sem reynir að nálgast alkóhólistann hafi sjálfur glímt við sama vanda, að það sé augljóst að hann viti um hvað hann er að tala, að framkoma hans beri þess vitni að hann eigi raunveruleg svör, að hann þykist ekki yfir aðra hafinn og að honum gangi greinilega það eitt til að langa einlæglega til að hjálpa; að ekki skuli þurfa að greiða fyrir hjálpina, að viðkomandi sé ekki að þjóna eigin hagsmunum og að það er hvorki verið að beita brögðum

eða þóknast öðrum né þess krafist að hlustað sé á siðapredikanir. Eftir slíkan fund hafa margir tekið sæng sína og gengið á ný. Við lítum ekki svo á að okkur beri að helga okkur alfarið því að hjálpa öðrum eða að meiri árangur næðist ef við gerðum það. Okkur er ljóst að það að taka burtu áfengið er aðeins byrjunin. Framundan bíður það sem mikilvægara er; að fylgja þessum lífsreglum heima hjá sér, í vinnunni og við allar aðstæður. Við eyðum flest miklu af frítíma okkar í að reyna að aðstoða með þeim hætti sem hér verður lýst. Sumir eru svo heppnir að geta helgað mestan tíma sinn slíku starfi. Ef við höldum okkur á þeirri braut sem við höfum valið, mun áreiðanlega margt gott af því leiða, en þegar litið er á vandann í heild er ljóst að framlag okkar má sín lítils. Okkur sem búum í stórum borgum fallast hendur við tilhugsunina um allan þann fjölda sem á hverjum degi hverfur inn í óminnisástand. Mörgum þeirra væri hægt að hjálpa ef þau fengju sama tækifæri og við. Hvernig ætlum við að koma því á framfæri sem aðrir hafa svo fúslega gefið okkur?

Við höfum ákveðið að gefa út bók, skrifaða af ónafngreindum höfundum og lýsa þar vandamálinu eins og það kemur okkur fyrir sjónir. Leggja þar fram sameiginlega reynslu okkar og þekkingu. Benda með því á leið sem kemur þeim að gagni sem eru að glíma við áfengisvandann í einhverri mynd.

Það verður óhjákvæmilegt að taka læknisfræðilega, sálfræðilega, félagslega og trúarlega þætti málsins til umfjöllunar. Okkur er ljóst að það er ekki nema eðlilegt að menn hafi misjafnar skoðanir á þessum málum.

Helst vildum við geta skrifað bók sem væri óumdeilanleg og enginn ágreiningur væri um og við munum leitast við að ná því marki.

Við gerum okkur flest grein fyrir því að við getum enn frekar orðið að liði ef við sýnum raunverulegt umburðarlyndi gagnvart brestum og skoðunum annarra og virðum sjónarmið þeirra. Líf okkar, sem áttum í vanda vegna eigin drykkju, er

undir því komið að við hugum stöðugt að öðrum og því hvernig við getum komið þeim til hjálpar.

Ef til vill hefur þú verið að velta því fyrir þér af hverju við urðum öll svona sjúk af drykkjunni. Þig langar eflaust að fá svör við því hvernig og hvers vegna okkur tókst að ná okkur út úr ástandi sem sérfræðingar töldu andlega og líkamlega vonlaust.

Ef þú ert alkóhólisti sem vilt komast út úr slíku ástandi langar þig áreiðanlega að fá svar við spurningunni: „Hvað er það sem ég þarf að gera?“

Tilgangurinn með þessari bók er einmitt að gefa svör við slíkum spurningum. Við ætlum að segja þér hvernig við förum að þessu, en áður en við förum nákvæmlega út í einstök atriði er rétt að skýra í stuttu máli frá því hvernig við lítum á málið.

Hvað ætli við höfum oft heyrt setningar eins og: „Ég get drukkið og ég get líka alveg sleppt því að drekka. Hvers vegna getur hann það ekki?“ „Af hverju drekkurðu ekki eins og maður eða lætur það einfaldlega vera?“ „Þessi náungi kann ekki að fara með áfengi.“ „Af hverju prófarðu ekki að drekka bara bjór eða léttvín?“ „Láttu sterka drykki eiga sig.“ „Hann virðist ekki hafa nokkurn viljastyrk.“ „Hann gæti hætt ef hann vildi það.“ „Hún er svo indæl stúlka, maður hefði haldið að hann gæti hætt hennar vegna.“ „Læknirinn sagði honum að ef hann hætti ekki að drekka mundi hann drepa sig á þessu, og nú er hann búinn að hella sig fullan eina ferðina enn!“

Einhvern veginn svona hljóma athugasemdirnar sem við heyrum svo oft um fólk sem drekkur of mikið. Í þeim felst mikil vanþekking og misskilningur. Okkur er ljóst að slíkar athugasemdir koma frá fólki sem bregst við á allt annan hátt en við.

Það er enginn vandi fyrir hófdrykkjumenn að sleppa því alveg að drekka ef þeim finnst ástæða til þess. Þeir geta fengið sér í glas eða látið það alveg vera.

Til eru þeir sem drekka í miklu magni og drekka sér smám saman til líkamlegs og andlegs tjóns. Þeir kunna að flýta fyrir eigin dauða um nokkur ár með drykkju sinni. Sé hins vegar

nægilega sterk ástæða fyrir hendi, til dæmis sú að heilsan svíkur, viðkomandi verður ástfanginn, aðstæður hans breytast eða að hann fær aðvörun frá læknum, þá getur það gerst að hann hætti drykkju eða dragi verulega úr henni – jafnvel þótt erfitt sé og óþægilegt og hann þurfi á lækniástoð að halda við það.

En hvað þá með hinn raunverulega alkóhólista? Ef til vill drekkur hann hóflega til að byrja með; kannski fer hann svo að drekka æ oftar og í sífellt meira mæli. En einhvers staðar á drykkjuferlinum gerist það að hann fer að missa stjórn á áfengisneyslu sinni, ræður ekki við sig ef hann byrjar.

Það er erfitt að átta sig á honum og sérstaklega er erfitt að skilja stjórnleysi hans. Hann gerir fáránlega, ótrúlega og ömurlega hluti þegar hann er drukkinn. Hann líkist einna helst doktor Jekyll og herra Hyde. Hann drekkur sjaldnast þannig að hann sé léttkenndur, heldur verður hann yfirleitt snarruglaður þegar hann drekkur. Framkoma hans meðan hann er undir áhrifum á lítið skylt við eðlilegt ástand hans. Hann er ef til vill hinn besti drengur, en þegar hann er orðinn fullur verður framkoma hans bæði ömurleg og jafnvel hættulega andfélagsleg.

Hann er algjör snillingur í að detta í það þegar síst skyldi, sérstaklega þegar hann þarf að taka mikilvæga ákvörðun eða standa við skuldbindingar. Hann er oft mjög skynsamur og yfirvegaður gagnvart öllu öðru en áfengi. Þegar það er með í spilin kemur hann fram af ótrúlegum óheiðarleika og eigingirni. Oft býr hann yfir sérstökum eiginleikum, kunnáttu og hæfni og framtíðin virðist brosa við honum. Hann notar hæfileika sína til að búa vel í haginn fyrir sig og sína og rústar svo öllu sem hann hefur byggt upp með glórulausri drykkju. Hann er einn af þeim sem fer svo út úr drukkinn í rúmið að eðlilegt væri að hann svæfi í heilan sólarhring, en byrjar svo að leita eins og vitlaus næsta morgun að flöskunni sem hann man ekki hvar hann setti kvöldið áður.

Ef hann hefur efni á því, felur hann áfengi út um allt hús til að fyrirbyggja að einhver taki birgðirnar frá honum og helli þeim niður.

Pegar vanlíðanin eykst fer hann að nota sterk, róandi lyf samhliða áfenginu til að róa taugarnar svo hann geti farið í vinnu. Svo kemur sá dagur að hann höndlar þetta ekki lengur og dettur bara í það. Kannski leitar hann til læknis sem gefur honum morfín eða einhver róandi lyf til að hann geti látið renna af sér. Með tímanum fer hann að verða tíður gestur á sjúkrahúsum og heilsuhælum.

Þetta er alls engin tæmandi lýsing á raunverulegum alkóhólista því hegðunarmunstur okkar er mismunandi. En þessi lýsing gefur grófa mynd af honum.

Af hverju hegðar hann sér svona? Ef hann er búinn að sannreyna það hundrað sinnum að eitt glas leiðir af sér enn eitt hrunið, með öllum þeim sársauka og auðmýkingu sem því fylgja, af hverju er hann þá að fá sér þetta fyrsta glas? Af hverju getur hann ekki haldið sér þurrum? Hvað varð um þá heilbrigðu skynsemi og viljastyrk sem hann getur enn sýnt á öðrum sviðum?

Kannski verður aldrei hægt að gefa fullnægjandi svar við þessum spurningum. Menn hafa mismunandi skoðanir á því hvers vegna alkóhólistinn bregst öðruvísi við en annað fólk. Við vitum ekki af hverju það er svona erfitt að hjálpa alkóhólistanum eftir að drykkjan er komin á ákveðið stig. Við getum ekki leyst þá gátu.

Við vitum að á meðan alkóhólistinn heldur sig frá flöskunni, sem hann getur átt til að gera mánuðum eða árum saman, þá hegðar hann sér yfirleitt eins og annað fólk. Við vitum það líka, að ef hann setur áfengi í einhverri mynd inn fyrir sínar varir, þá gerist eitthvað, bæði líkamlega og andlega, sem veldur því að honum er í raun og veru ómögulegt að stöðva drykkjuna. Það getur hvaða alkóhólisti sem er staðfest.

Þessar staðhæfingar væru aðeins fræðilegar tilgátur og kæmu engum að gagni ef vinurinn fengi sér aldrei fyrsta drykkinn og setti ekki þar með þetta ömurlega ferli í gang. Því má ætla að

vandi alkóhólistans sé fremur huglægur en líkamlegur. Ef þú spyrð hann af hverju hann hafi dottið í það síðast, er trúlegt að hann bjóði þér upp á einhverja af sínum óteljandi útskýringum. Stundum hljóma þessar afsakanir nokkuð sennilega, en samt er ekki heil brú í neinni þeirra, þegar höfð er í huga öll sú eyðilegging sem fylliríið veldur. Þær líkjast því að maður með höfuðverk berði sjálfan sig í höfuðið með hamri og segðist gera það til að finna ekki fyrir verknum. Ef alkóhólista er bent á hversu fáránlegar slíkar röksemdir eru, eyðir hann annaðhvort talinu með hlátri eða verður pirraður og neitar að ræða þetta.

Stundum er hann að segja satt. Og þótt undarlegt megi virðast þá er sannleikurinn yfirleitt sá að honum er það jafn óskiljanlegt og öðrum af hverju hann fékk sér fyrsta glasið. Sumir ofdrykkjumenn geta tímabundið sæst á eigin afsakanir, en innst inni vita þeir ekki af hverju þeir eru að þessu. Þegar þessi þráláti sjúkdómur er búinn að ná tökum á þeim er fátt til ráða. Þeir eru haldnir þeirri þráhyggju að einhvern daginn og með einhverjum hætti muni þeir ná tökum á þessu. Undir niðri grunar þá samt oft að leikurinn sé tapaður.

Fáir gera sér ljóst hve satt það er. Fjölskylda og vinir hafa óljósan grun um að viðkomandi drykkjumanneskja sé ekki heilbrigð, en allir bíða þess vongóðir að sá dagur renni upp að hinn veiklandaði hristi af sér slenið og fari að nota viljastyrkinn.

Hinn dapurlegi sannleikur er sá, að ef viðkomandi er raunverulega alkóhólisti, er óvíst að sá dagur renni nokkurn tíma upp. Hann er búinn að missa stjórn á drykkjunni. Sá tími rennur upp á drykkjuferli sérhvers alkóhólista, að jafnvel brennandi löngun til að hætta að drekka má sín einskis. Í flestum tilfellum er þannig komið fyrir alkóhólistanum löngu áður en nokkurn fer að gruna það.

*Staðreyndin er sú að af einhverjum ástæðum missa alkóhólistar stjórn á drykkju sinni. Hinn svokallaði viljastyrkur okkar verður að engu. Þegar ákveðnu stigi er náð, verðum við ófær um að kalla nægilega skýrt fram minninguna um þær þjáningar og niðurlæg-*

*ingu sem við upplifðum fyrir aðeins viku eða mánuði síðan. Við erum varnarlaus gagnvart fyrsta glasinu.*

Það er eins og hugsunin um þær afleiðingar sem jafnvel bara eitt björglas leiðir af sér nægi ekki að til að stöðva okkur. Ef slík hugsun kemur upp er hún oft óljós og auðvelt að ýta henni frá sér á þeirri gatslitnu forsendu að í þetta skipti munum við geta hagað okkur eins og annað fólk. Okkur vantar alveg þá tegund varnarviðbragða sem koma í veg fyrir að maður leggi höndina á heita eldavélarhellu.

Alkóhólistinn segir kannski í hálfkæringi við sjálfan sig: „Ég brenni mig ekki í þetta sinn, svona á að gera þetta!“ Eða hann hugsar bara ekkert.

Hversu oft höfum við ekki byrjað að drekka í slíku hugsunarleysi og barið síðan í borðið eftir þrjú eða fjögur glös og sagt við okkur sjálf: „Guð minn góður, því í ósköpunum byrjaði ég á þessu?“ Og í næstu andrá: „Jæja, ég stoppa þá eftir sex glös.“ Eða „Hvaða máli skiptir þetta úr því sem komið er?“

Þegar einstaklingur sem hefur í sér tilhneigingu til að ánetjast alkóhóli hefur vanið sig á slíkan hugsunarhátt, er ósennilegt að nokkur mannlegur máttur geti hjálpað honum. Hann mun drekka sig í hel eða verða geðveikur, nema hann verði lokaður inni á stofnun. Þessar hörðu og skuggalegu staðreyndir hafa sannast á aragrúa alkóhólista gegnum tíðina. Ef náðar Guðs hefði ekki notið við væru dæmin um slíkt svo miklu fleiri.

Svo margir vilja hætta en geta það ekki.

*Það er til lausn.* Fæstum okkar geðjaðist að því að þurfa að líta í eigin barm, þurfa að láta af hrokanum og játa eigin bresti eins og krafist er til að hægt sé ná árangri samkvæmt þessari leið.

En við sáum þetta bera árangur hjá öðrum og vorum farin að gera okkur ljóst hvílíkt vonleysi og tilgangleysi einkenndi það líf sem við höfðum lifað. Þess vegna var ekki um annað að ræða, þegar þeir sem höfðu náð árangri höfðu samband við okkur, en að taka við þeim andlegu verkfærum sem þeir lögðu okkur upp í hendurnar. Við höfum öðlast hlutdeild í himnaríki og verið

lyft upp í nýja vídd tilveru sem við létum okkur ekki einu sinni dreyma um hér áður fyrr.

Staðreyndin er sú og þannig er það einfaldlega, að við höfum orðið fyrir sterkri og áhrifamikilli andlegri reynslu<sup>1</sup> sem hefur gjörbreytt öllum okkar viðhorfum og afstöðu til lífsins, náunga okkar og þess heims sem Guð hefur skapað. Grundvöllurinn fyrir lífi okkar í dag er sú algjöra sannfæring, að skaparinn hafi með undursamlegum hætti komið inn í líf okkar og hjarta og að hann starfi þar að því að leysa fyrir okkur mál sem við gætum aldrei leyst af eigin rammleik.

Ef þú ert jafn illa á vegi staddur/stödd gagnvart áfengi og við vorum er það okkar skoðun að ekki sé um neina málamiðlunarlausn að ræða.

Það var komið þannig fyrir okkur að lífið var óbærilegt og sé maður kominn á það stig að ekki verður aftur snúið og mannlegur máttur má sín einskis lengur þá er bara um tvennt að ræða. Annaðhvort að halda áfram þar til yfir lýkur, loka augunum eftir mætti fyrir þeirri hræðilegu stöðu sem maður er í eða að þiggja andlega hjálp. Við völdum síðari kostinn af því að okkur langaði til þess í einlægni og fannst það þess virði að reyna það.

Hæfileikaríkur, skynsamur og vel metinn kaupsyslumaður í Ameríku hafði árum saman flækst milli heilbrigðisstofnana og leitað til þekktustu geðlækna í Ameríku. Síðan fór hann til Evrópu og leitaði þar hjálpar hjá frægum geðlækni (það var geðlæknirinn Carl Jung) og var í meðferð hjá honum. Þrátt fyrir að hann væri orðinn vonlítill vegna fyrri reynslu sinnar, var hann óvenju bjartsýnn að lokinni þessari meðferð. Hann var vel á sig kominn, bæði andlega og líkamlega. En fyrst og fremst taldi hann sig hafa öðlast svo djúpstæða þekkingu á eigin sálarlífi og leyndum uppsprettum þess að það væri óhugsandi að hann félli. Samt sem áður var hann dottinn í það eftir stuttan tíma.

---

1 Andleg reynsla er útskýrð nánar í viðauka II.

Og það undarlega var að hann gat ekki gefið sjálfum sér neina fullnægjandi skýringu á fallinu.

Hann sneri sér því aftur til þessa læknis, sem hann dáði mjög, og spurði hann hreint út af hverju sér tækist ekki að ná bata. Hann þráði það framar öllu öðru að ná aftur stjórn á sjálfum sér. Gagnvart öðrum vandamálum virtist hann geta verið mjög skynsamur og yfirvegaður. En þegar áfengið var annars vegar var hann algjörlega stjórnlaus. Hvernig stóð á þessu?

Hann sárbað lækninn að segja sér allan sannleikann. Og hann fékk að heyra hann. Að dómi læknisins var hann vonlaust tilfelli. Hann mundi aldrei aftur öðlast þá stöðu sem hann hafði haft í þjóðfélaginu og ef hann ætlaði sér að lifa lengi yrði hann að láta setja sig á bak við lás og slá eða ráða sér lífvörð. Þetta var skoðun mikilhæfs læknis.

En maður þessi er enn á lífi og er frjáls maður. Hann þarf hvorki á lífverði að halda né er hann lokaður inni. Hann getur farið allra sinna ferða í þessum heimi, farið allt sem aðrir frjálsir menn fara án þess að stofna sér í hættu, ef hann bara viðheldur fúsleikanum til halda fast í ákveðið viðhorf sem er mjög einfalt.

Margir alkóhólistar sem lesa þetta halda kannski að þeir geti komist af án andlegrar hjálpar. Við skulum segja ykkur hvernig samtali vinar okkar við lækninn lauk.

Læknirinn sagði: „Hugarfarslega ertu haldinn ólæknandi alkóhólisma. Ég veit engin dæmi þess að maður sem er jafn langt genginn andlega og þú hafi náð bata.“ Vini okkar leið eins og hlið helvítis hefði lokast með dynk á eftir honum. Hann spurði lækninn: „Veistu ekki um neina undantekningu?“ „Jú,“ svaraði læknirinn, „hún er til. Slíkar undantekningar hafa verið til frá fyrstu tíð. Einstöku sinnum hefur það komið fyrir að alkóhólistar hafi orðið fyrir svokallaðri andlegri upplifun. Ég lít svo á að þar sé um einstök fyrirbæri að ræða. Þetta virðist ger-

ast þegar mikil tilfinningaleg átök og uppgjör hafa átt sér stað. Hugmyndum, tilfinningum og viðhorfum sem þessir einstaklingar höfðu að leiðarljósi er skyndilega ýtt til hliðar og nýjar hugmyndir og markmið verða allsráðandi. Satt að segja hef ég verið að reyna að fá þig til að byggja upp slík ný tilfinningaleg viðhorf. Aðferðir mínar hafa borið góðan árangur hjá mörgum einstaklingum, en mér hefur aldrei tekist að ná árangri hjá alkóhólista sem er á því stigi sem þú ert.“<sup>2</sup>

Vini okkar létti ofurlítið við að heyra þetta því hann var allavega að eigin mati sæmilega kirkjurækinn maður. En léttir hans varð skammvinnur þegar læknirinn sagði honum að það væri svo sem ágætt að hafa trúarsannfæringu, en að í hans tilfelli fæli hún í ekki í sér þá andlegu reynslu sem væri nauðsynleg. Í þessari skelfilegu nauð var vinur okkar þegar hann varð þeirrar stórkostlegu reynslu aðnjótandi sem leysti hann undan okinu, eins og þegar hefur varið sagt frá.

Hvað okkur sjálf varðar, þá leituðum við sömu lausnar með örvæntingu drukknandi manns. Það sem í fyrstu virtist örveikt hálmstrá hefur reynst vera kærleiksrik og styrk hönd Guðs. Okkur hefur verið gefið nýtt líf, við getum líka kallað það „nýjan lífsstíl“ sem dugar vel.

Hinn merki ameríski sálfræðingur, William James, sýnir í bók sinni „Um margbreytileika trúarlegrar reynslu“<sup>3</sup> fram á að mennirnir finna Guð eftir ýmsum leiðum. Við reynum ekki að sannfæra neinn um að bara sé ein leið til að öðlast trú. Hafi það sem við höfum lært og upplifað einhverja merkingu, þá sýnir það að sama hver kynstofn okkar, trú eða hörundslitur er þá erum við öll börn lifandi skapara sem við getum átt einfalt og eðlilegt trúarsamband við jafnskjótt og við erum nógu fús og heiðarleg til að vilja reyna það.

Þeir sem tilheyra ákveðnum trúfélögum eiga ekki að þurfa að

2 Sjá nánari skýringu í viðauka II.

3 „Varieties of Religious Experience.“

rekast hér á neitt sem gengur í berhögg við trú þeirra eða trúarhefðir. Um slík mál er enginn ágreiningur milli okkar.

Okkur finnst það ekki koma okkur við hvaða trúarskoðanir félagar okkar hafa. Það á að vera algjört einkamál hvers og eins sem hann gerir upp við sig í samræmi við fyrri tengsl og eigin vilja nú.

Við erum ekki öll meðlimir í einhverju trúfélagi en erum flest jákvæð gagnvart þeim.

Í kaflanum hér á eftir verða settar fram útskýringar á alkóhólisma eins og við skiljum hann. Síðan kemur kafli sem er skrifaður fyrir efahyggjufólk. Margir sem áður voru í þeim flokki eru nú meðal okkar. Þótt undarlegt megi virðast hafa skoðanir þeirra ekki komið í veg fyrir að þeir yrðu fyrir andlegri reynslu.

Þar næst koma gagnorðar leiðbeiningar sem sýna hvernig við fengum bata. Síðan fylgja nokkrar reynslusögur.

Í persónulegum frásögnum lýsa einstaklingar því með eigin orðum og út frá eigin reynslu hvernig þeir öðluðust trúarsamband við Guð.

Þeir eru dæmigerðir félagar okkar og frásagnirnar gefa skýra mynd af því sem raunverulega gerðist í lífi þeirra.

Við vonum að ykkur finnist ekki jafn opinskáar lýsingar á eigin lífi og hér fylgja smekklausar. Von okkar er sú, að sem flestir alkóhólistar, bæði karlar og konur sem sárlega þurfa á því að halda, lesi þessar síður. Og við trúum því að aðeins með því að afhjúpa okkur og vanda okkar sé hægt að fá aðra til að játa: „Jú, ég er einn af þeim. Það er einmitt þetta sem ég þarf að öðlast.“

### 3. kafli

## Meira um alkóhólisma

OKKUR hefur flestum reynst erfitt að viðurkenna að við værum í raun og veru alkóhólistar. Engum geðjast að þeirri tilhugsun að vera talinn líkamlega eða andlega frábrugðinn öðru fólki. Það er því ekkert skrítið að drykkjuferill okkar sé varðaður óteljandi árangurslausum tilraunum til að sanna að við getum drukkið eins og venjulegt fólk. Allir ofdrykkjumenn halda fast í þá þráhyggju að þeir muni einhverntíma og með einhverjum hætti geta haft stjórn á drykkju sinni og notið hennar. Það er furðulegt hvað þessi blekking er lífseig. Margir halda í hana þar til hún leiðir þá til geðveiki eða dauða.

Við gerðum okkur ljóst að við urðum að játa það heils hugar fyrir sjálfum okkur að við værum alkóhólistar. Það er fyrsta skrefið í átt til bata. Við þurfum að hætta að telja okkur trú um að við séum eins og annað fólk eða getum orðið það með tímanum.

Við alkóhólistar erum karlar og konur sem höfum misst stjórn á áfengisneyslu okkar. Við vitum að enginn, sem í raun og veru er alkóhólisti, nær *nokkru sinni* stjórn á neyslu sinni. Það hafa komið þeir tímar að við héldum að við værum að ná tókum á drykkjunni, en slíkum tímabilum, og yfirleitt voru þau stutt, fylgdi óhjákvæmilega enn meira stjórnleysi, sem smám saman leiddi til aumkunarverðrar og óskiljanlegrar siðgæðis-hnignunar. Við erum sannfærð um það, öll sem einn, að alkó-

hólistar eins og við eru haldnir stigversnandi sjúkdómi. Með tímanum mun hann versna, aldrei batna.

Það má líkja okkur við manneskju sem hefur misst fæturna. Þeir vaxa ekki upp á nýtt. Það virðist heldur ekki vera til meðferð sem gerir alkóhólista á borð við okkur eins og annað fólk. Við höfum reynt öll hugsanleg úrræði. Í einhverjum tilfellum var um tímabundinn bata að ræða, en bakfallið varð þá þeim mun verra. Læknar sem vita eitthvað um alkóhólisma eru sam mála um að það sé útilokað að hægt sé að gera hófdrykkjumann úr alkóhólista. Vera má að það takist einhverntíma með hjálp vísindanna, en ennþá hefur ekkert slíkt gerst.

Þrátt fyrir allt það sem við höfum frá að segja munu margir alkóhólistar ekki trúa því að þetta eigi við um þá. Þeir munu reyna að sanna það með margs konar sjálfsblekkingu og tilraunastarfsemi, að þeir séu undantekning frá reglunni og þar með ekki alkóhólistar. Ef einhver sem misst hefur stjórn á drykkju sinni getur snúið við blaðinu og farið að drekka í hófi þá tókum við ofan fyrir honum. Hamingjan veit, að við höfum sannarlega reynt vel og lengi að drekka eins og annað fólk.

Hér eru nokkur dæmi um aðferðir sem við höfum prófað:

Við höfum reynt að drekka eingöngu bjór, drekka takmarkaðan fjölda drykkja, drekka ekki einsömul, drekka aldrei á morgnana, drekka bara heima, eiga aldrei áfengi heima, drekka aldrei í vinnutíma, drekka bara í veislum, skipta frá viskíi yfir í koníak, drekka bara létt vín, við höfum samþykkt að segja upp í vinnunni ef okkur yrði á að mæta þangað drukkin, við höfum reynt að fara í ferðalag, reynt að fara ekki í ferðalag, lofað að hætta að drekka (með og án heitstrenginga), prófað að stunda meiri líkamsrækt, lesa uppbyggjandi bækur, fara á hressingar- og/eða heilsuhæli, láta vista okkur á stofnun – og við gætum endalaust bætt við þennan lista.

Það er ekki okkar hlutverk að fullyrða að einhver sé alkóhólisti en þú getur auðveldlega gert þína eigin sjúkdómsgreiningu. Farðu á næsta bar og prófaðu að hafa stjórn á drykkjunni. Byrjaðu að drekka og stoppaðu svo allt í einu. Prófaðu þetta oftár en einu sinni. Ef þú skoðar árangurinn heiðarlega verður þú ekki lengi að komast að því hvar þú stendur.

Ef þetta getur opnað augu þín fyrir stöðu þinni, þá er það timburmannanna virði.

Þótt við getum ekki sannað það, gerum við ráð fyrir að flest okkar hefðu getað hætt að drekka snemma á drykkjuferlinum. Vandinn er bara sá, að fæsta alkóhólista langar nógu mikið til að hætta að drekka áður en það er orðið of seint. Við höfum heyrt nokkur dæmi þess að fólk sem var farið að sýna einkenni alkóhólisma hafi getað hætt að drekka í langan tíma af því að löngunin til þess var nógu sterk. Hér kemur eitt slíkt dæmi:

Maður um þrítugt var farinn að nota vín ótæpilega þegar hann var að skemmta sér. Hann var alltaf mjög slæmur á taugum daginn eftir og róaði sig með því að fá sér í glas.

Hann hafði mikinn starfsmetnað og gerði sér ljóst að ef hann vildi ná frama í starfi yrði hann að láta áfengi eiga sig. Ef hann fékk sér í glas missti hann alla stjórn. Hann ákvað því að snerta ekki áfengi fyrr en hann hefði náð árangri í starfi og væri kominn á eftirlaun. Þessi óvenjulegi maður hélt sér algjörlega þurrum í tuttugu og fimm ár og þegar hann hætti störfum fimmtíu og fimm ára gamall, átti hann að baki farsælan og ánægjulegan starfsferil.

Þá féll hann fyrir sjálfsblekkingu sem er svo algeng meðal alkóhólista; hann taldi sér trú um að fyrst hann hefði getað sýnt allan þennan sjálfsaga og verið allsgáður svona lengi, hlyti hann að vera orðinn fær um að drekka eins og annað fólk.

Hann fékk sér flösku og ætlaði nú að slaka verulega vel á en var tveimur mánuðum síðar lentur inni á sjúkrahúsi, ráðvilltur og miður sín. Hann reyndi um hríð að hafa stjórn á drykkjunni og lenti nokkrum sinnum á sjúkrahúsi á meðan. Síðan beitti

hann öllum sínum viljastyrk til að stöðva drykkjuna og komst að raun um að hann gat það ekki.

Honum stóðu til boða öll þau úrræði sem hægt var að fá fyrir peninga. Þau brugðust öll. Þótt hann væri við góða heilsu þegar hann hætti að vinna fór hún fljótlega að bila og innan fjögurra ára var hann látinn.

Það má draga mikilvægan lærdóm af þessari sögu. Flest okkar hafa trúað því að ef við værum nógu lengi ódrukkinn gætum við síðan drukkið eins og annað fólk. En þarna var maður sem fimmtíu og fimm ára gamall komst að raun um að hann var á nákvæmlega sama stigi og þegar hann hætti að drekka þrítugur. Við höfum séð þetta sannast aftur og aftur:

„Eitt sinn alkóhólisti, ávallt alkóhólisti.“

Ef við höfum verið allsgáð í einhvern tíma og byrjum síðan aftur að drekka komumst við fljótlega á jafn slæmt stig og við vorum á. Sé okkur alvara með að hætta að drekka verðum við að gera það án nokkurra skilyrða og án þess að gæla í laumi við þá hugmynd að að geta einn góðan veðurdag haft stjórn á drykkjunni. Reynsla þessa manns gæti lætt inn þeirri hugmynd hjá einhverjum ungmönnum, að þau geti hætt að drekka fyrir eigin viljastyrk, líkt og hann gerði. Við efumst stórlega um að margir geti það, því í rauninni langar engan í alvöru að hætta og eftir að þessi undarlega, andlega brenglun hefur náð tökum á fólki eru litlar líkur á að því takist það. Sumir úr okkar hópi, fólk um þrítugt og þaðan af yngra, hefur ef til vill bara drukkið í nokkur ár, en er nákvæmlega jafn ofurselt áfenginu og þeir sem hafa drukkið í áratugi. Maður þarf ekki endilega að hafa drukkið lengi eða jafn mikið og aðrir til þess að verða alvarlega háður. Þetta á ekki síst við um konur. Konur í áhættuhópi verða oft langt gengnir alkóhólistar á örfáum árum. Sumir drykkjumenn myndu stórmóðgast ef einhver kallaði þá alkóhólista, en skilja svo ekkert í því hvað þeim gengur illa að stöðva drykkjuna. Við sem þekkjum einkennin, sjáum byrjunareinkenni alkóhólisma hjá miklum fjölda af ungu fólki. Það er hins vegar ekki

hlaupið að því að leiða því slíkt fyrir sjónir! Þegar við lítum til baka verður okkur ljóst að við höldum áfram að drekka í mörg ár eftir að við höfðum misst stjórn á drykkju okkar. Ef einhver er að velta því fyrir sér hvort hann sé kominn á hættulegt stig, ætti hann að prófa að láta áfengi eiga sig í eitt ár. Sé hann raunverulega alkóhólisti og þar að auki langt genginn er ótrúlegt að honum takist það. Í upphafi drykkjuferils okkar gat það gerst að við værum allsgáð í heilt ár eða lengur, en samt urðum við ofdrykkjufólk síðar meir. Þótt þér takist að vera í bindindi í dágóðan tíma getur það alveg átt fyrir þér að liggja að verða alkóhólinu að bráð. Okkur finnst ótrúlegt að meðal þeirra sem finnst þessi bók höfða til sín séu margir sem geti haldið sér allsgáðum í heilt ár. Sumir verða orðnir drukknir daginn eftir að þeir taka ákvörðun um bindindi, aðrir innan fárra vikna.

Spurningin er þá hvernig þeir sem ekki geta drukkið í hófi ætla að fara að því að stoppa algerlega. Við gerum auðvitað ráð fyrir að lesandinn vilji hætta að drekka. Hvort hann getur hætt að drekka án þess að byggja það á andlegum grunni er háð því í hve miklum mæli hann hefur misst stjórn á drykkju sinni. Mörgum okkar fannst við gædd miklum skapstyrk. Við höfðum gífurlega löngun til að hætta í eitt skipti fyrir öll. Samt reyndist okkur það um megn. Þetta eru hin lævísu einkenni alkóhólistans eins og við þekkjum hann – þessi algjöri vanmáttur gagnvart áfengi, sama hve mikið var í húfi og sama hvað við óskuðum þess innilega að geta látið það vera. Hvernig getum við þá hjálpað lesendum okkar að ganga úr skugga um það hvort þeir eigi heima í okkar hópi? Það er allt í lagi að prófa að snerta ekki áfengi um tíma, en við höldum að þeir sem þjást af völdum áfengis og einnig félagar okkar innan læknaóstættarinnar hafi ennþá meira gagn af því að fá lýsingu á þeim andlegu einkennum sem eru undanfari þess að manneskja dettur aftur í það. Þessi einkenni eru greinilega lykilatriði. Hvaða hugsun er það eiginlega sem knýr alkóhólista aftur og aftur til að taka fyrsta glasið? Vinirnir sem reyna að koma vitinu fyrir hann eftir

að síðasti drykkjutúr leiddi næstum því til skilnaðar eða gjaldþrots horfa steinhissa á eftir honum inn á næsta vínveitingahús. Af hverju gerir hann þetta? Hvað er maðurinn að hugsa? Fyrsta dæmið sem við tökum er af vini okkar sem við skulum kalla Jim. Hann á yndislega konu og fjölskyldu. Honum fékk blómlegt bílaumboð í arf, gat sér gott orð í heimsstyrjöldinni, er góður sölumaður og vel liðinn af öllum. Hann er greindur maður og virðist ósköp eðlilegur fyrir utan það að hann er dálítið slæmur á taugum. Hann byrjaði ekki að drekka fyrr en hann var orðinn þrjátíu og fimm ára gamall. Á örfáum árum varð hann svo ofbeldisfullur með víni að það varð að leggja hann inn á geðdeild. Hann hafði samband við okkur eftir að hann var útskrifaður þaðan. Við sögðum honum allt sem við vissum um alkóhólisma og leiðina sem við höfðum fundið. Hann hóf göngu sína samkvæmt þeirri leið. Fjölskyldan sameinaðist aftur og hann fór að vinna sem sölumaður í umboðinu sem hann hafði misst vegna ofdrykkju sinnar. Allt gekk vel til að byrja með, en hann gerði ekkert til að byggja upp andlegt líf sitt. Sjálfum sér til mikillar skelfingar drakk hann sig fullan hvað eftir annað og með stuttu millibili. Við ræddum við hann í öll skiptin, fórum vandlega yfir það sem hafði gerst. Hann viðurkenndi að hann væri örugglega alkóhólisti og að illa væri komið fyrir sér. Hann vissi að leiðin lægi aftur inn á geðdeild ef hann héldi svona áfram og að auk þess mundi hann glata fjölskyldunni sem honum þótti svo innilega vænt um. Samt datt hann aftur í það. Við báðum hann að segja okkur nákvæmlega frá því hvernig þetta gerðist. Frásögn hans var á þessa leið: „Ég mætti í vinnuna á þriðjudagsmorgni. Ég man að ég var að ergja mig yfir því að vera orðinn sölumaður í fyrirtæki sem ég hafði átt sjálfur. Ég átti einhver orðaskipti við yfirmanninn, ekkert alvarlegt. Svo ákvað ég að aka upp í sveit og hitta mann sem var að hugsa um að kaupa hjá okkur bíl. Á leiðinni varð ég svangur og stoppaði við veitingastað þar sem líka var bar. Það hvarflaði ekki að mér að fá mér í glas. Ég ætlaði bara að fá mér samloku. Svo hafði mér

líka flogið í hug að þarna kynni ég að rekast á einhvern sem hefði áhuga fyrir að kaupa bíl. Fólk kannaðist við mig þarna, ég hafði skipt við þennan veitingastað í mörg ár. Hafði mörgum sinnum fengið mér að borða þarna á þessum mánuðum sem ég var búinn að vera ódrukkinn. Ég fékk mér sæti, pantaði mjólkurglas og samloku. Áfengi var alls ekki í mínum huga á þeirri stundu. Ég pantaði aðra samloku og ákvað að fá mér annað mjólkurglas.

*Allt í einu datt mér í hug að ögn af viskíi út í mjólkina gæti ekki gert mér neitt fyrst ég væri nýbúinn að borða. Ég pantaði viskí og hellti því út í mjólkina. Ég hafði óljóst á tilfinningunni að þetta væri ekki mjög skynsamlegt hjá mér, en var samt sannfærður um að viskí gæti ekki skaðað mann með fullan maga.*

Tilraunin tókst svo vel að ég pantaði annan viskísjúss og hellti honum út í meiri mjólk. Þetta virtist ekki gera mér neitt svo ég prófaði aftur.“ Þannig hófst enn ein ferðin hjá Jim inn á geðdeild. Hann gerði sér fulla grein fyrir hættunni á að vera lagður inn, hættunni á að missa fjölskylduna og starfið og öllum þeim andlegu og líkamlegu þjáningum sem drykkjan hafði alltaf kallað yfir hann.

*Hann vissi nákvæmlega hvað það þýddi að hann var alkóhólisti. Samt varð sú vitneskja einskis virði andspænis þeirri heimskulegu hugdettu að geta drukkíð viskí ef hann bara blandaði því saman við mjólk!*

Hver svo sem hin nákvæma skilgreining á orðinu er þá köllum við þetta hreina og beina vitfirringu. Hvað annað er hægt að kalla slíkan skort á dómgreind og skýrri hugsun? Þú heldur kannski að þetta sé alveg einstakt tilfelli. Þetta kemur okkur hinsvegar ekkert á óvart, því einmitt svona hugsanagangur hefur verið dæmigerður fyrir okkur öll. Stundum hugsuðum við meira út í afleiðingarnar en Jim gerði, en þetta undarlega andlega fyrirbæri var alltaf til staðar og gat sannfært okkur um það, þvert ofan í rödd heilbrigðrar skynsemi, að við hefðum einhverja gilda afsökun fyrir því að taka fyrsta drykkinn, sama

hve brjálæðislega fáránleg hún var. Rödd heilbrigðrar skynsemi dugði ekki til að halda aftur af okkur. Óheilbrigða röddin varð yfirsterkari. Næsta dag spurðum við okkur í fullri alvöru og af hjartans einlægni; „Hvernig gat þetta gerst?“ Stundum höfum við farið út með þeim ásetningi að drekka okkur full og réttlætt það með taugaspennu, reiði, áhyggjum, depurð, afbrýðisemi eða einhverju álíka. En þrátt fyrir allar slíkar afsakanir, neyðumst við til að viðurkenna að réttlætningar okkar fyrir drykkjunni voru fáránlega ófullnægjandi í ljósi þess sem alltaf gerðist. Við erum búin að átta okkur á því að þegar tilviljun hætti að ráða um það hvort við duttum í það og við fórum að drekka af ásettu ráði, þá hugsuðum við ósköp lítið út í það fyrir fram af einhverri alvöru eða skynsemi hversu hrikalegar afleiðingar drykkjunnar gætu orðið. Með því að taka fyrsta glasið erum við að hegða okkur jafn fáránlega og óskiljanlega og maður sem er haldinn þeirri árátta að hætta lífinu í umferðinni. Hann sækir í spennuna sem hann fær út úr því að stökkva fyrir bíla sem aka á fullri ferð. Þrátt fyrir vinsamlegar aðvaranir leikur hann sér við þetta í nokkur ár. Þegar hér væri komið sögu væri farið að líta á hann sem furðufugl með mjög undarlegar hugmyndir um hvað teldist til skemmtunar. En svo hættir hann að hafa heppnina með sér og fer að meiðast smávegis hvað eftir annað. Ef allt væri með felldu væri eðlilegt að álykta að nú mundi hann hætta þessu. En skömmu síðar er aftur ekið á hann og nú með þeim afleiðingum að hann höfuðkúpubrotnar. Innan við viku eftir að hann er útskrifaður af spítalanum stekkur hann fyrir sporvagn á mikilli ferð og handleggsbrotnar. Nú lýsir hann því yfir að hann sé staðráðinn í að hætta þessum glæfraleikjum en nokkrum vikum síðar er hann búinn að brjóta sig á báðum fótum. Árum saman heldur hann áfram þessu hátterni en lofar stöðugt að vera gætinn eða halda sig bara alveg frá umferðinni. Að lokum er hann orðinn óvinnufær, konan skilur við hann og hann er hafður að almennu athlægi. Hann reynir allt sem hugsast getur til að losna undan þessari hættulegu ástríðu. Hann

lætur loka sig inni á geðdeild í von um að geta bætt ráð sitt. En sama dag og hann er útskrifaður hleypur hann fyrir brunabíl og hryggbrotnar. Hlýtur þessi maður ekki að teljast vitskurtur? Þér kann að þykja þetta dæmi einum of fáránlegt. En er það svo? Við sem höfum gengið þessa píslargöngu verðum að játa að ef við settum drykkjufíkn í stað þessarar áhættufíknar þá passar dæmið algjörlega við okkur. Það er alveg sama hvað við höfum verið skynsöm að öðru leyti, þegar áfengi var annars vegar urðum við undarlega viti firrt. Hér eru notuð stór orð. En ætli þau séu samt ekki sönn? Sum ykkar hugsa nú ef til vill: „Jú jú, þetta er alveg satt sem þið eruð að segja en samt passar þetta ekki alveg. Við viðurkennum að sum þessara einkenna eiga við um okkur, en við erum ekki orðin jafn illa farin og þið voruð og verðum það varla, því eftir allt sem þið eruð búin að segja okkur skiljum við þetta svo vel. Svona nokkuð kemur ekki fyrir aftur hjá okkur. Við höfum ekki misst allt vegna drykkju og ætlum okkur sannarlega ekki að gera það. Takk fyrir upplýsingarnar.“ Þetta getur átt við einhverja sem ekki eru alkóhólistar. Þótt þau eigi það til að drekka óskynsamlega og of mikið í bili, eru þau fær um að hætta eða ná að drekka í hófi af því að heili þeirra og líkami er ekki jafn skemmdur og okkar. Sá sem raunverulega er alkóhólisti eða er farinn að þróa með sér alkóhólisma mun næstum undantekningarlaust vera *algjörlega ófær um að stöðva drykkju á grundvelli sjálfsþekkingar*. Við hömrum svona á þessu til þess að þeim lesendum sem eru í raun alkóhólistar verði ljóst hvað það var sem bitur reynslan kenndi okkur.

Tökum annað dæmi:

Fred er meðeigandi í þekktri endurskoðunarskrifstofu. Hann hefur góðar tekjur, á fallett heimili, er vel kvæntur og faðir efnilegra barna á framhaldsskólaaldri. Persónutöfrar hans eru slíkir að allir vilja verða vinir hans. Það má með sannni segja um Fred að hann njóti velgengni í starfi. Hann virðist vera staðfastur og jafnlyndur einstaklingur. Samt er hann alkóhólisti. Við hittum

Fred í fyrsta skipti fyrir um það bili einu ári á sjúkrahúsi þar sem hann var að koma taugunum í lag eftir mikla drykkju.

Þetta var í fyrsta skipti sem hann hafði lent í slíku og hann skammaðist sín mikið. Honum var fjarri skapi að viðurkenna að hann væri alkóhólisti en taldi sér trú um að hann væri á sjúkrahúsi af því að hann væri slæmur á taugum. Læknirinn gaf sterklega í skyn að hann kynni að vera veikari en honum sjálfum væri ljóst. Í nokkra daga var hann mjög niðurdreginn út af heilsu sinni og ákvað að hætta algjörlega að drekka. Það hvarflaði ekki að honum að þrátt fyrir skapfestu hans og þjóðfélagsstöðu kynni það að reynast honum ofviða. Fred vildi ekki trúa því að hann væri alkóhólisti og enn síður samþykkja að það væri hægt að hjálpa honum eftir andlegum leiðum. Við sögðum honum frá því sem við vissum um alkóhólisma. Hann sýndi því áhuga og viðurkenndi að hann þekkti sum einkennin en honum var fjarri skapi að viðurkenna að hann gæti ekki tekist á við þetta sjálfur. Hann var sannfærður um að sú niðurlægjandi reynsla sem hann hafði orðið fyrir, að viðbættri þeirri þekkingu sem hann hafði fengið, myndu nægja til að halda honum allsgáðum það sem hann ætti eftir ólifað. Við fréttum ekki af Fred í nokkurn tíma. En dag einn var okkur sagt að hann væri kominn aftur á sjúkrahús. Í þetta skipti var honum mjög brugðið. Hann lét fljótlega í ljós ósk um að hitta okkur. Frásögn hans er afar lærdómsrík því hér var á ferðinni maður sem var fullkomlega sannfærður um að hann yrði að hætta að drekka. Maður sem hafði enga afsökun fyrir því að drekka. Maður með góða dómgreind og staðfestu gagnvart öllum öðrum málum. Samt var hann algjörlega hjálparvana.

Gefum honum sjálfum orðið: „Allt sem þið sögðuð mér um alkóhólisma hafði mikil áhrif á mig og satt að segja trúði ég því ekki að það gæti hent mig að drekka aftur. Mér fannst ég alveg geta fallist á hugmynd ykkar um augnabliks vitfirringu sem leiddi til fyrsta glassins, en ég var sannfærður um að slíkt gæti

ekki komið fyrir mig eftir allt það sem ég hafði orðið vísari. Ég taldi að ég væri ekki jafn langt leiddur og flest ykkar og fannst að mér hefði yfirleitt gengið vel að takast á við önnur persónuleg vandamál og ætti þess vegna að takast það sem ykkur hafði mistekist. Mér fannst ég hafa fulla ástæðu til að vera sjálfsöruggur og að þetta væri bara spurning um að nota viljastyrkinn og vera á varðbergi. Með þessu hugarfari sinnti ég mínu og allt gekk vel um hrið. Mér fannst ekkert erfitt að afþakka áfengi og fór að velta því fyrir mér hvort ég hefði ekki verið að flækja einfalt mál. Dag einn fór ég til Washington til að leggja fram ákveðin bókhaldsgögn hjá hinu opinbera. Ég hafði ferðast áður á þessu áfengislausu tímabili svo það var svo sem engin nýlunda. Mér leið vel líkamlega og engin aðkallandi vandamál eða áhyggjur voru að íþyngja mér. Erindi mínu lauk farsælega, ég var ánægður og vissi að meðeigendur mínir yrðu það líka. Fullkominn dagur var að kveldi kominn og engar blikur á lofti.

Ég sneri aftur til hótelsins og hafði í rólegheitum fataskipti fyrir kvöldverðinn. *Þegar ég gekk inn í matsalinn flaug mér í hug að það gæti verið gott að fá sér einn eða tvo drykki með matnum. Það væri allt og sumt. Ekkert meira.* Ég pantaði kokkteil og matinn minn. Svo pantaði ég annan drykk. Eftir kvöldverðinn ákvað ég að fara í gönguferð. Þegar ég kom aftur inn á hótelið datt mér í hug að það væri fínt að fá sér drykk fyrir svefninn svo ég fór á barinn og fékk mér einn. Ég minnst þess að hafa drukkið nokkra í viðbót þetta kvöld og helling næsta morgun. Ég hef óljósa minningu um að hafa verið í flugvél á leið til New York og að hafa á flugvellinum hitt vingjarnlegan leigubílstjóra í stað konu minnar. Leigubílstjórinn ók mér um í nokkra daga. Ég veit harla fátt um hvert ég fór eða hvað ég sagði og gerði. Síðan tók við sjúkrahússvíst ásamt ólýsanlegri þjáningu á sál og líkama.

Um leið og ég varð aftur fær um að hugsa fór ég vandlega yfir þetta kvöld í Washington. *Ég hafði ekki bara sofnið á verðinum, ég hafði ekki gert minnstu tilraun til að berjast gegn því að taka*

fyrsta glasið. Í þetta skipti hafði ég alls ekki hugsað neitt út í afleiðingarnar. Ég hafði drukkið kokkteilinn af jafn miklu kæruleysi og hann væri engiferöl. Nú minntist ég þess sem alkóhólistarnir, vinir mínir, höfðu sagt mér – hvernig þeir höfðu spáð því að ef ég væri alkóhólisti þá kæmi að því í fyllingu tímans að ég færi aftur að drekka.

Þeir höfðu sagt að þótt ég reyndi að verjast þá myndu þær varnir bresta áður en langt um liði og ég nota einhverja ómerki-lega ástæðu fyrir því að fá mér í glas. Og þegar þar að kom var það nákvæmlega þetta sem gerðist og gott betur, því ekkert af því sem ég hafði lært um alkóhólisma hvarflaði þá að mér. Frá þessari stundu vissi ég að ég var ofurseldur alkóhóli.

Ég skildi að hvorki viljastyrkur né sjálfsþekking gátu komið til hjálpar á þessum undarlegu augnablikum sem líkjast því helst að öll hugsun þurrkist út.

Ég hafði aldrei getað skilið fólk sem sagðist hafa verið gjör-sigrað af einhverjum vanda. En nú skildi ég það. Þetta var algjört reiðarslag. Tveir félagar í AA-samtökunum komu til að hitta mig. Þeir voru brosleitir og mér féll það ekki alls kostar vel, en svo spurðu þeir mig hvort ég teldi sjálfur að ég væri alkóhólisti og hvort ég væri nú alveg kominn í þrot. Ég varð að svara hvoru tveggja játandi. Þeir töldu upp ótal dæmi því til sönnunar að alkóhólísk hugsun á borð við þá sem ég sýndi í Washington leiddi af sér vonlaust ástand og nefndu fjölda tilfella sem þeir þekktu af eigin reynslu. Þar með gerðu þeir endanlega út af við þá skoðun mína að ég gæti leyst málið sjálfur. Þeir lýstu síðan í grófum dráttum hinni andlegu leið og þeirri framkvæmda-áætlun hennar sem hundruð félaga höfðu fylgt með góðum árangri. Þótt ég væri bara meðlimur kirkjunnar að nafninu til fannst mér frá vitrænu sjónarmiði ekki erfitt að samsinna aðferðum þeirra. Framkvæmdaáætlunin virtist skynsamleg þótt hún væri töluvert róttæk. Í henni fólst að ég yrði að losa mig við ýmsar skoðanir sem ég hafði haft alla ævi. Það var hreint ekki auðvelt. En jafnshjótt og ég tók ákvörðun um að fylgja þessari

áætlun fékk ég þá undarlegu tilfinningu að drykkjuvandi minn væri úr sögunni. Og sú var raunin.

Það var ekki síður mikilvægt að uppgötva að allan vanda minn mætti leysa eftir andlegum leiðum.

Síðan þá hef ég verið leiddur inn á braut nýrra lífshátta sem mér líkar ósegjanlega miklu betur við og ég vona að séu gagnlegri en það líf sem ég lifði áður. Lífshættir mínir áður voru alls ekki alvondir, en ég myndi samt ekki vilja skipta bestu augnablikum fortíðarinnar fyrir þau verstu núna. Ég myndi ekki vilja hverfa til baka þótt ég ætti þess kost.“

Saga Freds talar sínu eigin máli. Við vonum að hún hafi áhrif á sem flesta sem eru í hans sporum. Hann hafði aðeins þurft að ganga fyrstu skref þíslargöngunnar. Flestir alkóhólistar virðast þurfa að vera orðnir mjög illa á sig komnir áður en þeir byrja af einhverri alvöru að takast á við vanda sinn. Margir læknar og sálfræðingar eru sammála niðurstöðum okkar. Einn þessara manna, starfsmaður á heimsþekktu sjúkrahúsi, sagði nýlega við nokkra af félögum okkar: „Það sem þið segið um vonlaust ástand venjulegs alkóhólista er að mínu mati hárrétt. Ég þekki sögur tveggja ykkar og hvað þær varðar efast ég ekki eitt andartak um að þið áttuð enga möguleika nema guðleg hjálp kæmi til. Ef þið hefðuð komið sem sjúklingar á þetta sjúkrahús hefði ég ekki tekið við ykkur ef hægt hefði verið að komast hjá því. Það er of sárt að fást við fólk eins og ykkur. Þótt ég sé ekki trúður maður ber ég í tilvikum sem ykkar djúpa virðingu fyrir andlegu leiðinni. Oftast er í raun og veru ekki um aðra lausn að ræða.“ Enn og aftur: Stundum er alkóhólistinn algjörlega varnarlauð gagnvart fyrsta glasinu. Hvorki hann né nokkur önnur manneskja getur komið sér upp vörn sem dugir, nema í örfáum undantekningartilvikum. Vörn alkóhólistans verður að koma frá æðri mætti.

## 4. kafli

# Við efahyggjufólk

Í KÖFLUNUM hér á undan hafið þið fræðst dálítið um alkóhólisma. Við vonum að okkur hafi tekist að gera ljósan muninn á því að vera alkóhólisti og að vera ekki alkóhólisti.

Ef þú getur ekki hætt drykkju þótt þig langi einlæglega til þess eða hefur litla stjórn á því hvað þú drekkur mikið ertu sennilega alkóhólisti. Þá áttu trúlega við sjúkdóm að stríða sem ekki er hægt að sigrast á nema með hjálp andlegrar reynslu.

Í augum þeirra sem telja sig trúleysingja eða efahyggjufólk virðist slík reynsla óhugsandi, en að halda áfram á sömu braut er vís leið til glötunar, einkum ef um er að ræða alkóhólista úr hópi þeirra sem virðast vonlausir.

Það er sjaldnast auðvelt að horfast í augu við það að valið standi á milli þess að deyja úr alkóhólisma eða byggja líf sitt á andlegum grunni.

Samt er þetta ekki svo erfitt. Um það bil helmingurinn af fyrstu félögum okkar voru einmitt manneskjur sem þannig var komið fyrir.

Í fyrstu reyndu sum okkar að loka augunum fyrir staðreyndum og héldu í vonina um að í rauninni væru þau engir alkóhólistar. En með tímanum urðum við að horfast í augu við þá staðreynd að annaðhvort yrðum við að byggja líf okkar á andlegum grundvelli – eða að illa færi fyrir okkur. Kannski er eins með þig.

En hafðu ekki áhyggjur: Önnur hver manneskja í okkar hópi

taldi sig vera trúleysingja eða efahyggjufólk. Reynsla okkar sýnir að þú þarft ekki að láta það draga úr þér kjarkinn.

Ef siðareglur eða betri lífsspeki nægðu einar sér til að sigrast á alkóhólisma hefðu mörg okkar náð bata fyrir löngu. En við komumst að því að slíkar reglur og speki gátu ekki bjargað okkur, hvernig sem við reyndum.

Við óskuðum þess kannski að geta lifað flekklausu lífi, geta fundið heimspekilegan frið, óskuðum þess jafnvel af öllu hjarta. En við höfðum ekki kraftinn sem til þurfti.

Mannlegir kraftar okkar, sem stjórnað var með viljastyrk, dugðu ekki til. Þeir brugðust algjörlega. Vanmátturinn var okkur erfið þraut. Við urðum að finna kraft til að geta lifað, *kraft sem væri máttugri okkur sjálfum*. Svo mikið var ljóst.

En hvar og hvernig áttum við að finna slíkan kraft?

Þessi bók fjallar einmitt um það. Megintilgangur hennar er að hjálpa þér að finna kraft sem er máttugri en þú og getur leyst vanda þinn. Þetta þýðir, að við höfum skrifað bók sem að okkar mati hefur að geyma bæði andlegan og siðferðilegan boðskap. Sem auðvitað hefur í för með sér, að það verður talað um Guð í henni. Hér kemur upp vandi vegna efahyggjufólksins.

Við höfum svo oft rætt við nýliða, séð vonir hans vakna þegar við tölum við hann um áfengisvanda hans og segjum honum frá samtökunum. En vonbrigðin leynd sér ekki þegar talið berst að andlegum málum, sérstaklega þegar við minnumst á Guð, því þar með erum við að brydda upp á málefni sem þessi félagi okkar taldi sig geta sneitt snyrtilega framhjá eða leitt alveg hjá sér. Við vitum hvernig honum líður. Líkt og hann höfum við haft okkar eðlilegu efasemdir og fordóma. Sum okkar höfðu megnustu andúð á trúmálum. Í hugum annarra tengdist orðið „Guð“ ákveðinni guðshugmynd sem einhver hafði reynt að troða upp á þá í æsku. Kannski höfnuðum við þeirri hugmynd af því að hún nægði okkur ekki. Með því að hafna henni töld-

um við okkur hafa afneitað hugmyndinni um Guð fyrir fullt og allt.

Okkur fannst að hugmyndin um að setja trú sína og traust á mátt sem væri æðri okkur sjálfum bæri vott um veiklyndi og jafnvel hugleysi. Full efasemda horfðum við á heim þar sem manneskjurnar eiga í ófriði, deilt er um trúarbrögð og svo mikil óhamingja ríkir. Við litum þá hornauga sem sögðust vera guðhræddir. Hvernig mátti það vera að einhver æðri máttur hefði eitthvað með þetta allt að gera? Og hver gat svo sem skilið æðri mátt? En samt stóðum við okkur stundum að því, uppnumin af töfrum stjörnuþjartra náttu, að hugsa um það, hver hefði eiginlega skapað þetta allt. Við fundum til lotningar og undrunar, en tilfinningin leið hjá og gleymdist brátt.

Já, við sem hneigjumst til efahyggju höfum hugsað og upplifað slíkt. Leyfðu okkur að róa þig strax. Við komumst að því að um leið og okkur tókst að leggja fordómanna til hliðar og láta jafnvel í ljós vilja til að trúa á æðri mátt, þá fórum við að ná árangri, þrátt fyrir að við gætum hvorki skilgreint né skilið þennan mátt sem er Guð.

Okkur létti mjög þegar við uppgötvuðum að við þurftum ekki að velta því fyrir okkur hvernig aðrir skildu Guð. Okkar eigin skilningur, þótt ófullkominn væri, nægði til þess að nálgast Guð og ná sambandi við hann. Um leið og við viðurkenndum möguleikann á því að til væri skapandi hugsun, að á bak við alla hluti væri alheimsandi, fór að flæða um okkur ný vitund um afl og markmið, svo fremi að við stigjum nokkur einföld skref í viðbót. Við komumst að raun um að Guð setur þeim sem leita hans ekki mjög harða kosti.

Við trúum því að það sé hátt til lofts og vítt til veggja í ríki andans. Það sé öllum opið og engum sem í einlægni leitar Guðs sé úthýst þaðan eða honum meinaður aðgangur. Við trúum því að það sé opið öllum mönnum.

Þegar við tölum við þig um Guð er það þess vegna þinn eigin skilningur á Guði sem átt er við.

Það á einnig við um önnur hugtök um andleg mál sem þú sérð í þessari bók.

Láttu ekki einhverja fordóma sem þú kannski hefur gagnvart þessum málum hindra þig í að spyrja sjálfa/n þig heiðarlega hvaða merkingu þau hafi raunverulega í þínum huga. Til að byrja með nægði þetta okkur til að geta byrjað að þroskast andlega og ná fyrstu meðvituðu tengslunum við Guð samkvæmt skilningi okkar á honum.

Með tímanum gátum við svo tileinkað okkur ýmislegt sem áður virtist vonlaust að höndla. Í því fólst þroskinn og ef við vildum þroskast urðum við að byrja einhvers staðar. Þess vegna létum við okkar eigin skilning duga, þótt hann væri takmarkaður.

Við þurftum aðeins að spyrja okkur einnar lítillar spurningar:

„Trúi ég því, eða er ég til í að trúá því, að það sé til máttur sem er mér æðri?“

Um leið og einhver getur sagt að hann trúi, eða langi til að trúá, getum við fullvissað þann einstakling um að hann eða hún sé á réttri leið.

Það hefur margoft sannað sig meðal okkar, að á þeim einfalda hornsteini er hægt að reisa undursamlega rammgert andlegt virki.<sup>3</sup>

Þetta voru stórkostlegar fréttir fyrir okkur, því við höfðum ekki gert ráð fyrir að geta nýtt okkur andlegar leiðir nema við sættum okkur við ýmis trúarleg atriði sem virtist erfitt að trúá. Hversu oft höfðum við ekki sagt þegar fólk var að ræða við okkur um andleg mál: „Ég vildi að ég gæti fengið það sem þessi mannskja hefur öðlast – ég er viss um að þetta gengi hjá mér ef ég bara hefði slíka trú. En ýmis trúaratriði sem henni finnast svo augljós

---

3 Varieties of Religious Experience.

get ég ekki tekið sem góðan og gildan sannleik.“ Þess vegna var svo gott að fá að vita að við gætum byrjað á einfaldari hátt.

Auk þess að eiga erfitt með trúmálin, voru þrjúska, viðkvæmni og heimskulegir fordómar okkur fjötur um fót. Mörg okkar hafa verið svo ofurviðkvæm, að jafnvel tilviljunarkennd athugasemd um andleg mál gat komið okkur til að stökkva upp á nef okkar.

Við þurftum að losna við slíkan hugsunarhátt.

Þótt sum okkar streittust gegn því reyndist ekki mjög erfitt að losa okkur við þessar tilfinningar. Þegar við horfðumst í augu við eyðileggingarmátt alkóhólismans urðum við fljótlega jafn opin fyrir andlegum málefnum og við höfðum reynt að vera á öðrum sviðum. Að því leyti gátum við dregið lærdóm af áfenginu. Því tókst loksins að tukta okkur til að taka sönsu. Þessi þróun var okkur stundum óskaplega erfið og við vonum að aðrir haldi ekki jafn lengi í fordómana og sum okkar gerðu.

Ef til vill er lesandinn enn að spyrja sig að því af hverju hann ætti að trúa á mátt sem er honum æðri. Við teljum að fyrir því liggi brýnar ástæður og ætlum að skoða nokkrar þeirra.

Hinn hagsýni nútímamaður vill sjá árangur og staðreyndir. En hann er samt sem áður fús til að trúa ýmsum kenningum ef hann telur þær byggja á traustum staðreyndum.

Til dæmis er til fjöldi fræðilegra kenninga um rafmagn og við trúum þeim alveg hiklaust. Af hverju erum við svona fús til þess? Einfaldlega af því að það er ómögulegt að gera sér einhverja grein fyrir því sem við sjáum, finnum, stjórnum og notum, nema ganga út frá að það eigi sér einhver skiljanleg upptök.

Nú á dögum taka menn trúanlegar alls kyns ályktanir sem hafa verið ágætlega rökstuddar en ekki er hægt að sanna áþreifanlega.

Hefur það ekki einmitt sýnt sig innan vísindanna að sýnilega sönnunin getur verið veikasta sönnunin? Það er sífellt að koma

betur í ljós eftir því sem efnisheimurinn er rannsakaður meira, að ekki er allt sem sýnist. Tökum dæmi:

Venjulegur stálbiti er gerður úr aragrúa öreinda sem þeytast umhverfis hver aðra á ótrúlegum hraða. Þessar örsmáu eindir stjórna af nákvæmum lögmálum og þessi lögmál gilda í öllum efnisheiminum. Þetta segja vísindin og við höfum enga ástæðu til að efast um að það sé rétt. Þegar hinsvegar sú fullkomlega rökrétta ályktun er dregin, að handan efnisheimsins og þess lífs sem okkur er sýnilegt, sé almáttug, skapandi og leiðandi hugsun, þá kemur upp í okkur þessi undarlega þörf til að sanna með einhverjum hætti að svo sé ekki. Við lesum orðskrúðugar bækur og leyfum okkur að nota innantómar rökfærslur og telja okkur trú um að það sé engin þörf á Guði til að útskýra alheiminn. Ef staðhæfingar okkar væru réttar mætti draga af þeim þá ályktun að lífið ætti upptök sín í engu, hefði engan tilgang og ekkert markmið.

Í stað þess að líta á okkur sem skyni gædda fulltrúa og framverði í sístæðu sköpunarverki Guðs, þá völdum við trúleysingjar og efahyggjufólk að trúa því að okkar mannlega hugsun hefði síðasta orðið, væri alfa og omega, upphaf og endir alls. Heldur betur hégómlegt, ekki satt?

Við sem höfum gengið þennan veg efahyggjunnar biðjum þig að sleppa fordómunum, líka þeim sem þú hefur gagnvart kerfisbundnum trúarbrögðum. Við höfum komist að raun um að hverjir svo sem mannlegir veikleikar ýmissa trúarbragða kunna að vera, þá hafa þessi sömu trúarbrögð gefið milljónum manna tilgang og markmið. Fólk sem trúir gerir sér rökrétta hugmynd um tilgang lífsins. Við höfðum í rauninni enga haldbæra skoðun á þessum málum hér áður fyrr. Við skemmtum okkur við að rífa í kaldhæðni niður trúarskoðanir og siði annarra, í stað þess að koma auga á að margt andlega sinnað fólk, hver svo sem kynþáttur þess, litarháttur eða trúarskoðun var, var lifandi dæmi um það jafnvægi, hamingju og gagnsemi sem okkur hefði verið nær að sækjast eftir.

Þess í stað einblíndum við á mannlega bresti þessa fólks og notuðum stundum galla þess sem ástæðu fyrir allsherjar for-dæmingu. Við töluðum um dómhörku og sýndum hana sjálf. Við fórum á mis við raunverulega fegurð skógarins af því öll okkar athygli beindist að því að sum trjáanna litu illa út. Við lögðum okkur aldrei eftir því að skynja hinn andlega þátt lífs-ins.

Í frásögnum af persónulegri reynslu okkar muntu sjá að sögu-menn hafa nálgast og meðtekið æðri mátt á marga mismunandi vegu. Það skiptir ekki höfuðmáli hvort okkur finnst einhver ein leið til að nálgast eða skilja æðri mátt betri en önnur. Reynslan hefur sýnt að við þurfum ekki að hafa áhyggjur af þessu máli. Það leysir hver og einn á sinn hátt.

Þau sem segja frá eru þó öll algjörlega sammála um eitt. Hvert og eitt þeirra hefur fengið samband við æðri mátt og öð-last trú á hann. Þessi máttur hefur gert kraftaverk í lífi þeirra allra, komið því til vegar sem mannlegum mætti er ómögulegt. Eins og þekktur amerískur stjórnmalamaður orðaði það: „Látum staðreyndirnar tala.“

Við erum að tala um þúsundir karla og kvenna sem sannarlega eru veraldlega þenkjandi. Þau fullyrða einfaldlega að eftir að þau fóru að trúa á mátt sem væri þeim æðri, tóku ákveðna afstöðu til þess máttar og fóru að gera ákveðna, einfalda hluti, þá hafi orðið gagnger breyting á lífsviðhorfi þeirra og hugsun-arhætti.

Þegar þau urðu að horfast í augu við hrun og örvæntingu og öll mannleg bjargráð brugðust algjörlega, fundu þau nýjan mátt, frið og hamingju gagentaka sig og höfðu á tilfinningunni að vera leidd áfram.

Þetta gerðist fljótlega eftir að þau höfðu af heilum hug upp-fyllt nokkur einföld skilyrði.

Þau sem áður höfðu verið svo ráðvillt og skilningsvana vegna

Þess hve tilveran virtist tilgangslaus, geta nú sýnt fram á hinar raunverulegu orsakir þess að lífið var þeim svo erfitt. Án þess að taka áfengisvandamálið með inn í myndina, útskýra þau af hverju líf þeirra var svo ófullnægjandi. Þau sýna okkur breytinguna sem varð á þeim.

Þegar hundruð manna og kvenna geta sagt að vitundin um nálægð Guðs sé í dag mikilvægasti þátturinn í lífi þeirra, hljóta það að vera sterk rök fyrir því að við ættum að leitast við að eignast trú.

Heimurinn hefur séð meiri framfarir á síðustu öld en orðið hafa á öllum undangengnum árpúsundum. Flestir vita ástæðurnar fyrir því.

Sagnfræðingar segja okkur að menn hafi verið alveg jafn vel greindir þá og best gerist nú á dögum. Samt voru efnislegar framfarir til forna óskaplega hægfara. Andi nútíma vísindarannsókna og uppgötvana var mönnum framandi. Á efnislega sviðinu var hugsun manna fjötruð af hjátrú, hefðum og ýmiss konar fastmótuðum hugmyndum. Sumir af samtímamönnum Kólumbusar töldu það fráleitt að jörðin gæti verið hnöttótt. Öðrum var skapi næst að taka Galíleó af lífi fyrir villukenningar á sviði stjörnufræðinnar.

Við spurðum okkur eftirfarandi spurningar: „Eru ekki sum okkar alveg jafn ósveigjanleg og þver á andlega sviðinu og forfeður okkar voru á efnislega sviðinu?“

Það er ekkert svo langt síðan bandarísk dagblöð voru smeyk við að birta frásögn af fyrsta fluginu sem heppnaðist hjá Wright-bræðrum í Kitty Hawk. Höfðu ekki allar flugtilraunir misheppnast fram að þessu? Hafði ekki flugvél Langleys prófessors hafnað á botni Potomac-árinnar? Var það ekki satt að snjöllustu stærðfræðiheilar höfðu sannað að maðurinn mundi aldrei geta flogið? Hafði ekki alltaf verið sagt að Guð hefði látið fluglunum eftir þau forréttindi að geta flogið?

Aðeins þrjátíu árum síðar var sigurinn yfir loftinu orðinn gömul saga og flugumferð í fullum gangi.

Okkar kynslóð hefur fengið að upplifa hugsun mannsins losna úr viðjum á flestum sviðum. Þú getur sýnt hvaða hafnarverkamanni sem er grein í helgarblaðinu þar sem sagt er frá áætlun um að fara í rannsóknarferð til tunglsins með eldflaug og hann myndi svara sem svo: „Ég þori að veðja að þeim tekst það. Kannski er ekki svo langt þangað til.“

Er það ekki einmitt einkennandi fyrir okkar tíma, hversu auðveldlega við getum skipt út gömlum hugmyndum fyrir nýjar, hvað við erum fús að kasta úreltri kenningu eða búnaði til að taka upp annað betra?

Við hlutum að spyryja sjálf okkur af hverju við ættum ekki að vera jafn fús til að breyta um viðhorf þegar mannleg vandamál voru annars vegar. Við áttum í erfiðleikum með persónuleg sambönd, höfðum ekki stjórn á tilfinningunum, eynd og depurð náði tökum á okkur. Við gátum ekki unnið fyrir okkur, okkur fannst við einskis nýt, við vorum kvíðin og vansæl og virtumst ekki eiga neitt að gefa öðrum.

Var þá ekki mikilvægara að finna einhverja grundvallarlausn á þessu kvalræði en að sjá einhverjar fréttamyndir af tunglferðum? Auðvitað var það svo.

Þegar við sáum aðra leysa vanda sinn með því að treysta einfaldlega á anda alheimsins gátum við ekki annað en hætt að efast um mátt Guðs. Okkar eigin hugmyndir gengu ekki upp. En hugmyndin um Guð gerði það.

Með næstum því barnslegri trú sinni á að geta byggt vél sem gæti flogið hafði Wright-bræðrum tekist að vinna afrek. Án slíkrar trúar hefði það aldrei tekist. Við trúleysingar og efahyggjufólk vorum föst í þeirri hugmynd að við værum einfær um að leysa okkar vandamál. Þegar aðrir bentu okkur á að Guð einn væri fær um að leysa vanda þeirra, fór okkur að líða eins og þeim sem héldu því fram að Wright-bræður gætu aldrei flogið.

Röksemdafærsla er afskaplega skemmtileg. Við höfðum

gaman af henni og höfum enn. Það er engin tilviljun að okkur var gefinn hæfileikinn til að beita rökhyggju, taka til greina það sem við skynjum og draga af því ályktanir. Þetta er einn af stórkostlegustu eiginleikum mannsins. Við sem höfum tilhneigingu til efahyggju sættum okkur ekki við neitt það sem ekki leiddi til skynsamlegrar nálgunar og túlkunar.

Þess vegna er okkur svo mikið kappsmál að segja frá því af hverju við teljum að sú trú sem við höfum öðlast sé skynsamleg og af hverju okkur finnst það heilbrigðara og rökréttara að trúa en trúa ekki og af hverju við segjum að hugsun okkar hafi verið máttlaus og grautarleg meðan við fórnudum höndum full efa-semda og sögðum: „Við vitum það ekki.“

Þegar við vorum orðin alkóhólistar, niðurbrotin af sjálfsköpuðum erfiðleikum, gátum við hvorki slegið málum lengur á frest né komist undan vandanum. Við urðum að horfast ótta-laust í augu við þá staðreynd, að annaðhvort er Guð allt í öllu eða alls ekki neitt. Guð er annaðhvort til eða ekki til. Hvorn kostinn ætluðum við að velja?

Þegar hér var komið sögu urðum við að taka afstöðu til trúarinnar. Við gátum ekki lengur farið undan í flæmingi. Sum okkar voru þegar búin að fara langleiðina yfir brú rökhyggjunnar og taka stefnuna á hina heitþráðu strönd trúarinnar. Þegar fór að móta fyrir hinu fyrirheitna, nýja landi kviknaði líf í úrvinda augum og daprar sálir fengu nýjan kjark. Útréttar vinahendur buðu okkur velkomin. Við vorum þakklát fyrir að skynsemin skyldi hafa komið okkur þetta áleiðis, en einhverra hluta vegna fengum við okkur ekki til að stíga skrefið sem þurfti til að ganga á land. Kannski höfðum við treyst svo mikið á skynsemina þennan síðasta spöl að við þorðum ekki að sleppa af henni takinu.

Það var skiljanlegt, en skoðum þetta betur. Var það ekki einhvers konar trú sem hafði leitt okkur þangað sem við vorum komin, án þess að við gerðum okkur það beinlínis ljóst?

Trúðum við ekki á eigin skynsemi? Treystum við ekki eigin hæfileika til að hugsa? Hvað var það annað en einskonar trú? Jú, víst höfðum við verið trú og óttalega undirgefin guði skynseminnar. Við gerðum okkur ljóst að trúin hafði alltaf verið á einn eða annan hátt með í spilinu.

Við komumst líka að því að við höfðum verið tilbiðjendur. Við sem hér áður fyrr fengum andlega gæsaþúfa við tilhugsunina eina saman! Höfðum við ekki einmitt tilbeið menn og málefni, dauða hluti, peninga og okkur sjálf? Og svo talað sé um betri til efni, höfðum við ekki dýrkað sólarlagið, hafið eða fallett blóm? Hafði ekki hvert og eitt okkar einhverntíma elskað eitthvað eða einhvern? Hvað áttu þessar tilfinningar, þessi kærleikur, þessi tilbeiðsla skylt við blákalda skynsemi? Við urðum að játa að það var harla lítið.

Voru þetta ekki einmitt þræðirnir sem líf okkar var ofið úr? Voru það ekki þessar tilfinningar sem skiptu sköpum í allri okkar tilveru þegar allt kom til alls?

Það var útilokað að halda því fram að við værum ófær um að trúa, elska eða tilbiðja. Við höfðum lifað fyrir trú og lítið annað en trú, í einni eða annarri mynd.

Hugsum okkur líf án trúar! Ef ekkert væri til nema bláköld skynsemin væri það ekkert líf. En við trúðum á lífið – auðvitað gerðum við það. Við gátum ekki fært sönnur á lífið á sama hátt og þegar hægt er að sanna að bein lína sé stysta fjarlægðin milli tveggja punkta en hérna var það nú samt.

Ætluðum við enn að halda því fram að þetta væri allt saman ekkert nema massi rafeinda sem væri skapaður úr engu, hefði engan tilgang og þyti á vit óumflýjanlegra örlaga sinna í tóminu? Auðvitað gátum við ekki haldið því fram.

Rafeindirnar sjálfar virtust meira að segja viti bornari en svo. Allavega sögðu efnafræðingarnir það.

Þess vegna skildum við að skynsemin er ekki allt. Skynsemin,

eins og við flest notum hana, er heldur ekki óbrigðul, jafnvel þótt hún sé notuð af ágætlega greindu fólki. Hvað með þá sem sönnuðu að maðurinn myndi aldrei geta flogið?

Við höfðum orðið vitni að annars konar flugi, andlegu frelsi úr viðjum heimsins, höfðum séð fólk hefja sig upp yfir eigin vandamál. Þetta fólk sagði að Guð gerði þeim þetta kleift – og við brostum bara. Við höfðum séð andlega endurlausn en ákváðum að telja okkur trú um að hún væri ekki sönn.

En auðvitað vorum við að blekkja okkur sjálf, því djúpt í sálu sérhvers einstaklings býr hugmyndin um Guð. Erfiðleikar og óhamingja, fánýti eða tilbeiðsla annarra hluta kunna að hafa grafið hana, en samt er hún þarna í einhverri mynd. Því að trúin á mátt sem er okkur æðri og undursamleg sönnun á honum í lífi okkar er staðreynd sem er jafn gömul manningnum sjálfum.

Loksins skildum við að trúin á einhvers konar guð var hluti af eðli okkar, rétt eins og sá hugur sem við berum til góðs vinar. Stundum urðum við að leita að Guði án þess að óttast, en þarna var hann. Hann var jafn mikil staðreynd og við sjálf. Við fundum þennan mikla raunveruleika djúpt innra með okkur. Þegar allt kemur til alls er hann aðeins þar að finna. Þannig upplifðum við það.

Við getum bara rutt brautina svolítið. Ef vitnisburður okkar hjálpar til að ryðja hleypidómunum úr vegi, auðveldar þér að hugsa málið einlæglega og örvar þig til að skoða vandlega þinn innra mann, þá getur þú slegist í för með okkur á þessari leið. Ef þú vilt.

Með þetta viðhorf að leiðarljósi getur þér ekki mistekist. Þú verður meðvitaður um trú þína. Það er alveg öruggt.

Í þessari bók muntu lesa um reynslu manns sem taldi sig vera trúleysingja. Saga hans er svo áhugaverð að við ætlum að stikla örlítið á henni hér. Sú hugarfarsbreyting sem varð á honum var bæði átakanleg, sannfærandi og hrífandi.

Þessi vinur okkar var prestssonur. Hann gekk í kristilegan skóla þar sem hann fékk yfir sig nóg af trúarlegri fræðslu og snerist öndverður gegn henni. Í mörg ár á eftir var hann þjakaður af erfiðleikum og vonbrigðum. Andbyr í viðskiptum, geðveiki, sjúkdómar og sjálfsvíg – allt ólánið sem dundi á honum og hans nánustu í fjölskyldunni gerði hann bitran og þunglyndan. Napur raunveruleikinn að stríði loknu, sífellt alvarlegri alkóhólismi, yfirvofandi hrun á sál og líkama – allt þetta var farið að vekja með honum alvarlegar sjálfsvígshugsanir.

Eftir að hann hafði verið lagður inn á spítala kom kvöld eitt til hans alkóhólisti sem hafði orðið fyrir andlegri vakningu. Vinur okkar fékk kökk í hálsinn af beiskju og sagði: „Ef Guð er til, þá hefur hann sannarlega ekkert gert fyrir mig.“

En þegar hann var aftur orðinn einn í herberginu spurði hann sjálfan sig: „Getur verið að allt þetta trúaða fólk sem ég hef kynnst hafi haft rangt fyrir sér?“ Á meðan hann var að velta þessu fyrir sér leið honum eins og hann væri kominn til helvítis. En þá laust stórkostlegri hugsun líkt og eldingu niður í huga hans og bægði öllu öðru frá:

*„Hver þykist þú vera, að ætla að halda því fram að Guð sé ekki til?“*

Hann man að hann velti sér fram úr rúminu og kraup á kné. Á nokkrum augnablikum varð hann gagntekinn fullvissu um nálægð Guðs. Hún flæddi yfir og um hann allan með þunga og tign risastórrar flóðbylgju. Varnarveggirnir sem hann hafði reist umhverfis sjálfan sig gegnum tíðina hrundu eins og spilaborg. Hann var umvafinn nærveru óendanlegs máttar og kærleika. Hann hafði stigið af brúnni og á land. Í fyrsta skipti á ævinni vissi hann hvað það var að lifa í meðvituðu sambandi við skapara sinn.

Þannig var hornsteinninn lagður í lífi vinar okkar og ekkert sem síðan hefur gerst í lífi hans hefur haggað honum. Áfengisvandinn var tekinn frá honum. Hann hvarf þessa örlaganótt fyrir mörgum árum. Síðan þá hefur vinur okkar ekki leitt hug-

ann að áfengi, að frátöldum nokkrum augnablikum þegar hann fann fyrir freistingu, en þá fyllti tilhugsunin hann viðbjóði.

Svo virðist sem hann gæti ekki drukkið jafnvel þótt hann vildi. Guð hafði gert hann andlega heilbrigðan á ný.

Hvað er þetta annað en kraftaverk? Samt er grundvöllur þess svo einfaldur. Aðstæður gerðu hann fúsan til að trúá. Hann fól sig í auðmýkt skapara sínum á vald – og þá kom vissan.

Á sama hátt hefur Guð gefið okkur öllum heilbrigða dómgreind að nýju. Þessi maður fékk skyndilega hugljómun. Hjá sumum okkar gerist það hægt og rólega. En Guð hefur komið til allra sem af einlægni hafa leitað hans.

Þegar við nálgumst hann, opinberaði hann sig fyrir okkur!

## 5. kafli

### Svona náum við árangri

VIÐ höfum sjaldan séð þeim mistakast sem fetuðu einarðlega í fótspor okkar. Þeir sem ekki ná bata eru einstaklingar sem hafa hvorki getu né vilja til að gefa sig þessari einföldu leið algjörlega á vald, oftast konur og karlar sem hafa ekki andlega burði til að vera heiðarleg gagnvart sjálfum sér. Sumir eru svona ógæfúsamir. Þetta er ekki þeim að kenna heldur virðist það meðfætt.

Þeim er fyrirmanað að skilja og temja sér lífshætti sem krefjast strangs heiðarleika. Batalíkur þeirra eru undir meðallagi. Einnig er til fólk sem þjáist af alvarlegum tilfinningakvillum og geðröskunum en nær samt bata, ef því tekst að sýna heiðarleika. Í sögum okkar er sagt frá því hvernig við vorum, hvað gerðist og hvernig við erum núna. Ef þú vilt öðlast það sem okkur hefur hlotnast og ert fús til að leggja hart að þér til að ná því, þá ertu reiðubúin/n til að stíga ákveðin spor. Við hikuðum andspænis sumum þeirra. Héldum að við gætum fundið auðveldari og þægilegri leið. En það var ekki hægt. Við biðjum ykkur í fyllstu alvöru að óttast ekki og leggja ykkur öll fram alveg frá upphafi. Sum okkar hafa reynt að halda áfram í gamlar hugmyndir en árangurinn var enginn fyrir en við slepptum algjörlega af þeim takinu. Munið að við eigum í höggi við áfengi – lævisan, hvikulan og öflugan andstæðing. Við ráðum ekki við hann án hjálpar. En einn er sá sem allt vald er gefið og það er Guð. Megir þú finna hann nú. Allt hálfkák reyndist okkur gagnslaust. Við stóðum á krossgötum. Við báðum um vernd Guðs og umhyggju af heilum hug.

Hér eru sporin sem við stigum og bendum á sem leið til bata:

1. Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart áfengi og að við gætum ekki lengur stjórnað eigin lífi.
2. Við fórum að trúá að máttur okkur æðri gæti gert okkur andlega heilbrigð að nýju.
3. Við tókum þá ákvörðun að fela líf okkar og vilja umsjá Guðs, *samkvæmt skilningi okkar á honum*.
4. Við gerðum rækilega og óttalaust siðferðileg reikningsskil í lífi okkar.
5. Við játuðum misgjörðir okkar fyrir Guði, sjálfum okkur og annarri manneskju og nákvæmlega hvað í þeim fólst.
6. Við vorum þess albúin að láta Guð fjarlægja alla skapgerðarþrestina.
7. Við báðum Guð í auðmýkt að losa okkur við þrestina.
8. Við skráðum misgjörðir okkar gagnvart náunganum og urðum fús til að bæta fyrir þær.
9. Við bættum fyrir brot okkar milliliðalaust svo framarlega sem það særði engan.
10. Við iðkuðum stöðuga sjálfsrannsókn og þegar út af bar við-urkenndum yfirsjónir okkar umsvifalaust.
11. Við leituðumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við Guð, *samkvæmt skilningi okkar á honum*, og báðum um það eitt að vita vilja hans og hafa mátt til að framkvæma hann.
12. Við urðum fyrir andlegri vakningu er við stigum þessi spor og reyndum því að flytja öðrum alkóhólistum þennan boðskap og fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi.

Mörg okkar andmæltu og sögðu: „Hvílík fyrirmæli! Þessu get ég ekki farið eftir.“ Látið ekki hugfallast. Ekkert okkar hefur náð að fylgja þessum grundvallarreglum algjörlega. Við erum engir dýrlingar. Það sem skiptir meginmáli er að við séum fús til að þroskast andlega. Reglurnar sem við skráðum eru vörður á

þeirri þroskaleið. Við sækjumst fremur eftir andlegum framförum en fullkomnun. Lýsing okkar á alkóhólistanum, kaflinn sem er skrifaður fyrir efahyggjumenn og persónuleg reynsla okkar fyrir og nú leiða í ljós þrjár staðreyndir sem skipta máli:

- a) Að við vorum alkóhólistar og gátum ekki stjórnað eigin lífi.
- b) Að sennilega hefði enginn mannlegur máttur getað leyst okkur úr viðjum alkóhólismans.
- c) Að Guð bæði gat það og vildi ef til hans var leitað.

Þegar við höfðum sannfærst um þetta *vorum við komin að þriðja sporinu*, sem felur í sér að við ákváðum að fela líf okkar og vilja umsjá Guðs, samkvæmt skilningi okkar á honum. Spurningin er svo hvað við meinum með því og hvað við ætlum að gera í því.

Fyrsta skilyrðið er að við látum sannfærast um að líf eftir eigin geðþótta geti varla verið farsælt. Með slíkri afstöðu erum við sífellt upp á kant við eitt og alla, jafnvel þótt okkur gangi gott eitt til. Flestir vilja lifa lífinu eftir eigin höfði og eru eins og leikari sem vill stjórna allri sýningunni. Hann reynir endalaust að stýra ljósunum, stjórna dönsurunum, sviðsmyndinni og öllum hinum leikurunum svo honum sjálfum líki. Ef bara væri farið að ráðum hans, ef bara allir færu að vilja hans þá yrði sýningin stórkostleg. Þá yrðu allir ánægðir – hann líka. Lífið yrði dásamlegt. Leikarinn á það til að sýna snilldartakta í þessari viðleitni sinni. Hann er ljúfur, tillitssamur, þolinmóður, örlátur, jafnvel lítillátur og fórnfús. Hinsvegar getur hann líka verið andstyggilegur, sjálfelskur, eigingjarn og óheidarlegur. En sennilega sýnir hann á sér ýmsar hliðar eins og við flest. Hvað gerist svo yfirleitt? Sýningin tekst ekkert sérlega vel. Honum fer að finnast lífið leika hann grátt. Hann ákveður að gera enn betur. Í næsta skipti verður hann ennþá ósvífnari eða ennþá elskulegri, allt eftir því hvað hann telur henta betur. Samt er leiksýningin honum ennþá ekki að skapi. Þótt hann viðurkenni

að það kunni að vera hans eigin sök að einhverju leyti er hann sannfærður um að það sé samt aðallega öðrum að kenna. Hann reiðist, móðgast, fyllist sjálfsvorkunn.

Hvar skyldi nú hnífurinn standa í kúnni? Er hann ekki bara að þjóna eigin hagsmunum, jafnvel þegar hann reynir að vera elskulegur? Er hann ekki fórnarlamb þeirrar blekkingar að honum takist að höndla hamingju og lífsfyllingu bara ef honum tekst að hafa nógu góða stjórn á hlutunum? Sjá ekki allir hinir leikararnir að það er þetta sem hann sækist eftir? Og verður framkoma hans ekki til þess, að allir vilja svara í sömu mynt og fá sjálfir sem mest út úr sýningunni? Er það ekki þannig að jafnvel þegar best lætur veldur hann fremur sundrung en samlyndi?

Þessi leikari er eigingjarn eða sjálfhverfur eins og það er orðað nú til dags. Hann er eins og kaupsýslumaðurinn sem er hættur störfum og flatmagar í sólinni á Flórída á veturna og kvartar undan því hve illa sé komið fyrir þjóðinni, presturinn sem andvarpar yfir syndum tuttugustu aldarinnar, stjórnámálemenn og umbótasinnar sem halda að heimurinn væri allur eitt sæluríki bara ef aðrir hegðuðu sér betur, afbrotamaðurinn sem finnst þjóðfélagið vera á móti sér og alkóhólistinn sem hefur misst allt og búið er að vista á stofnun. Það er sama þótt við möldum í móinn – erum við ekki flest upptekin af okkur sjálfum, eigin gremju og sjálfsvorkunn?

Eigingirni – sjálfelska! Við teljum að þar liggja rótin að vanda okkar. Knúin áfram af ótta, sjálfblekkingu, eigingirni og sjálfsvorkunn í ótal myndum troðum við náunga okkar um tær og hann svarar í sömu mynt. Stundum finnst okkur fólk særa okkur að tilefnislausu en svo komumst við undantekningarlaust að því að einhverntíma tókum við eigingjarnar ákvarðanir sem síðar leiddu til þess að við urðum særð.

Þess vegna álitum við að vandræði okkar séu yfirleitt sjálfsköpuð. Þau eiga upptök í okkur sjálfum og alkóhólistinn er skýrt dæmi um sjálfshyggju sem hefur farið úr böndunum þótt yfirleitt sjái hann það ekki sjálfur. Það er lífsnauðsynlegt fyrir

okkur alkóhólistana að losna við þessa eigingirni. Við megum til, annars gerir hún út af við okkur.

Með Guðs hjálp verður þetta mögulegt. Oft virðist engin leið að losna við sjálfshyggjuna án hans hjálpar. Mörg okkar voru afskaplega siðferðilega og heimspekilega þenkjandi, en okkur tókst ekki að haga lífi okkar í samræmi við það, hversu mikið sem okkur langaði til þess. Ekki gátum við heldur dregið úr sjálfelskunni með óskunum einum eða fyrir eigin viljastyrk. Við þurftum á hjálp Guðs að halda.

Þannig standa málin. Fyrst af öllu urðum við að hætta að leika Guð því að það gekk einfaldlega ekki. Því næst tókum við þá ákvörðun að upp frá þessu skyldi Guð vera leikstjórinn í lífi okkar. Hann er forstöðumaðurinn, við erum erindrekar hans. Hann er faðirinn, við erum börn hans. Flestar góðar hugmyndir eru einfaldar og þessi hugmynd varð hornsteininn að þeim nýja sigurboga sem við gengum undir í átt til frelsis.

Þegar við tókum þessa afstöðu í einlægni fóru alls konar merkilegir hlutir að gerast. Við höfðum fengið nýjan vinnuveitanda. Þar sem hann var almáttugur veitti hann okkur það sem við þörfnuðumst, ef við héldum okkur að honum og unnum vel fyrir hann. Þegar við höfðum náð þessari fótfestu hugsuðum við æ minna um okkur sjálf, eigin áætlanir og ráðabrug en fengum meiri áhuga á því hvaða skerf við gætum lagt til lífsins. Þegar við fundum nýjan kraft flæða um okkur, hugann kyrrast, sáum að við gátum borið höfuðið hátt og urðum meðvituð um nálægð guðs, þá hættum við að kvíða deginum í dag, morgundegnum og því sem framtíðin bæri í skauti sér. Við vorum endurfædd.

Nú vorum við komin að þriðja sporinu. Mörg okkar sögðu við skapara sinn og *samkvæmt skilningi okkar á honum*: „Guð, ég fel mig þér á vald svo að þú getir mótað mig og gert við mig það sem þér þóknast. Leystu mig úr fjötrum sjálfshyggjunnar svo að ég megni betur að gera vilja þinn. Taktu frá mér erfíðleikana svo að sigurinn yfir þeim geti orðið þeim sem ég vil hjálpa

vitnisburður um mátt þinn, kærleika og lífið með þér. Hjálpaðu mér að fara ævinlega að vilja þínum.“

Við hugsuðum okkur vel um áður en við tókum þetta spor, vildum vera viss um að við værum reiðubúin; að við gætum loksins falið okkur algjörlega umsjá hans. Okkur þótti mjög æskilegt að stíga þetta andlega spor með skilningsríkri manneskju, t.d. maka okkar, besta vini eða andlegum leiðtoga. En það er betra að standa einsamall frammi fyrir Guði heldur en með einhverjum sem kannski misskilur þetta. Við gátum auðvitað orðað þetta eins og okkur sýndist, ef tjáningin var bara skýr og afdráttarlaus. Þetta var aðeins byrjun, en ef hún var framkvæmd af heiðarleika og í auðmýkt gátu áhrifin verið stórkostleg og stundum var hægt að finna strax fyrir þeim.

Því næst hófum við af krafti undirbúning þess mikla verks sem beið okkar og fólst fyrsta skrefið í því að gera persónulega hreingerningu, en fæst okkar höfðu nokkurn tíma reynt að gera slíkt.

Þó svo að ákvörðun okkar væri lífsnauðsynlegt og afgerandi spor gat hún ekki haft nein varanleg áhrif nema við tækjumst tafarlaust á við hið erfiða verkefni að horfast í augu við hvað það væri í eigin fari sem stóð okkur fyrir þrífum og losna frá því. Áfengið var ekkert nema einkenni. Þessvegna þurftum við að átta okkur á orsökum og samhengi hlutanna.

Við hófumst því handa við að rannsaka okkur sjálf. *Þetta var fjórða sporið.* Fyrirtæki sem ekki gera vörutalningu reglulega verða yfirleitt gjaldþrota. Vörutalning í fyrirtæki gegnir því hlutverki að finna út hver staða þess er og horfast í augu við hana. Markmið hennar er að leiða í ljós ástand vörubirgða, finna skemmdar og óseljanlegar vörur og losa fyrirtækið við þær, hratt og hiklaust. Ef eigandi fyrirtækis vill ná árangri í viðskiptum verður hann að vera raunsær í matinu á vöru sinni. Við fórum nákvæmlega eins að við að skoða eigið líf. Við gerðum heiðarlega vörutalningu. Fyrst reyndum við að finna hvaða brestir það voru í okkur sjálfum sem höfðu komið okkur í því lík vandræði. Þegar

við höfðum sannfærst um að það var sjálfshyggjan sem hafði orðið okkur að falli með svo margvíslegum hætti, gátum við farið að skoða hvernig hún birtist helst í lífi okkar.

Helsti skaðvaldurinn er gremjan. Ekkert hefur jafn eyðileggjandi áhrif á alkóhólista og gremja. Til hennar má rekja alls konar andlega sjúkdóma því við höfum ekki bara verið hugarfarslega og líkamlega veik, við höfum líka verið andlega sjúk. Þegar við höfum sigrast á hinum andlega sjúkleika náum við bæði hugarfarslegu og líkamlegu heilbrigði. Þegar við fórum að takast á við gremjuna skrifuðum við niður hvað olli henni. Við gerðum lista yfir fólk, stofnanir og ýmsar grundvallarreglur sem við vorum gröm út í. Við spurðum okkur sjálf af hverju við værum gröm. Yfirleitt komumst við að raun um að það var sjálfsvirðing okkar, fjárhagurinn, metnaður eða sambandið við annað fólk (þar með talið kynferðislegt samband) sem hafði orðið fyrir skakkaföllum. Þess vegna vorum við sár. Við vorum yfirfull af gremju.

Við hvert nafn sem við skráðum á gremjulista okkar skrifuðum við einnig orsök gremjunnar. Var það sjálfsvirðingu okkar, öryggi, metnaði, vináttusambandi eða kynferðislegu sambandi sem hafði verið ógnað? Við vorum yfirleitt jafn nákvæm og eftirfarandi dæmi sýnir: Ég er gröm/gramur út í

### Herra Brown

Ástæða:	Hefur áhrif á:
Áhugi hans á konunni minni	Kynferðismál / sjálfsvirðing (ótti)
Hann sagði konu minni frá því að ég ætti ástkonu.	Sjálfsvirðing (ótti) Kynferðismál
Hann gæti fengið starfið mitt á skrifstofunni	Afkomuöryggi Sjálfsvirðing (ótti)

### Frú Jones

Ástæða:	Hefur áhrif á:
Hún er asni. Hún virti mig	Vináttusamband.

ekki viðlits. Hún lét setja Sjálfsvirðing (ótti)  
manninn sinn inn vegna  
drykkju. Hann er vinur minn.  
Hún er kjaftakerling.

### Vinnuveitanda minn

Ástæða: Hefur áhrif á:  
Ósanngjarn – óréttlátur Sjálfsvirðing (ótti)  
yfirlætislegur  
Hótar að reka mig vegna Afkomuöryggi  
drykkju og of mikils risnu-  
kostnaðar

### Konuna mína

Misskilur og nöldrar. Stolt  
Líkar vel við Brown Vinátta – Kynferðismálin  
Vill láta setja húsið á Afkomuöryggi (ótti)  
sitt nafn

Við litum til baka yfir líf okkar. Hér dugði ekkert nema nákvæmni og heiðarleiki. Að þessu loknu íhuguðum við skrif okkar vandlega. Það var augljóst að heimurinn og manneskjurnar í honum höfðu oft mjög rangt fyrir sér. Fæst okkar náðu lengra en að draga þá ályktun að aðrir hefðu á röngu að standa. Útkoman varð yfirleitt sú að fólk hélt áfram að gera okkur rangt til og við héldum áfram að vera sár. Í sumum tilfellum fundum við til iðrunar og vorum þá sár út í sjálf okkur. En því meir sem við börðumst og reyndum að fá vilja okkar framgengt því verr gekk okkur. Þetta var eins og í stríði – sigurvegarinn vann bara sýndarsigur. Sigurgleði okkar var skammvinn.

Það liggur í augum uppi að djúpstæð gremja leiðir aðeins til óhamingju og tilgangsleysis. Í sama hlutfalli og við leyfum slíku ástandi að viðgangast, eyðileggjum við fyrir okkur tíma sem hefði getað verið ánægjulegur.

Fyrir alkóhólista sem byggir batavon sína á því að viðhalda andlegri reynslu og þroskast með henni er gremja grafalvarlegt mál. Við lítum svo á að hún sé banvæn. Þegar við burðumst með slíkar tilfinningar útilokum við okkur sjálf frá hinni andlegu birtu. Þá nær vitfyring áfengisins tókum á okkur og við byrjum aftur að drekka. Og fyrir okkur jafngildir drykkjan dauða.

Ef við áttum að halda lífi urðum við að losna við reiðina. Við gátum ekki leyft okkur fýlu og æsing. Aðrir kunna að geta leyft sér þann vafasama munað en fyrir alkóhólista er slíkt algjört eitur. Við skoðuðum listann aftur því að þar var að finna lykilinn að framtíðinni. Við vorum reiðubúin að leita hans frá allt öðru sjónarhorni en áður.

Það fór að renna upp fyrir okkur að við höfðum látið stjórnast af öðru fólki og ytri aðstæðum.

Við slíkar aðstæður gat það reynst okkur lífshættulegt að halda að aðrir kæmu illa fram við okkur, hvort sem fótur var fyrir því eða ekki.

Hvernig gátum við losnað við slíkt hugarfar? Okkur varð ljóst að við þurftum að ná tókum á allri þessari gremju, en hvernig? Það var ekki hægt að óska sér þess að hún hyrfi bara, ekki frekar en áfengið.

Þetta var stefnan sem við tókum: Við gerðum okkur grein fyrir því að fólkið sem hafði komið illa fram við okkur var ef til vill andlega sjúkt. Þótt okkur geðjaðist hvorki að sjúkdómseinkennunum né áhrifunum sem þau höfðu á okkur, þá skildum við að þetta fólk var veikt eins og við sjálf. Við báðum Guð að hjálpa okkur að sýna því sama umburðarlyndi, samúð og þolinmæði og við mundum með glöðu geði sýna veikum vini okkar. Ef einhver kom illa fram hugsuðum við með sjálfum okkur: „Þetta er veik manneskja. Hvernig get ég hjálpað henni? Forðaðu mér frá að reiðast, Guð. Verði þinn vilji.“

Við forðumst að svara í sömu mynt eða standa í þrasi. Við kæmum ekki þannig fram við veikt fólk. Ef við gerum það missum við af tækifæri til að verða að liði. Við getum ekki komið

öllum til hjálpar, en Guð mun að minnsta kosti kenna okkur að líta á hvern og einn af velvild og umburðarlyndi. Við snerum okkur aftur að listanum okkar. Við hættum að einblína á rangindi annarra og fórum að skoða okkar eigin mistök af einurð. Hvenær höfðum við verið eigingjörn, óheißarleg, sérplægín og óttaslegín?

Þótt sumt sem farið hafði miður væri ekki bara okkur að kenna, reyndum við að líta framhjá þætti annarra sem tengdust málinu. Í hvaða tilvikum gátum við sjálfum okkur um kennt?

Reikningsskilin beindust að okkur sjálfum, ekki öðru fólki. Við skráðum misgjörðir okkar þegar við komum auga á þær. Þannig höfðum við þær svart á hvítu fyrir augunum. Við viðurkenndum misgjörðir okkar undanbragðalaust og urðum fús að bæta fyrir þær.

Takið eftir að orðið „ótti“ er sett í sviga hjá erfiðleikunum sem við nefnum í samskiptum við herra Brown, frú Jones, vinnuveitandann og eiginkonuna. Þetta litla orð snertir á einhvern hátt flest svið lífs okkar. Það var eins og illur og eyðileggjandi þráður í lífi okkar og algjörlega samofinn því. Keðjuverkandi áhrif óttans komu okkur í erfiðar aðstæður sem okkur fannst við ekki eiga skilið. En höfðum við ekki sjálf sett þessa keðjuverkun í gang?

Stundum finnst okkur að það ætti að setja ótta í sama flokk og þjófnað.

Ótti virðist valda ennþá meiri vandræðum.

Við fórum vandlega gegnum allt sem olli okkur ótta og settum það á blað, líka þau atriði sem ekki tengdust neinni gremju. Við spurðum sjálf okkur hversvegna við værum hrædd. Var það ekki sjálfstraustið sem hafði verið að bregðast okkur? Sjálfstraust var gott, svo langt sem það náði, en það náði bara ekki nógu langt. Sum okkar höfðu haft mjög mikið sjálfstraust áður fyrr, en það leysti hvorki þann vanda sem óttinn skapaði né annan vanda. Og ef sjálfstraustið leiddi svo bara til sjálfumgleði, þá var það til hins verra.

Ef til vill er til betri leið. Við álitum að svo sé. Við höfum öðlast nýjan lífsgrundvöll; grundvöll sem byggir á trausti og trú á Guð. Við viljum heldur treysta almáttugum Guði en okkur vanmáttugum mönnum. Það er Guð sem ákveður hlutverk okkar í heimi hér. Í sama mæli og okkur tekst að lifa samkvæmt því sem við höldum að sé hans vilji og treystum honum í auðmýkt gerir hann okkur færari um að mæta mótlæti með æðruleysi. Við biðjum engan afsökunar á því að við skulum treysta skapara okkar. Það er frekar að við brosum að þeim sem telja það bera vott um veikleika að vera andlega sinnaður. Þvert á móti er það styrkleikamerki. Reynsla aldanna sýnir að trúin leiðir af sér hugrekki. Trúaðir menn eru hugrakkir. Þeir treysta Guði sínum. Við þurfum aldrei að afsaka Guð. Þess í stað látum við hann um að gera það sýnilegt á okkur hvers hann er megnugur. Við biðjum hann að taka frá okkur óttann og beina athygli okkar að því hvers hann væntir af okkur. Og um leið byrjum við að ná tökum á óttanum.

Nú skulum við líta á kynlífið. Það þurfti að taka mörg okkar rækilega í gegn á því sviði. Við reyndum fyrst og fremst að beita skynseminni í þessu máli. Það er svo auðvelt að villast af leið. Við sjáum skoðanir manna fara út í öfgar á þessu sviði, jafnvel fáránlegar öfgar. Sumir fullyrða að kynlíf sé fýsn sem eigi rót sína í hinum lægri eðlishvötum, kynlíf sé nauðsynleg frumþörf til getnaðar.

Svo eru aðrir sem aldrei fá nóg af kynlífi, þessir sem gráta það að hjónabandið skyldi vera sett á stofn og telja að flest vandræði mannkynsins megi rekja til kynferðismála. Þeim finnst vanta meira kynlíf eða að það eigi að vera öðruvísi. Þeir sjá alls staðar merki um mikilvægi þess. Ýmist er mælt gegn öllu sem kryddar, eða mælt með kryddinu einu saman. Við viljum ekki taka þátt í svona deilum. Við höfum engan áhuga á að fella einhverja dóma um kynlíf annarra. Við eigum öll við einhvern vanda að etja á kynlífssviðinu. Við værum ekki mannleg ef svo væri ekki. En hvað er hér til ráða?

Við rifjuðum upp hegðun okkar á liðnum árum. Hvenær höfðum við verið eigingjörn, óheiðarleg eða tillitslaus? Hverja höfðum við sært? Höfðum við valdið afbrýðisemi, tortryggni eða beiskju að ósekju? Hvenær lá sökin hjá okkur, hvað hefðum við frekar átt að gera? Við skrifuðum þetta allt hjá okkur og litum síðan yfir það.

Þannig reyndum við að leggja grunn til framtíðar að eðlilegu og heilbrigðu viðhorfi til kynferðismála. Við skoðuðum öll okkar sambönd í þessu ljósi – höfðum við verið eigingjörn eða ekki? Við báðum Guð að móta viðhorf okkar og hjálpa okkur að lifa samkvæmt þeim. Við höfðum það hugfast allan tímann að kynhvötin er gjöf Guðs og þess vegna góð í eðli sínu. Hana á hvorki að nota af léttúð eða eigingirni, né bjóða við henni eða fyrirlíta.

Hverjar sem hugsjónir okkar eru verðum við að vera fús til að vinna að þeim. Við þurfum að vera fús til að bæta fyrir misgjörðir okkar, en gæta þess vel að yfirbót okkar verði ekki til að særa einhvern ennþá meira. Við tökum sem sé á kynlífsmálunum líkt og öðrum vanda sem þarf að leysa. Við hugleiðum og leitum til Guðs með hvert einstakt málefni og við munum fá rétta svarið ef við óskum þess.

Guð einn getur dæmt um kynhegðun hvers og eins. Oft getur verið gott að ráðfæra sig við aðra manneskju, en við látum Guð um lokadóminn. Við gerum okkur ljóst að það er skammt öfganna á milli hjá fólki þegar kynferðismálin eru annars vegar. Við reynum að forðast öfgafullan hugsunarhátt og heilræði.

Segjum sem svo að okkur mistakist að ná því takmarki sem við settum okkur. Þýðir það að við séum á leið á fyllirí? Sumt fólk heldur því fram. En það er ekki nema hálfur sannleikurinn. Þetta er allt undir okkur sjálfum komið og þeim hvötum sem að baki liggja. Ef við iðrumst þess sem við höfum gert og þráum einlæglega að Guð leiði okkur til betri vegar, þá trúum við að okkur verði fyrirgefið og að við höfum lært okkar lexíu. Ef við iðrumst einskis og höldum áfram að særa aðra með framkomu

okkar er áreiðanlegt að við munum fara að drekka. Þetta eru ekki einhverjar innantómar kenningar heldur staðreyndir, byggðar á eigin reynslu.

Í stuttu máli sagt um kynlífið: Við biðjum í einlægni fyrir réttu markmiði, handleiðslu í vafasömum aðstæðum, fyrir heilbrigðri dómgreind og styrk til að breyta rétt. Ef kynferðismálin eru okkur erfið leggjum við þeim mun meira á okkur við að hjálpa öðrum. Við höfum þeirra þarfir í huga og leggjum okkur fram við að sinna þeim. Það beinir athyglinni frá sjálfum okkur og eigingjörnum hvötum sem myndu valda sársauka ef við létum undan þeim.

Ef sjálfskönnun okkar hefur verið ítarleg, höfum við skrifað mikið niður. Við höfum skráð það sem olli okkur gremju og farið vandlega í gegnum það. Okkur varð ljóst hve gremjan var tilgangslaus og hættuleg. Við erum farin að skilja eyðileggingarmátt hennar. Við erum byrjuð að æfa okkur í að sýna öllum mönnum umburðarlyndi, þolinmæði og velvild, líka óvinum okkur. Við lítum á þá sem veikt fólk.

Við höfum skrifað hjá okkur hvaða fólk við höfum sært með framkomu okkar og erum fús til að bæta fyrir það sem gerðist, ef það er hægt.

Í þessari bók sérðu því haldið fram aftur og aftur að trúin megnaði að gera það fyrir okkur sem við gátum ekki sjálf. Við vonum að þú hafir nú sannfærst um að Guð getur fjarlægt allar hindranir sem sjálfshyggjan hefur lagt milli þín og hans. Ef þú ert nú þegar búin/n að taka ákvörðun og gera lista yfir helstu annmarka þína, þá er það mjög góð byrjun. Þá ertu búin/n að kyngja og melta mikilvægan hluta af sannleikanum um sjálfa/n þig.

## 6. kafli

### Til starfa

**H**VAÐ eigum við að gera í málunum þegar við höfum lokið við að gera siðferðileg reikningsskil í lífi okkar? Við höfum verið að reyna að mynda nýtt viðhorf og ný tengsl við skapara okkar og átta okkur á því hvaða ljón eru á veginum. Við höfum viðurkennt ýmsa skapgerðarbresti og komist að því í grófum dráttum hver vandinn er. Með þessari sjálfsrannsókn höfum við sett fingurinn á veikleika okkar. Nú búum við okkur undir að fjarlægja þá.

Slíkt krefst aðgerða af okkar hálfu og það felur í sér að játa fyrir Guði, sjálfum okkur og annarri manneskju í hverju brestir okkar eru nákvæmlega fölgirnir. Með því stígum við fimmta sporið á bataleiðinni sem talað var um í kaflanum hér á undan.

Þetta kann að reynast erfitt – einkum það að ræða eigin bresti við aðra manneskju.

Okkur finnst að við höfum staðið okkur nokkuð vel að hafa viðurkennt allt þetta fyrir sjálfum okkur. Það er nú samt ekki víst að svo sé. Reynslan hefur sýnt að sjálfsmat í einrúmi dugar engan veginn. Okkur fannst flestum nauðsynlegt að ganga miklu lengra. Við verðum miklu fúsari til þess að ræða um okkur sjálf við aðra manneskju, þegar við sjáum hvað það eru mikilvægar ástæður fyrir því.

Fyrsta og mikilvægasta ástæðan er þessi: Ef við sleppum þessu lífsnauðsynlega spori getur farið svo að við náum ekki að sigrast á drykkjulönguninni. Hvað eftir annað hafa nýliðar

reynt að halda ákveðnum þáttum lífs síns fyrir sjálfa sig og fara auðveldari leið til að komast hjá því sem þeir halda að sé niðurlægjandi reynsla. Næstum undantekningarlaust fóru þessir einstaklingar aftur að drekka. Þar sem þau fylgdu bataleiðinni að öllu öðru leyti, skildi þau ekkert í því af hverju þau féllu.

Við teljum ástæðuna vera þá að þau luku aldrei við hreingerninguna. Þau framkvæmdu að vísu vörutalningu, en héldu traustataki í sumar lélegustu vörurnar á lagernum.

Þau *héldu* að þau hefðu losnað við eigingirnina og óttann og þau *héldu* að þau hefðu sýnt auðmýkt, en þau höfðu ekki lært nóg um auðmýkt, óttaleysi og heiðarleika, í þeim skilningi sem við teljum nauðsynlegan, fyrr en þau höfðu sagt annarri manneskju *alla* sína sögu.

Alkóhólistinn kann öðru fólki fremur að lifa tvöföldu lífi. Hann er mikill leikari. Hann sýnir umheiminum sviðspersónu sína, þá persónu sem hann vill að samferðafólk hans sjái. Hann vill gjarna hafa gott orð á sér, en veit í hjarta sínu að hann á það ekki skilið.

Þessi ósamkvæmni verður svo ennþá verri vegna þess sem hann gerir af sér í fylliríi. Þegar rennur af honum býður honum við sumu því sem hann rámar óljóst í. Þessar minningar eru líkastar martröð. Hann nötrar við þá tilhugsun að einhver kunnir að hafa séð til hans. Hann ýtir þessum minningum djúpt niður í hugarfylgsni sitt eins fljótt og hann getur og vonar að þær muni aldrei líta dagsins ljós. Hann lifir í stöðugum kvíða og spennu – sem kallar á meira áfengi.

Sálfræðingar hallast að því að þessar skoðanir okkar séu réttar. Við höfum eytt miklum fjármunum í lækni- og skoðanir en sjaldnast lagt spilin á borðið. Við sögðum læknumum yfirleitt hvorki allan sannleikann né fórum að ráðum þeirra. Við vorum ekki

tilbúin til að vera heiðarleg við þessa góðu menn fremur en aðra. Er nokkur furða að margir læknar hafi litla trú á alkóhólistum og möguleikum þeirra til að ná bata?

Við þurfum að vera fullkomlega heiðarleg við einhverja manneskju ef við viljum geta vænst þess að eiga langa og farsæla ævi í þessum heimi. Það er bæði rétt og eðlilegt að við hugsum okkur vel um áður en við veljum þá manneskju eða manneskjur sem við viljum stíga slíkt trúnaðarskref með. Þau okkar sem tilheyra kirkjudeild þar sem skriftir tíðkast kjósa auðvitað að snúa sér til þess skriftaföður, sem hefur það hlutverk að taka á móti skriftum þeirra. En þótt við séum ekki tengd neinni sérstakri kirkju getur það reynst vel að tala við einhvern vígðan þjón kirkjunnar. Oft er slík manneskja fljót að átta sig á og skilja vanda okkar. En auðvitað lendum við stundum á fólki sem ekki hefur neinn skilning á alkóhólisma.

Ef við getum ekki eða viljum síður fara þessa leið getum við sett okkur í samband við orðvaran og skilningsríkan vin. Ef til vill er læknirinn okkar eða sálfræðingurinn rétti maðurinn. Eða einhver úr fjölskyldunni. En við megum ekki afhjúpa eitthvað fyrir maka okkar eða foreldrum sem getur sært þau eða valdið þeim hugarangri. Við höfum ekkert leyfi til að létta þannig á okkur að það valdi öðrum vanlíðan. Við förum með þá þætti sögu okkar til einhvers sem getur sýnt skilning en tekur frásögnina ekki nærri sér. Reglan er sú að við verðum að vera hörð við okkur sjálf en taka ævinlega tillit til annarra.

Þrátt fyrir að það sé afar nauðsynlegt að ræða við einhvern um okkur sjálf, getum við verið í þeirri stöðu að hafa ekki aðgang að neinum sem hentar til þess. Ef svo er má fresta þessu spori, en aðeins með því skilyrði að við séum áfram algjörlega reiðubúin til að stíga það við fyrsta tækifæri. Við tökum þetta fram af því að okkur er það mikið kappsmál að talað sé við rétta manneskju. Það er mikilvægt að sú manneskja geti haldið trúnað, að hún skilji fullkomlega og meti það sem við erum að stefna að og reyni ekki að fá okkur til að breyta þeirri stefnu. En við

megum ekki nota þetta sem afsökun fyrir því að fresta framkvæmdum.

Þegar við erum búin að ákveða hverjum við viljum segja sögu okkar eyðum við ekki frekari tíma til einskis. Við höfum gert siðferðileg reikningsskil skriflega og höfum búið okkur undir langt samtal. Við útskýrum fyrir félaga okkar hvað það er sem við ætlum að gera og af hverju við þurfum að gera það. Honum þarf að vera ljóst að þessi vinna er upp á líf og dauða. Flestir sem leitað er til undir þessum formerkjum vilja fegnir hjálpa – þeim er heiður að því að vera treyst til þess.

Við kyngjum stoltinu og byrjum á því að draga fram í dagsljósið alla okkar skapgerðargalla og lýsa inn í hvern krók og kima fortíðarinnar. Þegar við höfum loksins stigið þetta spor og ekki dregið neitt undan, finnum við til mikillar gleði.

Við getum horfst í augu við umheiminn. Við getum notið einveru í algjörum friði og ró. Óttinn vikur frá okkur. Við byrjum að skynja nálægð skaparans. Við kunnum að hafa átt einhvers konar trú, en nú byrjum við að öðlast trúarreynslu. Sú tilfinning að drykkjuvandamál okkar sé úr sögunni mun oft koma sterklega yfir okkur. Okkur finnst við vera komin á beina braut og að alheimsandinn leiði okkur eftir henni.

Þegar heim kemur, finnum við okkur stað þar sem við getum notið næðis um stund og farið í huganum yfir það sem við vorum að gera. Við þökkum Guði af öllu hjarta fyrir að hafa kynnst honum betur. Við tókum okkur þessa bók í hönd og flettum upp á sporunum tólf. Við lesum fyrstu fimm sporin vandlega og spyrjum okkur hvort það sé eitthvað sem við höfum sleppt. Við höfum hafist handa við að byggja þann sigurboga sem við að lokum munum ganga undir sem frjálsar manneskjur. Höfum við vandað til byggingarinnar fram til þessa? Falla steinarnir saman með réttum hætti? Höfum við

verið of naum á sementið í grunninum? Höfum við reynt að blanda steypu án sands?

Ef við getum verið sátt við svörin við þessum spurningum, lítum við því næst á *sjötta sporið*.

Við höfum lagt áherslu á nauðsyn þess að vera fús til að hefjast handa. Erum við á þessari stundu reiðubúin til að láta Guð losa okkur við allt það andstyggilega sem við höfum viðurkennt? Má hann fjarlægja það núna – allt saman?

Ef við höldum enn í eitthvað sem við ekki viljum sleppa biðjum við Guð að hjálpa okkur til að verða fús til þess.

Þegar við erum reiðubúin getum við sagt eitthvað á þessa leið:

„Skapari minn, nú er ég reiðubúin/n að leggja mig með öllum mínum kostum og göllum algjörlega í þínar hendur. Ég bið þig að losa mig við alla þá skapgerðarbresti sem hindra mig í að vera þér og náunga mínum að gagni. Gef mér styrk til að gera vilja þinn er ég held áfram héðan. Amen.“

Þar með höfum við stigið *sjöunda sporið*.

Nú þurfum við aftur að hefjast handa. Við erum búin að komast að því að „Trú án verka er dauð.“ Lítum nú á *spor átta og níu*.

Við höfum skrifað niður nöfn allra sem við höfum skaðað og erum fús til að bæta fyrir brot okkar. Við skráðum þessi nöfn þegar við gerðum siðferðileg reikningsskil í lífi okkar og gengumst undir rækilega sjálfsskoðun. Nú höldum við út í lífið til meðbræðra okkar og systra og bætum fyrir brot okkar í fortíðinni. Við reynum að hreinsa til í rústunum sem við skildum eftir okkur meðan við byggðum líf okkar á eigingirni og vildum stjórna öllu sjálf á leiksviði lífsins. Ef okkur skortir viljann til að gera þetta, biðjum við þar til við öðlumst hann. Við skulum muna að við urðum sammála um það í upphafi, *að við myndum gera hvað sem væri til að sigrast á áfenginu*.

Sennilega eru einhverjir svolítið hikandi ennþá. Þegar við lítum yfir nöfn þeirra sem við höfum átt viðskipti við og vina sem við höfum sært, má vera að okkur finnist erfitt að fara til sumra þeirra til að ræða við þá á andlegum grunni. En verum óhrædd. Í sumum tilfellum þurfum við ekki og ættum jafnvel ekki í fyrstu atrennu að ræða málin á andlegum nótum. Við gætum jafnvel kynt undir hleypidómum með því. Á þessari stundu erum við að reyna að koma lagi á líf okkar. En það er samt ekki takmarkið í sjálfu sér. Hið raunverulega takmark okkar er að verða fær um að þjóna Guði og náunganum sem best. Það er sjaldnast viturlegt að nálgast manneskju sem enn sviður undan því sem við gerðum henni til miska og tilkynna að nú séum við orðin trúuð. Í hnefaleikahringnum væri það kallað að beita fyrir sig hökunni. Því skyldum við gefa þann höggstað á okkur að vera stimpluð ofsatrúarfólk eða leiðinlegt hallelújalið? Við getum með því spilt tækifæri til að koma góðum boðskap á framfæri síðar meir. Viðmælandi okkar mun áreiðanlega verða snortinn af einlægri löngun okkar til að bæta fyrir það sem við gerðum rangt, en hann hefur örugglega meiri áhuga á að sjá merki um góðan vilja en hjal um andlegar uppgötvanir.

Við notum það samt ekki sem afsökun fyrir því að forðast að tala um Guð. Við segjum fúslega frá sannfæringu okkar ef við teljum að það geti orðið til góðs, en við gerum það af varfærni og skynsemi. Við munum standa frammi fyrir spurningunni um það hvernig við getum nálgast manneskju sem við höfum borið haturshug til. Þessi manneskja kann að hafa gert okkur meira til miska en við henni og þótt okkur hafi tekist að breyta viðhorfi okkar gagnvart henni til hins betra, getur verið langt frá því að við séum fús til að viðurkenna eigin afgang. Við látum okkur samt hafa það, líka þótt okkur geðjist ekki að viðkomandi manneskju. Það er erfiðara að ganga á fund óvinar en vinar, en við komumst að raun um að við uppskerum meira. Við förum til hans með hjálp og fyrirgefningu í huga, förum til að játa að

okkur var í nöp við hann og til að segja honum að við hörmum það.

Við gagnrýnum ekki þessa manneskju undir nokkrum kringumstæðum eða deilum við hana. Við segjum henni einfaldlega frá því að við getum aldrei hætt að drekka nema við gerum allt sem í okkar valdi stendur til að bæta fyrir það sem miður fór í fortíðinni. Við erum komin til að gera hreint fyrir okkar dyrum, af því að við vitum að það er eina leiðin til að ná raunverulegum árangri. Við erum ekki komin til að segja viðmælanda okkar fyrir verkum eða ræða ávirðingar hans. Við erum komin til að ræða okkar eigin afgang. Ef við sýnum stillingu og erum heiðarleg og blátt áfram uppskerum við árangur erfiðisins. Í langflestum tilvikum gengur þetta betur en við bjuggumst við.

Stundum játar viðmælandi okkar að hann hafi líka gert mistök og áralöng óvinátta hjaðnar á skammri stund. Það er sjaldgæft að útkoman sé ekki ásættanleg.

Stundum hrósa þessir fyrrverandi fjandmenn okkur fyrir það sem við erum að gera og óska okkur góðs gengis. Það kemur jafnvel fyrir að þeir bjóði okkur aðstoð.

En þó svo að einhver vísi okkur á dyr ættum við ekki að láta það á okkur fá. Við höfum sýnt viljann í verki og gert það sem við gátum. Þetta er búið og gert.

Flestir alkóhólistar eru skuldugir. Við reynum ekki að forðast lánardrottna okkar, heldur segjum þeim hvað við erum að reyna að gera og fegrum ekki drykkjusögu okkar. Enda þekkjja þeir hana yfirleitt hvort eð er, þótt við höfum kannski talið okkur trú um annað. Við drögum ekki dul á eigin alkóhólisma af ótta við að tapa fjárhagslega á því að segja frá honum. Viðbrögð hörðustu lánardrottna geta orðið allt önnur en við áttum von á þegar við göngum þannig til verks. Með því að semja við þá eftir bestu getu gerum við þeim ljóst að okkur þykir þetta mjög leitt. Að það var drykkjan sem olli því hve illa gekk að standa í skilum.

Hvað sem það kostar verðum við að hætta að óttast lánardrottana. Ef við getum ekki horft framan í þá er hætt við að við byrjum aftur að drekka. Ef til vill höfum við brotið lög og gætum átt fangelsisvist yfir höfði okkar ef upp um okkur kemst. Kannski erum við komin fram yfir yfirdráttarheimildina og getum ekki leiðrétt það. Við erum þegar búin að segja annarri manneskju frá þessu í trúnaði en erum hrædd um að ef upp um okkur kemst, gæti farið svo að við misstum vinnuna eða þyrftum að fara í fangelsi. Kannski er þetta ekkert stórafbrot sem um er að ræða, ofreiknaður risnukostnaður eða eitthvað álíka, sem flestum okkar hefur orðið á einhverntíma. Kannski erum við fráskilin og gift aftur og höfum ekki staðið í skilum með meðlag eða aðrar greiðslur til fyrri maka, sem ef til vill er alveg æfur og hefur lagt fram kæru vegna þessa. Þetta eru ekki óalgeng vandræðamál.

Þótt leiðirnar til að bæta fyrir brotin séu óteljandi þá finnst okkur gott að hafa nokkur atriði að leiðarljósi. Minnug þess að við ákváðum að gera hvað sem væri til að öðlast andlega reynslu, biðjum við þess að okkur verði gefinn styrkur og handleiðsla til að koma rétt fram, hverjar svo sem afleiðingarnar verði fyrir okkur. Það kann að kosta okkur vinnuna eða fangelsisvist og verða okkur álitshnekkir, en við göngum samt fúslega til verks. Við verðum að gera það og megum ekki undir neinum kringumstæðum hörfa undan.

En venjulega blandast fleiri í málið. Við verðum að gæta þess að leika ekki píslarvott í einhverju fljótræði og láta aðra líða að öþörfu til að bjarga sjálfum okkur úr diki alkóhólismans.

Kunningi okkar hafði kvænst aftur. Vegna ósættis og óreglu hafði hann ekki greitt fyrri konu sinni þann lífeyri sem henni bar. Hún var öskureið, leitaði réttar síns og lét leggja fram kæru á hendur honum. Hann var farinn að lifa samkvæmt framkvæmdaáætlun okkar, var í öruggri vinnu og var að byrja að ná

tökum á fjárhagnum. Það hefði svo sem litið hetjulega út og vírst áhrifaríkt ef hann hefði gefið sig fram við dómara og sagt: „Hér er ég“ og okkur fannst að ef nauðsyn krefði ætti hann að vera fús til þess. En þyrfti hann að sitja af sér dóm gæti hann hinsvegar hvoruga fjölskylduna styrkt fjárhagslega.

Við stungum upp á að hann skrifaði fyrrverandi konu sinni bréf þar sem hann viðurkenndi mistök sín og bæði fyrirgefningar. Hann gerði það og sendi einnig dálitla peningaupphæð. Hann sagði henni hvernig hann mundi reyna að haga málum í framtíðinni og að hann færi af fúsum og frjálsum vilja í fangelsi ef það væri það sem hún vildi. Auðvitað vildi hún það ekki og það er búið að koma málinu í lag fyrir löngu.

Áður en við tökum örlagaríkar ákvarðanir sem geta haft áhrif á líf annarra fáum við samþykki þeirra fyrir þeim. Þegar við höfum samþykki þeirra, höfum ráðfært okkur við aðra, beðið Guð um hjálp og þannig markað róttæka stefnubreytingu megum við ekki guggna á framkvæmdinni.

Þetta leiðir hugann að sögu um einn úr vinahópnum. Meðan hann drakk, tók hann einu sinni við fjármunum frá keppinaut í viðskiptum, sem honum var meinilla við, án þess að gefa honum kvittun. Síðan harðneitaði hann að hafa fengið þessa peninga og notaði þetta atvik til að rægja manninn. Þannig notaði hann eigin misgjörð til að koma illu orði á hinn manninn. Reyndar varð þetta til að koma keppinautinum á kné.

Vini okkar fannst hann hafa brotið of mikið af sér til að hægt væri að bæta fyrir það. Hann óttaðist að ef hann hreyfði við þessu gamla máli mundi það setja blett á mannorð meðeiganda síns, verða fjölskyldunni til skammar og svipta hann lífsviðurværinu. Hvaða rétt hafði hann til að draga fólk sem reiddi sig á hann inn í málið? Hvernig átti hann eiginlega að geta gefið út opinbera yfirlýsingu sem hreinsaði mannorð keppinautarins?

Eftir að hafa ráðfært sig við eiginkonu sína og félagan sinn í fyrirtækinu komst hann að þeirri niðurstöðu að betra væri að

taka þessa áhættu en þurfa að standa frammi fyrir skapara sínum sekur um svo skaðlegan rógburð.

Hann skildi að hann varð að leggja í hendur Guðs hvað verða vildi, annars færi hann bara fljótlega að drekka aftur og þá væri hvort sem er allt glatað.

Hann fór í kirkju í fyrsta sinn í mörg ár. Þegar guðsþjónustunni lauk reis hann hljóðlega á fætur og skýrði frá því sem hafði gerst. Honum var almennt tekið mjög vel og í dag nýtur hann mikils trausts meðal samborgara sinna. Það eru liðin mörg ár síðan þetta gerðist.

Það er einnig hugsanlegt að við þurfum að taka á vandamálum heima við. Kannski erum við búin að flækja okkur inn í samband sem við kærum okkur ekkert um að verði uppvíst. Við efumst um að alkóhólistar séu eitthvað verri en aðrir á þessu sviði en drykkjan bitnar óhjákvæmilega á kynlífinu í hjónabandinu. Eftir að hafa verið nokkur ár í sambúð með alkóhólista verður makinn örþreyttur, bitur og þögull. Hvernig á annað að vera? Alkóhólistanum finnst hann einmana og sárverkennir sjálfum sér. Hann fer að líta kringum sig á skemmtistöðum og öðrum stöðum eftir fleiru en áfengi. Kannski á hann í leynilegu og spennandi ástarsambandi við „stúlkuna sem skilur hann svo vel“.

Við skulum vera sanngjörn og gera ráð fyrir að hún sé skilningsrík, en hvað á að gera í svona máli? Sá sem hefur stofnað til svona sambands er oft fullur sektarkenndar, sérstaklega ef hann á tryggan og hugrakkan maka sem hefur bókstaflega vaðið eld og brennistein fyrir hann.

Hver sem staðan er þá verðum við að gera eitthvað í málinu. Ef við erum viss um að makinn viti ekkert um þetta, eigum við þá að segja honum frá því?<sup>4</sup>

4 AA-bókin talar hér eingöngu um karlmenn sem alkóhólista, en hér er notað mál beggja kynja með orðinu „maki“

Við erum ekki viss um að það sé alltaf rétt.

Purfum við endilega að segja maka okkar sem veit að við vorum ekki alltaf við eina fjölinna felld, nákvæmlega frá því sem gerðist?

Það er enginn vafi á að við verðum að viðurkenna yfirsjónir okkar. Þá getur það gerst að makinn vilji fá að vita allt í smáatriðum, vita hver átti í hlut og hvar sú manneskja er. Okkur finnst að við getum aðeins svarað því á þann veg að við höfum engan rétt til að draga aðra manneskju inn í málið. Við iðrumst þess sem við gerðum og vonum að með Guðs hjálp muni það ekki gerast aftur. Meira getum við ekki gert – við höfum engan rétt til að ganga lengra. Þótt á þessu geti verið réttmætar undantekningar og ekki sé ætlunin að setja fram einhverjar reglur um þetta, þá hefur okkur oft reynst þetta vera besta leiðin.

Sá lífsvegur sem við nú fetum er engin einstefnuleið. Hann er jafn góður bæði fyrir aðstandendur og alkóhólista. Ef alkóhólistanum tekst að gleyma getur hinn aðilinn það líka. Samt er betra að nefna ekki að óþörfu manneskju sem viðkomandi getur verið afbrýðisamur út í.

Í sumum tilvikum þarf ef til vill að sýna algjöra hreinskilni. Enginn utanaðkomandi aðili getur lagt mat á viðkvæm einkamál og svo getur farið að þau sem hlut eiga að máli taki þá ákvörðun að best sé að láta skynsemi og ástúð ráða för og gleyma því liðna.

Með hamingju hvors annars að leiðarljósi geta þau beðið þess hvort fyrir sig að svo megi verða. Gleymið aldrei að við erum hér að glíma við hræðilegustu ástríðu mannsins – afbrýðisemina. Það gæti verið viturlegt að nálgast vandann óbeint fremur en með beinum átökum.

Þótt við þurfum ekki að takast á við vanda af þessu tagi er margt sem betur má fara heima við. Stundum heyrum við alkóhólista tala um að það eina sem hann þurfi að gera sé að vera allsgáður. Vissulega verður hann að halda sér ódrukknum, annars missir

hann heimili sitt. En hann á ennþá langt í land með að bæta fyrir það að hafa árum saman komið skammarlega illa fram við maka sinn eða foreldra. Sú þolinmæði sem mæður og makar hafa sýnt alkóhólistanum er ofar öllum skilningi. Án slíkrar þolinmæði ættu mörg okkar ekki heimili í dag eða væru jafnvel dáin.

Alkóhólistinn er eins og hvirfilbylur sem ryðst með látum inn í líf annarra. Hann skilur eftir hjörtu í sárum, slítur vináttubönd, drepur hlýjar tilfinningar. Eigingirni hans og tillitsleysi hafa valdið upplausn á heimilinu. Okkur finnst sá tala gáleysislega sem segir að það sé nóg að vera bara ódrukkinn. Það má líkja honum við bóndann sem kom upp úr neðanjarðarbyrginu eftir fellibylinn og sá að heimilið var í rúst. Hann sneri sér að konu sinni og sagði: „Ég sé ekki betur en hér sé allt í góðu lagi, gæskan. Finnst þér ekki gott að stormurinn skuli vera genginn niður?“

Já, það er mikið uppbyggingarstarf framundan. Þar verðum við að hafa frumkvæðið. Það nægir alls ekki að muldra skömmustulega að okkur þyki þetta afskaplega leitt. Við verðum að setjast niður með fjölskyldunni og fara heiðarlega í gegnum það sem gerðist í fortíðinni, eins og við sjáum hana í dag, og gæta þess vel að gagnrýna engan af okkar nánustu. Gallar þeirra kunna að blasa við, en vel getur verið að þeir séu til komnir vegna okkar. Þess vegna komum við málunum á hreint með fjölskyldunni og biðjum þess á hverjum morgni í bæn og hugleiðslu að skaparinn leiði okkur á braut þolinmæði, umburðarlyndis, góðvildar og kærleika.

Andlega lífið er ekki kennisetning. *Við verðum að lifa andlegu lífi.*

Við ættum samt ekki að hvetja fjölskyldu okkar um of til að lifa samkvæmt andlegum grundvallarreglum nema hún vilji það sjálf. Við skulum ekki tala sífellt við hana um andleg efni. Viðhorfin munu breytast smátt og smátt. Framkoma okkar

hefur meiri sannfæringarkraft en orðin ein. Við verðum að muna að tíu eða tuttugu ára fyllirí getur gert hvern sem er tortrygginn.

Ef til vill getum við aldrei bætt fyllilega fyrir sumar misgjörðir okkar. En ef við getum í einlægni sagt við okkur sjálf að við myndum bæta fyrir þær ef við gætum þá getum við hætt að hafa af þeim áhyggjur. Sumt fólk getum við ekki hitt, – þeim sendum við hreinskilið bréf. Stundum er gild ástæða fyrir því að fresta aðgerðum, en við gerum það ekki nema það sé óhjákvæmilegt. Við ættum að koma fram af skynsemi, háttvísi, nærgætni og auðmýkt án þess þó að vera með undirlægjuhátt eða ágengni. Við stöndum upprétt eins og hæfir börnum Guðs; skríðum ekki fyrir neinum.

Ef við vöndum vel til þessa stigs á þroskaleið okkar mun margt koma okkur þægilega á óvart áður en langt um líður. Við kynnumst nýju frelsi og nýrri hamingju. Við munum ekki finna til beiskju vegna fortíðarinnar eða óska þess að geta lokað á hana. Við munum skilja orðið æðruleysi og vita hvað friður er. Við munum sjá að reynsla okkar getur orðið öðrum til hjálpar – sama hversu djúpt við vorum sokkin sjálf. Tilgangsleysi og sjálfsvorkunn munu hverfa. Við losnum við eigingirnina og fáum áhuga á meðbræðrum okkar og systrum. Sjálfelskan rjátlast af okkur. Öll okkar framkoma og lífsviðhorf munu breytast. Við hættum að vera hrædd við fólk og efnalegt óöruggi. Okkur mun lærast að taka rétt á aðstæðum sem við stóðum áður ráðþrota gagnvart. Okkur mun skyndilega verða ljóst að Guð er að gera það fyrir okkur sem við gátum ekki sjálf.

Eru þetta fjarstæðukennd loforð? Við vitum að svo er ekki. Þau hafa ræst í okkar hópi – stundum fljótt, stundum hægt og bítandi. Þau rætast alltaf ef við vinnum að þeim.

Þetta leiðir hugann að *tíunda sporinu*, en þar er lagt til að við höldum áfram að gera sjálfsrannsókn og leiðréttá öll ný mistök

sem okkur kunna að verða á. Við byrjuðum af fullum krafti að lifa samkvæmt þeirri stefnu þegar við gerðum upp fortíðina. Við höfum stigið skref inn í hinn andlega heim. Næsta verkefni okkar er að þroskast að skilningi og hæfni. Það gerist ekki á einni nóttu. Það er ævilangt verkefni að vera áfram á varðbergi gagnvart eigingirni, óheiðarleika, gremju og ótta. Þegar þessar tilfinningar gera vart við sig biðjum við Guð undir eins að losa okkur við þær. Við ræðum þær strax við einhvern og ef við höfum gert eitthvað á hlut einhvers, flýtum við okkur að bæta fyrir það. Síðan beinum við huganum rakleitt að einhverjum sem við getum hjálpað. Kærleikur og umburðarlyndi gagnvart öðrum eru lykilorð okkar.

Við eigum ekki lengur í baráttu við einn né neinn – jafnvel ekki áfengið. Því þegar hér er komið sögu höfum við náð bata. Við höfum sjaldan áhuga á áfengi og sé okkar freistað hrökkvum við frá því eins og undan eldsloga. Við bregðumst eðlilega og skynsamlega við og finnum að þetta hefur verið að gerast af sjálfu sér.

Við munum komast að raun um að við höfum fengið þetta nýja viðhorf gagnvart áfengi án þess að þurfa að hugsa um það eða leggja nokkuð á okkur. Þetta bara gerist og í því er kraftaverkið fólgið!

Við erum hvorki að berjast gegn áfenginu né forðast freistingar. Okkur líður eins og okkur hafi verið komið fyrir á hlutlausu svæði – og að við njótum öryggis og verndar. Og við höfum ekki einu sinni svarið þess eidd að hætta að drekka. Þess í stað hefur vandamálið verið tekið frá okkur. Það er einfaldlega ekki lengur fyrir hendi. Við erum hvorki hrokafull né hrædd.

Þetta er okkar reynsla og þannig eru viðbrögð okkar svo fremi sem við gætum þess að viðhalda góðu andlegu ástandi.

En það er auðvelt að láta staðar numið á þessari andlegu leið og láta bara þann árangur duga sem þegar hefur náðst. Okkur er hætta búin ef við gerum það því áfengið er slyngur óvinur. Við erum ekki læknuð af alkóhólismanum.

Í rauninni höfum við fengið frestun á vandanum, einn dag í einu, með því skilyrði að við viðhöldum því andlega ástandi sem við höfum náð. Hvern einasta dag verðum við að hafa vilja Guðs að leiðarljósi í öllu því sem við tökum okkur fyrir hendur. „Hvernig fæ ég best þjónað þér – verði þinn vilji (ekki minn).“ Þetta verðum við stöðugt að hafa hugfast og í þeim anda getum við þjálfað viljastyrk okkar að vild. Það er hin rétta beiting viljans.

Margt hefur þegar verið sagt um að þiggja styrk, innsæi og handleiðslu frá honum sem einn býr yfir allri þekkingu og mætti. Ef við höfum fylgt tilmælunum vandlega erum við nú byrjuð að skynja flæði andans innra með okkur og orðin nokkuð meðvituð um Guð. Hið mikilvæga sjötta skilningarvit er byrjað að þróast með okkur.

En okkur ber að halda áfram og það felur í sér meiri framkvæmdir.

Í *ellefta spori* er mælt með bæn og hugleiðslu. Við eigum ekki að vera feimin við að biðja. Betri manneskjur en við iðka stöðugt bænalíf.

Það ber árangur ef við gerum það með ástundun og réttu hugarfari. Auðvelt væri að ræða þetta lauslega, en hér komum við með nokkrar nákvæmar og gagnlegar uppástungur.

Þegar við leggjumst til hvílu að kvöldi lítum við með jákvæðu hugarfari yfir daginn. Vorum við full af gremju, eigingjörn, óheiðarleg eða óttaslegin? Þurfum við að biðjast afsökunar á einhverju? Höfum við þagað yfir einhverju sem við hefðum frekar átt að ræða strax við aðra manneskju? Vorum við vinnjarnleg og elskuleg við alla? Hvað hefði mátt gera betur? Vorum við upptekin af sjálfum okkur mestallan tímann? Eða hugsuðum við um það hvað við gætum gert fyrir aðra, hvað við gætum lagt af mörkum í lífinu?

En við þurfum að gæta þess að velta okkur ekki upp úr áhyggjum, samviskubiti eða annarlegum hugsunum því það

mundi torvelda okkur að hjálpa öðrum. Þegar við höfum farið yfir daginn biðjum við Guð að fyrirgefa okkur og spyrjum hann hvernig við getum gert betur.

Þegar við vöknum að morgni ættum við að hugsa um sólarhringinn sem framundan er. Við íhugum hvað er á dagskrá þennan daginn og áður en við hefjumst handa, biðjum við Guð að stýra hugsunum okkar og biðjum þess sérstaklega að þær verði lausar við sjálfsvorkunn, óheiðarleika eða eigingjörn áform. Þannig brynjuð getum við beitt hug okkar óhikað því þegar allt kemur til alls gaf Guð okkur greind til að nota hana. Hugsanir okkar verða á miklu hærra andlegu sviði þegar þær stjórnast ekki lengur af rangsnúnum hvötum.

Þegar við hugsum um daginn framundan kann að koma hik á okkur. Kannski eigum við erfitt með að ákveða hvaða leið við ætlum að velja. Þá biðjum við Guð um að gefa okkur innsæi; hugsun eða ákvörðun, innblásna af honum. Við slökum á, tökum því rólega og gerum þetta áreynslulaust. Það er merkilegt hvernig réttu svörin koma þegar við höfum reynt þetta stundarkorn.

Það sem áður var óljós skynjun eða tilviljunarkennt hugsana-leiftur verður smám saman hluti af virkri hugsun. Þar sem við erum enn reynslulítill og nýbyrjuð að eiga vitundarsamband við Guð, getum við varla lifað í stöðugri hugljómun. Að halda það gæti leitt til ýmissa fáránlegra uppátækja og hugmynda. Engu að síður munum við komast að því að smám saman verður hugsun okkar æ meira inni á sviði hugljómunar. Við förum að treysta henni.

Venjulega ljúkum við hugleiðslunni með bæn um að verða leidd gegnum daginn, skref fyrir skref, og að okkur verði gefið það sem við þörfnumst til að geta tekist á við verkefni. Við biðjum sérstaklega um að fá að vera laus við sjálfshyggju og gætum þess að biðja ekki um neitt eingöngu fyrir okkur sjálf. Við biðjum aðeins fyrir sjálfum okkur þegar það er öðrum til

hjálpur og gætum þess að biðja ekki af eigingjörnum hvötum. Mörg okkar hafa sóað miklum tíma í að biðja þannig og það ber einfaldlega ekki árangur. Það er auðvelt að skilja hvers vegna.

Ef aðstæður leyfa biðjum við maka okkar og ástvini að sameinast okkur í morgunhugleiðslunni. Ef við erum meðlimir trúfélags sem iðkar sameiginlegar morgunbænir tökum við einnig þátt í þeim. Ef við tilheyrum ekki trúfélagi getum við tileinkað okkur nokkrar bænir þar sem lögð er áhersla á þau grundvall-atriði sem hér hefur verið fjallað um.

Einnig er til mikið af bókum sem geta hjálpað okkur. Prestar og aðrir þjónar kirkjunnar geta bent á þær. Reynið að átta ykkur sem fyrst á því á hvaða sviðum trúað fólk hefur rétt fyrir sér. Notið ykkur það sem þetta fólk hefur upp á að bjóða.

Þegar við finnum að við verðum æst eða órugg í dagsins önn hægjum við á okkur og biðjum þess að mega hugsa rétt og framkvæma rétt. Við minnum okkur stöðugt á að við erum hætt að stjórna leiksýningunni og segjum oft á dag í auðmýkt með sjálfum okkur: „Verði þinn vilji.“

Með því verður miklu minni hætta á að við finnum til spennu, ótta, gremju, kvíða eða sjálfsvorkunnar eða að við tökum heimskulegar ákvarðanir. Hæfni okkar verður miklu meiri. Við þreytumst ekki jafn fljótt, því við eyðum orkunni ekki í vitleysu eins og við gerðum þegar við reyndum að laga tilveruna að okkar þörfum. Þetta ber árangur – raunverulegan árangur.

Okkur alkóhólista skortir sjálfsaga. Þess vegna látum við Guð sjá um að aga okkur eftir þeirri einföldu leið sem við höfum lýst. En það er ekki allt og sumt. Þessi leið krefst stöðugs starfs og aðgerða.

„Trú án verka er dauð.“ Næsti kafli er helgaður *tólfra sporinu* eingöngu.

## 7. kafli

### Að starfa með öðrum

REYNSLAN sýnir að ekkert er betri vörn gegn drykkjunni en öflugt starf meðal annarra alkóhólista. Það dugar þegar annað bregst. Hér kemur *tólfta tillaga* okkar: Berið öðrum alkóhól-istum þennan boðskap!

Þú getur hjálpað þeim þegar enginn annar getur það.

Þú getur unnið trúnað þeirra þótt öðrum mistakist það.

Mundu að þetta eru alvarlega veikir einstaklingar.

Líf þitt mun öðlast nýjan tilgang. Það er ómetanleg reynsla að sjá fólk ná bata, sjá það byrja að hjálpa öðrum, sjá einsemdina víkja, sjá þetta samfélag vaxa umhverfis sig og eiga þar fjölda vina. Við erum viss um að þú vilt ekki fara á mis við þá reynslu. Samfélagið við nýliðana og samband okkar hvert við annað er sem leiðarljós í lífi okkar.

Ef til vill veist þú ekki um neina drykkjumenn sem langar til að ná bata. En þú getur auðveldlega komist í samband við einhverja slíka með því að spyrjast fyrir meðal lækna, presta eða hjá starfsfólki á sjúkrahúsum. Þetta fólk aðstoðar þig með glöðu geði. Gættu þess bara að fara ekki í hlutverk predikara eða umbótamanns. Því miður eru margir fullir hleypidóma og ef þú vekur þá upp verður það þér fjötur um fót.

Prestar og læknar vita sínu viti og þú getur lært margt af þeim ef þú vilt, en það er nú svo að vegna reynslu þinnar af ofdrykkju

getur þú orðið öðrum alkóhólistum að ómetanlegu liði. Þess vegna skaltu vera samvinnufús og sleppa allri gagnrýni. Markmið okkar er eingöngu að hjálpa öðrum.

Ef þú veist um einhvern sem þér finnst líklegt að AA-samtökin geti hjálpað, skaltu reyna að fá að vita sem mest um hann. Ef hann langar ekki að hætta að drekka skaltu ekki eyða tíma í að reyna að telja hann á það. Með því gætirðu eyðilagð tækifæri sem kynni að koma upp síðar. Þetta á einnig við um fjölskyldu hans. Hún ætti að reyna að sýna þolinmæði og gera sér ljóst að hún er að fást við sjúkan mann.

En bendi eitthvað til þess að hann vilji hætta, skaltu í rólegheitum ná tali af þeirri manneskju sem lætur sér mest annt um hann. Venjulega er það makinn. Fáðu upplýsingar um háttarni alkóhólistans, vandamál og bakgrunn, hve alvarlegt ástand hans er orðið og hvaða afstöðu hann hefur til trúmála. Þú þarft að fá þessar upplýsingar til að geta sett þig í spor hans og til að geta gert þér í hugarlund hvernig þú mundir vilja að hann nálgadist þig ef hlutverkum væri snúið við. Stundum er skynsamlegt að bíða þar til hann dettur aftur í það.

Vera má að fjölskyldan hafi eitthvað við þetta að athuga, en ef líkamleg heilsa hans er ekki í bráðri hættu er betra að hætta á að fara svona að. Reyndu ekki að fást við hann meðan hann er mjög drukkinn, nema hann sé beinlínis hættulegur og fjölskyldan þurfi þess vegna á hjálp þinni að halda. Bíddu þar til drykkjutúrnum lýkur, eða að minnsta kosti eftir því að hægt sé að ná sæmilega til hans. Láttu þá einhvern úr fjölskyldunni eða góðan vin spyrja hann hvort hann langi til að hætta að drekka fyrir fullt og allt og hvort hann sé tilbúinn að gera hvað sem er til þess. Ef hann játar því er kominn tími til að beina athygli hans að þér og kynna þig sem manneskju sem hefur öðlast bata. Segja frá því að þú sért í samtökum fólks sem, til að viðhalda eigin bata, reynir að hjálpa öðrum og þú munir með ánægju ræða við hann, ef hann vilji hitta þig.

Ef hann vill ekki hitta þig skaltu alls ekki þrengja þér upp á hann. Fjölskyldan ætti heldur ekki að grátbæna hann um að gera eitthvað eða tala of mikið um þig við hann. Hún ætti að bíða átekta þar til næsta drykkjutúr lýkur.

Í millitíðinni gætir þú komið því þannig fyrir að hann rekist á þessa bók. Það er ekki hægt að gefa neinar ákveðnar reglur í þessu efni. Það er fjölskyldunnar að ákveða hvernig að þessu skuli staðið. Ráðlegðu þeim samt að vera ekki of ákøf, það getur gert illt verra. Yfirleitt ætti það ekki að vera fjölskyldan sem reynir að segja alkóhólistanum þína sögu. Reyndu að forðast að sú staða komi upp að þú hittir hann fyrir tilstilli fjölskyldunnar. Það er betra að það sé í gegnum lækni eða stofnun. Ef þessi einstaklingur þarf innlögn á sjúkrahús þá verður að koma því um kring, en ekki með valdi nema hann sé ofbeldisfullur. Það er gott ef hægt er að fá lækinn til að segja honum að til sé kostur sem kannski feli í sér lausn.

Þegar sjúklingnum fer að skána gæti læknirinn stungið upp á því að þú litir til hans. Þótt þú hafir talað við fjölskylduna, skaltu ekki minnst á það í fyrsta samtali ykkar. Þá fær hann ekki á tilfinninguna að verið sé að beita hann þvingunum. Hann finnur að hann getur átt samskipti við þig án þess að fá fjölskyldunaggið yfir sig.

Farðu til hans meðan hann er ennþá timbraður. Hann er trúlega móttækilegri meðan hann er miður sín.

Reyndu að fá að vera einn með honum. Fáðu hann fyrst til að spjalla almennt og beindu síðan talinu að einhverju stigi drykkjuunnar. Segðu honum nægilega mikið af þínum drykkjuvenjum, einkennum og upplifunum til að það örvi hann til að tala um sjálfan sig. Ef hann langar að tala, láttu hann gera það. Þannig geturðu betur áttað þig á því hvernig þú ættir að haga framhaldinu. Ef hann segir fátt segðu honum þá í stórum dráttum þína eigin drykkjusögu fram að þeim tíma er þú hættir að drekka. En segðu ekki á þessari stundu neitt um það hvernig það gekk fyrir sig.

Ef þungt er yfir honum skaltu staldra við þau vandræði sem áfengi hefur valdið þér, en gæta þess um leið að vera ekki með umvandanir eða predika yfir honum. Ef hann er léttur í skapi skaltu segja honum gamansamar sögur af uppátækjum þínum í drykkjunni og fá hann til að segja sögur af sjálfum sér. Þegar honum er orðið ljóst að þú veist allt um drykkjuskap skaltu byrja að lýsa sjálfum þér sem alkóhólista.

Segðu honum hvað þú varst ráðþrota og hvernig þú komst að lokum að raun um að þú værir sjúk manneskja. Lýstu baráttu-aðferðum þínum við að reyna að hætta að drekka. Útskýrðu fyrir honum þá andlegu brenglun sem leiðir til þess að manneskja tekur fyrsta glasið og byrjar drykkjutúr. Við leggjum til að þú gerir það með svipuðum hætti og við sögðum frá í kaflanum um alkóhólisma. Ef hann er alkóhólisti skilur hann þig strax og mun segja hliðstæðar sögur af sjálfum sér um sína eigin andlegu brenglun.

Ef þú ert viss um að hann sé raunverulega alkóhólisti skaltu tala um hve vonlaust sé að lækna af þessum sjúkdómi. Útskýrðu fyrir honum með dæmum af eigin reynslu þetta undarlega andlega ástand sem leiðir til fyrsta sopans og kemur í veg fyrir að viljastyrkurinn nýtist. Ekki byrja á þessu stigi málsins að tala um þessa bók, nema hann hafi séð hana og vilji sjálfur ræða hana. Og gættu þess að stimpla hann ekki sem alkóhólista. Láttu hann draga eigin ályktanir.

Ef hann heldur fast í þá hugmynd að ennþá hafi hann stjórn á neyslu sinni, segðu honum þá að það geti vel verið – ef hann er ekki alvöru alkóhólisti.

En stattu fast á því að sé hann verulega langt leiddur, séu litlar líkur á að hann geti náð sér af eigin rammleik.

Haltu áfram að tala um alkóhólisma sem sjúkdóm, sem lífs-hættulegan sjúkdóm. Talaðu um það líkamlega og andlega ástand sem fylgir honum og ræddu fyrst og fremst út frá þinni

eigin reynslu. Útskýrðu fyrir honum að margir, sem aldrei gera sér ljósan vanda sinn, séu dauðadæmdir. Skiljanlega eru læknar fremur tregir til að segja áfengissjúklingum allan sannleikann nema það þjóni einhverjum góðum tilgangi. En þú getur talað við alkóhólistann um vonleysið sem fylgir alkóhólistanum af því að þú hefur upp á lausn að bjóða. Þú færð vin þinn fljótlega til að viðurkenna að hann þekki hjá sér mörg, ef ekki öll ein-kenni alkóhólistans. Ef læk'nirinn hans fellst á að segja honum að hann sé alkóhólisti þá er það jafnvel ennþá betra. En þótt skjólstaðingur þinn hafi ekki viðurkennt algjörlega sitt eigið ástand þá leikur honum áreiðanlega forvitni á að vita hvernig þú fórst að því að ná bata. Leyfðu honum að spyrja þig að því ef hann vill.

*Segðu honum nákvæmlega hvað kom fyrir þig. Þú mátt alveg leggja áherslu á andlega þáttinn. Ef viðmælandi þinn er trúleysingi eða efahyggjumaður, skaltu leggja ríka áherslu á að hann þurfi ekki að hafa sama skilning á Guði og þú.*

Hann getur skilið Guð eins og hann vill, svo framarlega sem hann er sjálfur sáttur við þann skilning. *Aðalatriðið er að hann sé fús til að trúá á mátt sem er honum sjálfum æðri og lifa í samræmi við andlegar grundvallarreglur.*

Þegar þú hefur afskipti af svona einstaklingi skaltu nota einfalt, hversdagslegt mál þegar þú lýsir andlegum grundvallarreglum. Það er tilgangslaust að vekja upp fordóma sem hann kann að hafa gagnvart ákveðnum guðfræðilegum orðum og hugtökum sem ef til vill hafa verið að vefjast fyrir honum. Ekki fara út í slíka hluti, hver svo sem þín eigin sannfæring er.

Viðmælandi þinn er kannski meðlimur í trúfélagi og trúarleg menntun hans og reynsla kunna að vera miklu meiri en þú býrð yfir.

Í slíku tilviki mun hann trúlega velta því fyrir sér hvernig þú getir bætt nokkru við það sem hann veit nú þegar. En honum leikur áreiðanlega hugur á að vita, af hverju hans eigin sannfær-

ing dugði ekki til og af hverju þín trú virðist reynast svona vel. Þessi maður kann að vera dæmi um þann sannleika að trúin ein nægi ekki. Til að trúin sé lifandi og sterk þurfa sjálfsfórn og óeigingjarnar, uppbyggilegar athafnir að fylgja henni. Láttu hann finna að þú sért ekki kominn til að fræða hann um trúarbrögð. Viðurkenndu fyrir honum að sennilega viti hann meira um þau mál en þú, en bentu honum á þá staðreynd að hversu djúp sem þekking hans og trú kunna að vera, þá hafi það ekki nægt, því annars væri hann ekki að drekka.

Ef til vill getur saga þín hjálpað honum að sjá hvar honum mistókst að lifa samkvæmt þeim grundvallaratriðum sem hann þekkir svo vel.

Við erum ekki talsmenn einhverra sérstakra trúarbragða eða trúfélaga. Við erum bara að fjalla um almenn höfuðatriði sem flest trúfélög eiga sameiginleg.

Lýstu gróflega fyrir honum hvernig aðgerðaáætlun okkar lítur út og skýrðu honum frá sjálfsrannsókn þinni, hvernig þú gerðir upp fortíðina og hvers vegna þú ert núna að reyna að koma honum til hjálpar. Það er mikilvægt að hann átti sig á því að tilraun þín til að flytja honum boðskapinn er lífsnauðsynlegur þáttur í þínum eigin bata. Að í raun sé hann jafnvel að hjálpa þér meira en þú honum.

Gerðu honum ljóst að hann sé ekki skuldbundinn þér á nokkurn hátt, að þú vonir aðeins að hann muni reyna að hjálpa öðrum alkóhólistum þegar hann er sjálfur kominn út úr erfiðleikum. Bentu honum á hvað það er mikilvægt að hann setji velferð annarra framar sinni eigin. Taktu það skýrt fram að það sé ekki verið að þrýsta á hann og hann þurfi ekki að hitta þig aftur ef hann vilji það ekki. Þú mátt ekki móðgast þótt hann vilji láta þarna staðar numið, því hann er búinn að hjálpa þér meira en þú hefur hjálpað honum. Ef þú hefur rætt málin af skynsemi, rólega og á skilningsríkan hátt, hefurðu kannski eignast þarna vin. Ef til vill komstu við kaunin á honum með því að tala um

alkóhólisma. Það er bara af hinu góða. Því vonlausari sem honum finnst hann vera, því betra. Þeim mun meiri líkur eru á að hann fari að ráðum þínum.

Skjólstæðingur þinn telur e.t.v. upp ýmsar ástæður fyrir því að hann þurfi ekki að fara í einu og öllu eftir því sem AA-leiðin leggur til. Hann fyllist jafnvel mótþróa við tilhugsunina um að gera nákvæm reikningsskil í lífi sínu og þurfa að ræða þau við annað fólk. Reyndu ekki að andmæla sjónarmiðum hans. Segðu honum að þér hafi einu sinni liðið eins og honum liði núna, en þú efist stórlega um að þú hefðir náð einhverjum árangri ef þú hefðir ekki farið svona að.

Segðu honum frá AA-samtökunum, þegar þú kemur til hans í fyrsta sinn. Ef hann sýnir áhuga skaltu lána honum eintak af þessari bók.

Dragðu ekki heimsóknina á langinn, nema því aðeins að vinur þinn vilji tala meira um sjálfan sig. Gefðu honum tækifæri til að hugsa málið. Ef þú situr áfram, láttu hann þá leiða samræðurnar í þá átt sem hann vill. Stundum er nýliði ákafur í að hefjast handa strax og þú freistast ef til vill til að láta það eftir honum. Það geta samt stundum verið mistök því ef honum fer að ganga illa síðar gæti hann sagt að þú hefðir ýtt of mikið á hann. Þú nærð bestum árangri í starfi með alkóhólistum ef þú varast að koma fram eins og krossfari eða siðapostuli.

Talaðu aldrei til alkóhólista eins og þú standir honum framar í andlegum eða siðferðislegum efnum; sýndu honum einfaldlega hin andlegu verkfæri og leyfðu honum að velta þeim fyrir sér. Skýrðu fyrir honum hvernig þau reyndust þér. Þjóddu honum vináttu og samfélag. Segðu honum að ef hann langi til að ná bata skulir þú gera allt sem í þínu valdi stendur til að hjálpa honum.

Ef hann hefur ekki áhuga á lausninni sem þú bendir á, ef hann væntir þess að þú leikir einhvers konar bankastjóra í fjárhags-

vandræðum hans eða hjúkrunarfræðing þegar hann dettur í það, geturðu þurft að sleppa af honum hendinni þar til afstaða hans breytist. Það getur gerst þegar hann hefur þjáðst ennþá meira.

En ef hann hefur einlægan áhuga og langar að hitta þig aftur segðu honum þá að lesa þessa bók fyrst. Að því loknu verður hann sjálfur að ákveða hvort hann vilji halda áfram. Enginn má þvinga hann til neins, hvorki þú, maki hans né vinir. Ef hann á að finna Guð verður löngunin til þess að koma innan frá.

Ef hann heldur að hann geti gert þetta á annan hátt eða vill fara eftir öðrum andlegum leiðum, hvettu hann þá til að fylgja eigin samvisku. Við höfum engan einkarétt á Guði, við þekkjum bara leið sem reyndist okkur vel. En bentu honum á að við alkóhólistarnir eigum margt sameiginlegt og þú viljir vera vinur hans hvernig sem fer. Láttu þar við sitja.

Ekki missa kjarkinn þótt skjólstæðingur þinn bregðist ekki strax við. Leitaðu uppi annan alkóhólísta og reyndu aftur. Þú finnur örugglega einhvern sem er nógu örvæntingarfullur til að taka því með þökkum sem þú hefur að bjóða. Það er tímasóun að eltast við manneskju sem annaðhvort getur ekki eða vill ekki ganga til verks með þér. Ef þú lætur slíkan einstakling eiga sig mun hann brátt sannfærast um að hann geti ekki náð bata hjálparlaust. Að eyða of miklum tíma í eitt ákveðið mál jafngildir því að neita á meðan öðrum alkóhólísta um tækifærið til að lifa og vera hamingjusamur.

Einum félagamönnum okkar mistókst gjörsamlega að hjálpa fyrstu sex einstaklingunum sem hann taldi þurfa hjálp. Hann segir oft að ef hann hefði haldið áfram að eyða tíma í þá hefði það ef til vill komið í veg fyrir að margir aðrir, sem síðan hafa öðlast bata, fengju hjálp.

Segjum nú sem svo að þú sért að hitta skjólstæðing í annað skipti. Hann sé búinn að lesa þessa bók og segist nú vera reiðubúinn að fylgja tólf spora leiðinni til bata.

Vegna þinnar eigin reynslu geturðu gefið honum margar gagnlegar ábendingar. Láttu hann vita að þú sért til taks ef hann er tilbúinn að taka þessa ákvörðun og vill segja sögu sína, en þrengdu þér ekki upp á hann Kannski vill hann frekar tala við einhvern annan.

Hann er ef til vill blankur og húsnæðislaus. Ef svo er gætirðu hugsanlega verið honum innan handar við að fá vinnu eða aðstoðað hann smávegis fjárhagslega, en þú átt ekki að gera það á kostnað fjölskyldu þinnar eða lánardrottna. Kannski viltu taka þennan einstakling inn á heimili þitt í nokkra daga. Farðu að öllu með gát. Vertu viss um að fjölskylda þín vilji taka vel á móti honum og að hann sé ekki að nota þig til að næla í peninga, sambönd eða húskastjól. Ef þú lætur það viðgangast ertu að gera honum óleik og gefa honum tækifæri til að vera óheiðarlegur.

Þá stuðlar þú frekar að því að honum haldi áfram að hraka en að honum batni.

Víktu þér aldrei undan ábyrgðinni og vertu viss um að þú sért að gera rétt þegar þú axlar hana. Að hjálpa öðrum er hornsteinninn að eigin bata. Það er ekki nóg að leggja öðrum lið stöku sinnum. Ef á þarf að halda þarft þú daglega að vera eins og miskunnsami Samverjinn. Það getur kostað þig nætursvefninn öðru hverju, komið þvert ofan í áform um að lyfta sér upp og truflað þig í starfi. Það getur þýtt að þú þurfir að deila fjármunum þínum og heimili með öðrum, þurfir að leiðbeina örvæntingarfullum mökum og ættingjum. Það getur kostað ótal ferðir á lögreglustöðvar, meðferðarheimili, spítala, fangelsi og geðdeildir og að síminn hringi hjá þér á nóttu sem degi. Að maki þinn kvarti undan vanrækslu. Að dauðadrukinn fylliraftur mölvi hjá þér húsgögn eða kveiki í rúmdýnunni og að þú þurfir að slást við hann ef hann tryllist.

Stundum muntu þurfa að hringja í lækni og gefa inn róandi lyf í samráði við hann og í öðrum tilvikum geturðu þurft að hringja eftir lögreglu eða sjúkrabíl. Þú getur lent í því öðru hverju að glíma við slíkar aðstæður.

Við leyfum alkóhólista sjaldnast að búa lengi inni á heimili okkar. Það gerir honum ekki gott og skapar stundum torleyst vandamál innan fjölskyldunnar.

Þótt alkóhólistinn sé ósamvinnuþýður ættirðu ekki að vanræja fjölskyldu hans. Þú ættir að halda áfram að sýna þeim vinsemd og gefa þeim kost á að kynna lífsmáta þínum. Ef þau vilja taka þessum andlegu grundvallarreglum og tileinka sér þær, eru miklu meiri líkur á að alkóhólistinn nái bata. Og jafnvel þótt hann haldi áfram að drekka verður lífið bærilegra fyrir fjölskyldu hans.

Þeir alkóhólistar sem hafa bæði getu og vilja til að ná bata kæra sig ekki um að láta vinna á sér eitthvert miskunnarverk í venjulegum skilningi þess orðs.

Þeir sem hrópa á peninga og húsnæði áður en þeir sigrast á alkóhólinu eru á rangri leið. Samt göngum við mjög langt í því að hjálpa hvert öðru um slíkt þegar forsendur eru fyrir því. Þetta kann að hljóma mótsagnakennt, en okkur finnst það ekki.

Málið snýst ekki um hvort á að gefa eða ekki, heldur hvenær á að gefa og hvernig. Það gerir oft gæfumuninn um það hvort vel eða illa tekst til. Um leið og við byrjum að bjóða fram þjónustu okkar fer alkóhólistinn að treysta meira á hjálp okkar en Guð sinn. Hann segir sig vanta hitt og þetta og fullyrðir að hann ráði ekki við áfengi fyrir en séð hafi verið fyrir brýnustu þörfum hans. Þvílíkur þvættingur.

Sum okkar hafa þurft að reka sig illilega á til að gera sér ljóst að:

Málið snýst ekki um það hvort við höfum vinnu eða ekki, eigum maka eða ekki – við getum einfaldlega ekki hætt að drekka meðan við treystum öðru fólki betur en við treystum Guði.

Rígnegldu þá hugsun inn í kollinn á hverjum einasta manni að honum geti batnað alveg óháð öllum öðrum. Eina skilyrðið er að hann treysti Guði og geri reikningsskil í eigin lífi.

Þá er komið að vandamálunum heima fyrir. Þar hefur kannski orðið lögskilnaður, fólk hefur skilið að borði og sæng eða á við

erfiðleika að etja í sambúðinni. Þegar skjólstæðingur þinn hefur bætt fjölskyldunni skaðann eftir bestu getu og skýrt vel fyrir henni nýju lífsreglurnar sem hann nú fylgir, ætti hann líka að fylgja þeim heima fyrir – ef hann er þá svo heppinn að eiga heimili.

Þó svo að fjölskyldan hafi átt sök á ýmsu sem miður fór, ætti hann ekki að einblína á það heldur einbeita sér að því að sýna þessar andlegu lífsreglur í verki. Þrætur og aðfinnslur ber að forðast eins og heitan eldinn. Á mörgum heimilum er þetta erfitt í framkvæmd, en þetta verður að gera ef árangur á að nást. Ef tekst að halda þessu áfram í nokkra mánuði má treysta því að það hefur mikil og góð áhrif á fjölskylduna. Fólk sem taldi óhugsandi að það gæti sæst uppgötvar sameiginlegan grunn til að mætast á og smám saman sjá fjölskyldumeðlimir eigin galla og viðurkenna þá.

Þá er hægt að fara að ræða þá í andrúmslofti þar sem vinsemd og hjálpfýsi eru í fyrirrúmi.

Þegar aðrir í fjölskyldunni sjá áþreifanlegan árangur langar þá ef til vill líka að fá að vera með. Það mun gerast líkt og af sjálfu sér og hefur sinn tíma, svo framarlega sem alkóhólistinn heldur áfram að sýna í verki að hann getur verið allsgáður, tillitssamur og hjálpfús, hvað svo sem aðrir segja eða gera. Auðvitað er langt því frá að okkur takist það alltaf, en þá verðum við að reyna að bæta skaðann strax því annars tókum við refsinguna út með því að detta í það.

Ef fólk hefur skilið eða flutt að heiman er ekki ráðlegt að flana að því að taka saman aftur. Alkóhólistinn ætti að vera orðinn öruggur um að vera á bataleið og makinn þarf að hafa fullan skilning á hinum nýja lífsmáta hans. Ef þau ætla að endurnýja sitt gamla samband verður það að byggjast á traustari grundvelli en þeim sem áður brast. Það krefst algjörlega nýrra viðhorfa og hugarfars. Stundum er það öllum fyrir bestu að hjónin

séu áfram aðskilin. Það liggur í augum uppi að ekki er hægt að setja reglur um þessi mál. Látum alkóhólistann halda áfram að lifa samkvæmt AA-leiðinni, einn dag í einu. Þegar tími er kominn til að flytja aftur saman mun það vera báðum aðilum ljóst.

Enginn alkóhólisti ætti að halda því fram að hann geti ekki náð bata nema hann fái fjölskylduna aftur. Það er einfaldlega ekki þannig. Stundum kemur makinn aldrei aftur og fyrir því geta verið ýmsar ástæður. Minnið skjólstæðing ykkar á að bati hans er ekki undir öðru fólki kominn. Hann er kominn undir sambandi hans við Guð. Við þekkjum alkóhólista sem hafa náð bata þótt þeir hafi ekki fengið fjölskyldu sína aftur og við höfum séð aðra detta í það eftir að fjölskyldan kom of fljótt aftur.

Bæði þú og nýliðinn þinn verðið að feta hina andlegu leið til þroska einn dag í einu. Ef þú gefst ekki upp fara merkilegir hlutir að gerast. Þegar við lítum yfir farinn veg sjáum við að það sem okkur hlotnaðist þegar við fólum okkur umsjá Guðs tók öllu því fram sem við sjálf höfðum ráðgert. Fylgdu leiðsögn æðri máttar og þú munt fljótlega kynnast nýjum og betri heimi, hverjar svo sem aðstæður þínar eru.

Þegar þú hjálpar alkóhólista og fjölskyldu hans skaltu gæta þess að blanda þér ekki í deilur þeirra. Gerir þú það, geturðu eyðilagt tækifæri þitt til að verða að gagni. Leggðu hinsvegar áherslu á það við fjölskylduna að alkóhólistinn hafi verið fársjúkur og að koma þurfi fram við hann með tilliti til þess. Þú ættir að vara við því sem vekur gremju eða afbrýðisemi og bentu á að skapgerðarrestir hans hverfi ekki í einni svipan. Segðu þeim að nú sé hann að hefja nýtt þroskaskið og biddu þau að muna að vera þakklát fyrir þá gleðilegu staðreynd að hann er allsgáður, ef óþolinmæðin ætlar að grípa þau.

Ef þér hefur gengið vel að leysa vandann heima fyrir skaltu segja fjölskyldu nýliðans frá því hvernig þið fóruð að því. Þannig get-

urðu beint þeim á rétta braut án gagnrýni. Sagan af því hvernig þú og máki þinn greidduð úr erfiðleikunum kemur að betri notum en nokkur gagnrýni.

Svo framarlega sem við erum vel stödd andlega, getum við gert ýmislegt sem talið hefur verið að alkóhólistar ættu að varast. Fólk hefur haldið því fram að við ættum ekki að vera þar sem áfengi er á boðstólum, að við mættum alls ekki eiga áfengi heima, ekki umgangast vini okkar sem drekka, ættum að forðast kvikmyndir þar sem vín er haft um hönd, ekki fara inn á vínveitingastaði, að vinir okkar ættu að fela flöskurnar ef við komum inn á heimili þeirra, að við megum hvorki hugsa um né vera minnt á áfengi yfirleitt. Reynsla okkar hefur sýnt að þetta þarf alls ekki að vera þannig.

Við stöndum daglega frammi fyrir þessum aðstæðum. Alkóhólisti sem þolir þetta ekki hefur ennþá hugarfar virks alkóhólista. Það er eitthvað bogið við andlegt ástand hans. Eina leið hans til að vera ódrukkinn væri að halda sig á stað eins og Grænlandsjökli, en jafnvel þar gæti skotið upp Grænlandingi með viskiflösku sem mundi eyðileggja allt saman. Spyrjið hvaða maka sem er sem hefur sent alkóhólistann sinn til fjarlæggra staða á þeirri forsendu að þannig gæti hann sloppið frá áfengisvandanum.

Við lítum svo á að allar tilraunir til að verja veikan alkóhólista fyrir freistingum séu dæmdar til að mistakast.

Ef alkóhólistinn reynir að verja sig sjálfur getur honum tekist það um nokkurt skeið, en venjulega endar það með enn meiri sprengingu en nokkru sinni fyrr. Við erum búin að reyna þetta. Þessar tilraunir til að gera hið ómögulega hafa alltaf mistekist.

Þess vegna höfum við það fyrir reglu að forðast ekki þá staði þar sem áfengi er haft um hönd, *ef við höfum gilda ástæðu fyrir því að vera þar*. Þetta á við um bari, næturklúbba, dansleiki, móttökur, brúðkaupsveislur og annað húllumhæ.

Þeim sem þekkjá alkóhólista kann að virðast sem verið sé að storka örlögunum, en svo er ekki.

Þú tókst eftir því að við settum mikilvægan fyrirvara hér. Spurðu sjálfan þig í hvert skipti: „Hef ég góða og gilda félagslega, viðskiptalega eða persónulega ástæðu til að fara á þennan stað? Eða vonast ég til að verða mér úti um óbeina nautn gegnum andrúmsloftið þar?“

Ef þú getur svarað þessum spurningum á viðunandi hátt þarftu engu að kvíða. Þú getur farið eða látið það vera, hvort heldur sem þú vilt.

En vertu þess fullviss um að þú sért andlega sterk/ur áður en lagt er af stað og að þú hafir örugglega gilda ástæðu fyrir því að fara. Hugsaðu ekki um hvað þú fái út úr því að fara heldur hvað þú getir lagt þar af mörkum. En ef þú ert óörugg/ur ættirðu frekar að hafa samband við annan alkóhólista og starfa með honum í staðinn!

Því skyldi maður sitja með fýlusvip á stöðum þar sem vín er haft um hönd og sýta gömlu, góðu dagana? Ef verið er að fagna einhverju, reyndu þá að auka á gleði annarra. Ef þetta er viðskiptasamkvæmi farðu þá og einbeittu þér heils hugar að viðskiptaþættinum. Ef þú ert með einhverjum sem vill fá sér að borða á vínveitingastað, farðu þá endilega með. Gerðu vinum þínum ljóst að þeir eiga ekki að breyta sínum venjum þín vegna. Þegar tími og tækifæri gefast skaltu útskýra fyrir vinum þínum af hverju þú og áfengið eigið ekki samleið. Ef þú gerir þetta ítarlega og umbúðalaust munu ekki margir reyna að fá þig til að drekka. Meðan þú drakkst varstu smám saman að fjarlægjast lífið. Nú ertu að snúa aftur til samfélags við mennina. Gættu þess að einangra þig ekki aftur vegna þess eins að vinir þínir bragði áfengi.

Nú er það ætlunarverk þitt að vera þar sem þú getur gagnast öðrum best.

Hikaðu því aldrei við að fara þangað sem þú getur orðið að liði. Þú ættir ekki að hika við að fara á verstu og ömurlegustu staði sem fyrirfinnast ef það er í þeim erindum. Vertu í eldlín-

unni með boðskapinn að leiðarljósi og Guð mun halda verndarhendi yfir þér.

Mörg okkar eiga áfengi heima. Við þurfum oft að nota það til að koma algjörum nýliðum í gegnum slæma timburmenn. Sum okkar bjóða vinum sínum áfengi, svo framarlega sem þeir eru ekki alkóhólistar. Aðrir úr okkar hópi telja að við ættum aldrei að bjóða neinum áfengi. Um slíka hluti deilum við ekki. Okkur finnst að hver fjölskylda eigi að taka ákvörðun um það sjálf og í samræmi við eigin aðstæður.

Við gætum þess að vera ekki dómhörð eða sýna andstyggð á áfengisneyslu sem félagslegri venju. Reynslan hefur sýnt að það hjálpar engum. Allir nýliðar búast við að finna þann anda meðal okkar og verða mjög fegnir þegar þeir sjá að við erum ekki ofstækisfólk. Dómharka af okkar hálfu getur hrakið burt nýliða sem hægt hefði verið að bjarga ef þeim hefði verið hlíft við slíkri heimsku. Við vinnum málstað hófdrykkjunnar ekkert gagn með vægðarleysi í skoðunum, því enginn sem neytir áfengis vill láta þá sem hatast út í það segja sér til um þau mál.

Við vonum að sá dagur renni upp að AA-samtökin geti hjálpað fólki til að skilja betur hvað áfengisvandinn er alvarlegur, en við verðum að litlu gagni ef afstaða okkar mótast af biturleika eða fjandskap. Það fellur ekki í góðan jarðveg meðal þeirra sem drekka.

*Þegar allt kemur til alls, þá kölluðum við sjálf vandamálin yfir okkur. Flaskan var ekki annað en tákn. Auk þess erum við hætt að slást við allt og alla. Við eigum ekki annarra kosta vö!*

## 8. kafli

### Til eiginkvenna<sup>5</sup>

**B**ókin okkar hefur hingað til aðallega fjallað um karlmenn, en það sem sagt hefur verið á alveg eins við um konur. Afskipti okkar af konum sem drekka hafa stöðugt verið að aukast. Allt bendir til þess að konur nái ekki síður bata en karlar ef þær fylgja tillögum okkar.

Drykkjuskapur sérhvers manns bitnar á öðrum – eiginkonunni sem skelfur af ótta við næsta fyllirí, móðurinni og föðurnum sem horfa á barn sitt kasta lífinu á glæ.

Í hópi okkar eru eiginkonur, ættingjar og vinir sem hafa fundið lausn á vanda sínum og einnig aðrir sem ennþá hafa ekki fundið farsæla lausn. Okkur langar til að konur AA-manna tali hér til kvenna þeirra manna sem drekka of mikið. Það sem þær hafa að segja á erindi við flesta sem eru bundnir alkóhólistum fjölskyldu- eða kærleiksböndum.

Við, eiginkonur AA-manna, vonum að þú finnur að við skiljum málið betur en flestir aðrir. Við viljum segja frá mistökunum sem við gerðum. Okkur langar að sýna þér að engar aðstæður

---

5 Þegar þessi bók var skrifuð árið 1939 voru fáar konur í AA. Í þessum kafla er gert ráð fyrir að alkóhólistinn á heimilinu sé eiginmaðurinn. En ábendingar okkar eru jafn vel fallnar til að hjálpa þeim sem búa með konu sem er alkóhólisti – hvort sem hún er virkur alkóhólisti eða leitar bata samkvæmt AA-leiðinni.

eru svo erfiðar og engin óhamingja svo þungbær að ekki sé hægt að sigrast á þeim.

Við eigum grýttan veg að baki – á því leikur enginn vafi. Við höfum búið við sært stolt, vonbrigði, sjálfsvorkunn, misskilning og ótta. Þetta eru ekki góðir félagar. Okkur hefur verið þeytt til og frá um tilfinningaskalann, allt frá væminni samúð til bitrustu gremju. Sumar okkar kúventu frá einum öfgum til annarra, alltaf í þeirri von að einn góðan veðurdag yrðu ástvinir okkar aftur sjálfum sér líkir.

Tryggð okkar og vonin um að mennirnir okkar gætu borið höfuðið hátt og verið eins og aðrir hafa komið okkur í undarlegustu aðstæður. Við höfum verið óeigingjarnar og fórnfúsar. Við höfum spunnið upp óteljandi skröksögur til að verja eigið stolt og mannorð eiginmannsins. Við höfum beðið, við höfum þrábeðið, verið þolinmóðar. Við höfum brugðist grimmilega við. Við höfum farið að heiman. Við höfum fengið æðisköst. Við höfum verið lamaðar af hræðslu. Við höfum leitað samúðar. Við höfum haldið framhjá í hefndarskyni.

Heimili okkar hafa margt kvöldið verið líkust orustuvelli. Að morgni koss og sættir. Vinir okkar ráðlögðu okkur að láta þessa karla sigla sinn sjó og við yfirgáfum þá og héldum að það væri til frambúðar, en komum fljótlega aftur í nýrri von. Alltaf í nýrri von. Og menn okkar sóru þess dýran eidd að nú væru þeir að eilífu hættir að drekka. Við trúðum þeim þótt enginn annar gæti það eða vildi. Og svo, eftir einhverja daga, vikur eða mánuði hófst drykkjan aftur.

Við buðum vinum okkar sjaldan heim, því við vissum aldrei hvernig eða hvenær húsbóndinn mundi birtast. Við tókum lítinn þátt í félagslífi og vorum einangraðar. Ef okkur var boðið út drukku eiginmenn okkar svo mikið að öll skemmtun fór út um þúfur. Ef þeir hinsvegar snertu ekki áfengi spilltu þeir ánægju annarra með sjálfsvorkunn sinni.

Við bjuggum aldrei við efnalegt öryggi. Vinnan hékk ýmist á bláþræði eða hann var búinn að missa hana. Brynvarinn bíll

hefði ekki getað komið launaumslögunum heim. Innstæðan á ávísanareikningnum gufaði upp eins og dögg fyrir sólu.

Stundum voru aðrar konur í spilinu. Það var óendanlega sárt að uppgötva slíkt, grimmilegt að fá að heyra að þessar konur skildu mennina okkar svo miklu betur en við.

Rukkararnir, lögtaksmennirnir, bálreiðir leigubílstjórar, rónarnir, félagarnir og jafnvel kvenfólkið sem þeir tóku stundum heim með sér – streymdu út og inn – og mönnunum okkar fannst við ekki nógu gestrisnar, kölluðu okkur „fýlupoka, nöldurskjóðu, dauðyfli“. Daginn eftir voru þeir aftur sjálfum sér líkir og við fyrirgáfum þeim og reyndum að gleyma öllu saman.

Við hlúðum eftir föngum að væntumþykju barnanna til föður síns. Við sögðum litlu krökkunum að pabbi væri lasinn, sem var miklu nær sannleikanum en okkur sjálfum var ljóst. Þessir feður slógu börnin sín, spörkuðu gegnum hurðir, mólbrutu leirmuni sem við héldum upp á, rifu nóturnar upp úr píanóinu. Og í miðju öngþveitinu ruku þeir kannski á dyr, hótandi því að fara til hinnar konunnar fyrir fullt og allt. Í órvæntingu okkar drukkum við okkur fullar sjálfar – fórum á fyllirið sem átti að slá öll hin út. En árangurinn af því var bara sá að körlunum virtist líka það hið besta.

Þegar hér var komið sögu fengum við kannski skilnað og fórum með börnin heim til pabba okkar og mömmu. Þá gagnrýndu tengdforeldrarnir okkur harðlega fyrir að yfirgefa manninn. En yfirleitt fórum við alls ekki heldur þraukuðum áfram þar sem við vorum. Svo fórum við loks að leita okkur að vinnu þegar örbirgðin blasti við okkur og fjölskyldu okkar.

Við leituðum ráða hjá lækni þegar sífellt varð styttra milli túrana. Það hræddi okkur og ruglaði að sjá hræðileg, andleg og líkamleg einkenni sjúkdómsins, þjakandi sektarkenndina, þunglyndið og vanmáttinn sem kvaldi ástvini okkar. Eins og dýr á stigmyllu klifum við brattann, þolinmóðar og þreyttar, misstum stöðugt fótanna í gagnslausri viðleitni til að finna fast land undir fótum. Flestar okkar hafa náð að sjá lokastigið; vistun á

hæli, geðdeild, sjúkrahúsi eða fangelsi. Stundum horfðum við upp á öskrandi drykkjuæði og geðveiki. Dauðinn var oft á næsta leiti.

Auðvitað gerðum við ýmis mistök við slíkar aðstæður. Sum vegna vanþekkingar á alkóhólisma. Stundum skynjuðum við óljóst að við vorum að fást við sjúka menn. Ef við hefðum gert okkur fyllilega grein fyrir eðli sjúkdómsins alkóhólisma hefðum við ef til vill hagað okkur öðruvísi.

Hvernig gátu menn, sem elskuðu konur sínar og börn, verið svo hugsunarlausir, harðbrjóstá, svo grimmir? Okkur fannst að slíkar manneskjur hlytu að vera ófærar um að elska. Og einmitt þegar við vorum orðnar sannfærðar um harðýðgi þeirra, komu þeir okkur á óvart með nýjum ásetningi og óvæntri hugulsemi. Þeir gátu um hríð verið jafn yndislegir og hér áður fyrr, til þess eins að rústa svo enn einu sinni öllu því góða sem spratt af þessari nýju ástúð.

Ef þeir voru spurðir af hverju þeir hefðu byrjað aftur að drekka, gáfu þeir einhverja kjánalega afsökun eða svöruðu engu. Þetta var svo óskiljanlegt og niðurbrjótandi. Hafði okkur skjátlást svona um mennina sem við giftumst? Þeir voru eins og ókunnugir menn þegar þeir voru drukkniir. Stundum voru þeir svo fjarlægir að það var líkast því að rammgerður múr hefði verið reistur í kringum þá.

Og þó svo að þeir elskuðu ekki fjölskyldur sínar, hvernig gátu þeir verið svona blindir á sjálfa sig? Hvað hafði orðið um dómgreindina, heilbrigða skynsemi og viljastyrkinn? Hvers vegna sáu þeir ekki að drykkjan var að leggja líf þeirra í rúst? Hvernig gátu þeir samsinnt þegar þeim var bent á hættuna, en farið aftur á blindafylliri?

Þetta eru nokkrar þeirra spurninga sem ásækja konuna sem gift er alkóhólista. Við vonum að þessi bók svari einhverjum þeirra. Kannski hefur maðurinn þinn lifað og hrærst í þessum furðu-

heimi alkóhólistmans, þar sem allt er afskræmt og öfgakennt. Þú veist að hans innri maður elskar þig í raun og veru. Auðvitað eru til dæmi þess að manneskja sé ófær um að elska. En þegar alkóhólistinn segir og gerir hræðilega hluti er það yfirleitt vegna þess hve hann er illa á sig kominn og firrtur. Hann er í rauninni ekki svona tilfinninga- og tillitslaus. Í dag eru mennirnir okkar flestir betri eiginmenn og feður en nokkru sinni fyrr.

Reyndu að fordæma ekki áfengissjúkan eiginmann þinn, hvað sem hann segir eða gerir. Hann er eins og hver annar fárveikur og ósanngjarn sjúklingur. Reyndu, ef þú mögulega getur, að koma fram við hann eins og hann væri með lungnabólgu. Þegar hann reitir þig til reiði mundu að hann er fárveikur.

En samt er ein mikilvæg undantekning á því sem komið hefur fram hér að framan. Við vitum að sumir eru einfaldlega illa innrættir og öll heimsins þolinmæði breytir engu þar um. Slíkur alkóhólisti yrði fljótur að nota þennan kafla sem barefli á þig. Láttu hann ekki komast upp með það. Ef þú ert viss um að hann sé þessi manngerð finnst þér ef til vill réttast að fara frá honum.

Er réttlætanlegt að láta hann eyðileggja líf þitt og barnanna? Ekki síst þegar búið er að benda honum á leið til að stöðva drykkjuna og ofbeldið, vilji hann taka sig á.

Vandinn sem þú ert að takast á við heyrir oftast undir einhvern fjögurra eftirfarandi flokka:

*Fyrsti:* Vera kann að maðurinn þinn drekki full mikið. Að hann t.d. drekki stöðugt eða drekki of mikið við einhver sérstök tækifæri. Ef til vill eyðir hann of miklum peningum í áfengi. Áfengið slævir hann kannski andlega og líkamlega án þess að hann geri sér grein fyrir því. Stundum skammist þið ykkar fyrir hann, þú og vinir hans. Hann er sannfærður um að hann ráði við áfengisneysluna, að hún skaði hann ekki á nokkurn hátt, að hún sé hluti af viðskiptalífínu. Hann mundi trúlega móðgast við að vera kallaður alkóhólisti. Heimurinn er fullur af svona fólki.

Sumir draga úr drykkju sinni eða hætta alveg, sumir ekki. Af þeim sem halda áfram að drekka munu margir verða ósviknir alkóhólistar með tímanum.

*Annar:* Maðurinn þinn er farinn að sýna merki um stjórnleysi því honum er ómögulegt að halda sér þurrum, jafnvel þótt hann ætli sér það. Hann missir oft algjörlega stjórn á sér þegar hann drekkur. Hann viðurkennir að það sé rétt, en er sannfærður um að hann geti lagað þetta. Hann er byrjaður, með eða án þinnar hjálpar, að reyna ýmsar aðferðir til að draga úr drykkjunni eða hætta henni. Kannski fer vinunum fækkandi. Og hugsanlega er þetta farið að koma niður á vinnunni. Stundum hefur hann áhyggjur af þessu og er byrjaður að átta sig á að hann getur ekki drukkið eins og annað fólk. Hann drekkur stundum á morgnana og einnig yfir daginn til að róta taugarnar. Hann er fullur iðrunar eftir slæma drykkjutúra og segir þér að sig langi til að hætta. En þegar hann er búinn að ná sér eftir túrinn fer hann aftur að ímynda sér að hann geti drukkið í hófi næst.

Við teljum slíkan mann í hættu. Allt eru þetta einkenni alkóhólisma. Hugsanlega getur hann ennþá sinnt vinnu sinni þokkalega og er alls ekki búinn að rústa öllu. En eins og við erum von að segja: „*Hann langar til að langa að hætta.*“

*Þriðji:* Þessi maður er miklu lengra genginn en eiginmaður númer tvö. Þótt hann hafi einu sinni verið svipaður þeim manni þá er hann nú orðinn miklu verri. Vinir hans hafa forðað sér, heimili hans er í upplausn og hann heldur ekki vinnunni. Kannski hefur læknir verið kallaður til og píslargangan milli sjúkrahúsanna er hafin. Hann viðurkennir að geta ekki drukkið eins og annað fólk, en skilur ekki hvers vegna. Hann rígheldur í þá hugmynd að hann eigi eftir að finna leið til þess. Það getur líka verið að hann sé kominn á það stig að langa sárlega til að hætta, en geti það ekki. Staða hans vekur upp ýmsar frekari

spurningar sem við munum reyna að svara. Þú getur verið nokkuð vongóð hvað hann varðar.

*Fjórdi:* Kannski áttu eiginmann sem þú ert alveg búin að gefast upp á. Hann hefur verið lagður inn á hverja stofnunina á fætur annarri. Hann er ofbeldisfullur, virðist gjörsamlega viti sínu fjær þegar hann er drukkinn. Stundum byrjar hann að drekka strax á leiðinni heim af einhverri stofnuninni. Hann er kannski farinn að fá drykkjuæði – deliríum tremens – og lækarnir farnir að hrista höfuðið og ráðleggja þér að láta vista hann á stofnun. Kannski hefurðu nú þegar neyðst til að grípa til þess úrræðis. Sú mynd sem hér er dregin upp þarf samt ekki að vera eins dökk og hún virðist vera. Margir eiginmanna okkar voru jafn langt leiddir og náðu samt bata.

Snúum okkur nú aftur að manni númer eitt. Þótt undarlegt megi virðast er oft mjög erfitt að eiga við hann. Hann nýtur þess að drekka. Honum finnst það örva ímyndunaraflið. Honum finnst hann tengjast vinum sínum betur yfir glasi. Þér finnst kannski gaman að fá þér í glas með honum þegar hann fer ekki yfir strikið. Þið hafið átt saman ánægjulegar kvöldstundir við drykkju, spjall og arineld. Ef til vill hafið þið bæði skemmt ykkur vel í samkvæmum sem hefðu orðið fremur daufleg án áfengis. Við höfum sjálfar skemmt okkur vel í slíkum samkvæmum og notið þeirra. Við vitum allt um það að áfengið er eins og smurningsolía fyrir samkvæmi. Einhverjar okkar, þó ekki allar, telja það hafa sína kosti þegar það er notað skynsamlega.

Fyrsta regla á leiðinni til árangurs er að sýna aldrei reiði. Jafnvel þótt maðurinn þinn verði óþolandi og þú þurfir að fara frá honum í bili, ættirðu að gera það reiðilaust, ef þú mögulega getur. Polinmæði og létt lund eru bráðnauðsynleg.

Það sem okkur kemur næst í hug er að þú ættir aldrei að segja honum hvað þér finnst að hann eigi að gera varðandi sína drykkju. Ef hann tekur það í sig að þú sért nöldurskjóða eða

félagsskítur getur það alveg eyðilaggt möguleika þína á að ná einhverjum árangri. Hann mun nota það sem afsökun fyrir því að drekka meira og segja þér að þú skiljir hann ekki. Það getur orðið til þess að þú þurfir að eyða kvöldunum ein. Hann fer kannski og leitar að einhverjum öðrum til að hugga hann – ekki endilega öðrum karlmanni.

Gættu þess vel að drykkja mannsins þíns eyðileggi ekki samband þitt við börn þín eða vini. Þau þurfa á félagsskap þínum og hjálp að halda. Það er hægt að lifa innihaldsríku og gefandi lífi þótt eiginmaðurinn haldi áfram að drekka. Við þekkjum konur sem lifa óttalaus og jafnvel hamingjusömu lífi við slíkar kringumstæður. Leggðu ekki allt undir við það að reyna að breyta manningnum þínum. Það kann að vera ógerlegt, hversu mikið sem þú reynir.

Við vitum að það er stundum erfitt að fara eftir þessum til-mælum, en það mun hlífa þér við miklum sársauka ef þú getur fylgt þeim. Maðurinn þinn fer ef til vill að meta sanngirni þína og þolinmæði og það getur orðið grundvöllurinn fyrir vinsamlegar samræður um áfengisvanda hans. Reyndu að fá hann til að fitja sjálfur upp á þessu málefni. Forðastu alla gagnrýni meðan þið eruð að ræða málin. Reyndu frekar að setja þig í hans spor. Leyfðu honum að finna að þú viljir fremur hjálpa honum en gagnrýna.

Ef til slíks samtals kemur gætirðu stungið upp á því að hann læsi þessa bók eða að minnsta kosti kaflann um alkóhólisma. Segðu honum að þótt það sé ef til vill að ástæðulausu, þá sért þú orðin áhyggjufull. Þér finnst að hann ætti að kynna sér þessi mál betur, því allir ættu að gera sér ljósa áhættuna sem þeir taka með því að drekka of mikið. Sýndu honum að þú hafir trú á því að hann geti stöðvað drykkjuna eða dregið úr henni. Segðu honum að þú viljir ekki vera einhver leiðindaskjóða; þú viljir bara að hann hugsi um heilsuna. Þannig gæti þér hugsanlega tekist að vekja áhuga hans á alkóhólisma.

Trúlega eru margir kunningjar hans alkóhólistar. Þú gætir stungið upp á að þið færuð bæði að huga svolítið að þeim. Drykkjumenn vilja gjarna hjálpa öðrum drykkjumönnum. Maðurinn þinn gæti verið til í að spjalla við einhvern þeirra.

En ef hann hefur engan áhuga á þessari leið til að kynna sér málið getur verið best að fella talið, en eftir svo vinsamlegar samræður er eins líklegt að hann veki fljótlega aftur máls á þessu. Það kann að reyna á þolinmæðina að bíða eftir því, en er vel þess virði.

Á meðan geturðu reynt að hjálpa eiginkonu annars stórdrykkjumanns. Ef þú fylgir þessum reglum gæti það gerst að maður þinn hætti eða minnki drykkjuna.

En gerum nú ráð fyrir að lýsing númer tvö passi við manninn þinn. Um hann gilda sömu reglur og númer eitt. En spurðu hann eftir næsta drykkjutúr hvort hann hafi áhuga á að hætta alveg að drekka. Biddu hann ekki að gera það fyrir þig eða einhvern annan. Spyrðu hann bara hvort hann *langi* til þess.

Það getur verið að svo sé. Sýndu honum þessa bók og segðu honum hvers þú hefur orðið vísari um alkóhólisma. Bentu honum á að höfundar bókarinnar séu sjálfir alkóhólistar og skilji um hvað málið snýst. Segðu honum frá reynslusögum sem þú hefur lesið og vöktu athygli þína.

Ef þú heldur að andlega leiðin sé honum fjarri skapi biddu hann þá að líta á kaflann um alkóhólisma. Þá fær hann kannski nægan áhuga til að halda áfram.

Ef áhugi hans vaknar, skiptir miklu máli að þið vinnið saman í þessu. Ef hann er bara hálfvolgur eða telur sig ekki vera alkóhólista leggjum við til að þú látir hann eiga sig. Fordastu að þrýsta á hann til að fylgja leið okkar. Það er búið að sá fræinu í huga hans. Hann veit að þúsundir manna eins og hann hafa náð bata. En minntu hann samt ekki á það þegar hann er búinn að vera að drekka, það getur reitt hann til reiði. Fyrr eða síðar sérðu hann sennilega vera farinn að glugga aftur í þessa bók. Biddu þar til hann er búinn að detta aftur í það og fer að sann-

færast um að hann verði að gera eitthvað í málinu. Því meir sem þú rekur á eftir honum því lengur getur dregist að hann byrji að ganga bataleiðina.

Ef eiginmaður þinn passar við þriðja flokkinn ertu kannski bara heppin. Ef þú ert viss um að hann vilji hætta geturðu komið með þessa bók til hans glöð í bragði, eins og þú hefðir fengið himnasendingu. Það er ekkert víst að hann verði jafn hrifinn og þú, en það er nokkuð víst að hann muni lesa bókina og jafnvel laðast strax að AA-leiðinni. En þótt hann geri það ekki þarftu sennilega ekki að bíða lengi. Við endurtökum; þú skalt ekki ýta á hann. Láttu hann ráða ferðinni. Komdu honum gegnum nokkra túra í viðbót og gerðu það með léttu yfirbragði. Talaðu aðeins um ástand hans eða þessa bók ef hann fitjar sjálfur upp á því. Stundum er betra að láta einhvern utanaðkomandi kynna bókina fyrir honum. Slíkir aðilar geta hvatt hann til að gera eitthvað án þess að vekja andúð hans. Ef maðurinn þinn er að öðru leyti ósköp venjulegur maður eru möguleikarnir góðir á þessu stigi málsins.

Þú heldur líklega að mennirnir í flokki fjögur séu alveg vonlausir en svo er alls ekki. Margir AA-félagar voru einmitt þannig. Allir höfðu gefist upp á þeim. Ósigurinn virtist óumflýjanlegur. Samt náðu þessir menn margir hverjir stórkostlegum og kröftugum bata.

En þó eru undantekningar. Sumir menn eru svo illa farnir af áfengisdrykkju að þeir geta ekki hætt. Í sumum tilfellum verður alkóhólismi þeirra enn flóknari vegna þess að aðrir sjúkdómar eru honum samfara. Góður læknir eða sálfræðingur getur sagt þér hvort þeir fylgikvillar séu hættulegir. Reyndu allavega að fá manninn þinn til að lesa þessa bók. Það má vel vera að hún veki áhuga hans. Ef hann hefur nú þegar verið vistaður á stofnun, en tekst að sannfæra þig og lækninn um að honum sé alvara þá ættirðu að samþykkja að hann reyni okkar aðferð nema að

læknirinn telji andlegt ástand hans of óstöðugt eða hættulegt. Við erum nokkuð sannfærðar um að óhætt sé að mæla með þessu. Við höfum í mörg ár verið að fást við alkóhólísta sem hafa verið vistaðir á stofnunum. Frá fyrstu útgáfu þessarar bókar hafa AA-samtökin bjargað þúsundum alkóhólísta frá hælum og alls kyns sjúkrastofnunum. Flestir þeirra þurftu aldrei að leggjast þar inn aftur. Máttur Guðs er mikill.

Vera má að málið horfi allt öðruvísi við þér. Maðurinn þinn er kannski frjálss ferða sinna, en ætti í raun að vera lokaður inni. Sumir hvorki geta né vilja ná bata frá alkóhólisma. Þegar þeir verða of hættulegir finnst okkur rétt að láta loka þá inni, en auðvitað í samráði við góðan lækni.

Konur og börn slíkra manna þurfa að þola miklar þjáningar, en samt ekki meiri en þeir sjálfir.

En stundum áttu ekki annars úrkosta en byrja nýtt líf. Við þekkjum konur sem hafa gert það og ef þær tileinka sér að lifa eftir þessari andlegu leið verður ganga þeirra léttari.

Ef maðurinn þinn er ofdrykkjumaður hefurðu áreiðanlega áhyggjur af því hvað annað fólk sé að hugsa og vilt helst ekki hitta vini þína. Þú dregur þig meira og meira inn í skel og heldur að allir séu að tala um ástandið heima hjá þér. Þú forðast að tala um áfengisneyslu, jafnvel við þína eigin foreldra. Þú veist ekki hvað þú átt að segja börnunum. Þegar ástand eiginmannsins er slæmt lokar þú þig nötrandi inni og óskar þess að síminn hefði aldrei verið fundinn upp.

Okkur finnst óþarfi að láta skömmina ná slíkum tókum á okkur. Þú þarft ekki að tala gáleysislega um manninn þinn en getur sagt vinum þínum frá því hvernig fyrir honum sé komið. Gættu þess bara að gera ekki lítið úr honum eða skaða hann.

Þegar þú hefur útskýrt vandlega fyrir þessu fólk að hann sé veikur hefurðu skapað nýtt andrúmsloft milli ykkar. Múrar sem höfðu risið milli þín og vinanna munu hverfa með vaxandi

samúð og skilningi. Þú hættir að vera jafn óframfærin eða finnast að þú þurfir að biðja afsökunar á manni þínum eins og hann væri einhver viljalaus vesalingur. Í rauninni er hann líklega allt annað en einmitt það. Vaxandi kjarkur þinn, jafnlyndi og sjálfsöryggi munu hafa undraverð áhrif til hins betra á félagslíf þitt.

Það sama á við um börnin. Ef ekki þarf hreint og beint að vernda þau fyrir föður sínum er best að taka enga afstöðu til rifrildis milli hans og þeirra þegar hann er að drekka. Notaðu krafta þína til að stuðla að betri skilningi milli ykkar allra. Þá mun slakna á þessari ógurlegu spennu sem heldur heimilum drykkjumanna í heljargreipum.

Þér hefur stundum fundist þú verða að segja vinnuveitanda og vinum mannsins þíns að hann sé veikur, þegar sannleikurinn var sá að hann var bara vel þéttur. Forðastu eins og þú getur að svara slíkum spurningum. Láttu hann alltaf svara sjálfan þegar hægt er. Löngun þín til að halda hlífiskildi yfir honum ætti ekki koma þér til að skrökva að fólki sem á rétt á að vita hvar hann er og hvað hann er að gera.

Ræddu þetta við hann þegar hann er allsgáður og í góðu skapi. Spurðu hann hvað honum finnist þú eiga að gera, ef hann kemur þér aftur í svipaða aðstöðu. En sýndu ekki gremju yfir síðasta skipti sem hann gerði það.

Til er önnur tegund af lamandi ótta. Þú óttast kannski að maðurinn þinn missi vinnuna; hugsar um niðurlæginguna og erfiðleikana sem þú og börnin verðið fyrir. Þetta getur gerst. Kannski ertu búin að fá að reyna það oftár en einu sinni nú þegar. Ef það gerist aftur, reyndu þá að sjá það í öðru ljósi. Kannski verður það til blessunar! Kannski verður það til þess að sannfæra bónda þinn um að hann vilji hætta að drekka fyrir fullt og allt. Nú veistu að hann getur hætt ef hann vill það. Hvað eftir annað hefur áfallið sem virtist svo skelfilegt orðið okkur til blessunar, því það vísaði veginn sem leiddi okkur til fundar við Guð.

Við höfum talað um það á öðrum stað hve lífið batnar mikið þegar við förum að lifa því eftir andlegum leiðum. Ef Guð getur leyst aldagamla ráðgátu alkóhólistans getur hann líka leyst þín vandamál. Við konurnar höfum komist að raun um að við erum ekkert frekar en annað fólk lausar við hroka, sjálfsvorkunn, hégómagirnd og fleira það sem einkennir sjálfhverft fólk; og við erum heldur ekkert hafnar yfir eigingirni og óheiðarleika.

Þegar eiginmenn okkar fóru að lifa í samræmi við andleg viðhorf sáum við hvað það var eftirsóknarvert fyrir okkur að gera það líka. Í fyrstu héldu sumar okkar að við þyrftum ekki á þessari hjálp að halda. Okkur fannst að við værum flestar ósköp vænar konur sem gætu verið enn betri ef eiginmenn okkar hættu að drekka.

En það var mikil skammsýni að halda að við værum svo góðar að við þyrftum ekki á Guði að halda. Nú reynum við að lifa samkvæmt andlegum lögmálum á öllum sviðum lífsins og finnum að það leysir okkar eigin vandamál. Það er yndislegt að finna óttann hverfa, sömuleiðis kvíða og sárindi. Við ráðleggjum þér eindregið að reyna leiðina okkar, því ekkert hjálpar manni þínum meira en sú gagngera breyting á framkomu þinni við hann sem þú getur tileinkað þér með Guðs hjálp. Fylgdu manni þínum þessa leið ef þú getur.

Ef þið, þú og maðurinn þinn, finnið lausn á hinu þjakandi drykkjuvandamáli mun það auðvitað verða ykkur mikil gleði. En vandamálin leysast ekki öll í einu við það. Fræ er tekið að spíra í nýjum jarðvegi, en vöxturinn er á algjöru byrjunarstigi. Þið munuð upplifa bæði góða daga og vonda þótt ykkur finnist núna að þið hafið höndlað hamingjuna. Þið eigið enn eftir að takast á við mörg gömul vandamál og það er bara eðlilegt.

Það mun reyna á trú og einlægni ykkar beggja, en þið skuluð líta á þau verkefni sem mæta ykkur sem þátt í menntun ykkar, því þannig lærið þið að lifa lífinu. Ykkur verða á mistök en ef ykkur er alvara draga þau ekki úr ykkur kjarkinn. Þvert á móti

nýtið þið þau ykkur til góðs. Þegar þau hafa verið yfirstigin blasir við bjartari leið.

Sumar hindranir á vegi ykkar geta verið í formi pirrings, sárinda og gremju. Maðurinn þinn verður stundum ósanngjarn og þig langar að gagnrýna hann. Smá þrætuský á heimilishimninum getur orðið að kólguþakka. Slík fjölskyldurifrildi eru oft mjög varasöm, sérstaklega fyrir manninn þinn. Það mun oft lenda á þér að reyna að koma í veg fyrir þau eða hafa hemil á þeim. Gleymdu því aldrei að gremjan er stórhættuleg fyrir alkóhólistann. Með því erum við ekki að segja að þú megir aldrei verða honum ósammála. Gættu þess bara að sýna það ekki með gremju eða gagnrýni að þú sért ekki sammála.

Þið hjónin munuð komast að raun um að ykkur gengur betur að leysa stóru málin en þau smávægilegu. Næst þegar þið eruð byrjuð að æsa ykkur upp yfir einhverju, hvað svo sem það er, þá væri gott ef annað ykkar brosti og segði: „Heyrðu, þetta er að fara úr böndunum. Fyrirgefðu að ég æsti mig upp. Ræðum þetta seinna.“ Ef maðurinn þinn er að reyna að byggja líf sitt á andlegum grunni, gerir hann líka allt sem í hans valdi stendur til að komast hjá missætti eða deilum.

Eiginmanni þínum er ljóst að þú átt meira inni hjá honum en það eitt að hann haldi sér ódrukknum. Hann langar að bæta fyrir allt sem á undan er gengið. Samt máttu ekki búast við of miklu. Hugsanir hans og gerðir litast enn af margra ára vana. Þolinmæði, umburðarlyndi, skilningur og kærleikur eru lykilorðin. Sýndu honum þetta allt í sjálfri þér og það mun endurspeglast aftur til þín frá honum. Að lifa og leyfa öðrum að lifa er það sem máli skiptir. Ef þið eru bæði fús til að lagfæra eigin bresti verður lítil ástæða til að gagnrýna hvort annað.

Við konur höfum flestar okkar innri mynd af hinum fullkomna eiginmanni og vildum að maðurinn okkar líktist honum sem mest. Það er eðlilegasti hlutur í heimi að vonast til þess að hann fari nú að líkjast þeirri mynd, þegar drykkjuvanda-

málið leysist loksins. En það getur alveg eins dregist, því eins og þú sjálf er hann rétt að byrja þroskaferil sinn. Vertu þolinmóð.

Önnur tilfinning sem kann að láta á sér kræla er gremjan yfir að ást okkar og tryggð gátu ekki læknað menn okkar af alkóhólisma. Okkur finnst gremjulegt að það sem við börðumst árum saman árangurslaust fyrir, takist á fáum vikum fyrir tilstilli einhverrar bókar eða annars alkóhólista. Á slíkum stundum erum við búnar að gleyma því að alkóhólismi er sjúkdómur sem við áttum engan möguleika á að ráða við. Eiginmaður þinn mun verða fyrstur til að halda því fram að það hafi verið vegna elsku þinnar og umhyggju sem hann náði því að öðlast andlega reynslu. Að án þín hefði hann fyrir löngu farið í hundana. Ef gremjan gerir vart við sig, reyndu þá að slaka á og muna það sem þú getur þakkað. Er ekki fjölskyldan sameinuð aftur, áfengisvandinn úr sögunni og þið hjónin að vinna saman að því að byggja upp framtíð sem ykkur hefði ekki órað fyrir að þið gætuð eignast?

Annað vandamál sem gæti komið upp er að þú verðir örg út af allri athyglinni sem hann veitir öðru fólki, sérstaklega alkóhólistum.

Þig hefur hungrað eftir félagsskap hans og nú eyðir hann löngum tíma í að hjálpa öðrum og fjölskyldum þeirra. Þér finnst að nú ættir þú að fá að hafa hann fyrir þig. Staðreyndin er hinsvegar sú að hann verður einmitt að hjálpa öðrum til að viðhalda eigin edrúmennsku. Stundum verður hann svo ákafur að hann virkilega vanrækir eigið fólk. Heimili ykkar fyllist af ókunnugu fólki sem þér geðjast ekki endilega að. Hann er upp-tendraður af vanda þeirra en lætur sér ykkar vanda í léttu rúmi liggja. Það þýðir ekkert að benda honum á þetta og krefjast þess að hann veiti þér meiri athygli. Það væri misráðið að draga úr áhuga hans á því að starfa með öðrum alkóhólistum. Þú skalt miklu frekar beina athygli þinni að eiginkonum nýliðanna. Þær þarfnast sárlega reynslu og kærleika annarrar konu, konu með þína reynslu.

Trúlega hafið þið verið mikið út af fyrir ykkur því drykkjan einangrar svo oft eiginkonu alkóhólista. Þess vegna þarft þú ekkert síður en maðurinn þinn á því að halda að eignast ný áhugamál og eitthvað mikilvægt að lifa fyrir. Ef þú ert samvinnuþýð í stað þess að kvarta, muntu sjá að þessi öfgafulli áhugi hans hjaðnar. Þið munuð bæði byrja að finna til nýrrar ábyrgðartilfinningar gagnvart öðrum. Þú, ekkert síður en maðurinn þinn, ættir að hugleiða hvað þú getur lagt af mörkum í lífinu í stað þess að spyrja bara hvað þú getir fengið út úr því.

Það fer ekki hjá því að með því eignist þið ríkara líf. Þið sleppið tókunum á gamla líferninu og takið upp annað betra.

Ef til vill gengur allt vel í byrjun hjá mannum þínum, en einmitt þá gerir hann þig skelfingu lostna með því að koma drukinn heim. Ef þú trúir því að hann vilji raunverulega hætta að drekka þarftu ekki að vera hrædd. Þótt það sé vissulega betra að hann falli ekki, eins og reyndin hefur verið með marga féлага okkar, þarf þetta í sumum tilvikum alls ekki að vera svo slæmt. Hann gerir sér strax ljóst að hann verður að leggja sig mun betur eftir andlegu málunum ef hann á að halda lífi. Þú þarft ekki að minna hann á andlegan vanmátt sinn, hann veit um hann. Teldu í hann kjark og spurðu hvernig þú getir hjálpað honum enn betur.

Minnta merki um ótta eða skort á umburðarlyndi getur dregið úr möguleikum bónda þíns til bata. Á veiku augnabliki gæti hann notað vanþóknun þína á hátt stemmdum vinum hans sem eina af þessum ómerkilegu og fáránlegu ástæðum til að detta í það.

Við reynum aldrei að skipuleggja líf manns með það fyrir augum að verja hann fyrir freistingum. Hann mun strax taka eftir minnstu tilhneigingu þinni til að stýra skuldbindingum hans eða öðrum málum þannig að hann verði síður fyrir freistingu. Láttu hann finna að hann sé algjörlega frjálst að því að koma og fara eins og honum sýnist. Það er mjög mikilvægt. Ekki kenna þér um ef hann dettur í það.

Annaðhvort hefur Guð fjarlægt áfengisvanda mannsins þíns eða ekki. Ef hann er ekki búinn að því er eins gott að komast að því sem fyrst. Þá getið þið, þú og maðurinn þinn, snúið ykkur aftur að grundvallaratriðunum. Ef þú vilt losna við að þetta endurtaki sig sífellt, leggðu þá vandann ásamt öllu öðru í hendur Guðs.

Við höfum nú gefið þér mikið af leiðbeiningum og ráðum. Það getur hafa litið út eins og við værum að lesa yfir þér. Ef þér hefur fundist það þykir okkur það miður, því sjálfar kærur við okkur ekki alltaf um að fólk lesi yfir okkur. En það sem við sögðum er byggt á reynslu og margt á sárri reynslu. Það var þrautinni þyngra að læra þessa hluti og þess vegna er okkur mikið kappsmál að þú skiljir þetta og getir sneitt hjá óþarfa raunum.<sup>6</sup>

Við ykkur þarna úti, sem bráðum verðið komnar í okkar hóp, viljum við segja þetta:

„Gangi ykkur vel og Guð blessi ykkur.“

---

6 Um það bil 13 árum eftir að þessi kafli var skrifaður voru stofnuð samtökin Al-Anon fyrir aðstandendur alkóhólista. Þótt þau séu algjörlega aðskilin frá AA-samtökunum nota þau helstu grundvallarreglur AA-leiðarinnar til að leiðbeina eiginmönnum, eiginkonum, ættingjum, vinum og öðrum sem tengjast alkóhólistum. Á blaðsíðunum hér á undan (þótt þær séu eingöngu miðaðar við eiginkonur) er bent á þau vandamál sem þetta fólk getur staðið frammi fyrir. Ala-teen, sem er ætlað börnum alkóhólista á táningsaldri, tilheyrir Al-Anon.

## 9. kafli

# Fjölskyldan og framhaldið

Í KAFLANUM hér á undan bentu konurnar á ákveðnar leiðir í umgengni við eiginmann á batavegi.

Ef til vill fenguð þið á tilfinninguna að það ætti helst að pakka þeim inn í bómull og setja upp á stall. En endurhæfing sem á að skila góðum árangri krefst einmitt hins gagnstæða.

Allir í fjölskyldunni þurfa að mætast í umburðarlyndi, skilningi og kærleika. Það felur í sér ákveðið tilslökunarferli. Alkóhólistinn, eiginkona hans, börnin, tengdafólk og aðrir hafa trúlega öll ákveðnar hugmyndir um það hvernig fjölskyldan ætti að koma fram við hann eða hana. Hver og einn vill að óskir hans séu virtar. Við erum búin að sjá að því meiri kröfur sem einhver fjölskyldumeðlimur gerir um að vera sýnd virðing, því ergilegri verða hinir. Þetta veldur ósamkomulagi og óhamingju.

Af hverju? Er það ekki af því að allir vilja stjórna? Eru ekki allir að reyna að stýra málum fjölskyldunnar eftir eigin höfði? Er ekki hver og einn ómeðvitað að reyna að fá sem mest út úr fjölskyldulífinu sjálfur fremur en leggja þar eitthvað af mörkum?

Að hætta að drekka er bara fyrsta skrefið í áttina frá spennu og óeðlilegu líferni. Læknir nokkur sagði við okkur:

„Það er nánast öruggt að konur eða börn sem árum saman hafa búið með alkóhólista verða taugaveikluð. Öll fjölskyldan er á vissan hátt veik.“

Fjölskyldurnar þurfa að vita þegar batagangan hefst að það

verður ekki bara blíða á leiðinni. Allir geta lent í að verða sár-fættir eða dragast aftur úr, ætla að stytta sér leið eða fara hliðar-götur og týna þannig áttum.

Nú ætlum við að nefna suma af þeim farartálmum sem geta orðið á vegi fjölskyldunnar; benda á hvernig hægt er að forðast þá – jafnvel snúa þeim upp í að koma öðrum að góðu gagni.

Fjölskylda alkóhólistans þráir að fá aftur að búa við ham-ingu og öryggi. Þau muna þegar pabbi var rómantískur, tillits-samur og honum gekk vel. Lífið í dag er borið saman við lífið áður og ef samanburðurinn er óhagstæður verður fjölskyldan óánægð.

Trúin á þabba eykst stöðugt og allir vona að allt verði eins og það var í gömlu, góðu dagana. Stundum ætlast þau til að faðir-inn endurheimti þá og það strax!

Þeim finnst næstum að þau hafi lengi átt inni umbun hjá Guði. En staðreyndin er sú að húsbóndinn hefur eytt mörgum árum í að grafa undan atvinnu sinni, tilfinningalífi, vináttu-böndum, heilsu – allt er þetta nú í rúst eða illa farið. Það tekur sinn tíma að hreinsa til í rústunum. Þótt nýjar byggingar rísi með tímanum í stað þeirra gömlu, mun taka mörg ár að fullgera þær.

Faðirinn veit upp á sig sökina. Það getur kostað hann mikla vinnu og tekið langan tíma að komast á réttan kjöl fjárhagslega, en það væri ekki rétt að álasa honum. Ef til vill mun hann aldrei framar hafa mikið fé milli handa. Skynsöm fjölskylda ætti frekar að dást að því sem hann er að reyna að vera en því sem hann er að reyna að eignast.

Fortíðardraugar munu eflaust sækja að fjölskyldunni því drykkjuferill flestra alkóhólista er stráður uppátækjum sem hafa verið brosleg, auðmýkjandi, sorgleg eða til skammar. Fyrstu við-brögðin eru oft að loka þessar afturgöngur í myrku hugskotinu og setja brand fyrir. Fjölskyldan getur í þráhyggju haldið að framtíðarhamingjan felist í því að gleyma fortíðinni. Okkur

finnst slíkt viðhorf vera eigingjarnt og í beinni andstöðu við hinn nýja lífsmáta.

Henry Ford orðaði þetta viturlega og sagði að reynslan væri dýrmætust alls í lífinu. En það getur aðeins verið satt ef vilji er fyrir því að læra af fortíðinni til góðs. Við þroskumst með því að vera fús til að horfast í augu við og leiðréttu það sem miður fór og breyta því á jákvæðan hátt.

Þannig verður fortíð alkóhólistans oft mesta verðmæti fjölskyldunnar og næstum hið einasta!

Þessi sársaukafulla fortíð getur komið öðrum fjölskyldum sem enn eru að berjast við þennan vanda að ómetanlegu gagni. Okkur finnst að hver einasta fjölskylda sem hefur losnað úr þessum viðjum eigi skyldum að gegna gagnvart þeim sem enn eru föst í þeim og að hver einasti fjölskyldumeðlimur ætti að vera meira en fús að til að afhjúpa mistök úr fortíðinni og segja frá þeim, alveg sama hversu átakanleg þau kunna að hafa verið. Að leyfa öðrum sem enn þjást að sjá hvernig okkur var hjálpað er einmitt það sem okkur finnst gefa lífinu svo mikið gildi.

Haltu fast í þá hugsun að í höndum Guðs verður myrk fortíðin þín dýrmætasta eign – lykillinn að lífi og hamingju annarra. Fortíðarreynsla þín getur forðað öðrum frá dauða og hörmungum.

Það er hægt að grafa upp gamlar misgjörðir og láta þær eyðileggja fyrir sér. Gera þær að verulegri plágu. Til dæmis þegar við vitum að alkóhólistinn eða maki hans áttu í ástarsambandi utan hjónabandsins. Í fyrstu hrifningu andlegrar reynslu fyrirgáfu þau hvort öðru og fundu að það færði þau nær hvort öðru. Undramáttur fyrirgefningarinnar var að verki í þeim. Svo gerðist það, kannski vegna einherrar smá misklíðar, að sá sem fannst hann hafa verið svikinn gróf upp þetta gamla og útbrunna ástarsamband og fór að kasta öskunni af því út um allt í bræði. Mörg okkar hafa fundið fyrir slíkum vaxtarverkjum og vitum að þeir geta verið mjög sársaukafullir. Stundum hafa

hjónin neyðst til að skilja að skiptum um hrið eða þar til þau gátu séð hlutina í öðru ljósi og unnið sigur á særðu stolti sínu.

Oftast fór alkóhólistinn í gegnum slíka erfiðleikatíma án þess að detta í það, en þó ekki alltaf. Þess vegna teljum við að atburðir úr fortíðinni eigi að fá að hvíla í friði nema það þjóni góðum og gagnlegum tilgangi að ræða þá.

Við fjölskyldur AA-félaga geymum ekki margar afturgöngur í hugarfylgnum okkar. Alkóhólistarnir vita allir um vanda hver annars. Undir venjulegum kringumstæðum mundi slíkt valda öðrum hugarangri, ýta undir vægðarlaust slúður, grín á kostnað annarra og þá tilhneigingu að misnota viðkvæm, persónuleg mál. En það gerist mjög sjaldan í okkar hópi. Við tölum heilmikið um hvert annað en nær undantekningarlaust í anda kærleika og umburðarlyndis.

Önnur meginregla sem við förum vandlega eftir er sú að segja ekki frá viðkvæmum málum annarrar manneskju nema við séum viss um að hafa samþykki hennar fyrir því. Okkur finnst betra að halda okkur við sögur af sjálfum okkur þegar það er hægt. Það kemur ekki illa við neinn að einhver gagnrýni eða geri grín að sjálfum sér en gagnrýni eða háð á annarra kostnað hefur oft þveröfug áhrif.

Fjölskyldumeðlimir ættu að gæta sín vandlega í þessum málum því ein hugsunarlaus, ónærgætin athugasemd hefur oft komið miklum illindum af stað. Við alkóhólistar erum viðkvæmt fólk og það getur tekið sum okkar langan tíma að komast yfir þann annmarka.

Margir alkóhólistar eru ákafafólk og okkur hættir til að vera mjög öfgafullir. Þegar alkóhólisti er að byrja að öðlast bata er yfirleitt um annað af tvennu að ræða:

Annaðhvort hellir hann sér út í að koma fjárhagslega undir sig fótunum, eða að hann verður svo heillaður af þessu nýja lífi sínu að hann talar varla eða hugsar um annað. Í báðum til-

vikum hlýtur þetta að skapa ákveðin vandamál innan fjölskyldunnar. Við höfum safnað mikilli reynslu í þessum efnum.

Við teljum það bjóða hættunni heim að alkóhólistinn ráðist með offorsi til atlögu við fjárhagsvandann. Það hefur sín áhrif á fjölskylduna. Fyrst eru allir mjög glaðir og hafa á tilfinningunni að nú séu peningavandræðin um það bil að leysast. Svo dregur úr gleðinni, þegar þeim fer að finnast þau vera vanrækt. Pabbi er þreyttur á kvöldin og upptekinn á daginn. Hann sýnir kannski börnunum fremur lítinn áhuga og verður ergilegur þegar fundið er að vanrækslu hans. Þegar hann er ekki pirraður finnst þeim hann daufur í dálkinn og leiðinlegur, hvorki kátur né ástúðlegur eins og þau vildu að hann væri. Mamma kvartar kannski undan því að fá ekki athygli. Þau eru öll vonsvikin og láta hann oft finna það. Slíkar kvartanir geta aukið bilið á milli þeirra enn frekar. Hann er að leggja sig allan fram við að vinna upp glataðan tíma, endurheimta góðan efnahag og mannorð sitt og finnst hann standa sig vel.

En þar eru móðirin og börnin ekki endilega sammála. Eftir að hafa verið vanrækt og misboðið gegnum tíðina finnst þeim þau eiga meira inni hjá honum en þau eru að fá. Þau langar að hann endurveki góðu tímana sem þau áttu saman áður en hann fór að drekka svona mikið og að hann sýni iðrun vegna þess sem þau þurftu að líða. En pabbi er ekki til í að gefa mikið af sér og gremjan eykst. Hann verður æ fámálli. Stundum rýkur hann upp út af smámunum. Fjölskyldan er steinhissa. Þau gagnrýna hann og benda honum á að hann sé í mikilli afturför á hinni andlegu leið.

Hægt er að koma í veg fyrir að þetta gerist. Báðir hafa á röngu að standa þótt hvor um sig hafi nokkuð til síns máls. Það er gagnslaust að þrasa um þetta og kemur þeim bara í enn meiri ógöngur. Fjölskyldan verður að skilja að pabbi er ennþá veikur þótt honum hafi farið vel fram. Þau ættu að vera þakklát fyrir að hann skuli vera ódrukkinn og aftur farinn að taka þátt í líf-

inu. Þau ættu að hrósa honum fyrir það sem hefur áunnist og minnst þess að drykkja hans olli marghátuðum skaða sem getur tekið langan tíma að bæta úr. Ef þau gera sér grein fyrir þessu hættu þau að taka það svona alvarlega þótt hann sé stundum duttlungafullur, þunglyndur eða sinnulaus. Það mun hverfa þegar umburðarlyndi, kærleikur og andlegur skilningur fá að ráða.

Húsbóndinn ætti að vera þess minnugur að það er að mestu leyti hans sök hvernig fór fyrir heimilinu. Honum mun varla endast ævin til að bæta fyrir það sem miður fór. En hann verður að gera sér ljósa hættuna við það að leggja ofuráherslu á að ná fjárhagslegri velgengni. Þótt það sé hluti af batanum að koma lagi á fjármálin getum við ekki sett peninga í fyrsta sæti, það vitum við. Efnaleg velgengni kemur að okkar mati ævinlega í kjölfar andlegra framfara en er aldrei undanfari þeirra.

Af því að heimilið hefur orðið harðast úti af öllu fer vel á því að alkóhólistinn leggi sig þar mest fram. Honum vegnar hvergi vel ef hann getur ekki sýnt örlæti og kærleika innan sinna eigin fjögurra veggja. Við vitum vel að stundum er heimilisfólkið erfitt en sá sem er að sigrast á alkóhólisma verður að muna að hann á sinn þátt í því að þau eru svona.

Þegar hver og einn í fjölskyldu sem er full gremju sér sína eigin galla og játar þá fyrir öðrum leggur hann með því grundvöll að gagnlegum umræðum. Slíkar fjölskylduumræður eru uppbyggilegar fari þær fram án þess að fólk rjúki upp í rífrildi, sjálfsvorkunn, sjálfsréttlætingu og gremjufulla gagnrýni. Smám saman áttar heimilisfólkið sig á því að það gerir of miklar kröfur og alkóhólistinn sér að hann gefur þeim of lítið. Þá verður haft að leiðarljósi að sælla er að gefa en þiggja.

En setjum nú sem svo að alkóhólistinn hafi þegar í upphafi orðið fyrir djúpstæðri andlegri reynslu. Það sé eins og hann hafi orðið nýr maður á einni nóttu.

Hann er orðinn mjög trúaður og getur ekki um annað hugs-

að eða talað. Um leið og farið er að líta á það sem sjálfsagðan hlut að hann sé allsgáður fer fjölskyldan að ókyrrast yfir þessum undarlega nýja pabba og hann fer að fara í taugarnar á þeim. Það er talað um andleg málefni nótt sem nýtan dag. Hann ætlast kannski til að fjölskyldan finni Guð með hraði eða hann sýnir þeim undarlegt afskiptaleyzi og segjast vera hafinn yfir veraldlegan þankagang. Hann segir kannski konu sinni sem hefur alla ævi verið trúuð kona að hún skilji ekki um hvað þetta snúist og að hún ætti að tileinka sér sömu trúarleið og hann meðan enn sé tími til.

Þegar alkóhólistinn tekur þessa stefnu getur verið að fjölskyldan bregðist illa við. Þau geta orðið afbrýðisöm út í Guð sem hefur rænt þau athygli pabba. Þótt þau séu þakklát fyrir að hann skuli vera hættur að drekka geðjast þeim ekki að því að Guði hafi tekist að gera kraftaverk en þeim ekki. Þau gleyma því oft að það var ekki í mannlegu valdi að hjálpa honum. Þau eiga erfitt með að skilja af hverju öll ást þeirra og tryggð gat ekki komið fyrir hann vitinu. Svo trúaður er hann pabbi nú ekki – segja þau. Ef hann vill bæta fyrir brot sín í fortíðinni af hverju er honum þá svona umhugað um alla aðra en ekki eigin fjölskyldu? Hvað á þetta tal að þýða um að Guð muni sjá fyrir þeim? Þau fer að gruna að hann sé ekki alveg í lagi!

Hann er ekki í jafn miklu ójafnvægi og þau kunna að halda. Mörg okkar þekkja þá sælu sem faðirinn er að upplifa. Við höfum líka verið í andlegri vímu. Við minntum einna helst á grindhóraðan gullgrafar með herta sultarólina sem allt í einu finnur gullnámu. Gleði okkar yfir að losna úr endalausum barningi var takmarkalaus.

Alkóhólistanum finnst hann hafa fundið eitthvað sem er gulli betra og hugsanlegt er að hann reyni um hríð að sitja einn að þessum nýja fjársjóði. Kannski sér hann ekki strax að þetta er örlítið brot af óþrjótandi námu sem gefur af sér til æviloka ef hann vinnur í henni og deilir fengnum með öðrum.

Ef fjölskyldan vinnur saman mun pabbinn brátt sjá að gildis-

mat hans hefur verið alrangt. Þá áttar hann sig á að það hefur verið misvægi í andlegum þroska hans, að eitthvað er bogið við andlegt lífernir sem hunsar skyldurnar við fjölskylduna.

Ef fjölskyldan veit að þessi hegðun föðurins er aðeins liður í þroskaferli hans fer allt vel. Finni hann skilning og stuðning frá sínum nánustu rjástlast þessi barnaskapur í andlegum efnun fljótlega af honun.

Hinsvegar getur það gagnstæða gerst ef fjölskyldan dæmir hann og gagnrýnir.

Honun kann að finnast að vegna drykkju sinnar hafi hann árum saman ævinlega verið talinn hafa rangt fyrir sér í öllum deilumálun en nú, með Guð sér við hlið, sé hann orðinn yfir aðra hafinn. Ef fjölskyldan heldur áfram að gagnrýna hann getur þessi ranghugmynd náð enn sterkari tökum á honun. Í stað þess að koma eins vel fram við fjölskylduna og honun ber fer hann kannski enn meira inn í sjálfan sig og finnst hann hafa andlega ástæðu til.

Þótt fjölskyldan sé ekki alveg sátt við þetta andlega brólt föðurins ætti hún að láta það afskiptalaust og jafnvel þótt ástvinun hans finnir hann sýna ákveðið afskipta- og ábyrgðarleysi gagnvart fjölskyldunni er í lagi að láta hann um það hvað hann vill leggja á sig til að hjálpa öðrum alkóhólistum Ekkert tryggir betur að hann haldi sér ódrukknum á þessu fyrsta skeiði batans. Þótt sum tiltæki hans vekir ugg og óþægindi teljum við að hann standi á traustari grunni en sá sem tekur velgengni í viðskiptum eða starfsframa fram yfir andlegan þroska. Það er minni hætta á að hann fari að drekka aftur og allt er betra en það.

Þau okkar sem eyddum löngum tíma í einhverri andlegri ímyndunarveröld hafa nú gert sér ljóst hvað það var barnlegt. Í stað þess að lifa í draumaheimi skynjum við sterkan tilgang með lífinu og finnum vaxandi vitun um mátt Guðs í lífi okkar.

Við trúum því að hann vilji lyfta anda okkar í hæðir til sín en samt sé okkur ætlað að hafa báða fætur á jörðinni. Þar er okkar

samferðafólk og þar er starfsvettvangur okkar. Þetta er okkar raunveruleiki. Við getum ekki séð annað en að kröftug, andleg reynsla og heilbriggt, hamingjusamt og tilgangsríkt líf fari vel saman.

Ein tillaga enn: Hvort sem fjölskyldan er andlega sinnuð eða ekki gæti verið gott að hún kynnti sér þau andlegu lögmál sem alkóhólistinn er að reyna að lifa eftir.

Trúlega list fjölskyldumeðlimum vel á þessar einföldu reglur, jafnvel þótt alkóhólistanum takist ekki alltaf að fylgja þeim. Ekkert styður betur þann sem hefur villst af andlegri leið en maki sem hefur tamið sér heilbriggt, andlegt líferni og nýtir sér það daglega.

Það verða fleiri róttækar breytingar á heimilislífinu. Áfengisdrykkjan gerði ef til vill heimilisföðurinn það vanhæfan á mörgum sviðum að eiginkonan varð að taka að sér stjórnina. Þá ábyrgð axlaði hún af miklum hetjuskap. Oft voru kringumstæðurnar þannig að hún neyddist til að koma fram við maka sinn eins og veikan eða kenjótta krakka. Þótt hann vildi kannski standa sig þá gat hann það ekki vegna drykkjunnar og hafði sífellt rangt fyrir sér. Eiginkonan skipulagði allt og gaf fyrirskipanir og væri hann ódrukkinn hlýddi hann þeim yfirleitt. Þannig vandist húsmóðirin því að vera höfuð heimilisins án þess að hafa óskað þess. Þegar faðirinn vaknar svo allt í einu aftur til lífsins vill hann gjarna fá að sanna sig. Þetta kallar á árekstra nema fjölskyldan sé á varðbergi gagnvart þeim og leiti friðsamlegra lausna.

Ofdrykkja einangrar heimilið frá umhverfinu. Heimilisfaðirinn hefur kannski ekki sinnt hugðarefnum sínum árum saman – ekki sinnt félagsstarfi, borgaralegum skyldum, íþróttum. Þegar hann fær áhuga á þessum hlutum á ný getur afbrýðisemi vaknað. Kannski finnst fjölskyldunni hún eiga tilkall til hans og að hún eigi ekki að þurfa að deila honum með öðrum. Í stað þess að taka sjálf upp ný áhugamál krefjast kona og börn þess að hann sé heima og bæti þeim upp það sem þau fóru áður á mis við.

Strax í upphafi verða báðir aðilar að horfast heiðarlega í augu við það að allir verða að leggja sitt af mörkum ef fjölskyldan á að verða snar þáttur í hinu nýja lífi.

Hjá því verður ekki komist að faðirinn eyði drjúgum tíma með öðrum alkóhólistum, en jafnvægi verður að ríkja í þessu öllu. Nýir vinir sem ekkert vita um alkóhólisma geta komið til sögunnar og taka þarf tillit til þarfa þeirra. Ef til vill vaknar áhugi á þjóðfélags- og velferðarmálum. Og þótt fjölskyldan hafi aldrei verið tengd trúfélagi getur verið að hana langi nú til að kynnast slíku samfélagi eða verða virkir safnaðarmeðlimir.

Alkóhólistar sem gjarna hafa gert grín að trúarlega sinnuðu fólki finna hjálp í að kynnast slíku fólki. Þeir eru gagnteknir af andlegri reynslu sinni og finna til samkenndar með trúuðum, þótt margt kunni að bera á milli. Fari alkóhólistinn ekki að þrasa um trúmál eignast hann nýja vini og uppgötvar nýjar leiðir til gagnlegs og ánægjulegs lífs. Alkóhólistinn og fjölskylda hans geta orðið sem ljósgeisli í samfélagi trúaðra því þau geta gefið mörgum prestinum eða trúarleiðtoganum sem leggur alla sína krafta í að hjálpa hrjáðum heimi nýja von og endurnýjaðan kjark.

Það sem við höfum nefnt eru bara uppástungur sem við vonum að gagnist. Þeim fylgir engin kvöð. Við erum ekki talsmenn neinnar kirkjudeildar og tökum ekki ákvarðanir fyrir aðra. Hver og einn ætti að fara eftir eigin samvisku.

Við höfum rætt við þig um alvarleg og stundum mjög raunaleg málefni. Við höfum fjallað um áfengi í sinni verstu mynd. En við erum ekki bölsýnisfólk. Ef nýliðarnir sæju ekki gleðina og gáskann í lífi okkar mundu þeir ekki kæra sig um nýtt líf. Við erum staðráðin í að njóta lífsins. Við forðumst að tala af kaldhæðni um ástandið í heiminum eða að bera vandamál heimsins á herðum okkar. Þegar við sjáum mann sökkva í kviksyndi alkóhólismans komum við honum til hjálpar og leggjum af mörkum það sem við getum. Hans vegna endursegjum við og allt að því endurupplifum hörmungar fortíðarinnar.

Hinsvegjar hafa þau okkar sem reyndu að axla allar byrðar og vandamál annarra komist að raun um að það kemur þeim sjálfum fljótlega á kné.

Því teljum við að glaðværð og hlátur geri gagn og sé af hinu góða. Þau sem ekki þekkja til samtaka okkar verða stundum steinhissa þegar atvik sem virðast hörmuleg eru rifjuð upp og vekja mikla kátínu meðal okkar.

En af hverju skyldum við ekki hlæja? Við höfum öðlast bata og okkur hefur verið gefinn kraftur til að hjálpa öðrum.

Allir vita að þeim er ekki létt um hlátur sem stríða við heilsuleysi eða kunna ekki að bregða á leik. Fjölskyldan ætti þess vegna að skemmta sér saman eða hver í sínu lagi, eftir aðstæðum. Við erum sannfærð um að Guð vilji að við séum hamingjusöm, glaðvær og frjáls. Við erum ekki tilbúin að skrifa undir það að lífið sé táradalur, þótt lengi vel væri svo hjá sumum okkar. En það er líka ljóst að það er okkur sjálfum að kenna. Ekki Guði. Reynið því að forðast að búa til vandamál, en ef þau rísa, takið þá á þeim af jákvæðni og lítið á þau sem tækifæri til að sýna mátt Guðs.

Þá er það heilsan: Líkami sem er illa farinn af áfengi nær sér ekki á einni nóttu. Afbökuð hugsun og þunglyndi hverfa heldur ekki á augabragði. Við erum sannfærð um að lífernir sem byggir á andlegum gildum sé besta leiðin til að bæta heilsuna. Við sem höfum öðlast bata frá alvarlegri ofdrykkju erum talandi tákni um andlegt heilbrigði.

En við höfum líka orðið vör við umtalsverða, líkamlega breytingu á okkur. Fæst okkar bera lengur ytri merki ofneyslnnar.

Með þessu erum við alls ekki að gera lítið úr venjulegri heilsurækt og heilsugæslu. Guð hefur gefið heiminum fjöldann allan af afbragðs læknum, sálfræðingum og öðrum sérfræðingum á

Þessu sviði. Hikaðu ekki við að ráðfæra þig við slíkt fólk um heilsu þína. Flestir eru þeir fúsir til að gera allt sem í þeirra valdi stendur til að samferðafólk þeirra geti notið heilbrigði á sál og líkama.

Mundu bara að þótt Guð hafi komið til leiðar kraftaverkum okkar á meðal skyldum við aldrei gera lítið úr góðum lækni eða sálfræðingi. Þjónusta þeirra er oft lífsnauðsynleg þegar hjálpa þarf nýliða eða fylgja meðferð hans eftir.

Einn þeirra mörgu lækna sem fengu tækifæri til að lesa þessa bók meðan hún var í smíðum sagði að oft gæti reynst vel að borða dálítið sælgæti en auðvitað samkvæmt læknisráði. Hann telur að allir alkóhólistar ættu að eiga súkkulaði að grípa til sem orkugjafa þegar þeir finna til þreytu. Hann bætti við að stundum kæmi óljós löngun yfir fólk á nóttunni sem hægt væri að slá á með sælgæti. Við höfum mörg fundið fyrir þessari sælgætislöngun og að þetta ráð reynist vel.

Nokkur orð um kynlíf. Hjá sumum hefur áfengi svo örvandi áhrif á kynhvötina að fólk sleppir fram af sér beislinu. Hjón og sambýlisfólk hafa stundum gert þá óþægilegu uppgötvun að svo virðist sem maðurinn missi getuna eftir að hann hættir að drekka. Þetta getur valdið tilfinningaróti nema við reynum að átta okkur á því sem er að gerast. Sum okkar hafa lent í þessu en síðan notið betra og innilegra samlífs en nokkru sinni fyrr aðeins fáeinum mánuðum síðar.

Enginn ætti að hika við að leita til læknis eða sálfræðings ef ástandið verður viðvarandi. Við höfum ekki heyrt þess mörg dæmi að slíkir erfiðleikar hafi staðið lengi yfir.

Það getur reynst alkóhólistanum erfitt að ná aftur góðu sambandi við börnin. Drykkja hans markaði djúp spor í barnssálina. Þótt þau hafi ekki orð á því getur hugsast að þau hati hann

af öllu hjarta vegna þess sem hann gerði þeim og mömmu þeirra. Þau eru stundum altekin sjúklegri dómhörku og tilfinningakulda og virðast hvorki geta gleymt né fyrirgefið. Þetta getur staðið yfir mánuðum saman, löngu eftir að móðirin er orðin sátt við nýjan lífsmáta og hugsanagang föðurins.

Með tímanum sjá þau að hann er breyttur maður og þá láta þau hann vita af því á sinn hátt. Þegar það gerist er hægt að bjóða þeim að taka þátt í morgunhugleiðingunni og svo geta þau farið að taka þátt í daglegum umræðum án biturðar og fordóma. Slíkar sættir hafa oft undraverðan árangur í för með sér.

Hvort sem fjölskyldan fetar andlegu leiðina eða ekki þá verður alkóhólistinn að ganga hana ef hann ætlar að ná bata. Fjölskylda hans verður að geta treyst nýjum háttum og hún má ekki búa við minnsta efa. Eftir að hafa lifað með alkóhólistanum nægir ekkert minna en það sem hægt er að sjá með eigin augum.

Hér er dæmi: Einn vina okkar er stórreykinga- og kaffidrykkjumaður. Hann var augljóslega alveg taumlaus á þessu sviði. Konu hans var þetta ljóst og til að hjálpa honum fann hún að þessu við hann. Hann viðurkenndi að þetta væri of mikið hjá sér en sagði hreint út að hann væri ekki tilbúinn að hætta. Kona hans er í hópi þeirra sem finnst þetta vera hinir verstu lestir svo hún nöldraði áfram í honum þar til hann varð svo pirraður á nöldrinu að hann missti stjórn á sér, reiddist heiftarlega og datt í það.

Auðvitað var það rangt af honum – alrangt. Hann varð að játa það þótt sárt væri og snúa sér að því að styrkja andlegar varnir sínar. Þótt hann sé núna mjög virkur AA-félagi, reykir hann enn og drekkur kaffi, en hvorki kona hans né nokkur annar dæma hann hart fyrir það. Hún sá að það var ekki rétt að gera svona mikið úr þessu, að það sem máli skipti var að hann næði sér sem fyrst af miklu alvarlegra meini.

Í AA-samtökunum höfum við nokkur slagorð sem eiga vel við hér. Þau eru:

*Byrjaðu á byrjuninni.*

*Lifðu og leyfðu öðrum að lifa.*

*Taktu það rólega.*

## 10. kafli

### Til vinnuveitenda

**M**EDAL fjölmargra vinnuveitenda sem við þekkjum er einn sem hefur lifað og hrærst í heimi viðskiptanna mikinn hluta ævinnar. Hann hefur ráðið og rekið menn svo hundruðum skiptir. Hann lítur á alkóhólistann frá bæjardyrum vinnuveitandans og sjónarmið hans ættu að vera öllum atvinnurekendum mjög gagnleg.

Gefum honum orðið:

Ég var aðstoðarframkvæmdastjóri deildar í fyrirtæki sem hafði sex þúsund og sex hundruð menn í vinnu. Dag nokkurn sagði ritarinn minn mér að herra B. vildi fá að tala við mig. Ég bað hana að segja honum að ég hefði engan áhuga á því. Ég hafði nokkrum sinnum aðvarað hann og sagt honum að hann fengi ekki nema eitt tækifæri í viðbót. Skömmu síðar hafði hann hringt í mig frá Hartford, tvo daga í röð, svo drukkinn að hann gat varla talað. Ég lét hann vita að honum væri sagt upp störfum – endanlega og fyrir fullt og allt.

Ritarinn minn kom aftur og sagði að það væri ekki þessi herra B. sem væri í símanum heldur bróðir hans og hann vildi færa mér skilaboð. Ég bjóst við að hann ætlaði að biðja bróður sínum vægðar en það sem ég heyrði hann segja í símanum var þetta:

„Ég vildi bara segja þér að Paul kastaði sér út um glugga á hótélherbergi í Hartford á laugardaginn. Hann skildi eftir bréf

þar sem stóð að þú værir besti vinnuveitandi sem hann hefði haft og þú ættir enga sök á þessu.“

Í annað skipti var ég að opna bréf sem lá á skrifborðinu og þá datt út úr því blaðaúrklippa. Þetta var minningargrein um einn besta sölumann sem ég hafði nokkurn tíma haft. Eftir tveggja vikna drykkjutúr hafði hann þrýst með tanni á gikk hlaðinnar haglabyssu – með hlaupið í munnni sér. Sex vikum áður hafði ég rekið hann vegna drykkju.

Enn ein reynslusaga: Ég heyrði ógreinilega konurödd í símanum sem talaði frá Virginíu og vildi fá að vita hvort líftrygging eiginmanns hennar hjá fyrirtækinu væri enn í gildi. Hann hafði hengt sig heima hjá sér fjórum dögum áður.

Ég hafði neyðst til að reka hann vegna drykkjuskapar, þótt hann væri bæði snjall og athugull og hefði einhverja þá bestu skipulagshæfileika sem ég hef kynnst.

Þarna hafði heimurinn misst þrjá frábæra menn af því að ég hafði ekki þann skilning á alkóhólisma sem ég hef í dag. Hvilík kaldhæðni örlaganna – ég átti eftir að verða virkur alkóhólisti sjálfur!

Ef ekki hefði komið til íhlutun skilningsríkrar manneskju hefði getað farið eins fyrir mér. Fall mitt kostaði fyrirtækið stórfé því það er fokdýrt að þjálfa mann upp í stjórnunarstöðu. Slík sóun heldur stöðugt áfram að eiga sér stað. Við teljum að atvinnulífið sé gegnsýrt af vanda sem hægt væri að ráða bót á með betri og almennari skilningi.

Flestum vinnuveitendum nú til dags finnst þeir bera ákveðna siðferðilega ábyrgð á því að starfsmönnum þeirra líði vel og reyna að standa undir þeirri ábyrgð. Það er auðvelt að skilja það að vinnuveitandinn hefur ekki alltaf haft þá afstöðu gagnvart alkóhólistanum. Honum finnst oft alkóhólistinn vera erkifífl af fyrstu gráðu. Stundum hafði starfsmaðurinn einhverja sérstaka hæfileika eða var tengdur vinnuveitanda sínum sterkum per-

sónulegum böndum og hélt þess vegna vinnu sinni lengur en skynsamlegt var. Sumir vinnuveitendur hafa reynt öll hugsanleg ráð. Sjaldnast skorti á þolinmæði þeirra eða umburðarlyndi. Og við sem höfum misnotað góða vinnuveitendur getum varla áfellt þá fyrir að missa þolinmæðina.

Hér er dæmigert tilfelli:

Bankafulltrúi við eina stærstu bankastofnun Bandaríkjanna veit að ég er hættur að drekka. Hann sagði mér frá deildarstjóra í bankanum sem af lýsingunni að dæma var áreiðanlega alkóhólisti. Mér fannst ég sjá þarna tækifæri til að hjálpa svo ég talaði í eina tvo tíma um alkóhólisma sem sjúkdóm, lýsti einkennum og afleiðingum eins vel og ég gat. „Þetta er mjög áhugavert,“ sagði hann, „en ég er viss um að þessi maður er hættur að drekka. Hann var að koma úr þriggja mánaða leyfi, er búinn að leita sér lækninga, lítur vel út og þar að auki er bankaráðið búið að tilkynna honum, að þetta hafi verið hans síðasta tækifæri.“

Ég gat ekki sagt neitt annað en það, að ef maðurinn breytti í engu lífsháttum sínum mundi hann detta aftur í það og það verr en nokkru sinni fyrr. Mér virtist þetta óhjákvæmilegt og velti því fyrir mér hvort stjórn bankans væri ekki að gera manningum mikinn óleik. Af hverju ekki að koma honum í samband við einhvern í samtökum okkar? Það gæti orðið honum til bjargar.

Ég benti á að ég hefði sjálfur ekki smakkað dropa í þrjú ár þrátt fyrir að hafa lent í erfiðleikum sem hefðu fengið níu af hverjum tíu til að drekka frá sér allt vit. Af hverju ekki að gefa honum allavega tækifæri til að heyra sögu mína?

„Ó nei,“ sagði þessi vinur minn, „annaðhvort er náunginn hættur að drekka eða hann missir vinnuna. Ef hann hefur viljastyrk og kjark á borð við þig tekst honum það.“

Mig langaði að reyta hár mitt í örvæntingu því ég sá að mér hafði mistekist að hjálpa vini mínum, bankamanningum, að skilja þetta. Hann gat einfaldlega ekki trúað því að starfsbróðir

hans væri haldinn alvarlegum sjúkdómi. Það var ekkert annað að gera en bíða átekta.

Skömmu síðar datt maðurinn í það og var rekinn. Í kjölfar uppsagnarinnar höfðum við samband við hann. Hann gekkst umsvifalaust inn á lífsreglur okkar og þær aðferðir sem höfðu hjálpað okkur og er örugglega á góðri bataleið. Mér finnst þetta atvik dæmigert fyrir skilningsleysið á því hvað hrjáir alkóhólistann og vanþekkinguna á því að það er vinnuveitendum sjálfum í hag að taka þátt í að bjarga veikum starfsmönnum sínum.

Ef þig langar til að hjálpa einhverjum getur verið ráðlegt að tala ekki um þínar eigin drykkjuvenjur eða bindindi. Hvort sem þú drekkur mikið, lítið eða ekki neitt, getur verið að þú hafir ákveðnar skoðanir á þessum málum, jafnvel fordóma. Alkóhólistinn fer stundum meira í taugarnar á þeim sem drekka í hófi en þeim sem eru algjörir bindindismenn. Ef þú drekkur bara einstaka sinnum og veist alltaf hvað þú ert að gera getur þú verið með ýmislegt á hreinu sem á alls ekki við um alkóhólistann. Ef þú ert hófdrykkjumaður geturðu fengið þér líkjörglas – eða látið það vera. Þú getur stjórnað drykkjunni að vild. Þú getur orðið kenndur að kvöldi, farið svo á fætur að morgni, hrist af þér slenið og farið í vinnuna. Áfengi er ekkert vandamál fyrir þig og þú skilur ekki af hverju það er vandamál fyrir aðra. Þeir hljóti bara að vera ístöðulitlir og vitlausir.

Það er eðlilegt að fólki sem fæst við alkóhólista finnist gremjulegt að nokkur skuli geta verið svona veiklyndur, heimskur og ábyrgðarlaus. Þú getur jafnvel fundið fyrir slíkum tilfinningum þótt þú sért farinn að átta þig betur á sjúkdómnum.

Það getur verið fróðlegt fyrir þig að fylgjast með alkóhólista í þínu eigin fyrirtæki. Er hann ekki yfirleitt flugggreindur, fljótur að hugsa, hugmyndaríkur og viðfelldinn? Vinnur hann ekki vel þegar hann er allsgáður og hefur lag á að koma hlutunum frá? Væri hann ekki þess virði, með alla þessa góðu eiginleika, að

halda í hann ef hann drykki ekki? Á að taka jafn mikið tillit til hans og annarra starfsmanna sem eiga við veikindi að stríða? Er hann þess virði að honum sé bjargað? Ef svar þitt er já, hvort sem það er af mannúðar- eða viðskiptaástæðum eða hvoru tveggja, þá kunna eftirfarandi tillögur að reynast vel.

Geturðu hætt að hugsa sem svo að þú sért bara að glíma við slæman ávana, þrjósku eða ístöðuleysi? Ef þú átt erfitt með það, gæti borgað sig að lesa annan og þriðja kafla aftur en þar er fjallað ítarlega um sjúkdóminn alkóhólisma. Sértu í viðskiptum viltu vita helstu staðreyndir áður en þú tekur ákvörðun. Ákveðir þú að líta svo á að starfsmaðurinn sé veikur er þá hægt að horfa framhjá því sem þegar hefur gerst? Er hægt að gleyma liðnum heimskupörum? Er hægt segja að hann hafi þjáðst af ranghugmyndum sem voru bein afleiðing af áhrifum áfengis á heila hans?

Ég man vel áfallið sem ég fékk þegar þekktur læknir í Chicago sagði mér að þess væru dæmi að þrýstingur í mænuvökvanum hefði hreinlega rifið heilann. Engin furða að alkóhólistinn skuli vera ófær um að hugsa rökrétt. Hver væri það ekki með svona illa farinn heila? Hófdrykkja hefur ekki þessi áhrif, enda skilja hófdrykkjumenn ekki furðulega hegðun alkóhólista.

Starfsmaður þinn hefur sennilega reynt að fela ýmiss konar klandur. Sumt af því jafnvel sóðalegt, ógeðfellt. Það getur verið erfitt fyrir þig að skilja hvers vegna maður sem virðist svo hreinskiptinn skuli vera flæktur í slíkt. En hversu slæmt sem það er má yfirleitt rekja það til annarlegra áhrifa áfengis á hugsun hans. Alkóhólisti sem ekki má vamm sitt vita þegar hann er allsgáður getur tekið upp á ótrúlegustu hlutum þegar hann er að drekka eða að ná sér eftir túr. Á eftir er liðanin skelfileg. Þetta furðulega hátterni er yfirleitt ekki annað en tímabundið ástand.

Með þessu er alls ekki verið að segja að allir alkóhólistar séu heiðarlegir og ráðvandir þegar þeir eru ekki að drekka. Auðvitað er það ekki þannig og slíkt fólk getur einmitt reynt að misnota þig. Sumir sem sjá að þú ert að reyna að skilja og hjálpa munu

færa sér velvild þína í nyt. Ef þú ert viss um að þessi starfsmaður þinn vilji ekki hætta að drekka þá er eins gott að segja honum upp. Því fyrr, því betra.

Þú gerir honum engan greiða með því að halda honum í vinnu. Það getur orðið honum til blessunar að vera rekinn og orðið honum það áfall sem hann þarfnast. Ég veit hvað sjálfan mig varðar að fyrirtæki mitt hefði ekki getað gert neitt sem hefði fengið mig til að hætta. Svo lengi sem ég hélt stöðu minni skildi ég ekki hve illa var komið fyrir mér. Ef þeir hefðu byrjað á að segja mér upp störfum og síðan séð til þess að mér væri kynnt lausnin sem þessi bók hefur að geyma, þá hefði ég ef til vill snúið aftur til starfa sex mánuðum síðar, heilbrigður maður.

En marga langar virkilega til að hætta að drekka og þér er óhætt að ganga langt til móts við þá. Það mun borga sig að sýna málum þeirra fullan skilning.

Kannski ertu einmitt með slíkan mann í huga. Hann langar að hætta að drekka og þig langar að hjálpa honum, þó ekki sé nema vegna þess að fyrirtækinu er hagur af því. Nú veistu meira um alkóhólisma. Þú sérð að maðurinn er andlega og líkamlega veikur og ert tilbúinn til að gleyma fyrri asnastrikum hans. Segjum að þú hefjir máls á þessu við hann einhvernveginn svona:

Þú segir honum að þú vitir um drykkju hans og að henni verði að linna.

Þú getur sagt honum að þú metir hann mikils og viljir hafa hann áfram í vinnu en getir það ekki haldi hann áfram að drekka. Skýr skilaboð á þessu stigi málsins hafa hjálpað mörgum okkar.

Því næst geturðu sagt honum að þú ætlir hvorki að halda yfir honum fyrirlestur né siðferðispredikun eða dæma hann og hafi það einhverntíma verið gert, þá hafi það verið fyrir misskilning. Komdu því að ef þú getur að þú berir engan kala til hans. Nú gæti verið lag til að útskýra eðli sjúkdómsins alkóhólisma fyrir honum. Segðu honum að þú teljir hann alvarlega veikan og

spyrðu hvort hann langi ekki til að ná bata ef hann sé jafnvel lífshættulega veikur. Þú spyrjir því oft séu alkóhólistar undir áhrifum lyfja og með brenglaða hugsun og vilji ekki hætta. Hvað með hann? Vill hann stíga nauðsynleg skref og leggja hart að sér til að ná heilsu? Vill hann hætta að drekka í eitt skipti fyrir öll?

Ef hann játar þessu, er honum alvara? Eða ætlar hann að blekkja þig og heldur að hann komist upp með að fá sér öðru hverju í glas þegar hann er búinn að fara í meðferð og hvílast? Okkur finnst að ganga þurfi rækilega úr skugga um hvort honum sé alvara og að hann sé hvorki að blekkja sjálfan sig né þig.

Það er þitt að ákveða hvort þú telur rétt að minnast á þessa bók við hann. Ef hann er flöktandi og gælir við þá hugmynd að geta einhvern tíma drukkið aftur áfengi, kannski bara bjór, þá er kannski eins gott að segja honum upp eftir næsta fyllirí, sem hann lendir nokkuð örugglega á ef hann er alkóhólisti. Þetta verður hann að skilja fullkomlega. Þú ert annað hvort að fást við mann sem getur og vill verða heilbrigður eða ekki. Ef hann vill það ekki af hverju þá að vera að eyða tíma í hann?

Þetta kann að virðast hörkuleg afstaða, en þetta er venjulega besta stefnan.

Þegar þú ert orðinn viss um að maðurinn vilji ná bata og hann sé reiðubúinn að gera allt sem þarf til þess þá geturðu stungið upp á ákveðnum aðgerðum. Flestir alkóhólistar sem enn drekka eða eru að ná sér eftir drykkjutúr þurfa á lækni- hjálp að halda og stundum er hún bráðnauðsynleg. Gerðu það í samráði við lækinn þinn.

Tilgangurinn er sá að hreinsa huga og líkama vandlega af áhrifum áfengisins. Það þarf hvorki að vera mjög dýrt né taka langan tíma sé það gert af kunnáttufólki. Skjólstæðingi þínum vegnar betur ef hann kemst í það gott líkamlegt ástand að hann geti hugsað skýrt og þjáist ekki af áfengislöngun. Ef þú mælir með að hann geri þetta þarf hugsanlega að leggja út fyrir kostn-

aði af meðferðinni fyrir hann, en þá þarf líka að gera honum ljóst að sá kostnaður verði dreginn af launum hans síðar. Það er betra að hann taki sjálfur fulla ábyrgð á þessu.

Ef hann fellst á tilboð þitt ættirðu að benda honum á að líkamlega meðferðin er ekki nema hluti af því sem er í vændum. Þótt þú útvegir honum bestu læknishjálpi sem völ er á verður hann að átta sig á að það er nauðsynlegt að hann breyti sjálfur um hugarfar. Það krefst breytinga á hugsun og hegðun að ná sér frá drykkju. Við þurfum öll að láta batann hafa algjöran forgang því án hans hefðum við misst bæði heimili okkar og atvinnu.

Geturðu treyst því að hann nái sér? Og vel á minnst: getur þú litið á þetta sem algjört einkamál? Að drykkjuafglöpin og meðferðin sem hann ætlar í verði aldrei rædd nema með samþykki hans? Það væri gott ef þið ættuð saman langt spjall þegar hann snýr aftur.

Svo við snúum okkur aftur að efni þessarar bókar: Hún hefur að geyma nákvæmar tillögur sem launagreiðendur geta fylgt til að leysa vandamál sín. Fyrir þér eru sumar þessara hugmynda nýjar og kannski ertu ekki sammála aðferðunum sem við stingum upp á. Við segjum ekki að þetta séu einu réttu leiðirnar, en þær hafa reynst okkur vel.

Og er það ekki einmitt árangurinn en ekki aðferðin, sem skiptir þig mestu máli þegar allt kemur til alls?

Hvort sem starfsmanni þínum líkar betur eða verr verður hann að kyngja beiskum sannleikanum um alkóhólisma. Það skaðar hann ekki á nokkurn hátt, jafnvel þótt hann fallist ekki á þessi úrræði.

Við mælum með því að þú bendir lækninum sem á að annast skjólstæðing þinn á þessa bók. Ef sjúklingurinn les hana um leið og hann er fær um það, en samt ennþá niðurbrotinn, getur verið að hann átti sig á því hvernig komið er fyrir honum.

Við vonum að læknirinn leiði hann í allan sannleika um ástand hans, hvernig svo sem það er. Þegar maðurinn hefur

fengið bókina er best að segja honum ekki að hann verði að fara eftir því sem þar er sagt. Hann verður að ákveða það sjálfur.

Auðvitað vonar þú að breytt afstaða þín og efni bókarinnar skipti sköpum. Stundum gerist það, stundum ekki. En við vitum að ef þú gefst ekki upp muntu sjá árangur erfiðis þíns. Eftir því sem starf okkar eykst og hópurinn stækkar aukast líkurnar á að hægt sé að koma starfsfólki þínu í persónulegt samband við einhverja úr okkar hópi. Þangað til erum við viss um að hægt er að áorka heilmiklu með hjálp bókarinnar einnar.

Þegar starfsmaður þinn kemur aftur til vinnu, ræddu málin við hann. Spurðu hann hvort hann telji sig hafa fundið svarið. Ef honum finnst allt í lagi að ræða vandamál sín við þig og ef hann veit að þú skilur hann og ferð ekkert að æsa þig yfir einhverju sem hann langar að segja, mun hann sennilega verða samvinnuþýður.

En þá er spurningin hvort þú getir haldið ró þinni ef hann fer að segja þér hluti sem ganga alveg fram af þér. Ef hann til dæmis trúir þér fyrir því að hann hafi misnotað risnuheimild sína eða lagt á ráðin með að ná frá þér bestu viðskiptavinunum. Hann gæti átt það til að segja næstum hvað sem er ef hann hefur tileinkað sér okkar aðferð sem, eins og þú veist, felur í sér kröfu um algjöra hreinskilni. Geturðu afskrifað það eins og hvern annan vanskilareikning og byrjað samstarf ykkar upp á nýtt? Ef hann skuldar þér peninga viltu sennilega semja um greiðslur.

Ef hann talar um ástandið heima hjá sér geturðu áreiðanlega bent honum á ýmislegt. Fær hann að tala opinskátt við þig svo framarlega sem hann slúðrar ekki um vinnustaðinn eða bak-talar vinnufélagana? Þú getur áunnið þér ævilanga tryggð slíks manns ef þú kemur rétt fram við hann.

Verstu óvinir okkar alkóhólistanna eru gremja, afbrýðsemi, öfund, vonleysi og ótti.

Á fjölmönnum vinnustöðum er alltaf hætta á að upp komi

samkeppni og í kringum hana eitthvert baktjaldamak. Stundum höldum við alkóhólistarnir að fólk sé að reyna að bregða fyrir okkur fæti en oft er það alls ekki svo. En drykkja okkar kann stundum að vera notuð gegn okkur.

Mér dettur í hug dæmi um illgjarnan einstakling sem var alltaf að gera góðlátlegt grín að drykkjuævintýrum alkóhólista nokkurs. Þannig kom hann slúðrinu áleiðis með lævísu hætti. Í öðru tilfelli var það þannig að alkóhólisti var lagður inn á sjúkrahús til lækni meðferðar. Í fyrstu vissu bara örfáir af því en innan skamms var búið að auglýsa það út um allt fyrirtækið. Auðvitað hafði þetta ekki góð áhrif á bata mannsins. Oft getur vinnuveitandinn verndað fórnarlambið fyrir slíku umtali. Hann má að sjálfsögðu ekki gera upp á milli manna en hann getur alltaf varið mann fyrir tilgangslausri áreitni og óréttlátri gagnrýni.

Alkóhólistar eru yfirleitt atorkusamt fólk. Þeir vinna af kappi og þeir skemmta sér af kappi. Skjólstæðingur þinn er trúlega reiðubúinn að gera sitt ítrasta til að bæta fyrir það sem fór af-laga. Vegna þess að hann er líklega svolítið kraftlíttill ennþá og er að aðlagast því bæði líkamlega og andlega að lifa án áfengis, gæti honum hætt til að ofgera sér. Þú gætir þurft að telja hann af því að ætla að vinna sextán klukkutíma á sólarhring og einnig þurft að hvetja hann til að skemmta sér svolítið öðru hverju.

Ef til vill langar hann að hjálpa öðrum alkóhólistum og það getur þurft að gerast á vinnutíma. Honum er styrkur að því að vera sýnd ákveðin sanngirni og sveigjanleiki hvað varðar slík mál, því hann þarf á því að halda að geta veitt slíka hjálp til að viðhalda eigin bata.

Eftir að þessi starfsmaður þinn hefur verið án áfengis í nokkra mánuði er hugsanlegt að hann geti aðstoðað vegna annars starfsfólks sem þú ert í vandræðum með vegna áfengisneyslu – það er að segja, ef þetta starfsfólk er til í að þriðji aðili komi til skjalanna.

Óvirkur alkóhólisti sem er tiltölulega lágt settur innan fyrir-

tækis getur talað við mann í hærri stöðu. Þar sem ytri aðstæður þeirra eru gjörólíkar er ekki hætt á að hann færi sér þær í nyt.

Trúlega getur þú treyst þínum manni. En löng reynsla af afsökunum alkóhólistans ýtir þó eðlilega undir að grunsemdir vakni þegar konan hans hringir og segir að hann sé veikur. Þá gætirðu í fljótræði dregið þá ályktun að hann væri dottinn í það. Ef svo er og ef hann er enn að reyna að ná bata segir hann þér allt af léttu, jafnvel þótt það kosti hann starfið. Hann veit að hann verður að vera heiðarlegur ef hann á að halda lífi. Það er honum mikils virði að fá að vita að þú hafir ekki áhyggjur af honum, að þú tortryggir hann ekki eða ætlir að reyna að stjórna lífi hans og vernda hann fyrir freistingum. Ef hann fetar AA-leiðina til bata einarðlega getur hann farið allra sinna ferða og hvert sem starfið krefst.

Ef hann dettur í það, þó ekki sé nema einu sinni, þarft þú að ákveða hvort þú þurfir að segja honum upp. Ef þú ert viss um að hann sé ekki að leggja sig fram í fullri alvöru áttu skilyrðislaust að láta hann fara. Ef þú ert hinsvegar viss um að hann er að gera sitt besta gæti verið að þú vildir gefa honum annað tækifæri. En þér þarf ekkert að finnast þú skyldugur til að halda honum í starfi, því þú ert þegar búinn að gera skyldu þína og ríflega það.

Svo er annað sem þú ættir að íhuga. Ef fyrirtækið er stórt væri hægt að koma þessari bók til ungu yfirmannanna. Þú gætir látið þá vita af því að þú sért í góðu sambandi við alkóhólistana sem vinna hjá fyrirtækinu. Ungu yfirmennirnir eru oft í erfiðri aðstöðu. Undirmenn þeirra eru oft jafnframt vinir þeirra og vegna þess eða einhvers annars halda þeir hlífiskildi yfir þessum mönnum og vona að allt lagist. Þeir hætta jafnvel eigin stöðu við að reyna að hjálpa ofdrykkjumönnum sem hefði átt að vera búíð að reka fyrir löngu, eða gefa kost á að leita sér hjálpar.

Þegar ungur yfirmaður hefur lesið þessa bók getur hann talað við slíkan mann og sagt við hann eitthvað á þessa leið: „Heyrðu,

Ed, langar þig að hætta að drekka eða ekki? Þú kemur mér í vandræði í hvert skipti sem þú dettur í það. Það er ekki réttlátt, hvorki gagnvart mér né fyrirtækinu. Ég hef kynnt mér ýmislegt um alkóhólisma. Ef þú ert alkóhólisti þá ertu mjög veikur og mér finnst hegðun þín benda til þess. Fyrirtækið vill hjálpa þér til að komast yfir þetta og ef þú hefur áhuga þá þekkjum við leið sem hefur reynst vel. Ef þú vilt fara hana verður slegið striki yfir fortíðina og ekkert talað um það að þú farir í meðferð. En ef þú hvorki vilt né getur hætt að drekka þá tel ég réttast að þú segir upp störfum.“

Það er ekki víst að þessi ungi yfirmaður sé sammála því sem stendur í bókinni. Hann þarf ekki að sýna skjólstæðingi sínum hana og oft ætti hann heldur ekki að gera það.

En hann mun allavega skilja vandamálið og ekki lengur láta blekkjast af þessum venjulegu loforðum. Hann verður fær um að taka heiðarlega og réttláta afstöðu í máli skjólstæðings síns. Hann þarf ekki lengur að hylma yfir með starfsmanni sem á við drykkjuvandamál að stríða.

Þar með komumst við að eftirfarandi niðurstöðu: Það á ekki að reka mann úr starfi eingöngu af því að hann sé alkóhólisti. Ef hann vill hætta að drekka á að bjóða honum alvöru tækifæri til þess. Ef hann hvorki getur né vill hætta á að segja honum upp starfi. Undantekningar frá þessu eru fáar.

Við teljum að með þessari aðferð sé hægt að koma ýmsu til leiðar. Góðir starfsmenn fá endurhæfingu og jafnframt verður auðveldara að losna við þá sem hvorki geta né vilja hætta að drekka.

Alkóhólismi getur valdið fyrirtæki þínu umtalsverðu tjóni og haft í för með sér sóun á tíma, vinnukrafti og orðspori. Við vonum að tillögur okkar muni hjálpa þér við að koma í veg fyrir það. Við teljum okkur hafa lög að mæla þegar við brýnum þig til að stöðva þessa sóun og gefa dýrmætum starfsmanni tækifæri.

Fyrir nokkru höfðum við samband við aðstoðarforstjóra

stórrar iðnaðarsamsteypu. Hann sagði: „Það er ánægjulegt að heyra að þið félagarnir skuluð hafa komist yfir drykkjuskapinn. En það er stefna þessa fyrirtækis að skipta sér ekki af lífsháttum starfsfólksins. Drekki einhver það mikið að það komi niður á vinnunni, þá rekum við hann. Ég sé ekki alveg hvernig þið ættuð að geta hjálpað því eins og þið sjáið erum við ekki með neitt áfengisvandamál hér.“

Þetta sama fyrirtæki eyðir árlega milljónum í rannsóknir. Framleiðslukostnaður þess er reiknaður upp á krónu. Fyrirtækið hefur eigin hressingar- og hvíldarheimili og er sömuleiðis með eigin tryggingakerfi fyrir starfsmenn sína. Stjórnendur fyrirtækisins bera mannlega og efnalega velferð starfsmanna sinna mjög fyrir brjósti. En alkóhólismi, – þeir trú á því einfaldlega ekki að hann sé vandamál.

Ef til vill er þetta dæmigerð afstaða. Við sem höfum heilmikla reynslu af atvinnulífinu, allavega út frá alkóhólísku sjónarhorni, gátum ekki annað en brosað að þessari einlægu skoðun þessa ágæta manns. Það yrði honum alvarlegt áfall að komast að því hvað alkóhólismi kostar fyrirtæki hans árlega. Það geta nefnilega leynst margir virkir og verðandi alkóhólistar meðal starfsmanna fyrirtækisins. Okkur virðist sem stjórnendur stórra fyrirtækja hafi oft svo litla hugmynd um hvað þetta vandamál er útbreitt. Jafnvel þótt þú teljir að ekki sé neitt áfengisvandamál á ferðum innan fyrirtækisins, þá gæti borgað sig að athuga það svolítið betur. Vera má að þú komist að ýmsu áhugaverðu.

Auðvitað er verið að fjalla um alkóhólista í þessum kafla, veikt fólk og ráðvillt. Vinur okkar, aðstoðarforstjórinn, hafði í huga fólkið sem fær sér í glas öðru hverju sér til skemmtunar. Gagnvart slíkri tegund drykkju er afstaða hans mjög eðlileg, en hann gerði engan greinarmun á slíku fólki og alkóhólistanum.

Það er ekki verið að ætlast til þess að starfsmaður sem er alkóhólisti fái meiri tíma eða umhyggju en aðrir. Það á alls ekki að gera honum hærra undir höfði en öðrum. Sú manngerð sem af heilum huga óskar þess að ná bata mun ekki sækjast eftir slíku

og ekki vilja trana sér fram. Öðru nær. Slík manneskja mun vinna eins og þræll og vera þér þakklát til æviloka.

Ég á nú orðið lítið fyrirtæki. Hjá mér vinna tveir alkóhólistar og þeir tveir afkasta jafn miklu og fimm venjulegir sölumenn. Og hvers vegna ekki? Þeir hafa nýtt viðhorf til lífsins, þeim var bjargað frá lifandi dauða. Ég hef notið hvers einasta augnabliks sem ég hef varið til að hjálpa þeim áleiðis.

## 11. kafli

### Framtíðarsýn handa þér

Í HUGUM flestra er neysla áfengis tengd gleðskap og góðra vina fundi, lífi og fjöri. Áfengi losar okkur við hömlur, leiðindi og áhyggjur, við finnum vináttu og gleði og finnst lífið harla gott.

En þannig var þetta alls ekki hjá okkur eftir að við fórum að drekka of mikið. Gamla gleðin hvarf og bjó aðeins í minningunni. Við gátum ekki endurheimt gömlu, góðu stundirnar. Við þráðum heitt að geta notið lífsins líkt og áður og vorum gagn-tekinn af þeirri meinloku að einhvernvegin gætum við náð tökum á þessu aftur. Hvað eftir annað reyndum við það einu sinni enn og mistókst – einu sinni enn.

Því verr sem fólk þoldi okkur því meir drógum við okkur í hlé frá samfélaginu við aðra og frá lífinu sjálfu.

Þegar við urðum þrælur Bakkusar konungs, skjálfandi þegnar í viti firrtu ríki hans, fundum við hrollkalda þöku einmanaleikans setjast að okkur, sífellt þéttari og myrkari. Sum okkar leituðu uppi skuggalega staði í von um að finna þar skilningsríkan félagsskap og velþóknun annarra. Það tókst kannski augnablik, en þá tók óminnið við. Síðan vöknudum við aftur til hins skelfilega veruleika þar sem ótti, ráðleysi, vonleysi og örvænting blasti við. Óhamingjusamir drykkjumenn sem lesa þessi orð skilja hvað átt er við.

Stundum heyrum við ofdrykkjumann sem hefur haldið sér ódrukknum um hríð segja sem svo:

„Ég sakna einskis. Mér líður miklu betur. Gengur betur í vinnunni og hef það mjög fint.“ Við sem þekkjum vandann af raun brosum að svona tali. Við vitum að vini okkar líður líkt og myrkfælnum smástrák sem blístrar í myrkrinu til að bægja burt óttanum. Hann er að blekkja sjálfan sig. Innst inni langar hann mest af öllu að geta drukkið nokkur glös án þess að lenda í vandræðum. Hann mun fljótlega reyna að leika sama gamla leikinn aftur, því hann er ekkert ánægður með að vera ódrukkinn.

Hann getur ekki ímyndað sér lífið án áfengis. Einn góðan veðurdag mun hann hvorki geta hugsað sér lífið með áfengi né án þess. Þá mun hann kynnst einmanaleikanum í sinni verstu mynd. Hann er kominn á ystu nöf og þráir bara að þessu ljúki.

Við höfum lýst því hvernig við björguðumst og þú svarar: „Jú, ég vil reyna þetta. En dæmist ég þar með til að verða jafn heimskur, leiðinlegur og fúll og mér sýnist sumt af þessu siðavanda fólki vera? Ég veit að ég verð að lifa lífinu án áfengis, en hvernig á ég að fara að því? Getið þið boðið eitthvað bitastætt í staðinn?“

Já, við höfum annað og miklu betra að bjóða í staðinn. Við bjóðum þér að vera með í AA-samtökunum. Þar geturðu losnað frá kvíða, leiðindum og áhyggjum. Ímyndunarafli þitt lifnar aftur og lífið fær loksins tilgang. Bestu ár ævi þinnar eru framundan. Þetta er það sem samtökin hafa gefið okkur og munu gefa þér.

„Hvernig má það verða?“ spyrð þú. „Hvernig kemst ég í kynni við þetta fólk?“

Þú hittir þessa nýju vini í þínu eigin umhverfi. Líkt og á sökkvandi skipi eru manneskjur að deyja úr alkóhólisma í kringum okkur. Ef þú býrð í stóru bæjarfélagi skipta þessar manneskjur hundruðum. Tilvonandi AA-félagar þínir eru bæði háir og lágir, ríkir og fátækir og meðal þeirra munt þú eignast vini fyrir lífs-

tíð. Þú munt tengjast þeim tryggðaböndum sem þú hefur ekki kynnst áður af því að þið eigið það sameiginlegt að hafa bjargast úr háaska og haldið för ykkar áfram þaðan, hlið við hlið. Þá ferðu að skilja hvað það þýðir að gefa af sjálfum sér svo að aðrir megi lifa og uppgötva lífið á ný. Þá ferðu að skilja til fulls merkingu orðanna: „Elska skaltu náunga þinn eins og sjálfan þig.“

Það kann að virðast ótrúlegt að þetta fólk eigi aftur eftir að njóta hamingju og virðingar og verða nýtir þjóðfélagsþegnar. Hvernig er hægt að rísa upp úr slíkri eynd og vonleysi og endurheimta glatað mannorð? Svárið er einfaldlega að fyrst þetta gat gerst hjá okkur, getur það einnig gerst í þínu lífi. Ef þig langar einlæglega að öðlast það sem við höfum fengið og nýtir þér fúslega reynslu okkar, þá erum við sannfærð um að þér verður að ósk þinni. Við lifum enn á tímum kraftaverkanna! Það sannar okkar eigin bati.

Von okkar er sú að þegar þessu bókarfleyi verður hleypt af stokkunum út á hafsjó alkóhólismans muni örvæntingarfullir alkóhólistar grípa tillögur okkar eins og drukkandi maður sitt síðasta hálmstrá. Við trúum því að margir þeirra eigi eftir að fá fast land undir fótum og hefja gönguna fram á við. Seinna eigi þeir svo eftir að hafa samband við aðra sjúka alkóhólista og AA-samtökin eigi eftir að festa rætur í hverri borg og byggð og vera þeim örugg höfn sem á þeim þurfa að halda.

Í kaflanum „Að starfa með öðrum“ fékkstu nokkra hugmynd um hvernig við nálgumst aðra og hjálpum þeim til bata.

Setjum sem svo að nokkrar fjölskyldur hafi tileinkað sér þennan lífsmáta með þinni hjálp. Þá langar þig áreiðanlega að vita meira um hvernig framhaldið ætti að vera. Besta leiðin til þess að bregða upp mynd af því sem þú getur átt í vændum er ef til vill sú að lýsa vexti samtakanna okkar. Hér kemur stutt yfirlit:

Fyrir mörgum árum, árið 1935, fór einn félagi okkar í viðskiptaferð til borgar í vesturhluta Bandaríkjanna. Viðskiptalega séð gekk ferðin afleitlega.

Hefði þessi ferð gengið vel hefði það nægt til að koma undir hann fótunum fjárhagslega, en það fannst honum á þessum tíma öllu öðru mikilvægara. En viðskiptin enduðu með málsókn og runnu algjörlega út í sandinn. Málsóknin vakti upp erfiðar tilfinningar og kostaði harðar deilur. Þarna var hann, niðurbrotinn og vonsvikinn, niðurlægður og svo til peningalaus í ókunnri borg. Hann var ekki ennþá búinn að ná sér líkamlega og var aðeins búinn að vera án áfengis í nokkra mánuði, þannig að honum var ljóst að þessi vandræði gætu reynst honum hættuleg. Hann sárlangaði að tala við einhvern, en hvern?

Á drungalegum eftirmiðdegi gekk hann um gólf í gestamóttöku hótelsins og velti því fyrir sér hvernig hann gæti borgað hótélreikninginn. Í öðrum enda anddyrisins hafði lista yfir kirkjur í nágrenninu verið komið fyrir undir gleri. Hinum megin í móttökunni sást í gegnum opnar dyr inn á notalegan bar. Hann sá að þar var saman kominn glaðvær hópur fólks. Þarna mundi hann geta fundið félagsskap og slakað á. Ef hann fengi sér ekki í glas, hefði hann trúlega ekki kjark til að leita samneytis við aðra og helgin yrði ósköp einmanaleg.

Auðvitað gæti hann alls ekki fengið sér í glas, en því skyldi hann ekki vona það besta og setjast við borð og panta gosdrykk? Þegar allt kom til alls þá var hann búinn að vera allsgáður í sex mánuði. Kannski gæti hann meira að segja ráðið við að fá sér svona þrjú glös, alls ekki meira! Hann varð hræddur. Hér var hann kominn út á hálan ís. Gamla, lúmska geðveikin var aftur komin á kreik – hugmyndin um fyrsta glasið. Það fór hrollur um hann og hann snerist á hæli og gekk yfir í þann enda gestamóttökunnar þar sem listinn yfir kirkjurnar var. Hann heyrði ennþá tónlistina og glaðvært spjallið frá barnum.

En hvað um ábyrgð hans – gagnvart fjölskyldunni og því fólki sem ef til vill mundi deyja af því að það fengi aldrei að vita hvernig hægt væri að ná bata – já, hvað um aðra alkóhólista? Þeir hlutu að vera margir í þessari borg. Hann ákvað að hringja í prest. Heilbrigð hugsun náði aftur yfirhöndinni og hann þakk-

aði Guði. Hann valdi kirkju af handahófi af listanum, fór inn í símaklefa og lyfti tólinu.

Samtalið við prestinn leiddi til þess að hann komst skömmu síðar í samband við mann sem bjó í borginni. Þessi maður hafði verið mikilhæfur og virtur borgari áður fyrr en stefndi nú hraðbyri á botn dýpstu örvæntingar vegna ofdrykkju. Þetta var sama gamla sagan: heimilið í uppnámi, konan veik, börnin ráðvillt, reikningar í vanskilum og mannorðið flekkað. Hann þráði að geta hætt að drekka, en sá enga leið til þess, því hann var svo oft búinn að reyna að komast út úr þessum ógöngum. Þótt hann fyndi sárt til þess að vera þannig frábrugðinn öðru fólki áttaði hann sig ekki alveg á því hvað það var að vera alkóhólisti.<sup>7</sup>

Þegar vinur okkar hafði sagt frá sinni reynslu tók þessi maður undir það með honum, að sama hvað hann reyndi, þá gæti hann aldrei haldið sér ódrukknum með því að beita viljastyrknum einum saman. Hann viðurkenndi að andleg vakning væri bráðnauðsynleg en þótti hún dýru verði keypt ef hún þyrfti að byggja á þeim grunni sem stungið var upp á. Hann lýsti því hvernig hann hefði stöðugar áhyggjur af því að einhverjir kæmst að því að hann væri alkóhólisti og auðvitað var hann haldinn þeirri algengu meinloku alkóhólistans að sárafáir vissu um drykkju hans. Því skyldi hann hætta á að missa það litla sem viðskipti hans gáfu enn af sér og kalla enn meiri þjáningu yfir fjölskylduna og með því að játa eins og kjáni fyrir þeim sem hann byggði lífsviðurværi sitt á hvernig komið væri fyrir honum? Hann sagðist vera fús til að gera allt nema þetta.

En forvitni hans var vakin og hann bauð vini okkar heim til sín. Nokkru síðar, einmitt þegar hann taldi sig hafa náð tökum

---

7 Hér er verið að tala um fyrstu heimsókn Bills til Bobs læknis. Þessir menn urðu síðar frumkvöðlar að stofnun AA-samtakanna. Þessi bók hefst á sögu Bills og saga Bobs læknis er fyrsta reynslusagan í þeim hluta bókarinnar sem hefur að geyma reynslusögur.

á drykkjuvandamáli sínu, fór hann á rosalegt fyllirí. Í hans tilviki varð þetta fyllirí til að binda endahnútinn á drykkju hans. Hann gerði sér grein fyrir því að hann yrði að horfast heiðarlega í augu við vanda sinn til þess að geta með Guðs hjálp náð stjórn á lífi sínu.

Dag nokkurn tók hann á sig rögg og hélt á fund þeirra sem hann hafði óttast til að segja þeim frá því hver vandi hans hefði verið. Það kom honum á óvart hve vel honum var tekið og hann komst að raun um að margir vissu um drykkjuskap hans.

Hann settist inn í bílinn sinn og ók á milli þeirra sem hann hafði sært. Hann skalf af taugaóstyrk meðan hann ók svona um því þetta gat allt eins orðið honum að falli, einkum vegna þeirrar stöðu sem hann gegndi.

Hann kom heim um miðnætti, úrvinda af þreytu, en hamingjusamur. Hann hefur ekki bragðað áfengi síðan. Eins og við munum komast að raun um gegnir hann mikilvægu hlutverki í bæjarfélagi sínu og hefur á fjórum árum tekist að bæta fyrir helstu ávirðingar þrjátíu ára ofdrykkjuferils. En líf þessara tveggja vina var enginn dans á rósum. Þeir þurftu að takast á við margs konar erfiðleika. Þeir gerðu sér báðir grein fyrir því hvað það var mikilvægt að viðhalda réttu andlegu hugarfari. Dag nokkurn höfðu þeir samband við hjúkrunarforstjórnann á nærliggjandi sjúkrahúsi. Þeir útskýrðu málið fyrir henni og hvað væri í húfi fyrir þá og spurðu hvort einhver raunverulegur alkóhólisti væri meðal sjúklinga hjá henni. Hún svaraði: „Jú, við erum hér með drykkjurút sem var að enda við að lumbra á tveimur hjúkrunarfræðingum. Hann missir alla stjórn á sér þegar hann er drukkinn. Þetta er prýðisnáungi þegar hann er ódrukkinn, en hann er samt búinn að vera hér átta sinnum á síðustu sex mánuðum. Mér skilst að hann hafi verið vel þekktur lögfræðingur hérna í borginni áður fyrr, en sem stendur er hann ólaður niður í rúmið.“<sup>48</sup>

8 Hér er verið að tala um fyrstu heimsókn Bills og Bobs til AA-félaga númer þrjú sem leiddi til þess að fyrsti AA-hópurinn varð til í Akron, Ohio árið 1935.

Hér var sannarlega kominn maður sem virtist verðugt viðfangs-efni fyrir þá féлага, þó ekki yrði það auðvelt af lýsingunni að dæma. Á þessum tíma gerðu menn sér ekki jafn ljóst og nú hvað andlegi þáttur meðferðarinnar var mikilvægur. Annar þeirra féлага sagði: „Setjið hann á einmenningsstofu. Við komum.“

Tveimur dögum síðar starði þessi tilvonandi AA-félagi tómum augum á ókunnu mennina sem sátu við rúm hans. „Hverjir eruð þið eiginlega og af hverju er ég á einmenningsstofu? Ég hef alltaf verið á almenningsstofu.“

Þessu svaraði annar gestanna: „Við erum hér til að taka þig í meðferð við alkóhólisma.“

Vonleysið skein úr svip mannsins þegar hann svaraði: „Þannig já. Það bara þýðir ekkert. Það er ekki hægt að hjálpa mér. Ég er búinn að vera. Síðustu þrjú skiptin þegar ég fór héðan datt ég í það á leiðinni heim. Ég er hræddur við að fara út fyrir dyr. Ég skil þetta ekki.“

Í heila klukkustund sögðu þeir félagar mannum frá sinni eigin drykkjureynslu. Aftur og aftur varð honum að orði: „Þetta er alveg eins ég er. Svona er ég. Svona drekk ég.“

Þeir sögðu sjúklingnum að hann þjáðist af bráðri eitrun sem bryti niður líkama alkóhólistans og brenглаði hugsun hans. Þeir ræddu einnig mikið um það andlega ástand sem er undanfari fyrsta sopans.

„Já,“ sagði sjúklingurinn, „þetta er ég, einmitt svona er ég. Þið félagarnir vitið sannarlega hvað þið eruð að tala um, en ég skil ekki hvaða gagn er að því fyrir mig. Þið hafið hlutverki að gegna, þið eruð eitthvað. Það var ég líka einu sinni en nú er ég ekki neitt. Eftir að hafa hlustað á ykkur veit ég betur en nokkru sinni fyrr að ég get ekki hætt að drekka.“

Við þessi orð fóru báðir gestirnir að hlæja og hinn verðandi AA-félagi sagði:

„Ég get ekki séð neitt fyndið við þetta.“

Vinirnir tveir sögðu honum nú frá andlegri reynslu sinni og útskýrðu hvernig sú leið sem þeir fylgdu væri í framkvæmd.

Hann greip fram í fyrir þeim: „Ég var einu sinni kirkjurækinn en það dugar ekki til. Ég hef beðið til Guðs þegar ég hef vaknað timbraður að morgni og svarið þess dýran eið að bragða ekki framár áfengi og verið kominn á hvolf um níuleytið.“

Daginn eftir var skjólstæðingur þeirra orðinn móttækilegri. Hann hafði hugleitt málið. „Má vera að þið hafið rétt fyrir ykkur,“ sagði hann, „Guð ætti að geta gert hvað sem er.“ Svo bætti hann við: „En það var lítil hjálp í honum þegar ég var að berjast einn gegn brennivínsástríðunni.“

Á þriðja degi ákvað lögfræðingurinn að fela vilja sinn og líf umsjá og handleiðslu skapara síns og kvaðst albúinn að gera allt sem til þyrfti.

Kona hans kom og þorði varla að gera sér nokkrar vonir þótt henni myndist hún strax sjá breytingu á manni sínum. Hann var byrjaður að njóta andlegar reynslu.

Seinna þennan sama dag klæddist hann og gekk frjáls maður út af sjúkrahúsinu.

Hann tók þátt í kosningabaráttu sem hafði í för með sér að hann þyrfti að halda ræður, vera innan um mikið af fólki og á alls konar stöðum og vaka stundum heilu næturnar. Hann tapaði kosningunum en með litlum mun.

Hann var búinn að finna Guð – og með því að finna Guð fann hann sjálfan sig.

Þetta gerðist í júní árið 1935. Þessi maður snerti aldrei aftur áfengi. Einnig hann varð virtur og nýtur samfélagsþegn. Hann hjálpaði öðrum að ná bata og er virkur í starfi kirkjunnar sem hann hafði vanrækt svo lengi.

Parna voru sem sé saman komnir í þessari borg þrír alkóhólistar sem fannst að nú yrðu þeir að deila þessu sem þeim hafði hlotnast með öðrum eða missa það ella. Eftir nokkrar misheppnaðar tilraunir til að finna fleiri alkóhólista skaut upp þeim fjórða. Þeir komust í samband við hann í gegnum kunningja sem hafði heyrt þessi góðu tíðindi. Þetta var ungur maður sem virtist standa á sama um allt og alla og foreldrar hans vissu

svo sem ekki hvort hann langaði til að hætta að drekka eða ekki. Þau voru trúað fólk og mjög miður sín vegna þess að sonur þeirra neitaði að koma nálægt nokkru sem tengdist kirkjunni. Hann þjáðist hræðilega vegna drykkju sinnar en samt var eins og ekki væri hægt að gera neitt fyrir hann. Hann lét þó tilleiðast að fara á sjúkrahús og lenti þar á sömu stofu og lögfræðingurinn hafði verið skömmu áður.

Þrír menn komu í heimsókn til hans. Eftir nokkra stund varð honum að orði: „Þetta sem þið segið um andlegu hliðina er ekki svo vitlaust. Ég er til í að vera með. Þegar öllu er á botninn hvolft hafa gömlu hjónin trúlega haft rétt fyrir sér.“ Og þannig bættist enn einn í þennan félagsskap.

Allan þennan tíma dvaldi vinur okkar úr hótelanddyrinu áfram í borginni. Hann var þar í þrjá mánuði. Þá hélt hann heimleiðis og skildi við þessa fyrstu féлага sína, lögfræðinginn og piltinn sem hafði staðið á sama um allt.

Þessir menn höfðu allir uppgötvað nokkuð sem var alveg nýtt í lífi þeirra. Þótt þeir vissu að þeir yrðu að hjálpa öðrum alkóhólistum ef þeir ætluðu að haldast ódrukknir, skipti það minna máli en hamingjan sem þeir fengu við að gefa öðrum af sjálfum sér. Þeir opnuðu heimili sín fyrir öðrum, deildu með öðrum því litla sem þeir áttu og helguðu þjáningarbræðrum sínum fúslega frítíma sinn. Jafnt á nóttu sem degi voru þeir reiðubúnir að koma manni á sjúkrahús og heimsækja hann þar síðar. Hópurinn stækkaði.

Þeim mistókst stundum og þótti það miður, en þá lögðu þeir sig fram við að vísa fjölskyldu viðkomandi einstaklings á andlegu leiðina til að draga þannig úr áhyggjum þeirra og þjáningum.

Einu og hálfu ári síðar hafði þessum þremur mönnum tekist að bæta öðrum sjö í hópinn. Þeir hittust oft og það leið varla svo kvöld að ekki væri saman kominn á heimili einhvers þeirra hópur karla og kvenna, sem glöddust saman yfir fengnu frelsi og höfðu stöðugt í huga hvernig þau gætu komið uppgötvun

sinni áfram til nýliða. Auk þess að hittast þannig komst á sú hefð að halda eitt kvöld í viku fund sem var opinn öllum sem áhuga höfðu á lifa andlegu lífi. Fyrir utan að eiga þarna samfélag og samskipti við aðra var tilgangurinn sá að skapa vettvang fyrir þá sem voru að byrja að koma fram með sín vandamál.

Áhugi annarra vaknaði. Hjón ein opnuðu rúmgott heimili sitt fyrir þessum undarlega samsetta hópi og heilluðust svo að heimili þeirra hefur síðan verið vettvangur fyrir starfið. Margar ráðvilltar konur hafa leitað í þetta hús og fundið þar kærleiks- og skilningsríkan félagsskap meðal kvenna sem þekktu vandann. Þær hafa heyrt eiginmenn þessara kvenna segja frá því hvað gerðist í lífi þeirra og þegið góð ráð um hvernig beina mætti illa höldnum maka inn á sjúkrahús og ná þar til hans næst þegar hann dytti í það.

Margir sem ennþá voru utan við sig og áttavilltir eftir sjúkrahúsvist tóku skrefið til frelsis er þeir stigu inn á þetta heimili. Margur alkóhólistinn sem þangað kom fann þar svarið sem hann leitaði að. Féll inn í þennan glaðværa hóp sem gat hlegið að eigin óláni og sýnt ógæfu annarra skilning. Eftir að hafa orðið snortinn af heimsókn þeirra sem vitjuðu hans á sjúkrahúsinu gafst hann algjörlega upp þegar hann heyrdi einhvern segja sögu sína uppi á lofti í þessu húsi og hún var nauðalík hans eigin sögu. Þessi svipur á andliti kvennanna, þessi óræði glampi í augum karlanna, þetta örvandi og magnaða andrúmsloft sem þarna ríkti, allt hjálpaði þetta til við að láta alkóhólistana finna að þeir væru loksins komnir í höfn.

Það var ekki hægt að standast það hvernig þetta fólk tók á málunum, hvað það sýndi mikið umburðarlyndi og látleysi, hvað jafnréttið sem ríkti var ósvikið og skilningurinn ótrúlegur. Alkóhólistinn og maki hans fóru af fundi þessa fólks gantekin af hugsuninni um það hvað þau gætu nú sjálf gert fyrir einhvern ólánsaman kunningja og fjölskyldu hans. Þau vissu að þau höfðu eignast hóp af nýjum vinum. Þeim fannst næstum eins

og þau hefðu alltaf þekkt þetta fólk. Þau höfðu séð kraftaverk gerast og áttu sjálf að fá að upplifa það. Þeim hafði birst raunveruleikinn mikli – hinn kærleiksríki og almáttugi skapari.

Nú orðið rúmar þetta hús ekki lengur hina vikulegu fundar gesti sem eru yfirleitt orðnir sextíu til áttatíu talsins. Alkóhólistar nær og fjær sækja þessa fundi. Heilu fjölskyldurnar koma akandi um langan veg frá nágrannabæjunum til að geta verið með. Í bæjarfélagi einu sem er í fimmtíu kílómetra fjarlægð eru fimmtán AA-félagar. Þar sem hér er um þéttbýlissvæði að ræða teljum við að félagarnir eigi í framtíðinni eftir að skipta hundruðum.<sup>9</sup>

En líf AA-félaga felst ekki bara í því að sækja fundi og fara í heimsóknir á sjúkrahús. Það þarf að gera upp gömul mál, aðstoða við að leysa úr fjölskylduerjum, tala máli útskúfaða sonarins við sárreiða foreldra, lána peninga og útvega hvert öðru vinnu þegar slíkt á við, allt er þetta daglegt brauð. Enginn er svo ómerkilegur eða djúpt sokkinn að hann sé ekki boðinn hjartanlega velkominn – ef honum er alvara. Stéttaríg, ómerkilegum metingi og öfund er eytt með góðlátlegu gamni. Þegar fólk hefur beðið sameiginlegt skipbrot, hefur bjargast og sameinast í Guði og stillir huga sinn og hjarta öðrum til blessunar fara ýmsir hlutir sem sumum finnast svo mikilvægir að skipta þetta fólk litlu máli. Hvernig má annað vera?

Svipaðir hlutir eru að gerast í mörgum borgum í austanverðum Bandaríkjunum, þótt aðstæður séu aðrar. Í einni þeirra er sjúkrahús sem er þekkt fyrir að bjóða meðferð fyrir alkóhólista og fíkla. Fyrir sex árum var einn af félögum okkar sjúklingur þarna. Mörg okkar fundu í fyrsta skipti fyrir nálægð og mætti Guðs innan veggja þessa sjúkrahúss. Við stöndum í mikilli þakkarskuldburði við starfandi lækni þar, sem þrátt fyrir að það geti bitnað á hans eigin starfi, hefur lýst því yfir að hann hafi trú á aðferðum okkar.

<sup>9</sup> Þetta er skrifað árið 1939.

Á nokkurra daga fresti sendir þessi læknir okkur boð um að koma og heimsækja einhvern af sjúklingum hans. Hann á auðvelt með að sjá út hverjir vilja og geta náð bata á andlegum grundvelli af því að hann skilur aðferðirnar sem við notum. Mörg okkar, sem erum fyrrverandi sjúklingar, förum þangað til að hjálpa. Í þessari borg eru haldnir óformlegir fundir líkt og þeir sem við höfum áður lýst og þar koma orðið tugir féлага saman. Þarna ríkir sama vinátta og sama gagnkvæma hjálpfýsin og við finnum meðal félaganna í vesturhluta Bandaríkjanna. Það er heilmikið ferðast á milli þessara landshluta og við sjáum fram á að þessi mikilvægu samskipti muni aukast enn.

Vonandi kemur sú tíð að hver einasti alkóhólisti sem er á ferðalagi geti fundið samfélag AA-manna á áfangastað sínum. Þetta hefur nú þegar náð að rætast að vissu marki. Sumir úr hópnum eru solumenn og ferðast mikið. Tveggja, þriggja og fimm manna hópar hafa sprottið upp í öðrum byggðarlögum út frá aðalstöðvunum tveim. Þau okkar sem eiga leið þar um líta við eins oft og þau geta. Með því leggjum við hönd á plóg og komumst hjá því um leið að lenda í freistingunum sem búa við þjóðveginn og allir sem um hann fara geta sagt frá.<sup>10</sup>

Þannig þroskumst við og döfnum. Þú getur gert það líka þótt þú sért ein/n þíns liðs en með þessa bók þér í hönd. Við trúum því og vonum að hún hafi að geyma allt sem þú þarfnast til að geta hafist handa.

Við vitum hvað þú ert að hugsa. Þú hugsar með þér: „Ég er einmana og skjálfandi. Ég get þetta ekki.“

En þú getur þetta. Gleymdu ekki að þú varst rétt í þessu að finna uppsprettu krafts sem er miklu máttugri en þú. Þegar þú hefur slíkan bakhjarl er það aðeins spurning um vilja, þolinmæði og vinnu að tileinka sér það sem okkur hefur tekist.

10 Þetta er skrifað árið 1939. Árið 2002 eru deildirnar orðnar á annað hundrad þúsund talsins og AA starfandi í u.þ.b. 150 löndum. Giskað er á að félagar séu á þriðju milljón.

Við þekkjum AA-félaga sem bjó í stórborg. Hann hafði ekki búið þar nema fáeinar vikur þegar hann komst að því að þarna voru sennilega fleiri alkóhólistar á ferkílómetra en í nokkurri annarri borg í landinu. Nokkrum dögum áður en þetta er skrifað (1939) var staðan þannig. Borgaryfirvöld voru mjög áhyggjufull. Hann hafði samband við virtan geðlækni sem gegndi ábyrgðarstöðu á sínu sviði hjá borginni. Hann reyndist vera bæði fær læknir og einnig mjög áhugasamur um aðferðir sem gætu komið að gagni við að ná tökum á ástandinu. Hann vildi gjarna vita hvað vinur okkar hefði upp á að bjóða.

Okkar maður sagði læknum allt af léttu. Áhrifin urðu slík að læknirinn samþykkti að gera tilraun meðal sjúklinga sinna og tiltekins hóps alkóhólista frá heilsugæslustöð sem hann hefur umsjón með. Einnig var gert samkomulag við yfirgeðlækni á stórum ríkisspítala um að velja enn fleiri úr þeim stóra hópi ógæfufólks sem streymir inn og út af slíkri stofnun.

Þessi félagi okkar mun brátt eignast fjölda vina. Einhverjir þeirra munu sökkva til botns án þess að ná að spyrna sér aftur upp frá honum en miðað við okkar reynslu mun meira en helmingur þeirra sem haft verður samband við gerast félagar í AA-samtökunum. Þegar nokkrar manneskjur í þessari borg hafa fundið sjálfar sig og uppgötvað þá gleði sem það veitir að hjálpa öðrum að horfast aftur í augu við lífið, þá verður ekki linnt látum fyrr en allir í borginni hafa fengið tækifæri til að verða heilir – ef þeir geta og vilja.

Vera má að þú mótmælir enn og segir: „En ég nýt ekki þeirra forréttinda að geta haft samband við ykkur sem skrifuðu þessa bók.“ Við getum ekki fullyrt neitt. Það er Guð sem ræður og þú verður að leggja allt þitt traust á hann. Hann mun sýna þér hvernig þú getur fengið þann félagsskap sem þú þarfnast.<sup>11</sup> Bókinni okkar er einungis ætlað að vera ráðgefandi.

---

11 AA-samtökin vilja gjarna heyra frá þér. Skrifstofa þeirra er í Tjarnargötu 20 í Reykjavík og utanáskriftin er Pósthólf 1149, 101 Reykjavík.

Við gerum okkur ljóst að við vitum ósköp lítið. Guð mun sýna okkur öllum meira og meira. Spyrðu hann þegar þú hugleiðir og biður á morgnana hvað þú getir gert í dag fyrir þann sem enn er veikur. Svörin koma ef þú hefur ræktað eigin garð. En það er augljóst að þú getur ekki gefið áfram það sem þú ekki hefur öðlast sjálf/ur. Gættu þess að halda réttu sambandi við Guð og þá munu miklir atburðir verða í lífi þínu og ótal annarra. Þetta er hinn mikli sannleikur í okkar augum.

Gefðu þig Guði á vald samkvæmt skilningi þínum á honum. Viðurkendu bresti þína fyrir honum og félögum þínum. Hreinsaðu til í rústum fortíðarinnar. Gefðu örlátlega af því sem þér hlotnast og slástu í för með okkur. Við verðum með þér í andanum og þú rekst örugglega á eitthvert okkar þar sem þú fetar þig áfram á vegi gæfu og gengis.

Guð blessi þig og varðveiti – þangað til.



# Reynslusögur



## Martröð Bobs læknis

*Bob var einn af stofnendum AA-samtakanna. Stofndagur AA-samtakanna miðast við daginn sem hann hætti að drekka fyrir fullt og allt, 10. júní 1935.*

*Til dauðadags árið 1950 flutti hann meira en 5000 konum og körlum sem áttu við áfengisböl að stríða boðskap AA-samtakanna. Honum datt aldrei í hug að krefja neitt þeirra um gjald fyrir þjónustu sína.*

*Við þessa stórkostlegu þjónustu naut hann dyggrar aðstoðar systur Ignatíu sem starfaði við spítala heilags Tómasar í Akron, Ohio, en hún var einn mesti og besti vinur sem samtök okkar hafa eignast.*

Ég fæddist í litlum bæ í Nýja-Englandi þar sem bjuggu um sjö þúsund manns.

Almenn siðferðisvitund var þar, að því er mig minnir, miklu strangari en almennt gerðist. Hvorki bjór né sterkari drykkir fengust í nágrenninu nema í áfengisverslun fylkisins, en þar var í mesta lagi hægt að kaupa hálfan lítra af áfengi ef manni tókst að sannfæra afgreiðslumanninn um algjöra nauðsyn þess. Gæti kaupandinn ekki sannað það fór hann án þess að fá vöruna sem mér átti seinna eftir að finnast allra meina bót. Góðborgararnir litu með mikilli vanþóknun og tortryggni á þá sem pöntuðu

áfengi frá Boston eða New York og létu senda það með hraðlest-inni.

Nóg var af kirkjum og skólum í bænum og þarna hóf ég námsferil minn.

Faðir minn var lærður og vel metinn í sinni grein og þau móðir mín virk í safnaðarstarfi kirkjunnar. Bæði voru þau góðum gáfum gædd.

Því miður var ég einkabarn. Ef til vill stuðlaði það að þeirri sjálfsefni sem var svo snar þáttur í alkóhólisma mínum. Allt frá barnæsku og til framhaldsskólaaldurs var ég meira eða minna neyddur til að sækja kirkju, bæði sunnudagaskólann og kvöldguðsþjónustuna, kristlega fræðslu á mánudagskvöldum og stundum jafnvel líka bænasamkomur á miðvikudagskvöldum. Þetta gerði mig staðráðinn í því að stíga ekki frammar fæti inn fyrir kirkjudyrr þegar ég væri laus úr foreldrahúsum. Þessa ákvörðun stóð ég staðfastlega við næstu fjörutíu árin nema aðstæður væru þannig að óráðlegt væri að láta ekki sjá sig.

Eftir grunnskólanám tóku við fjögur ár í einum besta menntaskóla landsins. Þar virtist drykkja ein helsta tómstunda-iðja nemenda og flestir þeirra tóku þátt í henni. Ég var þar enginn eftirbátur, drakk meira og meira og skemmti mér konunglega án þess að hafa miklar áhyggjur, hvorki af heilsufari né fjármálum.

Ég virtist spretta upp eins og fjöður að morgni næsta dags, þegar flestir félagar mínir voru svo óheppnir (eða lánsamir) að vera að farast úr timburmönnum. Ég hef aldrei nokkurn tíma fengið höfuðverk og það finnst mér benda til að ég hafi frá upphafi drukkið eins og alkóhólisti. Allt mitt líf snerist um að gera það sem mig langaði til, án nokkurs tillits til óska annarra, réttar þeirra eða hagsmuna. Þetta einkenndi hugarfar mitt æ meir eftir því sem árin liðu.

Í augum félaga minna og drykkjubræðra útskrifaðist ég með hæstu einkunn, en þannig leit skólastjórinn ekki á það.

Næstu þrjú árin var ég í Boston, Chicago og Montreal og

vann hjá stóru fyrirtæki við að selja ýmsan búnað og varahluti fyrir járnbrautarlestir, alls konar bensínvélar og aðra þunga-vöru. Ég drakk eins og fjárhagurinn leyfði og slapp enn við stór áföll. Reyndar var ég byrjaður að finna stundum fyrir morgunskjálfta. En ég missti aðeins hálfan dag úr vinnu á þessum þremur árum.

Síðan tók ég mig til og hóf nám í læknisfræði við einn stærsta háskóla landsins. Þar fór ég strax að stunda drykkjuna af meira kappi en nokkru sinni fyrr. Ég fékk inngöngu í einn drykkjuklúbbinn vegna þess hve ég gat innbyrt gífurlegt magn af bjór og varð fljótlega einn helsti leiðtogi klúbbsins.

Það kom oft fyrir á morgnana að ég lagði vel undirbúinn af stað í tíma en varð að snúa við og fara aftur á vistina vegna morgunskjálftans, þorði ekki í tíma af ótta við að verða mér til skammar ef ég yrði tekinn upp.

Ástandið versnaði stöðugt þar til kom að annars hluta prófunum um vorið. Ég gerði mér þá ljóst, eftir langan drykkjutúr, að ég væri ekki í standi til að taka prófin og ljúka þessum áfanga. Svo ég pakkaði saman og hélt suður á bóginn og dvaldi um mánaðartíma á stórum búgarði sem einn vana minna átti.

Þegar hugsunin tók að skýrast sá ég að það væri mjög heimskulegt að hætta námi og mér væri fyrir bestu að snúa aftur og halda áfram náminu.

Þegar ég kom aftur í skólann komst ég að því að kennaraliðið í deildinni hafði aðra skoðun á málinu. Eftir mikið stapp var mér þó leyft að koma aftur og taka prófin og gekk það alveg ágætlega.

En þeir höfðu megna andúð á mér og sögðust helst vilja án mín vera. Eftir japl og jaml og fuður afhentu þeir mér loks ein-kunnirnar og ég flutti mig yfir í annan af helstu háskólum landsins og byrjaði sem þriðja árs nemi í læknisfræði um haustið.

Parna varð drykkja mín svo slæm að strákunum sem ég bjó með á vistinni fannst þeir ekki geta annað en sent boð eftir

föður mínum. Hann kom um langan veg og gerði árangurslausa tilraun til að koma mér á rétta braut. Heimsókn hans hafði ósköp lítil áhrif – ég hélt áfram að drekka og drakk nú orðið miklu meira af sterkum drykkjum en áður.

Þegar lokaprófin nálgudust lenti ég á gífurlega erfiðum drykkjutúr og þegar ég ætlaði að svara í skriflegu prófi skalf ég svo að ég gat ekki haldið á pennanum.

Ég skilaði inn að minnsta kosti þremur algjörlega auðum prófbókum og var að sjálfsgöðu tekinn fyrir. Niðurstaðan varð sú að ég yrði að endurtaka tvær annir og halda mig algjörlega frá áfengi ef ég vildi fá að útskrifast. Ég gerði þetta og náði að fullnægja kröfum deildarinnar, bæði hvað framkomu og náms-árangur snerti.

Framkoma mín var svo sannfærandi að ég gat orðið mér úti um mjög eftirsótta kandidatsstöðu í borg á vesturströndinni og þar var ég í tvö ár.

Ég var svo önnum kafinn í þessi tvö ár að ég fór varla út af sjúkrahúsinu og gat því ekki komið mér í neitt klandur.

Að þessum tveimur árum liðnum opnaði ég eigin stofu í miðborginni. Ég átti nokkurt fé, hafði kappnógan tíma og töluverð óþægindi í maga.

Ég uppgötvaði fljótlega að tveir eða þrír sjússar drógu úr magaverkjunum, allavega í nokkra klukkutíma. Það reyndist auðvelt að taka aftur upp fyrri drykkjusiði.

Þegar hér var komið sögu var drykkjan farin að taka af mér stóran toll líkamlega og ég fór að minnsta kosti tólf sinnum inn á heilsuhæli þarna í von um að fá þar einhvern bata.

Ég var sem milli steins og sleggju því ef ég drakk ekki kvaldi maginn mig og ef ég drakk voru það taugarnar sem létu mig ekki í friði.

Eftir að svona hafði gengið í þrjú ár var ég lagður inn á sjúkrahús í borginni og þar var reynt að hjálpa mér. En ég gat talið vini mína á að smygla til mín pela eða stal áfengi hér og þar á spítalanum þannig að ástand mitt fór bara hríðversnandi.

Að lokum varð faðir minn að senda til mín lækni úr heimaborg minni sem tókst einhvern veginn að koma mér heim. Þar lá ég rúmfastur í tvo mánuði áður en ég hætti mér út úr húsi. Ég þvældist um í borginni tvo mánuði í viðbót áður en ég sneri aftur og tók að sinna læknisstörfum á ný.

Ég hlýt að hafa orðið verulega hræddur vegna þess sem hafði gerst eða við lækninn eða bara hvort tveggja. Allavega snerti ég ekki áfengi aftur fyrir en bannlögin gengu í gildi.

Ég var alsáttur við breytinguna á átjándu grein stjórnarskrárlaganna. Ég vissi að flestir myndu hamstra nokkrar flöskur eða kassa af áfengi eftir því sem þeir hefðu efni á og það yrði fljótlega búíð að drekka það allt. Þess vegna ætti það ekki að skipta neinu þótt ég drykki svolítið sjálfur.

Ég var ekki búinn að gera mér grein fyrir því á þessum tíma að stjórnin gerði læknum kleift að hafa næstum ótakmarkaðan aðgang að áfengi og ég vissi heldur ekki um leynivínsalana sem fljótlega skutu upp kollinum. Ég drakk í hófi til að byrja með en ekki leið á löngu þar til ég hafði aftur tekið upp gömlu drykkju-siðina sem áður höfðu dregið svo alvarlegan dilk á eftir sér.

Á næstu árum þróaðist með mér hræðsla við tvennt. Ég óttaðist að verða andvaka og óttaðist að verða uppiskroppa með áfengi. Ég var ekki efnaður og vissi að gæti ég ekki haldið mér nægilega þurrum til að afla peninga myndi ég ekki eiga fyrir brennivíni. Þess vegna neitaði ég mér oftast um morgunsjússinn sem mig sárlangaði í en tók þess í stað stóra skammta af róandi lyfjum til að hafa hemil á skjálftanum sem angraði mig svo skelfilega.

Stundum lét ég undan drykkjulönguninni að morgni og var þá orðinn óvinnufær nokkrum klukkustundum síðar. Þegar það gerðist átti ég erfiðara um vik með að smygla einhverju með mér heim að kvöldi og það hafði aftur í för með sér að ég veltist svefnlaus um í rúminu alla nóttina og síðan tók við óbærilegur skjálfti að morgni.

Næstu fimmtán árin hafði ég vit á því að fara aldrei undir

áhrifum á sjúkrahúsið og það gerðist aðeins örsjaldan að ég tæki þannig á móti sjúklingum. Stundum faldi ég mig í einhverjum klubbanna sem ég var félagi í og stundum skráði ég mig á hótél undir fölsku nafni. En vinir mínir fundu mig yfirleitt og fengu mig til að fara heim með því að lofa að ég yrði ekki skammaður.

Ef konan mín þurfti að fara út eftir hádegi varð ég mér úti um heilmikið af áfengi og laumaði því inn heima, faldi það í kolakassanum, rennunni fyrir þvottinn, fyrir ofan dyrastafi og þverbjálka í kjallaranum og í glufum milli múrsteinanna í kjallaraveggnum. Ég notaði líka gamlar kistur og kassa, gamla dósa-gáminn og jafnvel öskudallinn. Hinsvegar notaði ég aldrei klósettkassann, mér fannst hann of auðveldur felustaður. Ég komst að því síðar að konan mín hafði oft leitað þar. Ég var vanur að stinga smærri vínfloðum í loðfóðraða vettlinga og henda þeim upp á þakið yfir veröndinni bakdyramegin þegar fór að dimma á veturna. Vinsalinn minn faldi vín undir tröppunum bak við húsið og þar gat ég gengið að því að vild.

Stundum kom ég með áfengi í vösunum, en það varð of áhættusamt því þar var gjarnan leitað. Ég hellti líka stundum víni í litlar flöskur og stakk ofan í sokkana mína. Það gekk ágætlega þar til við hjónin fórum að sjá Wallace Beery í myndinni „Anna á dráttarbátinum“. Eftir það voru buxnaskálmur og sokkar úr leik.

Ég ætla ekki að eyða plássi í að segja frá öllum mínum ferðum inn á sjúkrahús og hressingarhæli.

Meðan á öllu þessu gekk fóru vinir okkar að sniðganga okkur hjónin æ meir. Það var ekki hægt að bjóða okkur út því ég varð alltaf fullur og af sömu ástæðu þorði konan mín heldur ekki að bjóða neinum heim. Ótti minn við að liggja andvaka rak mig til að drekka mig fullan á hverju kvöldi, en til að geta útvegað mér meira vín næsta kvöld varð ég að halda mér ódrukknum yfir daginn, að minnsta kosti fram til klukkan fjögur. Þannig gekk þetta undantekningarlítið næstu sautján árin. Þessi hringrás var í raun hræðileg martröð.

Ég þurfti að afla peninga, verða mér út um áfengi, lauma því inn heima, verða fullur, taka út skjálftann að morgni, gleypa stóra skammta af róandi töflum til að vera í standi til að vinna mér inn peninga. Endalaus viðbjóður.

Ég marglofaði konunni minni, vinunum og börnunum að ég myndi aldrei drekka aftur – og tókst yfirleitt ekki að standa við slíkt loforð daginn á enda, sama hvað það var gefið af mikilli einlægni.

Þeir sem hafa gert tilraunir með sína drykkju hafa gott af að heyra um svo kallaða bjórtilraun mína. Þegar aftur var leyfð sala á bjór var ég viss um að það væri allt í lagi að drekka hann. Að ég gæti drukkið eins mikið og ég vildi af honum. Bjórinn var svo meinlaus – enginn verður fullur af bjór.

Svo ég fyllti kjallarann af bjór, með leyfi minnar ágætu konu. Ekki leið á löngu þar til ég var var farinn að drekka einn til einn og hálfan kassa á dag. Á tveimur mánuðum þyngdist ég um fimmtán kíló, leit út eins og aligrís og var orðinn óþægilega andstuttur. Svo áttaði ég mig á því að þegar maður er farinn að lykta af bjór getur enginn sagt til um hvað búið er að drekka svo ég fór að styrkja bjórinn með hreinu alkóhóli. Útkoman varð auðvitað hörmuleg og þannig lauk bjórtilrauninni.

Um svipað leyti og ég var að gera tilraunir mínar með bjórinn kynntist ég fyrir tilviljun hópi fólks sem mér þótti mjög aðlaðandi vegna þess hve frjálst, heilbrigt og hamingjusamt það virtist. Þau töluðu hispurslaust um allt mögulegt, nokkuð sem ég aldrei gat gert, virtust njóta sín hvenær og hvar sem var og voru svo heilbrigð að sjá. Auk allra þessara góðu eiginleika virtust þau bara svo hamingjusöm. Ég var óframfærinn og leið oftast illa, heilsa mín var farin að bila og ég var óskaplega vansæll. Ég gerði mér ljóst að þau bjuggu yfir einhverju sem ég átti ekki, en gæti verið gott fyrir mig að fá.

Ég komst að því að þetta var á einhvern hátt andlegs eðlis og það höfðaði reyndar ekki mikið til mín en ég taldi þó að það

mundi varla skaða. Ég gaf þessu máli töluverðan tíma og athygli í tvö og hálf t ár, en það hindraði mig samt ekki í að verða þéttkenndur á hverju kvöldi. Ég las allt sem ég komst yfir og ræddi við alla sem ég hélt að vissu eitthvað um þetta.

Konan mín fékk einnig brennandi áhuga á þessum málum og það var áhugi hennar sem hélt mér við efnið því mér datt aldrei í hug að þetta gæti verið svarið við áfengisvanda mínum. Ég fæ aldrei skilið hvernig konan mín gat haldið fast í trú sína og hugrekki öll þessi ár, en hún gerði það nú samt. Hefði hún ekki gert það væri ég löngu dauður. Einhverra hluta vegna virðist okkur alkóhólistum gefinn sérstakur hæfileiki til að krækja í bestu konur í heimi. Ekki treysti ég mér til að útskýra af hverju einmitt þær þurfa að ganga gegnum allar þær hörmungar sem við leggjum á þær.

Það var um þetta leyti sem kona nokkur hringdi í konu mína síðdegis einn laugardaginn og sagðist vilja fá mig í heimsókn um kvöldið til að hitta vin hennar sem gæti kannski hjálpað mér. Þetta var daginn fyrir mæðradag og ég hafði komið sauðdrukkinn heim með stóra pottaplöntu, sett hana á stofuborðið og farið svo beint upp í svefnherbergi og lognast þar út af. Hún hringdi aftur daginn eftir.

Þótt mér liði mjög illa vildi ég ekki vera ókurteis og sagði við konuna mína: „Drífum okkur í þessa heimsókn,“ og fékk hana til að lofa því að við myndum ekki stoppa lengur en fimmtán mínútur.

Klukkan var nákvæmlega fimm síðdegis þegar við komum þangað og hún var fimmtán mínútur yfir ellefu þegar við fórum þaðan um kvöldið. Í framhaldi af þessu átti ég nokkur stutt samtöl við þennan mann og stöðvaði drykkjuna umsvifalaust.

Bindindið entist í þrjár vikur. Þá þurfti ég að fara til Atlantic City á nokkurra daga fund hjá landssamtökum sem ég var félagi í. Ég drakk upp allt viski sem til var í lestinni og keypti nokkrar flöskur á leiðinni á hótelið. Þetta var á sunnudegi. Ég varð vel fullur þetta kvöld, hélt mér þurrum fram yfir kvöldmat á mánu-

degi og tók þá aftur til við að drekka mig fullan. Ég drakk eins lengi og ég þorði á barnum og fór síðan inn á herbergið mitt til að fullkomna verkið. Á þriðjudegi byrjaði ég strax um morguninn og var orðinn vel drukkin um hádegi. Ég vildi ekki verða mér til skammar svo ég flutti út af hótelinu. Ég keypti meira áfengi á leiðinni á járnbrautarstöðina. Ég þurfti að bíða dagóða stund eftir lestinni. Síðan man ég ekkert þar til ég vaknaði heima hjá vinfólki sem bjó ekki langt frá heimabæ mínum.

Þetta góða fólk hafði samband við konuna mína, sem sendi þennan nýja vin minn að sækja mig. Hann kom mér heim, gaf mér nokkra drykki það kvöldið og einn bjór næsta morgun. Þetta var 10. júní 1935 og síðan hef ég ekki bragðað áfengi. Þegar ég skrifa þetta eru næstum fjögur ár liðin síðan þetta var.

Nú hlýtur fólk að spyrja: „Hvað sagði þessi maður eða gerði sem var svo frábrugðið því sem aðrir höfðu þegar sagt eða gert?“

Við megum ekki gleyma því að ég var búinn að lesa mikið og tala við alla sem vissu eða héldu að þeir vissu eitthvað um alkóhólisma. En þetta var maður sem hafði sjálfur upplifað skelfingu margra ára ofdrykkju, hafði gengið í gegnum flest það sem alkóhólisti þarf að reyna og hafði læknast eftir nákvæmlega þeim leiðum sem ég hafði verið að reyna að nálgast og tileinka mér, það er að segja, eftir andlegum leiðum. Hann gaf mér upplýsingar um alkóhólisma sem svo sannarlega komu að gagni.

*En það sem skipti öllu máli var að hann var fyrsta mannveran sem ég hafði nokkru sinni talað við um alkóhólisma sem vissi af eigin reynslu hvað hann var að tala um. Með öðrum orðum: við tölum sama tungumál.*

Hann hafði svör við öllu og það var sannarlega ekki af því að hann hefði lesið þau í bókum.

Það er stórkostleg blessun að hafa losnað við þá bölvunarbyrði sem á mér hvíldi. Ég er við góða heilsu og ég nýt á ný

sjálfsvirðingar og virðingar vina minna. Heimilislífið er yndislegt og viðskiptin ganga eins vel og hægt er að búast við á þessum óöruggu tímum.

Ég ver miklum tíma í að miðla því sem ég hef lært til þeirra sem langar í það og sárþarfnast þess. Ég geri það af fjórum ástæðum:

1. Mér finnst það vera skylda mín.
2. Ég hef ánægju af því.
3. Með því að bera áfram boðskapinn held ég áfram að greiða skuld mína við manninn sem gaf sér tíma til að færa mér hann.
4. Í hvert skipti sem ég geri þetta tryggi ég mig betur gegn hugsanlegu falli.

Ég var að því leyti ólíkur flestum félögum okkar að ég losnaði ekki við vínlöngunina fyrstu tvö og hálfu árið sem ég var ódrukkinn. Ég fann næstum alltaf fyrir henni. En ég var aldrei nálægt því að gefast upp fyrir henni. Í fyrstu varð ég yfirleitt alveg miður mín ef ég sá vini mína drekka, vitandi að ég gat það ekki sjálfur. En ég lærði að líta þannig á það, að þótt ég hefði einu sinni haft þau sömu forréttindi þá misnotaði ég þau svo herfilega að óhjákvæmilegt var að taka þau af mér. Mér ferst ekki að væla út af því, því sannarlega var það aldrei þannig að einhver héldi mér föstum og hellti víni ofan í mig nauðugan.

Ef þú telur þig vera trúleysingja eða efahyggjumann eða finnur einhvers konar skynsemishroka hindra að þú getir meðtekið það sem þessi bók hefur að bjóða, þá finnst ég til með þér. Ef þú heldur enn að þú hafir nægan styrk til að sigra í þessari baráttu ein/n þíns liðs þá er það þitt mál. En ef þig langar raunverulega og af fyllstu einlægni til að hætta að drekka fyrir fullt og allt og finnur í fullri alvöru að þú þarft á hjálp að halda, þá vitum við að við höfum svarið og þekkjum leiðina fyrir þig. Hún bregst

ekki ef þú fetar hana, þó ekki sé nema af helmingi þeirrar þrautseigju sem þú sýndir til að verða þér úti um meira að drekka. Þinn himneski faðir mun aldrei bregðast þér.

## Sérleiðin kostaði mig 13 ára kvöl

NEYSLAN mín án alvarlegra tilrauna til að hætta stóð yfir í u.þ.b. fimmtán ár – hún var stigvaxandi og verst síðustu þrjú árin. Tæplega þrítugur fer ég fyrst í afeitrun og eftirmeðferð en náði ekki áttum fyrir en þrettán árum síðar, tveimur heilum meðferðum og nokkrum innlögnum inn á afeitrunarstöð. Í þessi þrettán ár lét ég sem allt væri í þokkalegu lagi – allavega miðað við hvernig það hafði verið áður. En eftir á að hyggja sé ég að líðanin einkenndist fremur af kvíða, undirliggjandi gremju, einmanakennd, sjálfsvorkunn og endalausri bið eftir því að eitthvað gerðist. Í heildina var ég frá neyslu miklu meira en minna en samt náði ég aldrei meir en einu ári í einu frá áfengi eða vímugjöfum – oftast voru þetta um þrjár mánuðir sem byrjuðu ágætlega. Ég fór á fundi og hresstist en síðan fór ýmislegt að fara í taugarnar á mér – mér fannst fólk á fundum ekki vera nógu mikið eins og ég. Ég hlustaði meira eftir mismuninum heldur en því sem var sameiginlegt. Þannig að ég dró mig smám saman inn í minn eigin heim og byrjaði í neyslu aftur við furðulegustu tækifæri og ég vissi um leið og ég byrjaði að ég gæti ekki heldur haldið út. En svo fór að ég fékk nóg af þessu – gat bara ekki meir og ákvað að þiggja leiðsögn þeirra sem virtust ná árangri. Ég skildi aldrei almennilega hvers vegna sumir náðu þessu en aðrir ekki. Ég hélt að ég væri í hópi þeirra sem aldrei gætu þetta. En ég náði að taka mark á því sem þeir sögðu sem virtust hafa lausnina. Þegar þetta er

ritað hef ég ekki þurft á vímugjöfum að halda í sex ár og liðið vel.

Uppvaxtarárin voru góð – alinn upp í snyrtilegum bæ norður í landi, átti góða og reglusama foreldra. Ég drakk fyrst um áramót landsprófsárið. Hafði átt góðan námsferil en þarna um vorið var allt orðið breytt. Lífið fór að snúast um helgarnar og biðina eftir þeim. Þetta hét líka að hella sér út í félagslífið. Ég sótti í andans menn, ungskáld og menn með listamannadraum – það voru breyttir tímar. Það lá ýmislegt spennandi í loftinu – rætt var um uppreisn æskunnar, kynslóðabil og þ.h. Auðvelt var að sökkva sér ofan í nýja hugvíkkandi tónlist, pæla í súrrealískum plötuumslögum, lesa vísindaskáldsögur og Hringadróttinssögu, indverska heimspeki og fljótlega fylgdu nýir fjarlægir vímugjafar með þótt áfengi væri minn aðalvímugjafi allan tímann. Ég missti allt jarðsamband og kláraði aldrei menntaskóla en komst í listaskóla. Ég kynntist auðvitað aðalliðinu þar að mér fannst þ.e.a.s. þeim sem voru svipaðir og ég. Við komumst fljótlega upp á lag með að hjálpa hvert öðru með efni. Við reyktum í miðri viku en duttum í það þegar líða tók á vikuna. Ég man reyndar vel eftir því þegar helgarnar lengdust. Þetta urðu ekki bara föstudagar og laugardagar heldur bættust fimmtudagarnir fljótlega við og svo urðu sunnudagarnir ekkert mál heldur. Ég notaði svo kannabis til að slá á þynnkuna á mánudögum og svo var reykt fram að næstu helgi þegar dottið var í það. Þegar mikið var um að vera og aðstæður buðu uppá var maður bara fullur alltaf.

Einhvern veginn gekk þetta ágætlega í svona fimm ár áður en tók að halla verulega undan fæti – maður var jú í skóla og kennararnir voru finir, þeir bestu voru oftár en ekki með okkur í djamminu. Mér fannst þetta lífsstíll fólks sem skipti einhverju máli – það hvarflaði aldrei að mér að það væri eitthvað að – síst af öllu að ég væri orðinn fikill. Ég vissi af svoleiðis og ég vissi af

meðferðum en fyrr ætlaði ég að hætta en að fara í meðferð. Maður hífði upp sjálfsvirðinguna með einhverju snilldarbragði að eigin mati. Plönin urðu reyndar alltaf stærri og stærri en minna og minna varð um framkvæmdir. Aðalneyslutímabil lífs míns er sem sagt þarna á milli tvítugs og þrítugs. Ég er tæplega þrítugur þegar mig fer að gruna að þetta sé að drepa mig – ég gefst fyrst upp að hluta og leita hjálpar og fór sem sagt í meðferð sem ég ætlaði aldrei að gera. Í meðferðinni var kennt að alkóhólismi væri sjúkdómur, líkamlegt ofnæmi og andleg þráhyggja. Sjúkdómurinn væri ekki bundinn við alkóhól þótt hann væri kallaður alkóhólismi heldur snerti hann alla fíkn þar sem manni er ekki sjálfrátt. En einhvern veginn leitaði ég allra leiða til að þurfa að gera sem minnst sjálfur í meðferðinni. Þótt ég tryði því sem sagt var – þá var ég ekki tilbúinn til að kyngja því að ég þyrfti að breytast þó að ég væri tilbúinn til að hætta að drekka. Mér var illa við allan heilapvott. Ég ætlaði ekki að láta brjóta mig niður hvort sem þetta voru sálfræðingar, læknar eða AA-fólk. Sérstaklega var mér illa við allt guðstal. Ég gat skilið að langt leitt fólk fengi einhverja hugarró með því að leita guðs en svo langt var ég ekki genginn – hugsaði ég. Ég og mínir vinir eru ekki fólk sem „frelsast“!

Þessi sérleið mín kostaði mig sem sagt lítið annað en vanlíðan í næstu þrettán ár – þótt ég talaði mikið um að allt væri þó betra þá var ég læstur í hlekkjum og það sem meira var – allan tímann var ég með lykilinn í höndunum án þess að vita það. Mín síðasta neysla var þessi dæmigerða fyrir mig í þessum edrútilraunum – ein kvöldstund á Jónsmessunótt. Sá svo eftir öllu saman og dreif mig á AA-fund daginn eftir – eiginlega með þessa tilfinningu að ég nennti þessu ekki lengur – þessu lífi þar sem ekkert var að gerast nema einhver leiðindi. Ég stóð allt að því frammi fyrir því að binda enda á þetta líf eða eitthvað yrði að gerast. Þarna urðu tímamót í lífi mínu – ég upplifði minn botn eins og stundum er sagt. Ég hitti gamlan meðferðarfélaga

úr fyrstu meðferðinni sem var sem sagt búinn að vera edrú í þrettán ár í AA-samtökunum og ekki nóg með það, krafturinn sem stafaði frá honum sagði mér að honum liði vel. Hver var galdurinn? Hvernig fór hann að þessu? Af hverju hann en ekki ég? Ég bað um ráð og ætlaði að fara að útskýra fyrir honum hversu flókið líf mitt væri en hann sagði bara: „Ráðið sem ég gef þér er að mæta á níutíu AA-fundi á níutíu dögum og það má ekki klikka! Heldur þú að þú getir það?“ Hvað! Ég hélt nú að það væri hægt. Ég var fús, viljugur, tilbúinn eiginlega í fyrsta sinn.

Hann sagði líka: „Þú verður að taka trúna með!“ Ég man hvernig sauð á mér. Ég öskraði á móti. Þú getur ekki fengið mig til að taka eitthvað með sem ég finn ekki fyrir sjálfur – það væri hræsni! Hann svaraði ósköp rólega: „Þú átt að hugleiða!“ Gamli hippinn kom upp í mér – ég hafði jú alltaf haft áhuga á indverskri heimspeki. Margir menn sem ég hafði litið upp til voru á kafi í svona andlegri speki. Ég opnaði á þetta – hikandi í fyrstu. Ég vissi það ekki þá en þetta var lykillinn – fúsleikinn var allt sem til þurfti til að losna úr hlekkjunum. Þessar þrálátu varnir að vilja ekki breytast. Að gefa eftir þessar varnir sem æptu; „heilapvottur, þú lætur ekki brjóta þig niður!“ var allt sem til þurfti. Það var ekki nóg að viðurkenna vanmátt minn gagnvart vímugjöfum, ég varð líka að viðurkenna vanmátt minn gagnvart sjálfum mér. – Of oft stóð ég sjálfan mig að því að gera hluti sem ég ætlaði ekki að gera eða gera ekki hluti sem ég ætlaði að fara að gera. Ég áttaði mig á því að mér var ekki sjálfrátt – það voru til öfl máttugri mér sjálfum, það fór ekkert á milli mála. Að rækta sambandið við mér æðri mátt er í fyrsta lagi falið í bænum – þar spyr ég. Í öðru lagi í hugleiðslu – þar hlusta ég eftir svörum. En þetta var bara byrjunin.

Parna um sumarið tekst mér að mæta á fundi á hverjum degi í þrjá mánuði og hugleiða – ekki til að pæla djúpt, heldur til að hreinsa hugann og koma ró á hann. Smám saman fór allt að verða einhvern veginn betra. Mér fannst ég ekki lengur vera

óþekktur í AA-samtökunum – ég tek eftir þeim sem voru alltaf á fundum eins og ég og er tekinn í samfélagið – ég fór að upplifa spegilmynd mína á fundum – ég vissi að það sem ég heyrði var til í mér sjálfum. Ég fór að skynja að það er svo margt sem ég hafði ekki horfst í augu við, það var svo margt sem ég hafði falið og breitt vandlega yfir – það var svo margt sem rifjaðist upp fyrir mér þegar aðrir töluðu. Ég var ekki lengur einn, ég var farinn að upplifa sjálfan mig í öðrum. Ég fór að skynja eitthvað sammannlegt, ég fór að skynja mannrækt. Ég fór að tala sjálfur og taka þátt í fundum. Ég fór að upplifa kraftinn í deginum í dag. Ef ég gerði eitthvað gott í dag, meira að segja bara eitthvað lítið eins og að búa um rúmið og vaska upp – þá leið mér betur á eftir og það sem skipti svo miklu máli – að morguninn eftir leið mér vel með gærdaginn og héldi ég þessum leik áfram var komin vika af góðum hlutum sem urðu að mánuði og svo koll af kolli. Með þessu myndaði ég nýja fortíð sem mér leið miklu betur með og gaf mér sjálfstraust til að takast á við það ókomna eða morgundaginn. Þetta þótti mér snilld – krafturinn í deginum í dag!

Þegar þessir þrjú mánuðir voru liðnir þá segir þessi trúnaðarmaður minn við mig. Nú ferð þú og vinnur fjórða sporið, gerðu það eins og sagt er frá í fimmta kafla bókarinnar. Úps! Þurfti ég svo að fara að gera eitthvað. Ég fór eins og köttur í kringum heitan graut en tók mig svo til og las fimmta kaflann eins og um leiðbeiningar væri að ræða. Ég sá að um var að ræða að gera lista yfir fólk, staði og hluti sem höfðu eitthvað neikvætt tilfinningalegt viðhengi. Ég fór að skrifa og sá að viðhengið var oftast ótti, gremja og tjón. Þessi ótti og gremja viðhéldu sjálfsvorkunn minni. Tjónið sem ég hafði valdið með neyslu minni viðhélt samviskubiti mínu þar sem ég var sakborningurinn, saksóknarinn og dómariinn en enginn verjandi var sjáanlegur á svæðinu. Fólkíð sem ég vildi helst ekki hitta á förnum vegi var fólkíð sem hafði hafnað mér eða ég hafði hafnað. Þetta var fólk sem hafði stolið frá mér eða ég hafði stolið frá. Svipaði hluti var að segja

um staðina og hlutina. Á suma tónlist gat ég bara ekki hlustað – hún tengdist vonbrigðum, ljúfsárum ástarsorgum eða einhverju slíku. En ég fór að sjá mynstrið í þessu. Mynstrið var annarsvegar fórnarlambið sem var svo gott og átti þetta ekki skilið, þessi „aumingja ég sem á svo bág“ -hugsunarháttur og hins vegar sökudólgurinn ég sem átti ekkert gott skilið.

Mér varð líka ljóst að sökudólgurinn og fórnarlambið nærðu mína veiku sjálfsmynd og voru þess valdandi að mér fannst ekkert verra að „detta í það“. Þessi tvíhöfða þurs stóð við hlið sæluríkisins og þrumaði: Hér ferðu ekki innfyrr fyrir en..! Ég fer með þennan lista til trúnaðarmannsins og les upphátt fyrir hann til þess eins að hann segi mér að hann sé eins, hann sé eins og ég, hafi borið eins eða svipaðar byrðar – það er fimmta sporið. Þessi mynd þursins hrundi en ekki fyrir minn eigin mátt en hún hrynur smátt og smátt með auðmýktaræfingum næstu spora og ég geng í þau verk að bæta fyrir brot mín milliliðalaust. Áður en ég veit af fer mér að líða betur en nokkru sinni áður og ég finn áður óþekktan kraft vaxa innra með mér – ég fer að finna að ég stíg inn fyrir á staði sem mér voru áður forboðnir. Ég finn að það sem ég leitaði áður að í vímugjöfum er gerast eins og af sjálfu sér innra með mér – fyrir framan nefið á mér án nokkurra efna. Ég finn varla lengur vott af einmanakennd – komi hún þá hverfur hún um leið og ég fer á fund. Ég tek líka eftir því að þó ég fari auðveldlega út af sporinu er ég miklu færari um að leiðrétta sjálfan mig án mikilla tafa. Hér áður fyrr gat ég til dæmis sett fólk mér nákomnið í frystingu í marga mánuði fyrir smámuni – en nú er þetta hámark einn dagur. Það er ekki fullkomnun en mikil framför fyrir mig.

Aldrei hefði mig grunað að það sem ég taldi ógæfu ætti eftir að verða grunnur að gæfu minni. Að ég myndi líta á ófarir mínar og ógæfu sem verðmæti sem kærleiksljósið nærðist á. Aldrei hefði mig grunað að „ósigur“ minn reyndist vera mesti sigurinn! Það er merkilegt að upplifa hvernig hrokinn hjaðnar en sjálfsvirðingin vex, hvernig metorðagirndin hjaðnar en

metnaðurinn eykst. Hvernig lífið heldur áfram að vera eins og það var með áföllum sem maður gengur í gegnum með sorg og söknuði en með hverfandi sjálfsvorkunn. Hvernig ég skynja að ég er orðinn breyttur og finn að það er ekki sársaukafullt að breytast heldur er það baráttan gegn breytingunum, viðspyrnan, sem er sársaukafull. Hvernig ég upplifði minni og minni áhuga á sjálfum mér og meiri og meiri á meðbræðrum og systurum og hvernig ég fann að sá áhugi varð lykillinn að viðhaldi þeirrar vellíðunar minnar sem ég sóttist allan tímann eftir í áfengi og eitufefnum. Það finnst mér merkilegast.

## Ég upplifði kraftaverkið á AA-fundum

ÉG var alin upp í alkóhólisma. Pabbi drakk og við snerumst í kringum hann, kramin og bæld með tilheyrandi skapofsaköstum á milli. Foreldrar mínir skildu þegar ég var tíu ára. Skilnaðurinn var óbærilegur og ég kenndi mér um. Mér fannst þjáning betri en aðskilnaður og hef barist við það mynstur síðan. Foreldrar mínir voru vanmáttug börn sem varð að passa eða herfileg skrímsli sem varð að þóknast en á sama tíma var ég í uppreisn. Ég faldi ástina til þeirra og greip til sama ráðs þegar ég fór í ástarsamband við alkóhólista. Manneskjan reynir alltaf að bjarga því fallega sem hún á en getur falið það svo rækilega að hún man ekki hvar. Ég varð fórnarlamb og fannst heimurinn skulda mér eitthvað. Til að það virkaði bjó ég líka til harðstjóra sem sagði við fórnarlambið: Þú átt ekkert gott skilið. Þú ert ömurleg. Það sorglegasta í alkóhólísku sambandi er að maður reynir að þóknast til að fá ást. En það er engin ást. Maður neitar að trúá því og heldur áfram að þóknast. Þörfin fyrir ástina er svo mikil. Maður þarf ást til að vaxa. Þörfin til að vaxa er kannski djúpstæðasta löngun manneskjunnar. Og hugtakið ást fer að þýða eitthvað annað en ást. Spenna, ringulreið, stjórnun og svo framvegis verða merkimiðar ástarinnar.

Ég var til í að fórna kyni mínu ef það mætti verða til þess að pabbi tæki eftir mér. Og fór að haga mér eins og strákur. Ég var til í að fórna geðheilsu minni. Geðveikin afneitar raunveruleikanum. Maður hættir að sjá og heyra, misnotar skilningarvitin

eða gerir þau óvirk. Ég neitaði að sjá pabba í réttu ljósi, réttlætti höfnun hans, setti hann upp á stall og dýrkaði hann. Á þann hátt fór ég að dýrka ofbeldi og höfnun. Ég var hinsvegar reið úti mömmu og kenndi henni um ástandið. Jafnframt var ég hrædd við að særa hana því hún átti svo bággt og lét óspart vita af því. Þau tóku hvorugt ábyrgð og allir í fjölskyldunni voru í tveimur hlutverkum: Harðstjórans og fórnarlambins. Það eru stríðs-hlutverk.

Svipað og ég faldi ástina faldi ég aðra eiginleika í persónu sem ég lokaði inni og hleypti aldrei út. Þegar ég byrjaði að drekka var eins og sú persóna brytist fram. Hún gat allt sem ég gat ekki. Hún var ég. Eða það fannst mér. Ég skildi ekki að enginn getur dafnað í innilokun.

Ég byrjaði að drekka fjórtán ára og man ekkert eftir fyrsta fylliríinu. Fylgikvillar sjúkdómsins komu í ljós eins og óheiðarleiki, ég stal úr sjoppu þar sem ég vann og stal kærustum frá vinkonu minni. Blakkátíð var eftirsóknarvert, vita ekkert, gleyma öllu. Víman var ruglingsleg og fljótandi. Ég var sjálf grjót inni mér, alltaf að reyna að hafa stjórn á grjótinu. Víman leysti þetta upp. Ég olli mömmu, afa og ömmu áhyggjum og meira að segja föður mínum, mér til mikillar undrunar. Áhyggjur þeirra voru stjórnþæki í mínum augum og svo hvolfdi ég í mig út á mína erfidu æsku. Ég eignaðist fyrsta son minn 18 ára gömul en lauk tveggja ára menntaskólanámi. Ég fékk viðurnefni vegna drykkju og því fylgdi svo mikil skömm að ég gat varla sagt frá því í meðferð fimmtán árum síðar. Ég hélt upp á tvítugsafmælið með þriggja daga fyllirí. Sonur minn fór með ömmu sinni í sveitina tveggja ára gamall og ég fór suður, himinlifandi yfir því að þurfa bara að hugsa um sjálfa mig. Þótt ég hefði sinnt syni mínum vel vorkenndi ég mér fyrir að hafa átt barn svona ung. Pabbi dó um vorið og ekkert eðlilegt sorgarferli átti sér stað. Um sumarið varð ég ástfangin í fyrsta sinn. Kærastinn minn var kvennagull og ég skildi ekkert í því hvað hann sá við mig. Auk þess tilheyrði hann undirheimum borgarinnar sem var æðislega spennandi.

Sambandið stóð í fjórtán ár og þótt tilhugalífið væri rómantísk sprenging varð sambandið fljótlega eins og rifin harmóníka eða öllu heldur lífshættulegur farsí. Sambandið var sársaukanæring hvernig sem það getur passað. Í alkóhólísku sambandi passar það sem ekki passar.

Ég kynntist hassi og fannst ég aftur uppgötva sjálfa mig. Þetta er ég, hugsaði ég. Svona blíðlynd og róleg manneskja. Ég var löngu búin að uppgötva að vínið var ekki ég. Ég var ekki ég þegar ég var edrú og ekki þegar ég var drukkinn. Það er ótrúlegur sársauki sem fylgir því að vera ekki maður sjálfur. Það er eins og að vera ekki til. Það er eins og vera draugur. Hassið fór fljótlega að virka óþægilega á þessa blíðlyndu manneskju, ég missti málið, fékk ofsóknarkennd, kvíðaköst og önnur geðræn ein-kenni. Ég lokaðist í sjálfri mér, það var líðan sem ég kannaðist við. Kærastinn minn ráðlagði mér að taka róandi töflur með hassinu til að slaka á. Ég slakaði á en kannski varð það mér til lífs að hafa fordóma fyrir róandi töflum, þær voru bara fyrir kerlingar. Seinna bjargaði það mér kannski líka að tileinka mér fordóma kærastans míns gagnvart þeim sem sprautuðu sig. En á sama tíma gátum við hlaðið amfetamíni í nefið á okkur eins og við ætluðum að gera stórskotaliðsárás á Bagdad.

Ári eftir að við byrjuðum saman fór hann frá mér til útlanda, og þá loks framkallaðist áfallið yfir dauða föður míns. Ég varð geðveik, gekk um bæinn í síðum kyrtli og trúði því að ég væri Jesús, alltaf á leiðinni upp í sjónvarp að frelsa heiminn. Fannst að eitthvað hræðilegt mundi koma fyrir sem ég ein gæti afstýrt, stöðugt að reikna út hvenær það gerðist. Það var ekkert pláss fyrir hið hversdagslega og óvænta. Ég fyllti upp í hverja smugu eins og geðveikur múrari. Hvert atriði laut lögmálum geðveikinnar. Til að sá heimur gangi upp feugar maður hann eins og hægt er. Hvað er fallegra en manneskja sem ætlar að frelsa heiminn? Það endaði með því að ég var lokuð inni á Kleppi.

Næstu árin voru nær samfelld fylliri. Þess á milli lifðum við heilbrigðu lífi í nokkrar vikur sem var jafn ófgakennt og hitt. Þá

fengum við okkur vinnu, vorum á grænmetisfæði og reyndum að hætta að reykja. Annars var heimili okkar partýsjoppa þar sem partýið stóð dögum saman og við trúðum því að við værum að reykja hass til að breyta þjóðfélaginu. Hassreykingarnar höfðu trúarlegt yfirbragð eins og neyslan öll. Það voru dagar þar sem ég lá í Austurstrætinu og fannst ég vera að gefa skít í allt, þjóðfélagið sem ég tilheyrði og hina alkana sem voru of penir. Ég drakk eins og karlmaður, fjórfaldan viskí, verslaði á svörtu og hvarf inni einhver partý úti bæ dögum saman. Oft kom ég mér í lífshættu, einu sinni rankaði ég við mér, búin að klifra út fyrir borðstokkinn á skipi og hótaði að henda mér í sjóinn ef áhöfnin kæmi nær. Ég vissi ekkert hvað gerst hafði þar á undan. Tungumál alkóhólismans er takmarkað: Það segir aðeins tvennt: Gemmér! og Fuck you! Ég missti samband við fjölskyldu og vini og meira að segja samband mitt og bróður míns var að bresta. Fjölskyldan sá ástæðu til að skipta sér af aðstæðum sonar míns með fulltingi barnaverndarsamtaka og ég var svipt forræðinu yfir honum þegar hann var sex ára. Hann flutti til pabba síns úti á landi og ég sá hann bara á jólum og páskum. Mér datt ekki í hug að hætta að drekka en leit á þetta sem samsæri. Samt hafði heilög heild í lífi mínu verið slitin sundur.

Það komu brestir í ástarsambandið, líkamlegt ofbeldi, framhjáald og við vorum oft aðskilin. Á tímabili átti ég ekkert heimili en kom mér upp stöðum þar sem ég gat látið renna af mér. Lengsta fylliríúð stóð í níu mánuði. Ég gekkst upp í töffaraímynd. Töffaraímyndin var lífsnauðsynleg til að brotna ekki undan sársaukanum. Hver hefði líka átt að taka við þeim sársauka? Ég treysti engum og skildi hvorki sjálfa mig né sjúkdóminn. Fræðslan í meðferðinni reyndist jafn nauðsynleg og AA-fundirnir. En meðferð kom ekki til greina, þeir sem fóru í meðferð höfðu svikið lífið og sjálfa sig. Eftir að hafa farið mikla fylliríis-ferð til Kristjáníu og þaðan gegnum Evrópu á puttanum til Spánar kom ég heim og fór vestur þar sem sonur minn bjó.

Veturinn einkenndist af fyllirí en ég reyndi samt að sinna honum um helgar. Það tókst ekki alltaf. Um sumarið kom kærastinn minn og ég varð ólétt af tvíburum og tók ákvörðun um að eiga þá. Það var eitthvað farið að gerast í mér, mig langaði að finna sjálfa mig eins og ég kallaði það alltaf. Það var auðvitað klisja. Óléttutíminn var einn sá erfiðasti í lífi mínu en um leið sá gjöfulasti. Sambandið var að slitna í sundur, mér tókst að vera allsgáð að mestu leyti, stundaði sund og borðaði kjöt og jógurt. Inni á klósetti var hinsvegar fólk að sprauta sig. Ég reyndi að slíta sambandinu en það tókst ekki nema smátíma í einu. Ég var dauðhrædd um að tvíburarnir myndu fæðast hræddir og tauga-veiklaðir en þegar til kom höfðu varla sést hraustari og eðlilegri börn. Það voru tveir strákar og ég hafði þá á brjósti í þrjá mánuði. Þá valdi ég spítíð framyfir. Ef eitthvað var ég, þá var það spítíð. Ég starði í spegil tímunum saman útúrdópuð og hugsaði: Þetta er ég. Ég verð að ná í sjálfa mig einhvernvegin. Kannski voru allar þessar stelpur ég, þessi sem drakk, reykti hass og notaði spítt. En það var ekki rétta leiðin að nálgast hana í gegnum þessi lyf. Auk þess sem hún hafði verið innilokuð sem fyrr segir. Hún varð helsjúk, skaut aldrei rótum, þetta sem ég kalla „ég“ framkallaðist örstutta stund, svo varð fjandinn laus. Ræturnar sjálfar voru vannærðar, og laufskrúðið af þessu sama tré féll til jarðar í einu vetfangi. Ekkert var varanlegt. Þessar myndir af mér voru einsog svipleiftur og smám saman hvarf ég og sjúklingurinn tók við, alltaf að reyna að ná í myndina af sjálfum sér. Ég var að grafa í rústum eftir þessari mynd. Og rústirnar voru ég sjálf.

Ég prófaði einu sinni kókaín og heimurinn varð svo fullkominn að ég hugsaði með mér: Þetta ætla ég aldrei aftur að nota. Þetta er of hættulegt. En ég ætla að ná þessum áhrifum edrú. Ég stóð við það og síðan ég varð edrú hef ég fengið þessa upplifun: að heimurinn sé heild og ég partur af honum. Sú upplifun er dýpri en hin. Kannski má segja að ég sé alltaf inni í þeirri upplifun.

Pótt ég hætti ekki að nota dóp eftir fæðingu tvíburanna byrjaði ýmislegt að gerast, ég lauk menntaskólanámi og varð stúdent, gerði djarfari tilraunir til að slíta sambandinu, drakk stundum ekkert mánuðum saman, tókst að skrifa eitthvað sem hægt var að kalla heild en ekki brot. Þá kom maðurinn minn fyrrverandi, sagðist ætla í meðferð og hvort ég vildi vera konan hans. Þá var ég búin að millifæra ástina mína til annars manns sem var nógu langt í burtu til að hægt væri að elska hann. Hver einasta fruma í mér æpti nei en út kom eitt af þessum endalausum, óþolandi, lífshættulegu já-um. Við fórum að búa og það leið ár þangað til ég fór í AlAnon. Mér fannst ég ekki vera alkóhólisti af því hann var verri en ég og auk þess hafði ég minnkað drykkjuna af sjálfsdáðum. Ég var samt með sjálfa mig á heilanum, sat hjá sálfræðingum og geðlæknum að leita að ástæðu fyrir óhamingju minni og getuleysi. Ég var í AlAnon í þrjú ár og fékk heiftarleg grátköst á fundum. Við keyptum okkur íbúð eftir að hafa búið á ótal stöðum og fórum til hjónabandsráðgjafa til að vinna með líkamlegt ofbeldi sem hafði átt sér stað í sambandinu og ég gat ekki fyrirgefið. Ég refsaði honum með því að halda honum í fjarlægð og vildi ekki gefa honum tilfinningar mínar. Samt var ég áfram í sambandinu. Ég var góða stelpa og hann vondi gæinn. Við gátum ekki breytt þessu án hjálpar. En einn daginn skildum við, meðal annars vegna þess að honum fannst hann vera orðinn svo miklu meiri en ég af því hann væri svo mikill AA-maður. Í stað þess að berjast fyrir sambandinu fékk ég hundleið á þessu öllu og sagði honum að fara. Kannski þorði ég ekki að berjast því mér fannst ég ekki eiga það skilið sem ég vildi berjast fyrir. Kannski átti ég alltaf að vera að berjast fyrir hlutunum en aldrei njóta þeirra. Það leið hálf tveimur árum, ég hætti að fara á Al-Anon-fundi og datt í það. Ég þorði ekki að reyna við karlmann nema undir áhrifum.

Í fyrsta sinn fann ég sársauka neyslunnar. Sársaukinn var svo mikill að mig langaði að drepa mig. Sú hugsun gekk þvert á lífskoðun mína. Í öðru lagi var ég hrædd um að missa tvíburana

frá mér. Ég afbar ekki að missa frá mér fleiri börn. Ég gat ekki hætt að drekka og ekki haldið áfram. Á því stigi réttir maður út höndina eftir hjálp, þessa krepptu hönd. Eða drepur sig. Ég ákvað að fara í meðferð. Vikuna sem ég beið eftir plássi var ég að berjast við þennan eina bjór. Ég molnaði niður og fyrir innan var lítið ósjálfbjarga barn. Þegar ég kom í meðferð var mér sagt að fara í kapelluna og biðjast fyrir. Annaðhvort varð ég að gera það sem mér var sagt eða fara út. Ég var ekki að stíga þetta stóra skref til að halda togstreitunni áfram. Ég fór upp í kapellu og smám saman fékk ég trúna mína aftur. Trúna sem ég hafði falið. Mér var sagt að taka sporin og fara á sporafundi. Allt í einu byrjaði ég að treysta. Ég fann að það var verið að segja mér satt. Það má segja að ég hafi „tekið sjensinn“ á því að fara að trúna á guð og eftir því sem ég fór oftar í kapelluna fór að myndast samband. Ég fékk pottþétt andlega vakningu í meðferðinni og hef borið gæfu til að halda henni við. Og ég fann skilgreiningu á hugtakinu auðmýkt í Sporabókinni en ég heyrir oft á fundum að auðmýkt þvælist fyrir okkur alkóhólistum. Í Sporabókinni stendur: Auðmýkt er að viðurkenna sjálfan sig eins og maður er. Auk þess var meðferðin skemmtileg. Ég fór að taka leiðsögn og það var nýtt fyrir mér. Ég hafði verið að streitast á móti allt mitt líf. Ég var á sporafundum í átta ár. Þegar ég tók fimmta sporið var eins og ég varpaði af mér alkóhólistanum sem ég hafði borið á bakinu. Ég varð frjáls manneskja. Nokkrum mánuðum eftir að ég kom heim úr meðferðinni fékk ég heiftarlega vínlöngun og hringdi í yfirlækninn og sagði honum það. Hann spurði af hverju ég færi þá ekki á fyllirí. Ég sagðist ekki geta drukkið. Ég myndi deyja. Hann ansaði: Hvaða vitleysa, þú getur alveg drukkið. Það er spurning hvort þú viljir það. Þá skildi ég loksins þetta sem mér hafði verið sagt í meðferðinni að ég tæki ábyrgð á sjúkdómnum.

Síðan eru liðin rúm tíu ár og allt hefur breyst. Ég hef loksins fundið mig eins og ég kallaði það alltaf. Ég er í góðu sambandi við börnin mín og barnabörnin. Mér hefur hlotnast að ala upp

tvíburasyni mína edrú frá því þeir voru níu ára og hef lært að uppeldi samanstendur af öllum þessum litlu dásamlegu hversdagslegu atriðum. Mér auðnaðist að biðja elsta son minn fyrirgefningar og við eigum gott samband í dag. Hann og konan hans hafa gefið mér fjögur barnabörn og ég er edrú-amma. Afi minn og amma höfðu kennt mér að elska Ísland. Þá ást endurnýjaði ég og það er önnur saga á bak við það. Ég á enn erfitt með að hafa stjórn á fjármálum og ég reyki ennþá en það hlýtur að koma. Þegar ég hafði verið edrú í fimm ár veiktist ég af geðhvörfum. Í fyrstu var það áfall en ég held að þar sem ég var loksins orðin ég þá hafi sjúkdómurinn vogað sér að koma fram. Þannig gat ég tekist á við hann. Það tók mig samt þrjú ár að þiggja lyfjagjöf, m.a. vegna þeirra hættulegu sjónarmiða sem ríkja sumstaðar innan AA-samtakanna að maður eigi frekar að vinna sporin en taka lyf. Ég hef stigið ný skref í minni vinnu, tekið þátt í félagsstörfum en samt hættir mér til að einangra mig. Þannig verð ég að gæta þess að vera í sambandi við trúnaðarkonuna mína en inná milli hafa alltaf komið brestir í það. Það hafa þó aldrei komið brestir í fundasóknina. Öll þessi ár hef ég alltaf farið á fundi, stundum þrisvar í viku, stundum einu sinni í viku. Mér finnst gaman á AA-fundum. Þar upplifi ég þetta kraftaverk, kraftaverkið sem felst í tjáningunni og samverunni. Alveg eins og ég upplifi kraftaverkið í augum barnanna minna og hamingjuna sem fylgir því að fylgjast með þeim vaxa, og hamingjuna yfir vinnunni minni og því að ég er enn að vaxa.

## Ég var rónabarn

ÉG var tólf ára og var að drekka vín sem ég hafði stolið frá mömmu og ég man að ég var mjög hrædd við að drekka áfengi vegna þess að mamma er alkóhólisti. En þetta var mjög hátíðleg stund. Ég tók upp flöskuna og bar hana að vörunum en lét tunguna fyrir stútinn, þangað til ég tók ákvörðun: Allt í lagi, núna kyngi ég.

Ég get svarið að þremur sopum seinna heyrði ég himneska tóna. Mér leið eins og ég hefði ekki andað í tólf ár. Ég vissi um leið að ég var alkóhólisti.

Um kvöldið fór ég með vinkonum mínum niður í bæ þar sem ég lenti í slagsmálum, alveg blindfull og dýrvitlaus, sem endaði með því að lögreglan hirti mig og pabbi sótti mig á lögreglustöðina.

Ég byrjaði strax að vera mikill alkóhólisti. Næsta dag fór ég að stela víni og pillum frá mömmu, stinga af að heiman, hætti að mæta í skólann og var bara á vergangi. Mamma var, og er, virkur alkóhólisti og ég var strax með sama munstur og hún; stinga af að heiman, láta ekki sjá sig í nokkra daga og svo framvegis. Pabbi kunni hlutverkið sitt svo vel að þetta var ekkert vandamál.

Mamma kvartaði og kveinaði yfir því að það væri að minnka í lyfjaskápnnum hjá henni en ég hélt því fram að hún væri að éta þetta allt sjálf. „Pabbi, þessi augu ljúga ekki, hún hefur bara étið þetta sjálf,“ var viðkvæðið hjá mér – og hann trúði mér. Hann hélt að ég hefði bara lent í slæmum félagsskap. Hins vegar sagði

bróðir minn, sem er fimm árum eldri en ég, alltaf við þabba: „Hún er ekki í vöndum félagsskap; hún ER vöndi félagsskapurinn.“ Hann var ekki til í að hjálpa mér að einu né neinu leyti. Hann var kannski á leiðinni í bæinn og ég bað hann um far en hann sagði „nei, þú getur bara labbað.“

Ég var strax í þannig neyslu að ég umgekkst miklu eldra fólk sem allt var sprautufíklar. Áfengið var ekki mitt aðalefni, heldur allt annað en það. Áfengið var bara svona með.

En auðvitað átti þetta sér aðdraganda. Ég var mjög sjúkt barn. Ég hafði alltaf verið haldin áráttuhneigð; þurfti að gera allt saman fjórum sinnum, var alltaf að þvo mér um hendurnar og það vissu allir í kringum mig að ég yrði alkóhólisti. Hegðun mín var svo öfgakennd á öllum sviðum, ég var rosalega sælgætissjúk og með öll einkennin. Bróðir minn var hins vegar fyrirmyndar-barn, hvorki reykti né drakk, æfði íþróttir og mætti vel í skólann.

Fram að tólf ára aldri var ég alltaf að reyna að líkjast bróður mínum, reyna að standa mig vel í skólanum og var með mjög góðar einkunnir. Ég var mikil strákastelpa og féll ekkert sérstaklega vel inn í hópinn. Ég upplifði mig alltaf þannig að ég væri ein – og svo væru allir hinir. Ég fann það meira að segja sjálf að ég var öðruvísi. Krakarnir voru hræddir við mig, vegna þess að hegðun mín var þannig að þau voru fljót að átta sig á skilaboðunum frá mér: „Reyndu að vera eitthvað leiðinleg við mig og ég mun éta þig!“ Ég var rosalega ákveðin, sagði alltaf mína meiningu og var mjög frek.

Það var allur gangur á því hvort mamma drakk heima eða lét sig hverfa. Best var þegar hún lét sig hverfa, því þá var friður á heimilinu. Hins vegar lét ég alveg í mér heyra hvað mér fannst um drykkjuna og sagði henni miskunnarlaust hvað mér fyndist hún léleg. Ég man meira að segja eftir því einu sinni að hafa farið með sparibaukinn í banka og mamma fór með mér. Ég sagði hátt og skýrt yfir allan bankann: „Og þú mátt ekki drekka fyrir þennan pening; þetta er peningurinn minn.“

Auðvitað skammaðist ég mín fyrir hana en ég var ekkert að reyna að fela hvað var að gerast á heimilinu. Enda var barnaverndarnefnd farin að skipta sér af okkur og því ekki neinu að leyna. Í skólanum hikaði ég ekki við að segja: „Ég gat ekki lært heima, því það voru svo mikil læti í mömmu, hún var full.“ Í stað þess að leyna ástandinu var ég alltaf að reyna að benda á að það væri eitthvað mikið að. Ég var rosalega reið og það hefur fylgt mér alla tíð. Ég var ekkert reið út í mömmu, því ég hafði aldrei umgengist heilbrigt fólk og vissi ekkert hvernig hún átti að standa sig. Ég upplifði hana ekkert sem slæma móður og í dag skil ég hana svo vel vegna þess að ég er sjálf alkóhólisti. Í dag finn ég þó að ég er reið út í hana fyrir að vera ennþá að drekka.

Frá því að ég var smákrakki var alltaf verið að spyrja mig hvers vegna ég gæti ekki verið líkari bróður mínum, hann ætti vini og gæti hitt og þetta. Ég var alltaf að streða við að vera ofsalega góð; læra heima og vera til fyrirmyndar. En tíu ára urðu alger pólskipti hjá mér. Ég fékk ógeð á því að reyna að sanna mig, vera góð og standa mína pligt og fór út í það að mæta ekki í skólann, vera með kjaft, klæða mig öðruvísi og var í algerru uppreisn. Ég fór að tileinka mér ögrandi klæðaburð og orðbragð og gangast upp í því. Tólf ára fannst mér ég finna lausn á þessu öllu þegar ég fór að drekka. Ég þurfti ekki á neinum að halda og var komin á stað þar sem ég gat grátið og verið hvernig sem ég vildi.

Ég vissi frá upphafi að ég myndi aldrei geta haft stjórn á drykkjunni en mig langaði bara svo mikið til þess að passa einhvers staðar inn – en hafði aldrei fittað neins staðar. Ég hafði aldrei átt neinn vinahóp, kynntist bara þessari stelpu sem var farin að drekka og fór að drekka með henni til þess að komast lengra inn í hópinn. Allir úr þessum hópi eru alkóhólistar í dag. Við fórum öll að þróa okkar sjúkdóm tólf til þrettán ára gömul. Í stað þess að vera heima að horfa á myndbönd, snerist líf okkar um að fara á fyllirí niðri í bæ.

Ég held að ég hafi náð að fara á eitt fyllirí áður en ég byrjaði

að ræna úr pilluskápnunum hjá mömmu. Fyrsta árið mitt í neyslu einkenndist af áfengi og pillum.

Ég var fyrst send á upptökuheimili þegar ég var þrettán ára. Þá var ég sjaldnast heima, lét vita af mér annað slagið og var ekki að mæta í skólann, þannig að auðvitað komu yfirvöld inn í myndina. Ég var send í Efstasund og það fannst mér alveg æðislegt, því þar kynntist ég krökkum sem voru að reykja hass og taka amfetamín. Þar hitti ég fólk sem átti mun betur við mig en fólk sem var bara að drekka áfengi. Mér fannst það orðið alveg vonlaust lið.

En ég var aldrei að drekka og dópa til þess að fara út á lífið. Ég var að drekka og dópa til þess að vita ekki af mér; var bara úti í horni í eigin heimi. Ég man mjög lítið eftir þessari neyslu og kom mjög skemmd út úr henni. Ég var að hanga með fólki sem var um þrítugt og var á Keisaranum. Það komu löng tíma-bil þar sem ég lét hjá líða að fara í bað, eða taka mig til, og var í sömu fötunum, jafnvel í mánuð. Ég var í rauninni bara róna-barn. Ég hélt til í grenjum hér og hvar um borgina, á milli þess sem ég var að fela mig fyrir yfirvöldum. Til þess að fjármagna neysluna, sníkti ég peninga, betlaði niðri í bæ, stal af öllum sem ég gat. Ég var hins vegar aldrei í innbrotum, enda aldrei í ástandi til þess, og var alltof ung til þess að fá ávísanahefti eða greiðslukort. Ég var mjög heppin að því leyti vegna þess að ég kom út úr þessu ástandi án þess að vera með peningavandamál á bakinu.

Ferlið tók þrjú ár.

Ég lenti í því tvisvar með mjög stuttu millibili að vera næstum dáin. Ég var tekin í bænum, hálfmeðvitundarlaus og sjáandi alls kyns fólk sem var ekki þar, og ég var keyrð upp á spítala. Þar var ég meðvitundarlaus í nokkra daga. Ég var búin með kvótann. Ég hafði verið á öllum unglungaheimilum í borginni og nú var ég send á unglungaheimili í Skagafirði. Öll önnur úrræði höfðu verið reynd, en ég var svo mikið „keis“ að það vildi enginn hafa mig.

Þegar ég fór norður var ástandið á mér orðið þannig að þegar fólk reyndi að tala við mig, meðtók ég ekki hvað það var að segja. Ég hafði greinilega orðið fyrir skaða, því talandi minn hafði einnig breyst og það tók mig langan tíma að koma til baka.

Engu að síður var ég rosalega reið yfir því að einhver yfirvöld skyldu senda mig í einhverja sveit sem ég vissi ekki hvar var. Enda byrjaði dvölin mjög illa hjá mér. Ég var alveg brjáluð, eyðilagði innanstokksmuni, réðst á starfsfólkið og krakkarnir sem voru þarna voru mjög hræddir við mig. Ég ætlaði að nota viðmótið sem hafði virkað á öllum hinum unglingaheimilunum: Vertu bara nógu andskoti frek og gerðu sem minnst, þá nenna þau ekkert að hafa þig lengur. Þetta var framkoma sem ég hafði þróað með mér frá því að ég var pínulítill.

Ég hafði enga þörf fyrir að einhverjum þætti vænt um mig. Ég var mjög tilfinningasljó og vildi bara komast aftur í neysluna. Helst vildi ég deyja ung og var ekkert hrædd um líf mitt. Ég var að taka inn lyf og drasl sem ég vissi ekkert hvað var. Ef ég myndi deyja, þá var það bara bónus.

Ég var í rosalegri kvöl og það eina sem áfengi og lyf gerðu fyrir mig, var að slá á þessa kvöl. Á kvöldin þegar ég fór að sofa vonaði ég að ég vaknaði ekki daginn eftir.

En starfsfólkið fyrir norðan var ekki á því að gefast upp. Ég var kölluð fyrir og fékk að vita hvað í vændum væri. „Þú hefur brotið hurðir, einn starfsmaður lenti á spítala, þú beist annan og það þurfti að sauma sárið. Hér er hár reikningur frá sjúkrahúsinu og þú þarft að borga hurðirnar sem þú eyðilagðir. Þú átt ekki eftir að fá vasapeninga í dálítinn tíma – ha ...“

Mín viðbrögð voru: „Hei, bíddu við, á ég að fara að bera ábyrgð á þessum reikningum?“ Á þeim unglingaheimilum sem ég hafði verið á fram að þessu hafði ríkið bara borgað allt sem ég eyðilagði, en nú átti ég að borga.

Mér var sagt að ég yrði þarna áfram hvort sem mér líkaði betur eða verr og ef ég vildi hvorki fá vasapening né heimferðarleyfi í framtíðinni, þá væri það allt í lagi þeirra vegna og svo

bættu þau við: „En hérna verður þú. Þú ert ekki á leiðinni neitt. Við sjáum svo marga kosti hjá þér að við ætlum ekkert að láta þig fara. Þú ert það sterkur karakter að við trúum því að þú getir gert það sem þú ætlar þér.“

Ég hugsaði með mér: Heilt ár; þetta er dálítið langur tími en ákvað að ég myndi græða mest á því að vera samvinnuþýð. Þá kæmist ég að minnsta kosti á fyllirí einu sinni í mánuði. Stór plús. Ég fór því að leggja á mig að mæta í skólann, taka þátt í þrífunum, fá vasapening og laumureykja og fá heimferðarleyfi einu sinni í mánuði.

En svo gerðist það þegar ég fór að standa mig og fá viðurkenningu að ég öðlaðist aftur lífskraftinn og fékk góðar ein-kunnir. Ég fór að átta mig á því að ég var að fá mjög mikið upp í hendurnar og öðlast traust þeirra sem ráku heimilið. Þau áttu til að bjóða mér að skreppa ein á hestbak, eða fara með vinkonu minni á kaffihús.. Ég var að fá viðurkenningu og traust sem ég hafði ekki þekkt áður.

Í heimferðarleyfunum datt ég í það – en nú var ég bara að drekka. Í fyrsta heimferðarleyfinu reykti ég þó hass og smyglaði því reyndar með mér norður. En þegar ég fór að reykja það, fékk ég svo mikið samviskubit. Ég gat ekki svikið fólkið sem hafði einhverja trú á mér. Bróðir minn var farinn að tala við mig aftur og fólk var farið að vera almennilegt við mig. Ég spurði sjálfa mig hvort ég ætti ekki að nota þetta tækifæri til þess að loka þessum kapítula – því mér fannst ég vera að fá tækifæri. Og þótt ég væri að drekka þegar ég fór í heimferðarleyfin, þá var þetta ekki sama munstrið og ég hafði verið í. Þetta ár náði ég að vinna upp allt sem ég hafði misst úr frá því í tíu ára bekk.

Þegar ég kom aftur í bæinn eftir ársdöl í Skagafirðinum, byrjaði ég strax í áfengisneyslu en gerði mér grein fyrir því að þá væri bara tímaspursmál hvenær ég færi í harðari efni. Ég vissi að það stóð til að loka meðferðarheimilinu á Tindum og þegar ég, einn daginn, kom að mömmu minni dauðri í sófanum hugsaði ég með mér: Vá, mig langar til þess að verða mamma í framtíð-

inni en ég vil ekki vera svona mamma. Ég vil standa mig í lífinu og vera öðrum fyrirmynd. Ég vil ekkert vera hérna hjá foreldrum mínum og ná mér í „low-life“-kærasta. Ég vil standa mig í lífinu.

Þar sem átti að fara að loka Tindum, ákvað ég að fara þangað. Mér fannst ég vera að fá annað tækifæri. Ég var bara sextán ára og gat ekki hugsað mér að fara í slopp með sextugum körlum inni á Vogu. Það fannst mér síðasta sort.

Ég get ekki sagt að ég hafi haft neina brennandi löngun til þess að vera edrú en mér fannst ég skulda sjálfri mér að prófa að minnsta hvort hvort ég gæti orðið edrú. Reyndar fannst mér það ólíklegt en var samt mjög móttækileg. Á Tindum fékk ég frábæran ráðgjafa sem var rosalega harður. Ég komst ekki upp með neitt sjálfsvorkunnarkjafaði, eða að kenna öðrum um. Hann kenndi mér mjög margt.

Tveimur mánuðum eftir meðferðina datt ég í það í eitt kvöld og fann þá þennan algera botn. Eftir það var ég fús til þess að gera allt sem ég þyrfti að gera til að vera edrú. Ég var mjög dugleg að sækja fundi og fór að leggja mig fram af fullum krafti.

Ég dreif mig í Iðnskólann, þar sem ég kynntist manni sem hafði verið í meðferð á sama tíma og ég og var fjórum árum eldri. Við höfðum verið saman í hálf ár þegar hann datt í það. Ég bjó á þessum tíma á áfangaheimili á Sólvallagötu vegna þess að ég gat ekki hugsað mér að búa heima og reyna að vera edrú þar sem mamma var að drekka. En með þessum manni fór ég út í þetta sjúka alkóhólíska samband; flutti frá mömmu en var komin í sömu stöðu og ég vildi ekki vera í gagnvart henni. Kærastinn átti eftir að detta í það með tveggja til þriggja mánaða millibili næstu árin, þar til fyllirín fóru að verða þéttari og lengri.

Ástæðan fyrir því að ég hélt mér edrú á þessum tíma, held ég að hafi verið sú að ég var búin að finna minn botn og tók einn dag í einu. Þótt ég væri edrú, voru ótal hlutir sem ég átti eftir að læra. Í stað þess að axla ábyrgð á ýmsum vanköntum hjá sjálfri

mér, fór ég að reyna að hafa stjórn á þessum manni. Þetta var mjög stormasamt samband en ég var ákveðin í að láta það ganga.

Ég hélt illa í vinnu á þessum tíma og var mjög upptekin af því að vera með vandamál til þess að skapa einhverja umræðu. Þegar við höfðum verið saman í fjögur ár, varð hann edrú – og þá gat ég ekkert verið með honum lengur. Ég gat ekkert verið með manni sem var edrú; ég hafði ekki um neitt að tala og engin vandamál til að takast á við.

Það var kominn tími til þess að fara í reynsluspor AA-samtakanna. Það hafði aldrei áður komið til greina. Ég var með gífurlegan hroka gagnvart Herbalife, sporunum og trúarsöfnuðum. Mér fannst þetta þrennt vera síðasta sort. En það eru til margs konar botnar. Mín skoðun á heiminum og hvernig ég ætlaði að sigrast á honum var mjög þröng og ég brotlenti svo harkalega að mig langaði til að deyja. Ég stóð frammi fyrir vali; annað hvort að drepa mig, eða fara aftur að drekka. Ég var mjög hrædd við síðarnefnda kostinn, vegna þess að ég hafði verið í AA-samtökunum í fimm ár og hafði séð hræðilegar afleiðingar þess að fólk færi aftur að drekka. Ég held að ég vildi heldur deyja en að lifa því lífi sem virkir alkóhólistar eru að lifa; tapa sjálfsvirðingunni og öllu sem ég er búin að byggja upp síðustu árin.

Ég hringdi í vinkonu mína sem var í meðferð á svipuðum tíma og ég og hún ráðlagði mér að fara í gegnum spörin. Ég samþykkti það en undir niðri ákvað ég að það væri bara til þess að sýna þeim að þessi helvítis spor virkuðu ekki. Ég hreinlega ákvað að fara í gegnum þau til þess að geta farið aftur að drekka með góðri samvisku, vegna þess að þá væri ég búin að prófa allt sem AA hefði upp á að bjóða.

En þegar ég fór að vinna spörin, áttaði ég mig á því að ég hefði í rauninni enga stjórn á lífi mínu. Ég hélt ekki í neina vinnu, var alltaf með drama í fjölskyldunni, stöðugt upp á kant við fólk, eyðandi peningunum þannig að ég átti ekki fyrir mat og svo framvegis. Annað sporið fannst mér mjög erf-

itt, vegna þess að ég tengdi Guð við trúarsöfnuði sem væru fullir af fordómum og stöðugt að stjórna lífi manns. En svo fór ég að velta því fyrir mér hvað hefði vakað yfir mér og hvers vegna ég væri enn á lífi, hvers vegna ég væri ekki grænmeti á einhverri stofnun, eða dauð af allri ofneyslunni.

Ég gerði mér grein fyrir að það væri til eitthvað æðra mér og þá var ég komin að þriðja sporinu, þar sem ég þurfti að læra að treysta æðri mætti. Í fjórða sporinu var komið að því að horfast í augu við það að ég ætti sjálf sök á öllu því sem ég hafði lent í. Ég fór að átta mig á því að ég hafði alltaf fríað mig undan öllu „af því að ég átti sig svo bágt, en var að taka á mínum málum og átti því skilið að fá að labba á skýi“. Allir mínir AA-fundir höfðu farið í að tala um mömmu og hvað hún væri mikill alkóhólisti. Ég skildi ekki fyrr en ég fór í gegnum fjórða sporið hvað ég var mikill alkóhólisti og hverjir voru mínir brestir. Ég er með mikla bresti og það er allt í lagi. Ég verð aldrei fullkomin, ég verð aldrei Ungfrú AA. Minn alkóhólismi er þannig að ég þarf alltaf að vera best og ef ég er ekki best í því sem ég geri, þá hætti ég bara. Það hefur aldrei dugað mér að vera í meðallagi.

En ég er að læra núna að ég má bara vera eins og ég er. Ég þarf ekki að vera nein stjarna, eða slá í gegn. Í dag er ég að standa mig í vinnunni, ég get umgengist fjölskylduna mína og það gengur allt vel – einn dag í einu.

## Ég var stúlkan sem var elskuð í skjóli nætur

ÉG var búin með plássið sem ég hafði í tilverunni. Ég hafði enga íbúð, enga vinnu, hafði misst allt traust og tiltrú fjölskyldu og vina, barnaverndarnefnd var búin að taka son minn. Ég var algerlega komin út í horn.

Ég hafði gefið svo mörg loforð sem ég hafði svikið; fjölskyldan mín hafði boðið svo margar lausnir sem ég gekkst alltaf inn á og misnotaði síðan. Það var ekkert eftir. Ég hafði meira að segja gengið svo langt að reyna að gefa son minn. Í annað skiptið liðu þrjú dagar frá því að ég lét hann frá mér og þangað til ég sótti hann aftur.

Einn daginn átti fjölskyldan mín ekki fleiri lausnir og var ekki lengur tilbúin til þess að kaupa fleiri loforð sem yrðu örugglega svikin. Þau vissu að þau gætu ekki bjargað mér, en trúðu að þau gætu bjargað syni mínum – og báðu barnaverndarnefnd um aðstoð.

Þrátt fyrir allt ruglið, var eitt alltaf á hreinu: Ég elskaði son minn af öllu hjarta og mátti ekki til þess hugsa að missa hann. Þótt ég hefði enga lausn á mínum vímuefnavanda, tókst mér að grenja út eitt lokaviðtal hjá barnaverndarnefnd áður en ákveðið yrði að svipta mig forsjá hans. Dagsetning fundarins var ákveðin og ég átti að mæta klukkan 14.00.

En ...

Hálftíma áður en ég átti að mæta, kom í heimsókn til mín kunningi sem hafði áfengisflösku meðferðis. Hann bauð mér

auðvitað í glas sem ég afþakkaði. Ég vissi að allt mitt líf lægi við að ég mætti hjá barnaverndarnefnd – edrú.

Ég bauð honum þó inn og þegar hann spurði hvort hann mætti fá sér í glas, sagði ég að það væri allt í lagi – ég ætlaði bara ekki að drekka honum til samlætis. En eins og venjulega þegar vímuefni voru annars vegar, þá tapaði ég. Tuttugu mínútur í tvö sagði ég, jú takk, eitt glas; það gæti varla skaðað.

Ég vaknaði tíu dögum seinna. Ég vissi að fundurinn sem ég hafði grenjað út hafði verið haldinn, án mín. Þetta var búíð og ég vissi að þetta hafði verið mitt síðasta fylliri.

Með þá vissu í huga, ákvað ég að sækja son minn. Hann var hjá foreldrum mínum – en hann þorði ekki að koma með mér. Hann var svo hræddur um að barnaverndarnefnd myndi koma að sækja hann.

Ég var skelþunn og þetta kvöld varð ég fyrir andlegri vakningu. Ég hreinlega veinaði upp í himininn og bað Guð um hjálp til þess að finna leið til að lifa hamingjusömu lífi með syni mínum.

Og eitthvað gerðist, því það birti yfir öllu mínu lífi.

Ég hafði verið í daglegri neyslu í sjö ár. Og á hverjum einasta morgni í sjö ár hafði ég farið í apótekið í plássinu, þetta eina apótek sem þar er, til þess að kaupa verkjalyf sem eru ekki lengur í umferð. Ég stóð frammi fyrir afgreiðslustúlkunum með þessa skömm á hverjum einasta degi og tapaði.

En það var ekki bara áfengið og verkjatöflurnar. Ég gekk fyrir öllum tiltækum lyfjum, öllu áfengi, hassi, LSD, ópíum. Af verkjatöflunum hesthúsaði ég allt frá tuttugu upp í fjörutíu töflur á dag, fyrir utan alla aðra neyslu.

Stundum hafði ég vinnu en mætti stopult. Fyrr en síðar var mér alltaf sagt upp og þegar þarna var komið sögu komst ég stöku sinnum í íhlaupavinnu. Ég var róninn í bænum; allir sáu aumur á mér og ég var búin með alla vinnustaði í plássinu.

Ég var ekkert að velta því fyrir mér hvers vegna mér var alltaf sagt upp. Það sagði aldrei neinn neitt þótt mig vantaði í vinnu í

einn eða tvo daga. Ég gerði mér ekki grein fyrir því fyrr en eftir á að það var vegna þess að það ætlaðist aldrei neinn til neins af mér. Og það átti ekki bara við vinnustaði, heldur fjölskylduna líka. Þegar reyndi á samheldni og hjálp var ekki reiknað með mér, hvorki til að hjálpa til þegar fólk var að flytja, eða þegar fjölskyldan kom saman af einhverri ástæðu, til dæmis brúðkaupi, skírn eða jarðarför.

Þegar maður er róni, koma augnablik þar sem maður sér stöðu sína og áttar sig á því hvar maður er staddur en það eru bara augnablik.

Ég hafði mjög sterka sýn á það hvernig mamma ég vildi verða. Þegar sonur minn fæddist var ég sautján ára. Ég hafði haft svo miklar væntingar til lífsins; ég ætlaði að giftast og eignast fjölskyldu – en ég gerði mér ung grein fyrir því að ég var ekki álitlegt eiginkonuefni.

Ég var stúlkan sem var elskuð í skjóli nætur.

Einu sinni varð ég ástfangin. Maðurinn var aðkomumaður í plássinu, þekkti ekkert til mín og var alveg jafnástfanginn af mér. Hann var að fara á sjóinn og ég vissi að þar myndi almenningsálitið ná að segja honum hver ég væri. Um leið og ég naut stundanna með honum, var ég full af sorg yfir því sem í vændum var. Ég var farin að taka sorgina út fyrirfram.

Þegar hann kom af sjónum vissi ég um leið og ég sá hann að hann hafði fengið að heyra allt um mig. Hann sleit að vísu ekki sambandinu alveg, en vildi ekki hafa það opinbert. Það vill enginn vera í ástarsambandi við bæjarrómann.

Mikið langaði mig til þess að eitthvað gerðist til þess að allt myndi breytast og verða gott. Ég gerði mér hins vegar enga grein fyrir því að uppfylling þeirrar óskar gæti verið í mínum höndum.

Þegar sonur minn var fjögurra ára, reyndi ég að gefa hann öðru sinni. Ég var nýfráskilin, komin í annað samband og vildi flytja til Danmerkur. Ég kom honum í fóstur og skrifaði undir fóstursamning, þar sem var ákvæði um að ég hefði eitt ár til þess

að rifta honum. Eins merkilegt og það er, gerðist það í þessu ferli, að einhver orðaði það við mig að eitthvað athugavert væri við mína drykkju. Þegar ég var að kveðja son minn, sagði hann: „Gerðu það mamma mín, ekki skilja við mig. Hættu bara að drekka.“

Ég vissi að þetta var satt, en náði að líta framhjá því og fór til Kaupmannahafnar. Þar háði ég harða baráttu milli ástarinnar á syni mínum og Bakkusar. Ég elskaði son minn af öllu hjarta en náði að telja mér trú um að þetta væri okkur báðum fyrir bestu. Þetta var í fyrsta sinn sem ég „skildi“ að ég var að tapa fyrir Bakkusi – og ég hélt áfram að tapa.

Í Kaupmannahöfn lifði ég á götum borgarinnar. Ég hirti gler og flöskur til þess að eiga fyrir mat. Atvinnuleysisbæturnar fóru allar í vímuefni. Allan tímann háði ég harða baráttu á milli þess að vera móðir eða drykkjumaður. Ég gat gefið barnið mitt en ég gat aldrei losað mig við tilfinningarnar sem tilheyrðu honum.

Foreldrar mínir komu til Kaupmannahafnar þegar ég hafði verið þar í átta mánuði. Þá viðurkenndi ég í fyrsta sinn að það væri eitthvað athugavert við mína neyslu. Það var mikill léttir að viðurkenna fyrir þeim að ég væri alkóhólisti og dópisti – og ég trúði því að það nægði til þess að ég myndi hætta öllu sukkinu. Ég náði að sannfæra foreldra mína – kannski vegna þess að ég trúði því svo stöðugt sjálf – að ég myndi hætta.

Til þess að ég fengi son minn aftur úr fóstrinu, gerðu foreldrar mínir kröfu til þess að ég myndi standa mig í sex mánuði. Ég átti að fá mér vinnu og íbúð á leigu og ekki vera í neyslu.

Á þessum tímapunkti tókst mér að gerbreyta neyslunni. Ég fór auðvitað í apótekið á hverjum degi og sótti verkjatöflur. Ég reykti meira hass en drakk bara á kvöldin. Um helgar, þegar ég þurfti að hugsa um son minn, reykti ég hassið. Þessu hélt ég áfram í átta mánuði. Ég var svo mikil eign bæjarins – eins og rónar eru – að allir voru að hrósa mér. Ég heyrði „voðalega ertu dugleg“ hvarvetna – og ég trúði því.

Það var hins vegar ekki fyrr en ég hafði verið edrú í eitt ár, að

ég gerði mér grein fyrir því að ég hefði verið í daglegri neyslu á þessum tíma. Ég trúði bara því sem var sagt við mig, vegna þess að ég var sjálf búin að tapa hæfileikanum til þess að meta hver staðan væri.

Þegar hér var komið sögu var sonur minn orðinn minn aðal-kóari. Hann þekkti alla bíla sem lögreglan og barnaverndar-nefnd óku. Sex ára gamall var hann farinn að ljúga fyrir mig. Hann eldaði sér sjálfur hafragraut á morgnana, útbjó sitt eigið nesti og sá alveg sjálfur um að koma sér í skólann. Hins vegar var staðan þannig að hann mætti þegar honum sýndist. Hann var tekinn fyrir búðarhnúpl og á öllu gekk. Einu sinni sem oftast skrúpaði hann í skólanum og þegar ég spurði hvers vegna hann hefði skrúpað, sagðist hann hafa farið niður í bæ að brjóta rúður. Þegar ég spurði hann hvers vegna, svaraði hann: „Af því að mér líður svo ljótt innan í mér að ég þarf að gera eitthvað ljótt.“

Barnaverndarnefnd vildi vita hvernig ég ætlaði að taka á þessum málum. Sjálf skildi ég engan veginn hvers vegna – ofan á allt annað – ég hefði fengið svona erfitt barn.

Eftir að ég varð edrú og fór að vinna spörin varð ég að byrja á því að vinna traust sonar míns – og ég fékk að hafa fyrir því. Í hvert sinn sem ég fór út um dyrnar, varð ég að láta hann vita hvert ég væri að fara og hvenær ég kæmi heim. Ef mér seinkaði, varð ég alltaf að passa mig að láta hann vita. Síðan leið honum illa yfir því að ég væri alltaf að skipta mér af honum; hann hafði átt öðru að venjast.

Sponsorinn minn sagði mér að ég þyrfti að biðja hann fyrirgefningar en ég hélt að hann væri of ungur til þess að þörf væri á því. En þegar hann var níu ára, hafði ég hann fyrir rangri sök og varð að biðja hann fyrirgefningar. Út frá því náðum við að ræða það liðna og ég bað hann fyrirgefningar á öllu sem ég hafði gert honum. Í hjarta sínu hafði hann fyrirgefið mér en ég hafði aldrei orðað það við hann. Þetta var tveimur árum eftir að ég fór í meðferð.

Þegar ég bað hann fyrirgefningar, svaraði hann mér ekki strax. Hann fór út en kom aftur eftir klukkutíma og sagði: „Ef þú hættir alveg að drekka, skal ég hætta að vera villingur.“ Þarna tókum við saman höndum um að lifa heilbrigðu lífi. Ég fór að skilja eðli minna yfirsjóna og það opinberaðist fyrir mér mikilvægi þess að vinna sporin. Ég og sonur minn höfum verið vinir upp frá þessu.

Hvenær og hvers vegna ég fór að drekka?

Ég var sextán ára og var einfaldlega alkóhólisti. Ég kem úr stórum systkinahópi og bar alltaf mikla ábyrgð á yngri systkinunum. Ég var litla mamman þeirra. Mér fannst ég hins vegar aldrei valda því, eða sinna þeim eins og ég vildi.

Einn daginn ákvað ég, ásamt vinkonu minni, að detta í það. Ég keypti flösku, geymdi hana uppi í skáp í tvo mánuði og allan þann tíma átti ég alkóhólískan dans við hana. Ég var alltaf að kíkja á hana, athuga hvort hún væri þarna ennþá og biða eftir rétta augnablikinu.

Ég hafði aldrei séð fólk bara bragða áfengi, eða drekka eitt, tvö glös. Ég þekkti aðeins fyllirí. Þegar kom að því að drekka flöskuna, blandaði ég í glas og sat svo bara í rólegheitum og drakk hálfu brennivínsflösku. Mér fannst ég komin í hjarta lífsins. Mér leið í fyrsta sinn eins og ég væri með.

Um leið fór ég í gegnum algera karakterbreytingu. Ég áttaði mig á því að ég bar enga ábyrgð á systkinum mínum. Ég snarhætti því og átti ekki eftir að bera ábyrgð á einu eða neinu næstu árin.

Þarna strax í upphafi tók ég fullt af ákvörðunum. Ég ákvað að hætta í skóla og byrja að vinna. Ég ákvað að byrja að reykja og þetta fyrsta kvöld ákvað ég að skipuleggja hvenær ég ætlaði næst að detta í það. Ég ákvað líka að verða ekki alkóhólisti; ég ætlaði að vera í góðu sambandi við Bakkus vin minn. Ég trúði því virkilega að ég yrði ekki eins og fjölskyldan mín; ég ætlaði að eiga hamingjuríka göngu með Bakkusi.

Ég varð fljótlega ólétt. Nú stóð ég frammi fyrir því að ákveða hvernig manneskja ég ætlaði að verða; hvers konar mamma ég ætlaði að verða. Ég ákvað að láta óléttuna svara öllum þeim ákvörðunum.

Ekki náði ég því þó að vera edrú alla meðgönguna. Ég datt tvisvar í það.

Pegar ég hélt hins vegar á syni mínum í fanginu í fyrsta sinn, hét ég því að bjóða honum aldrei upp á það að lifa með Bakkusi. Ég ætlaði aldrei að bjóða honum upp á það líf sem mér hafði verið boðið upp á. Og ég barðist við að verða þessi góða manneskja sem ég vildi vera – og skildi ekki hvers vegna ég sveik það alltaf.

Frá því að sonur minn fæddist og þangað til ég fór í meðferð, lifði ég ekki eina stund í hjarta lífsins. Ég lifði alltaf úti í jaðrinum. Ég varð strax utangátta, viðskila við samfélagið. Ég þráði af öllu hjarta að leiðrétta þá villu sem líf mitt var orðið – en kunni það ekki.

Pegar ég las reynslusporin í fyrsta sinn á Silungapollu, upplifði ég þá fullvissu að þetta væri aðferðin til þess að leiðrétta lífið. Ég upplifði það eins sterkt og ég hafði upplifað að eignast barnið mitt. Það fylgdi svo mikill kærleikur því að lesa þessi spor. Það er ekki þess virði að lifa edrú, nema geta lifað í hjarta lífsins og sporin eru aðferðin til þess að geta lifað þar.

Þrátt fyrir að allt hefði gengið vel, fór ég á fallbraut eftir átta ára edrúmenntu. Ég hætti að sækja fundi, ég hætti að lifa í prógramminu og var aftur farin að lifa í útjaðrinum. Ég varð viðskila við samtökin í tvö ár, án þess að drekka. Ég var fársjúk, allir skapgerðarrestirnir komu aftur og ég vissi að ég myndi drekka, jafnvel þótt ég vildi það ekki, rétt eins og síðustu árin sem ég var í neyslu.

Mér varð ljóst að þessi sjúkdómur hafði ekkert með vilja minn að gera. Þetta varð mér dýrkeypt reynsla um að læra að lifa með þeim sjúkdómi sem alkóhólismi er. Ég vissi að hann var

ekki ofan í flöskunni, heldur inni í mér. Ég stóð aftur frammi fyrir Guði, í sárri kvöl.

Ég fór á einn fund á dag í tvö ár. Ég skildi að ef ég ætlaði að lifa hamingjusömu lífi, yrði ég að lifa í hjarta AA-samtakanna. Þá endanlega gaf ég Guði líf mitt til þjónustu við sporin. Í dag hef ég verið edrú í tuttugu ár.

Ég er þess fullviss að það er ekkert veraldlegt, eða áþreifanlegt, sem getur gert mig hamingjusama; engin menntun, enginn frami. Ég veit að ég vil lifa þannig að ég beri sporunum vitni og Guði vitni. Ég vil lifa til þess að gefa það sem mér hefur verið gefið. Þú átt aðeins það sem þú gefur og það er stórkostlegt að fá að þreifa á því. Ég veit að ég get aldrei gert annan alkóhólista edrú – en ég veit að ég get gefið honum von. Ég vil að líf mitt verði von fyrir aðra.

## Vítahringurinn

*Hvernig þrákelkni suðurríkjamannsins loksins gaf sig og kaus þessum sölumanni þau örlög að verða upphafsmaður AA-samtakanna í Philadelphiu.*

**D**-DAGUR minn var 8. janúar 1938. Staðurinn: Washington, D.C. Þessi síðasta, hraðfara hringekja hafði byrjað á aðfangadag jóla, og mér hafði vissulega orðið mikið ágengt á þessum hálfsmánaðar tíma. Til að byrja með hafði konan mín yfirgefið mig, tekið sig upp með ferðatösku, koffort og innanhússmuni. Þá hafði húsráðandinn vísað mér á dyr, út úr tómri íbúðinni, og að lokum hafði mér verið sagt upp starfinu. Eftir tvo daga á eindollara „hótelum“, og eina nótt hjá lögreglunni, bar mig að dyrum móður minnar, skjálfandi á beinum, með margra daga skegg og auðvitað staurblankur að vanda. Flest þessi ósköp höfðu oft dunið yfir mig áður, en nú komu þau öll í einu, eins og snjóflóð. Hvað mig snerti var þetta algert skipbrot.

Svona var nú ástatt fyrir mér, orðinn 39 ára gamall og algert afhrak. Ekkert hafði komið að gagni. Móðir mín hleypti mér inn aðeins gegn því skilyrði að ég léti loka mig inni í litlum geymsluskúr og afhenti henni föt mín og skó. Við höfðum leikið þennan leik áður. Þannig fann Jackie mig á mig kominn, liggjandi í heitum og köldum svitaböðum, með hjartslátt og

viðþolslausan af kláða um allan skrokkinn. Einhvernveginn hafði ég alltaf sloppið við ölóraskjálftann (delirium tremens) fram að þessu.

Ég hafði ekki sjálfur leitað hjálpar, og efast stórlega að ég hefði gert það. En Fitz, gamall skólabróðir, hafði talið Jackie á að líta inn hjá mér. Ef hann hefði komið 2–3 dögum seinna, hefði ég að öllum líkindum hent honum út. En hann bar að garði þegar ég var opinn fyrir öllu.

Jackie kom um 7-leytið að kveldi og talaði þangað til 3 um morguninn. Ég man ekki mikið af því sem hann sagði, en mér skildist að hér var náungi nákvæmlega eins og ég. Hann hafði gist sömu geðbótarsalina, sömu tugthúsin, kynnst samskonar atvinnumissi, sömu vonbrigðum, sömu leiðindum og verið jafneinmana. Ef nokkru munaði hafði hann kynnst öllu þessu betur og oftar en ég. Samt var hann ánægður, í jafnvægi, frjálsmannlegur og hlæjandi. Jackie sagði mér af hópi manna í New York, sem Fitz tilheyrði, og ættu við sama vanda að stríða og ég. Og með því að vinna saman að því að hjálpa hver öðrum, drykkju þeir ekki lengur og væru glaðlyndir eins og hann sjálfur. Hann minntist eitthvað á guð og æðri máttarvöld, en ég vildi ekkert á það hlusta, það væri bara fyrir bjána, ekki mig. Svólítið meira af spjalli hans sat í mér, og ég man að ég svaf það sem eftir var nætur en hafði lengi ekki vitað hvað góður nætursvefn var.

Þetta voru fyrstu kynni mín af þessum „skilningsfulla félagskap“, þótt fullt ár liði þar til samtök okkar fengju nafnið Alcoholics Anonymous (ónefndir ofdrykkjumenn). Við þekkjum öll í AA-samtökunum þá ólýsanlegu gleði sem fylgir því að vera allsgáður. En harmsögur eru einnig hlutskipti sumra. Jackie, leiðbeinandi minn, var einn af þeim. Hann smalaði saman mörgum stofnfélögum okkar, en hrasaði sjálfur og dó af ofdrykkju. Enn er ljóslifandi fyrir hugskotssjónum mínum reynslan af dauða hans, og mér verður oft hugsað til þess, hvernig farið hefði, ef einhver annar hefði vitjað mín fyrst. Þess-

vegna er mér tamt að segja að á meðan ég man eftir 8. janúar muni mér takast að vera allsgáður.

Það er gamla spurningin í AA-samtökunum, hvort kom fyrr, taugaveiklunin eða drykkjusýkin. Ég hefði tilhneigingu til að halda að ég hafi verið sæmilega heilbrigður þangað til áfengið tók við stjórninni. Ég ólst upp í Baltimore, þar sem faðir minn var læknir og kornkaupmaður. Fjölskyldan var við góð efni, og þótt báðir foreldrar mínir drykkju, og stundum um of, var hvorugt þeirra drykkjusjúkt. Faðir minn var gæddur jafnaðargeði, og þótt mamma mín væri vanstillt og nokkuð eigingjörn og kröfuhörð, var heimilislífið í sæmilegu jafnvægi. Við vorum fjögur börnin, báðir bræður mínir urðu drykkjusjúklingar og annar þeirra dó úr ofdrykkju. En systir mín snerti aldrei dropa af áfengi.

Ég gekk í almenna skólann fram til fermingar og miðaði eðlilega áfram þar. Ég held ekki að ég hafi verið gæddur neinum sérstökum gáfum eða sérhæfileikum, en ég þjáðist heldur ekki af neinum ófullnægðum ástríðum. Ég var sendur í finan mótmælendaskóla í Virginíu þegar ég var 13 ára. Þar var ég við nám í 4 ár og útskrifaðist án sérstakrar viðurkenningar. Ég komst í hlaupara- og tennislið skólans. Mér kom vel saman við leikfélagana, átti marga kunningja en enga einlæga vini. Ég var aldrei með heimþrá og var yfirleitt sjálfum mér nógur.

Samt sem áður tók ég hér líklega fyrsta skrefið í áttina til alkóhólisma, með því að fá óbifandi óbeit á kirkjum og öllum viðurkenndum trúarbrögðum. Í þessum skóla var biblíulestur á undan hverri máltíð, og 4 messur á sunnudögum. Ég fékk svo mikla andúð á þessu, að ég vann þess eið að koma aldrei í kirkju nema við brúðkaup og jarðarfari.

Sautján ára gamall innritaðist ég í háskóla, eiginlega föður mínum til geðs, því hann vildi að ég færi í læknisfræði eins og hann. Þar bragðaði ég fyrst áfengi og ég man það enn því að „fyrsti“ drykkurinn hafði alltaf sömu áhrif upp frá því. Ég fann hann læðast um allan líkamann og alveg niður í tær. En með hverjum drykk þar á eftir dvínuðu áhrifin, og eftir 3–4 virtust

þeir allir vera bara blávatn. Ég varð aldrei ofsakátur við drykkju, en róaðist heldur, því meir sem ég drakk, og því drukknari sem ég varð því harðara barðist ég gegn áhrifunum. Svo það er augljóst mál að ég hafði aldrei neina ánægju af að drekka. Ég virtist minnst undir áhrifum af öllum í félagsskapnum, en svo allt í einu sá langdruknasti. Jafnvel fyrsta kvöldið sem ég drakk „dó“ ég, og ég held því að ég hafi verið áfengissjúklingur allt frá fyrsta drykknum. Ég komst í gegnum námið fyrsta árið og varð dúx í póker og drykkju. Ég neitaði að taka þátt í félagslífi skólans því að ég vildi hafa frjálsar hendur. Ég drakk aldrei nema einn dag í einu, einu sinni til tvisvar í viku þetta árið. Annað árið var helst um helgardrykkju að ræða, en ég var nærri rekinn úr skóla fyrir lélegan námsárangur.

Vorið 1917 gerðist ég „föðurlandssinni“ og fór í herinn, til að komast hjá að vera rekinn úr skóla. Ég er einn þeirra náunga sem útskrifuðust úr herþjónustu í lægri tignarstöðu en við inn-göngu. Ég var liðþjálfari í byrjun en kom út sem óbreyttur hermaður, og það er næsta fágætt. Ég þvoði fleiri potta og afhýddi fleiri kartöflur en nokkur annar hjálparkokkur. Ég varð tækifærisdrykkjumaður í hernum, greip „tækifærið“ í hvert sinn sem „tækifærið“ gafst. En þrátt fyrir það slapp ég alltaf við tugthúsvist. Síðasti túr minn í hernum varði frá 5.–11. nóvember 1918. Það kom fregn í útvarpinu þann 5. að vopnahlé yrði samið næsta dag. Sú frétt reyndist ótímabær, en ég fékk mér tvö góð koniaksglös til hátíðabrigða. Síðan stalst ég upp á flutningabíl og tók mér fri án leyfis. Það næsta sem ég man eftir mér var í Bar le Duc, margar mílur frá herstöðvunum. Það var 11. nóvember og allar klukkur klingdu og allar flautur blésu vegna hins raunverulega vopnahlés. Þarna lá ég, órakaður, rifinn og skítugur, án þess að vita að ég hefði flandrað um allt Frakkland, en auðvitað samt sem áður „hetja“ í augum Frakka á staðnum. Heima í herbúðunum var allt fyrirgefið því að þetta voru endalokin. En í ljósi þess sem ég hefi síðan lært veit ég að ég var orðinn óforbetranlegur ofdrykkjumaður 19 ára gamall.

Að stríðinu loknu og kominn heim til fjölskyldunnar í Baltimore, vann ég ýmiss konar lausavinnu í 3 ár, en fékk þá starf sem einn fyrsti umboðssölumaður fyrir nýstofnað fjárfestingarfélag. Hvíliku tækifæri lék ég ekki þarna úr höndum mér! Þetta félag hefur nú yfir 3ja milljarða dollara veltu á ári. Eftir 3 ár, þegar ég var 25 ára, opnaði ég og rak deild þeirra í Philadelphiu, og vann mér inn meira en nokkurn tíma síðar á ævinni. Ég var vissulega ljóshærði drengurinn þeirra þá. En eftir 2 ár var ég afskrifaður sem ábyrgðarlaus fyllibytta. Það tekur ekki lengri tíma.

Næsta starf mitt var söluefning fyrir olúfélag í Mississippi. Þar varð ég strax toppmaður og fékk mikið hrós. Þá velti ég tveimur bifreiðum félagsins, með stuttu millibili, og bingó! – sagt upp aftur. Þótt skringilegt megri virðast var sá háttsetti sem rak mig, einn af þeim fyrstu sem ég hitti þegar ég kom inn í AA-samtökin í New York seinna. Hann hafði einnig gengið í gegnum sömu þvottavinduna og ég og verið þurrstraujaður í 2 ár þegar ég sá hann aftur.

Eftir að ég missti sölustarfið hjá olúfélaginu fór ég aftur til Baltimore og mömmu, með því að fyrsta konan mín hafði sagt endanlega skilið við mig. Þá fékk ég sölumannsstöðu hjá hjólbardaafélagi. Ég endurskipulagði stórbæjasölu þeirra, og að 18 mánuðum liðnum, þegar ég var 30 ára, var mér boðið útibússtjórastarf. Í sambandi við þennan frama var ég sendur á þing þeirra í Atlantic City, til að skýra stórlöxunum frá hvernig ég hefði unnið þessi stórvirki. Um þetta leyti gat ég haldið drykkju minni við helgar og hafði ekki tekið einn einasta drykk í heilan mánuð. Ég skrifaði mig inn á hótelið, og sá þar smákorti stungið undir glas á kommóðunni, sem á var ritað: „Það verður alls engin áfengisnotkun á þessu þingi“, undirritað af forstjóra félagsins. Þarna kastaði nú aldeilis tólfunum! Hver, ég? Stórlaxinn sjálfur? Eini sölumaðurinn sem boðið var á þingið. Maðurinn sem átti að taka við stjórn stærsta útibús þeirra næsta mánudag! Ég skyldi sýna þeim hver héldi á hátrompunum hér!

Enginn í þessu félagi leit mig augum aftur. Eftir 10 daga símsendi ég uppsögn mína!

Meðan allt var upp í móti og verkið krafðist baráttu, gat ég haldið mér í skefjum, nokkurn veginn. En jafnskjótt og ég hafði greitt úr flækjunni og komið öllu í röð og reglu og verið klappað á bakið, var ég kominn á stað aftur. Venjuleg störf öllu mér leiðindum, en ég valdi jafnan úr þau erfiðustu sem völ var á, og vann dag og nótt að lausn þeirra. Þá fór mér strax að leiðast þau og missti allan áhuga. Ég nennti aldrei að fylgja neinu eftir, og ófrávíkjanlega launaði ég sjálfum mér vel unnið starf með „fyrsta“ drykknum.

Svo komu krepputímar fjórða áratugarins, og allt fór norður og niður. Síðustu 8 árin, áður en AA-samtökin fundu mig, hafði ég haft yfir 40 störf – sölumennsku og ferðalög, eitt á eftir öðru, hvað rekið annað á sama hátt og áður. Ég vann jafnan af áhuga 3–4 vikur, án þess að bragða nokkuð, sparaði og greiddi eitthvað af skuldum. Svo „hélt ég upp á“ árangurinn með fyllirí. Síðan tók við peningaleysi, feluleikur á ódýrum hótelum um landið þvert og endilangt, „ókeypis gisting“ nótt og nótt, og alltaf þessi vonlaus tilfinning: „Til hvers er þetta – ekkert er neins virði“. Í hvert sinn er ég missti minnið, en það var í hvert skipti sem ég drakk, var alltaf þessi nagandi ótti: „Hvað skyldi ég hafa gert í þetta skipti?“ Einu sinni komst ég að því. Margir alkóhólistar komust upp á lagið með að fara með flöskurnar í þessi kvikmyndahús sem hafa stanslausar sýningar. Þar gátu þeir drukkið, sofnað, vaknað, drukkið aftur í myrkrinu. Ég hafði leitað mér hælís í einu þessu skjólshúsi, með vínkrukku um morguninn. Og þegar ég fór þaðan um eftirmiðdaginn náði ég í fréttablað á heimleiðinni. Þið getið ímyndað ykkur hvernig mér varð við þegar ég las þar að ég hefði verið tekinn úr bíóinu meðvitundarlaus um hádegi í sjúkrabíl, tekinn á spítala, dælt úr maga og mér sleppt út. Ég hafði þá augskýrnilega farið beint í bíóið aftur með aðra flösku, setið þar nokkra tíma og haldið svo heimleiðis, án þess að hafa hugmynd um hvað fyrir kom.

Hugarástandi alkóhólistans verður vart með orðum lýst. Ég bar enga beiskju í brjósti til einstaklinga, – öll veröldin var á öndverðum meiði við mig. Sífellt stríddi á huga minn: „Hvað á þetta allt eiginlega að þýða? Menn fara í stríð, drepa hver annan, þeir berast á banaspjót í viðskiptum til að verða ofan á, en hvers virði er þetta allt? Hafði ég ekki sýnt mikinn árangur? Vann ég ekki frábær afreksverk í viðskiptalífinu? Hver voru svo laun mín? Allt er öfugsnúið og fari það allt til andskotans“. Síðustu tvö drykkjuárin bað ég þess á hverjum túr að ég vaknaði ekki aftur. Þremur mánuðum áður en ég rakst á Jackie hafði ég gert aðra misheppnaða sjálfsmorðstilraun mína.

Þetta er nú aðdragandinn að því sálarástandi sem gerði mig fúsan til að hlusta þann 8. janúar. Eftir 2ja vikna þurr tímabil – með Jackie mér við hlið, varð ég allt í einu að leiðbeinanda hans. Því hann féll skyndilega og lenti á túr. Mig rak í rogastans þegar ég uppgötvaði að hann hafði bara verið vínlaus í mánaðartíma þegar hann bar mér boðskapinn. Hvað um það, ég sendi neyðarkall til New York-hópsins, sem ég hafði enn ekki kynnst. Þeir lögðu til að við kæmum báðir þangað. Við fórum af stað daginn eftir og það var nú meira ferðalagið! Mér gafst hér tækifæri til að sjá sjálfan mig með augum þess allsgáða. Við settumst upp hjá Hank, þeim sem hafði rekið mig úr vinnunni 11 árum áður í Mississippi. Og þar kynntist ég stofnanda okkar, Bill. Bill hafði verið þurr í þrjú ár og Hank í tvö. Þá fannst mér þeir bara vera yndislegir asnakjálkar, því að þeir ætluðu sér ekki aðeins að bjarga öllum fylliröftum í veröldinni, heldur líka þeim sem taldir eru heilbrigðir! Þeir töluðu nær eingöngu um guð, fyrstu helgina, og hvernig þeir ætluðu að koma okkur Jackie á réttan kjöl. Í þann tíð gerðum við rækileg reikningsskil hver fyrir öðrum og það margoft. Þrátt fyrir allt þetta geðjaðist mér vel að þessum nýfundnu vinum, vegna þess að þeir voru á minni hillu, í sama báti og ég. Þeir höfðu líka verið stórlaxar annað veifið, og iðulega sett allt á annan endann þegar síst skyldi. Og þeir gátu líka klofið pappírseldspýtu í 3 brúklega parta. (Þetta kom sér

afarvel þar sem eldfæri voru bönnuð). Þeir höfðu líka tekið sér lest til ákveðinnar borgar, og rankað við sér mörg hundruð mílur burtu frá hinum fyrirhugaða áfangastað, án þess að hafa haft hugmynd um hvernig þeir komust þangað. Það var sami gangurinn hjá okkur öllum. Ég ákvað að dvelja áfram í New York, og taka því sem þeir höfðu upp á að bjóða, öllu nema „guðsþruglinu“. Ég sá að þeir þurftu að komast á rétt strik hvað þeirra hugsunarhátt og hegðun snerti. Ég væri á réttri leið, ég drykki bara of mikið. Væri ég sæmilega dubbaður upp, gefnir 2 dalir, væri ég strax kominn á velmegunarbrautina. Ég var búinn að vera þurr í 3 vikur, var farinn að rétta úr mér, og hafði komið leiðtoga mínum á réttan kjöl upp á eigin spýtur.

Bill og Hank höfðu komist yfir lítið bílabónsfélag og buðu mér vinnu hjá sér, 10 dali á viku og upphald hjá Hank. Við vorum reiðubúnir að setja Du Pont á hausinn.

Um þetta leyti voru 12 menn í flokknum í New York. Við unnum samkvæmt þeirri grundvallarreglu að hver fyllirafstur sæi um sig sjálfur. Við höfðum enga raunverulega stefnu og ekkert nafn. Við fórum eftir hugmyndum einhvers um tíma, úrskurðuðum það vitlausa aðferð og skiptum yfir í eitthvað annað. En við vorum allsgáðir meðan við héldum hópinn og ræddumst við. Það var einn fundur í viku heima hjá Bill í Brooklyn, og hver af öðrum gortuðum við af því hvernig líf okkar hefði skyndilega breyst til hins betra, hve mörgum fylliröftum hver og einn hafði bjargað og komið á réttan kjöl, og síðast en ekki síst hvernig Guð hefði snert líf okkar hvers og eins og tekið okkur upp á sína arma. Ja, maður minn! Hvilíkt kriuger af kolrugluðum hugsjónamönnum! Samt höfðum við allir raunverulega þann eina og sama tilgang innst inni, og það var að drekka ekki. Á þessum vikulegu fundum fyrstu mánuðina var ég samlyndi okkar verulegur ásteytingarsteinn, því að ég lét aldrei neitt tækifæri ónotað til þess að níða niður „andlega viðhorfið“, eins og við nefndum það, og hvað eina sem bar nokkurn keim af trúarlegri hugsun. Löngu seinna komst ég að

Því að þeir eldri héldu marga bænafundu sér til leiðbeiningar um einhverja leið til þess að losna við mig fyrir fullt og allt, en gátu samt haldið áfram að vera umburðarlyndir og andlegir í hugsun. Þeim virtist ganga illa að ná í samband eða svar, því að hér var ég allsgáður og seldi bílabón í kassatali sem þeir fengu 1000% ágóða af. Svona kjagaði ég áfram minn eigin veg, glaðhlakkalegur, fram í júní, og fór þá að selja bílabón í Nýja-Englandi. Að rúmri viku liðinni buðu tveir viðskiptavinir mínir mér út að borða einn laugardag í hádegi. Við pöntuðum samlokur og einn bað um 3 bjóra. Ég snerti ekki á mínum. Að stundu liðinni pantar hinn 3 bjóra í viðbót, og ég lét minn ósnertan aftur. Þá kom röðin að mér, og ég pantaði 3 bjóra, en nú horfði málið öðruvísi við. Ég hafði hér fjárfestingu upp á 30 cent, á 10 dala vikulaunum, og maður lætur slíkt ekki ganga sér úr greipum. Ég drakk því alla 3 bjórana hvern á eftir öðrum, þakkaði fyrir mig, og skrapp fyrir hornið og keypti mér flösku. Hvorugan þeirra sá ég aftur. Ég var búinn að steingleyma öllu þegar ég fann bræðralagið 8. janúar, og ég rölti um Nýja-England, hálffullur næstu 4 dagana. Raunar á ég við að ég gat hvorki orðið fullur né verið allsgáður. Símskeyti til vina minna í New York komust ekki til skila, en loksins náði ég í Hank í síma og hann sagði mér upp samstundis. Nú fór ég fyrst alvarlega að athuga sjálfan mig. Ég var nú ennþá meira einmana en áður, því jafnvel mínir eigin sálufélagar höfðu snúist á móti mér. Í þetta sinn fann ég verulega til, verr en í nokkrum timburmönnum. Mín glæsilega vantrúarstefna vék úr sæti, og ég sá í fyrsta skipti að þeir sem raunverulega höfðu trú, eða reyndu að minnsta kosti hreinskilnislega að finna einhvern Æðri mátt, höfðu betra jafnvægi í sálarlífinu og voru ánægðari en ég hafði nokkurntíma verið, og þeir virtust hafa einhverja innri gleði sem mig skorti alveg.

Ég seldi sýnishorn mín upp í kostnað, og kom skríðandi á fjórum fótum aftur til New York, talsvert agaður í hugarfari. Þegar hinir sáu að ég hafði breytt um viðhorf, tóku þeir mig inn

aftur. En mín vegna urðu þeir að gera mér það erfitt. Annars er ég viss um að ég hefði ekki haldið það út. Enn einu sinni mætti ég ögrun nýs starfs, og ég var ákveðinn í að fylgja því eftir. Langalengi gat ég ekki meðtekið neinn æðri kraft, annan en þann sem ég fann í hópnum sjálfum. En það var langt umfram það sem ég hafði nokkurntíma áður getað viðurkennt, og þessvegna spor í rétta átt. Það var einnig leiðarendi, því að síðan 16. júní 1938 hefi ég ekki þurft að ganga einn.

Um þetta leyti var AA-bókin í samningu, og þá varð allt miklu einfaldara. Við fundum ákveðinn leiðarvísi, sem um 60 okkar kom saman um að væri meðalvegurinn fyrir alla alkóhólista sem vildu verða allsgáðir, og þeirri forskrift hefur ekki þurft að breyta um kommu, þótt árin hafi liðið. Ekki held ég að vinir mínir hafi verið sannfærðir um viðhorfs- og skapgerðarbreytingu mína, svo þeir börðust gegn því að hafa reynslusögu mína með í bókinni. Þessvegna varð mitt eina framlag til ritverkaafreks þeirra mín óhaggandi sannfæring, með því að ég er enn guðfræðilegur uppreisnarseggur, að orðið GUÐ skyldi ávallt vera skilgreint með setningunni: „samkvæmt skilningi vorum á honum“. Á þann hátt einan var mér fært að meðtaka það andlega.

Þegar bókin var komin út vorum við allir uppþeknir við að bjarga hverjum sem við gátum komist í færi við, en ég var enn raunar bara í útjöðrum AA-samtakanna. Þótt ég samþykkti það sem fram fór og tæki þátt í fundum, tók ég aldrei að mér nein forystustörf þar til í febrúar 1940. Þá fékk ég ágæta stöðu í Philadelphiu og komst brátt að raun um að ég þyrfti nokkra ofdrykkjufélaga til að halda mér sjálfum allsgáðum. Þannig varð ég þungamiðjan í splunkunýjum hópi. Þegar ég skýrði félögunum frá því hvernig við færum að í New York, og andlega prógrammið var útlistað, sá ég að þeir myndu aldrei trúna mér nema ég færi eftir því sem ég prédikaði. Þá fann ég að með því að útskýra fyrir nýgræðingunum hvernig þeir gætu breytt lífi sínu og viðhorfum, fór ég allt í einu að taka talsverðum breyt-

ingum sjálfur. Ég hafði verið sjálfum mér ofnógur til að skrifa niður siðferðisleg reikningsskil, en þegar ég benti þeim nýkomna á röng viðhorf og aðferðir, þá var ég í raun og veru að gera mín eigin reikningsskil. Og ætti ég að vænta breytinga hjá honum, yrði ég að taka mig sjálfan í gegn líka. Þessi breyting hefur verið löng og hægfara hjá mér, en með árunum hafa ávextirnir verið unaðslegir.

Í júní 1945 fór ég með öðrum félaga á mína fyrstu og einu 12. sporsvitjun, til drykkjusjúkrar konu, og ári síðar giftist ég henni. Hún hefur ekki bragðað vín síðan og það hefur verið mér mikill styrkur. Við getum grátið og hlegið með okkar fjölmörgu vinum, og umfram allt getum við átt hlutdeild með öðrum í AA-viðhorfinu, og fáum daglega tækifæri til að hjálpa öðrum.

Að lokum get ég aðeins bætt því við, að hvað sem mér kann að hafa miðað áfram í þroska og skilningi, hef ég enga löngun til að útskrifast. Það ber sjaldan við að ég missi af AA-fundum í nágrenninu, sæki minnst tvo á viku, að meðaltali. Ég hef aðeins verið í einni nefnd sl. 9 ár, því að mér finnst að ég hafi fengið minn skerf fyrstu árin, og yngri meðlimir ættu að taka að sér störfin. Þeir eru miklu framsæknari og viðbragðsfljótari en við, þessir gömlu slagsíðudallar, og framtíð samtakanna er í þeirra höndum. Við búum nú vestur í landi, og erum mjög heppin með AA-samtökin í nágrenninu, andrúmsloftið þar er gott, einfalt og vingjarnlegt. Eina ósk okkar er að sitja í AA – ekki á því. Við notum mest slagorðið: „Taktu því með ró“.

Ég held því enn fram, að jafnlengi og ég man þann 8. janúar í Washington, muni ég, með guðs hjálp, samkvæmt skilningi mínum á honum, halda mér frá áfenginu.

## Hann lagðist lágt

*En hann komst að raun um, að til var æðri máttur, sem bar meira traust til hans en hann sjálfur. Þannig urðu AA-samtökin til í Chicago.*

ÉG ólst upp í litlum bæ skammt utan við Akron í Ohio, þar sem lífið gekk sinn vanagang eins og í öðrum, áþekktum smábæjum. Ég hafði mikinn áhuga á íþróttum, og af þeirri ástæðu ásamt áhrifum frá foreldrum mínum reykti ég hvorki né drakk meðan ég var í gagnfræðaskóla og menntaskóla.

Þetta breyttist allt, þegar ég kom í háskóla. Þá varð ég að aðlagast nýjum félögum og félagsvenjum, og það þótti fint að drekka og reykja. Ég drakk aðeins um helgar og í hófi meðan ég var í háskóla og nokkur ár þar á eftir.

Að lokinni skólagöngu fór ég að vinna í Akron og bjó heima hjá foreldrum mínum. Heimilislífið hafði aðhald í för með sér. Þegar ég drakk, leyndi ég því fyrir mínum nánustu til að særa ekki tilfinningar þeirra. Þessu fór fram þar til ég var tuttugu og sjö ára gamall. Þá byrjaði ég að ferðast og starfssvið mitt náði yfir Bandaríkin og Kanada. Ég hafði ótakmarkað frelsi og peningarád, fór brátt að drekka á hverju kvöldi og taldi mér trú um, að það væri starfinu tilheyrandi. Núna geri ég mér ljóst, að ég drakk einn míns liðs tvo þriðju hluta tímans án þess að viðskiptavinir nytu góðs af.

Árið 1930 fluttist ég til Chicago. Um þessar mundir hafði ég yfir miklum frítíma að ráða, meðal annars fyrir áhrif kreppunnar miklu, og jafnframt uppgötvaði ég, að það hjálpaði að fá sér í glas á morgnana. Árið 1932 var ég byrjaður að fara á tveggja til þriggja daga túra. Þetta sama ár var konu minni nóg boðið hvernig ég drakk heima fyrir og það föður minn í Akron að koma og sækja mig. Hún bað hann um að gera eitthvað í málinu, því henni væri það ofviða. Hún hafði fengið meira en nóg.

Þetta var upphafið að fimm ára hrakningi fram og aftur milli heimilis míns í Chicago og Akron til að láta renna af mér. Drykkjutúrarnir komu með æ styttra millibili og urðu sífellt lengri. Einu sinni kom faðir minn alla leið til Flórída til að hjálpa mér eftir að hótelsjóri nokkur hafði hringt til hans og sagt honum að koma tafarlaust ef hann vildi sjá mig í lifanda lífi. Konan mín gat ekki skilið hvers vegna ég vildi gera það fyrir föður minn að láta renna af mér, en ekki fyrir hana. Þau ræddu málið og pabbi sagði henni að hann tæki einfaldlega frá mér buxurnar, skóna og peningana, svo ég gæti ekki náð í áfengi og yrði að láta renna af mér.

Einn góðan veðurdag ákvað konan mín að gera þetta líka. Þegar hún var búin að finna allar flöskurnar, sem ég hafði falið hér og þar í íbúðinni, tók hún buxurnar mínar, skóna, peningana og lyklana, fleygði þeim undir rúm í aukasvefnherbergi og læsti dyrunum. Klukkan eitt um nóttina vissi ég ekki mitt rjúkandi ráð. Ég fann ullarsokka, hólkvíðar flónelsbuxur og gamlan kjóljakka. Ég skildi útidyrnar eftir ólæstar svo ég kæmist inn aftur og gekk út. Ískuldi var úti. Þetta var í febúar, snjór og ís á götunni, og ég þurfti að ganga drjúgan spöl að næstu leigubílastöð, en það tókst. Á leiðinni á næsta vínsölustað rakti ég raunir mínar við bílstjóran, hve misskilinn ég væri af konunni minni og hve hún væri ósanngjörn manneskja. Þegar við komum á vínsölustaðinn reyndist hann fús til að kaupa handa mér vín-pela fyrir eigin peninga. Þegar við komum aftur heim, var hann

fús til að bíða tvo eða þrjá daga eftir borgun fyrir áfengið og fargjaldið. Ég var góður sölumaður. Konan skildi ekkert í því að ég var ennþá meira undir áhrifum morguninn eftir heldur en kvöldið áður, þegar hún hafði tekið flöskurnar.

Eftir venju fremur erfitt jólafrí sótti þabbi mig aftur snemma í janúar, 1937, til að láta mig ganga í gegnum hina venjulegu afvötnunarmedferð. Hún fólst í því að ganga um gólf í þrjá eða fjóra daga og nætur þangað til ég gat farið að nærast á einhverju. Í þetta sinn var hann með nýja uppástungu. Hann beið þangað til ég var alveg orðinn allsgáður og daginn áður en ég átti að fara aftur heim til Chicago, sagði hann mér frá litlum hópi manna í Akron, sem augskýlega ættu við sama vandamál að stríða og ég en væru að reyna að gera eitthvað í málinu. Hann sagði, að þeir væru hættir að drekka, væru ánægðir og hefðu áunnið sér sjálfsvirðingu sína og virðingu annarra á ný. Hann nafngreindi tvo þeirra, sem ég hafði þekkt árum saman og lagði til að ég talaði við þá. En nú hafði ég náð heilsu á ný og auk þess taldi ég, að þeir væru miklu verri en ég mundi nokkurn tíma geta orðið. Það var ekki nema ár síðan ég hafði séð Howard, fyrrverandi lækni, vera að sníkja sér hundraðkall fyrir brennivínglasi. Svo slæmur gæti ég ekki orðið. Ég hefði að minnsta kosti beðið um einn pela! Ég sagði því föður mínum, að ég ætlaði að sjá um mig sjálfur, að ég mundi ekki drekka neitt í mánaðartíma og eftir það aðeins bjór.

Nokkrum mánuðum síðar kom faðir minn enn til Chicago að sækja mig, en í þetta sinn var viðhorf mitt gjörbreytt. Ég sagði honum umsvifalaust, að ég óskaði eftir hjálp frá þessum mönnum í Akron, ef þeir hefðu eitthvað að bjóða, og ég vildi gera hvað sem væri til að öðlast hana. Áfengið hafði gjörsgirað mig.

Ég man ennþá greinilega, að ég kom til Akron klukkan ellefu að kvöldi og ræsti þennan sama Howard upp úr rúminu til að gera eitthvað fyrir mig. Hann sat hjá mér í tvo klukkutíma þetta kvöld og sagði mér sögu sína. Hann sagðist loks hafa lært, að drykkjufýsn væri banvænn sjúkdómur, sambland ofnæmis og

ástríðu, og þegar drykkjuskapurinn breyttist úr ávana í ástríðu ættum við okkur enga von utan þá að eyða því, sem eftir væri ævinnar í geðveikrahæli eða bíða dauðans.

Hann lagði ríka áherslu á hve lífsviðhorf sín hefðu breyst, en flestum viðhorfum hans hafði áður svipað mjög til minna. Stundum fannst mér hann vera að segja mína eigin sögu! Ég hafði haldið, að ég væri alls ólíkur öðrum mönnum, að ég væri farinn að verða dálítið skríttinn, sem kom fram í því, að ég forðaðist æ meir félagsskap annarra og vildi vera einn með mína flösku.

Parna var kominn maður með sömu lífsskoðun og ég í öllum grundvallaratriðum. Munurinn var aðeins sá, að hann var farinn að taka málin föstum tókum. Hann var ánægður, naut þess að lifa og vera með fólki og byrjaður að komast á strik í læknisstarfi sínu á ný. Þegar ég lít til baka til þessa fyrsta kvölds, geri ég mér ljóst, að þá kviknaði hjá mér vonarneisti í fyrsta sinn. Fyrst honum tókst að ávinna sér þessa hluti aftur, fannst mér að ég hefði ef til vill möguleika til þess líka.

Næsta dag heimsóttu tveir aðrir menn mig. Báðir sögðu mér frá reynslu sinni og hvað þeir væru að gera til að reyna að sigrast á þessum sorglega sjúkdómi. Það var einhver sannfæringarhiti í fari þeirra, friður og æðruleysi og lífshamingja. Næstu tvo eða þrjá daga höfðu hinir mennirnir í hópnum samband við mig og sögðu mér frá hvernig þeir væru að reyna að tileinka sér þessa nýju lífsbjörg og hve þeir nytu þess að gera það.

Það var ekki fyrr en ég hafði hlotið gagngera fræðslu hjá átta eða níu mönnum, að mér var leyft að koma á fyrsta fundinn. Sá fundur var haldinn á heimili fundarstjórans, Bill D., en hann var fyrsti maðurinn, sem Bill W. og dr. Bob höfðu náð árangri með.

Fundinn sátu átta eða níu alkóhólistar og sjö eða átta eiginkonur þeirra. Hann var frábrugðinn þeim fundum, sem nú eru haldnir. Stóra A.A. bókin hafði ekki ennþá verið rituð og ekkert lesefni var til utan nokkrir bæklingar um trúmál. Eingöngu var fjallað munnlega um efnið.

Fundurinn stóð í klukkutíma og lauk með faðirvorinu. Eftir það fórum við öll fram í eldhús, fengum okkur kaffi og kökur og héldum áfram umræðum langt fram á nótt.

Ég varð fyrir afar sterkum áhrifum af þessum fundi og lífs- gleðinni í fari þessara manna þrátt fyrir skort þeirra á lífsins gæðum. Á meðan kreppan stóð áttu allir í þessum litla hópi við fátækt að stríða.

Ég dvaldist í Akron í tvær eða þrjár vikur í þessari fyrstu heimsókn minni og reyndi að innbyrða eins mikið af efni og kenningum og frekast var unnt. Ég var með dr. Bob öllum stundum þegar hann mátti vera að og á heimilum tveggja eða þriggja annarra til að sjá hvernig fjölskyldurnar höguðu lífi sínu. Við hittumst á hverju kvöldi heima hjá einhverjum úr hópnum, drukkum kaffi og spjölluðum saman eftir fundinn.

Daginn áður en ég fór til Chicago, sem var miðvikudagur og frídagur dr. Bobs, bauð hann mér á skrifstofuna sína og þar fórum við yfir „reynslusporin sex“, eins og þau voru á þeim tíma. Reynslusporin voru svohljóðandi:

1. Algjör uppgjöf.
2. Traust á æðri mætti og handleiðslu hans.
3. Siðferðileg reikningsskil.
4. Játning.
5. Endurgjald.
6. Óslitið starf með öðrum alkóhólistum.

Dr. Bob leiðbeindi mér með öll þessi spor. Þegar ég kom að þriðja sporinu um siðferðileg reikningsskil, benti hann á nokkur slæm persónuleikaeinkenni eða skapgerðargalla, svo sem eigingirni, sjálfsálit, afbrýðisemi, hirðuleysi, umburðarleysi, skapvönsku, illkvittni og fyrtni. Við fórum vandlega yfir þessi atriði og loks spurði hann mig hvort ég vildi losna við þessa skapgerðargalla. Þegar ég játaði því, krupum við báðir við skrifborðið hans og báðum þess hvor um sig, að brestir okkar mættu hverfa.

Þessi mynd stendur mér enn ljóslifandi fyrir augum. Þótt ég verði hundrað ára, mun hún ætíð geymast mér efst í huga. Þetta var mjög áhrifamikið, og ég vildi óska, að allir AA-menn gætu notið þvílíkrar leiðsagnar. Dr. Bob lagði alltaf ríka áherslu á trúrænu hliðina, og ég tel það hafa hjálpað. Ég veit, að það hjálpaði mér.

Dr. Bob fór síðan með mér yfir fimmta sporið um að bæta fyrir brot sín, og ég skrifaði upp nöfn allra þeirra, sem ég hafði gert eitthvað til miska, og leitaðist við að bæta þeim tjónið smátt og smátt.

Ég tók nokkrar ákvarðanir um þessar mundir. Ein þeirra var sú, að ég skyldi reyna að stofna AA-deild í Chicago. Í öðru lagi ætlaði ég að koma aftur til Akron til að sækja fundi að minnsta kosti á tveggja mánaða fresti, þangað til mér tækist að koma á deild í Chicago. Í þriðja lagi ákvað ég að láta þessi málefni ganga fyrir öllu öðru, jafnvel fjölskyldu minni, því ef mér tækist ekki að vera ódrukkinn, myndi ég glata fjölskyldunni hvort sem væri. Ef mér tækist ekki að vera ódrukkinn, mundi ég standa einn og vinalaus uppi. Ég átti fáa vini eftir um þessar mundir.

Daginn eftir fór ég aftur heim til Chicago og hóf að skera upp herör meðal svokallaðra vina minna eða drykkjufélaga. Svör þeirra voru öll á sömu lund: Það skyldi ekki bregðast, að þeir hefðu samband við mig, ef þeir þyrftu einhvern tíma á því að halda. Ég gekk á fund prests nokkurs og læknis, sem ég þekkti ennþá, og þeir spurðu mig á móti hve lengi ég hefði verið ódrukkinn. Þegar ég sagði þeim, að það væru sex vikur, voru þeir kurteisir og sögðust skyldu hafa samband við mig, ef einhver með áfengisvandamál leitaði ásjár þeirra.

Óþarft er að taka fram, að það leið meira en ár þangað til þeir höfðu samband við mig. Á ferðum mínum til Akron til að sækja mér andlegan styrk og starfa með öðrum alkóhólistum, spurði ég oft dr. Bob álits á þessari töf og hvað væri eiginlega athuga-vert við mig. Hann svaraði ætíð á sama veg, „þegar þinn rétti

tími kemur, mun forsjónin sjá fyrir öllu. Þú verður alltaf að vera reiðubúinn að halda áfram að hafa samband við fólk.“

Nokkrum mánuðum eftir fyrstu ferð mína til Akron fannst mér ég vera orðinn heilmikill maður og þótti að konan mín sýndi mér ekki tilhlýðilega virðingu nú þegar ég var orðinn virðulegur borgari. Ég drakk mig því fullan af ásettu ráði, bara til að kenna henni hvers hún færi á mis. Viku síðar varð ég að fá gamlan vin minn frá Akron til að koma og hjálpa mér til að láta renna af mér. Þá lærðist mér sú lexía, að ekki er hægt að komast upp með að gera siðferðileg reikningsskil og stinga þeim síðan undir stól, og að alkóhólistar verða að halda áfram að gera siðferðileg reikningsskil á hverjum degi til þess að geta vænst þess að læknastr og halda heilsu sinni. Þetta var í eina skiptið, sem mér varð fótaskortur, og það varð mér ómetanlegur lærdómur. Sumarið 1938, næstum ári eftir fyrsta fund minn í Akron, kom vinnuveitandi minn, sem kunnugt var um A.A.-starfið, að máli við mig og spurði hvort ég gæti ekki gert eitthvað fyrir einn sölumanna sinna, sem væri mikill drykkjumaður. Ég fór á heilsuhælið, þar sem maðurinn hafði verið lagður inn, og komst að því mér til undrunar, að hann hafði áhuga. Hann hafði lengi langað til að gera eitthvað við drykkjuskap sínum, en vissi ekki hvað. Ég hafði afskipti af honum í nokkra daga, en treysti mér ekki til að koma málefniinu á framfæri við hann einn míns liðs. Ég ráðlagði honum því að fara til Akron í tvær vikur eða svo og búa hjá einhverri A.A. fjölskyldunni þar, og það gerði hann. Þegar hann kom til baka, héldum við fundi nær daglega upp frá því.

Nokkrum mánuðum síðar fluttist einn þeirra manna, sem starfað höfðu með deildinni í Akron, til Chicago, og eftir það héldum við þrír áfram að hittast reglulega á óformlegum fundum.

Vorið 1939 kom „Stóra Bókin“ út og við fengum tvær fyrirspurnir frá skrifstofunni í New York í sambandi við erindi, sem flutt hafði verið í úttvarpið. Í hvorugu tilfellinu höfðu fyrirspyrj-

endur áhuga sjálfs sín vegna, en annar þeirra var móðir, sem langaði til að gera eitthvað fyrir son sinn. Ég ráðlagði henni að tala við prest eða lækni sonarins, því ef til vill kynnu þeir að mæla með AA-leiðinni. Læknirinn, ungur maður, fékk strax brennandi áhuga á hugmyndinni, og þótt honum tækist ekki að sannfæra soninn, þá sendi hann okkur tvo nýliða, sem var mikið í mun að kynnast málinu. Við þremmenningarnir treystum okkur ekki til að taka hlutverkið að okkur, og eftir nokkra fundi sannfærðum við nýliðana um, að einnig þeir ættu að fara til Akron, þar sem þeir gætu kynnst starfi eldri A.A. deildar.

Þegar hér var komið sögu, hafði annar læknir í Evanston sannfærst um, að A.A.-leiðin hefði nokkuð sér til ágætis, og sendi okkur konu til meðferðar. Hún var full áhuga og fór líka til Akron. Strax og hún kom aftur, tókum við upp formlega fundi einu sinni í viku. Það var um haustið 1939, og æ síðan höfum við haldið áfram að sækja fundi og útbreiða boðskapinn.

Stundum veitist sumum okkar sú gleði að sjá eitthvað gott vaxa af litlum vísi og verða mikið og fagurt og það urðu forréttindi mín að sjá þetta gerast um land allt og í heimaborg minni. Hópurinn í Akron, en félagana mátti telja á fingrum sér, hefur breiðst út um allan heim. Þegar þetta er skrifað, erum við orðin yfir sex þúsund í Chicago, þar sem sagan hófst með einum manni í tengslum við deildina í Akron.

Síðastliðin átján ár hafa verið hamingjusömmustu ár ævi minnar, og kannski hljómar það eins og gömul tugga. En fimmtán þessara ára hefði ég ekki notið, ef ég hefði haldið áfram að drekka. Læknar sögðu mér áður en ég hætti, að ég ætti ekki meira en þrjú ár ólifnuð með óbreyttu framferði.

Þessi síðasti hluti ævi minnar hefur haft tilgang, þó ekki til að vinna nein stórvirki, heldur í daglegu lífi. Hugrekki til að horfast í augu við daglegar skyldur hefur komið í stað ótta og óvissu fyrri ára. Mér hefur lærst að sætta mig við hlutina eins og þeir eru í stað þess að ætla að sigra heiminn með óþolinmæði og

bægslagangi eins og áður fyrr. Ég er hættur að berjast við vindmyllur og reyni þess í stað að vinna mín hversdagslegu störf af alúð, því þótt þau séu ekki mikilvæg í sjálfu sér, þá eru þau óaðskiljanlegur hluti lífsfyllingarinnar.

Ég nýt nú virðingar fjölda manna, sem áður hæddu mig, fyrirlitu og aumkuðu. Í stað hverfulla dægurvina hef ég nú eignast heilan hóp vina, sem taka mig eins og ég er. Á AA-árum mínum hef ég eignast mikla sanna, heiðarlega og einlæga vináttu, sem mun ætíð geymast mér í hjarta.

Ég telst vera meðalmaður í veraldlegri velgengni. Fasteignir mínar eru ekki miklar, en ég á auð vináttu, hugrekkis, sjálfs-trausts og heiðarlegs mats á eigin hæfileikum. Síðast en ekki síst hef ég eignast það dýrmætasta, sem nokkrum manni getur hlotnast: Kærleika og skilning hins miskunnsama Guðs, sem hefur lyft mér upp úr feni ofdrykkjunnar og veitt mér traust og aðstöðu, sem gerir mér kleift að uppskera þau ríkulegu laun, sem veitast fyrir að sýna öðrum dálítinn kærleika og rétta þeim hjálparhönd.

## Sakleysisleg byrjun

*Hann byrjaði til að vinna bug á feimni í glöðum félagsskap, en missti brátt vald á drykkju sinni, uns yfir vofði að hann missti atvinnu sína, eiginkonu og heimili.*

ÉG var einn af þessum ungu mönnum sem tók minn fyrsta vínsopa vegna feimni. Ég var þá í framhaldsskóla og það var ekki slæmur félagsskapur, erfiðar heimilisástæður eða annað slíkt sem fékk mig til þess, það var bara ég sjálfur sem ákvað að fá mér einn gráan og vita hvort það gerði mig ekki kaldari kall, sérstaklega gagnvart stelpunum.

Minn fyrsti sjúss, sem var harla ómerkilegur, dugði mér heila dansæfingu í Versló, gerði mig að vísu eitthvað „kaldari“, en fljótlega varð hann til þess að vindrykkja fór að verða mér frekar fjötur um fót heldur en uppörvun, ég náði alls ekki þeim árangri hjá kvenþjóðinni sem ég ætlaði mér, frekar það gagnstæða, því iðulega var ég í lok dansleikja orðinn svo drukkinn að enginn heiðarlegur kvenmaður vildi líta við mér.

Strax og ég útskrifaðist fékk ég mjög góða vinnu þar sem framtíðin gat orðið glæsileg. Ég kvæntist fljótlega ágætis stúlku (mér tókst ansi vel að blekkja hana gagnvart drykkjuskapnum í tilhugalífi okkar, var óvenjulega lengi edrú), stofnaði heimili, eignaðist börn, ísskáp, þvottavél o.s.frv. Eigið hús og bíll kom svo seinna.

Þetta lítur fallega út svona í rituðu máli, en það var margt skrítið sem skeði á bak við, því þessi fyrsti sjúss minn var alltaf að vinda upp á sig. Enda þótt lífið hefði leikið við mig, látið mér í té góða vinnu, góða og fallega konu, heilbrigð og falleg börn, fallegt heimili og góðar tekjur, þá fannst mér einhvern veginn að ég gæti ekki notið þessa alls nema að hafa Bakkus með í ráðum. Sérhvert ball, sérhver samkoma, sérhver fagnaður var einskis virði nema vín væri haft um hönd. Það hefði kannske bjargast ef eitt kvöld hefði nægt hverju sinni, en fljótlega fór að bera á því að dagurinn á eftir fylgdi með og þeim fjölgaði dögnum sem urðu áfenginu að bráð hverju sinni. Þó var þetta ekki alltaf örugg afleiðing en alltof oft.

Þegar svo var komið, að neysla mín á áfengi var orðin það mikil, að eitt kvöld gat kostað viku til tíu daga drykkju, þá geta allir séð hvernig mínar aðstæður í þjóðfélaginu voru orðnar. Þótt ég hefði einhvern veginn getað forðast brottrekstur úr starfi, þá gat hann alltaf komið þá og þegar, aðvaranirnar voru orðnar æði margar, og þar hefði engan frekari fyrirvara þurft af hálfu atvinnurekanda míns, ég var orðinn það brotlegur. Samt ásakaði ég yfirmenn mína, í huganum, hvernig væri komið fyrir mér, þeir skildu mig ekki og gerðu ekkert fyrir mig, konan mín var á móti mér, börnin mín andstæð mér, þjóðfélagið kvaldi mig og allt þetta átti aumingja ég alls ekki skilið, ég sem var svoddan príðmenni, elskulegur og góður, en að ég ætti sökina sjálfur með hegðan minni, það var af og frá.

Ég vorkenndi sjálfum mér ákaflega mikið, stundum þegar timburmennirnir og samviskan voru að yfirbuga mig, þá óskaði ég jafnvel þess að ég lenti í slysi, yrði veikur, ekki of alvarlega þó, til þess að komast hjá því að þurfa að mæta í vinnunni eftir langa fjarveru, jafnvel snerust hugsanir mínar stundum um það, að eitthvað gæti jafnvel komið fyrir mína nánustu, mikið myndu allir þá vorkenna mér og allt hitt yrði gleymt á stundinni.

Ég var að fara með heimili mitt í rúst og gera mína nánustu að hálfgerðum sjúklingum, þar sem kvíðinn, öryggisleysið og

hræðslan við það ókomna réðu ríkjum. Þá hreinlega gafst konan mín upp og heimtaði skilnað, sem ég var kannski þá ekki svo mikið á móti, því þá hefði ég getað snúið mér óhindraður að drykkjunni.

Það höfðu margar góðar og velviljaðar sálir reynt að hjálpa mér, bæði með góðu og illu, en ekkert hafði dugað. Ég fyrirleit af heilum huga allt svokallað bindindisfólk, allar stúkur voru eitru í mínum beinum og öll boð og bönn í þessum efnum fundust mér fáránleg, ég svaraði jafnvel fortölum góðs fólks með því hreinlega að fara á fyllirí.

Þegar við hjónin fórum til prestsins, sem er einn liður í hjónaskilnaði, hann er einskonar sáttasemjari, benti hann á AA-samtökin, og hann sagðist vita að margur drykkjumaðurinn hefði náð sér frá drykkju innan þeirra vébanda.

Ég ákvað að reyna þessa leið, ekki fyrst og fremst til þess að hætta að drekka, heldur aðallega til þess að endurhæfa mig sem drykkjumann, eða svona var hugsunin þá.

Ég fékk samkvæmt eigin ósk AA-félaga í heimsókn, sem ræddi við mig um sín og mín áfengisvandamál. Hann útskýrði fyrir mér hvernig hann hefði notfært sér leiðir AA-samtakanna til að halda sér frá áfenginu og taldi að þetta gætu allir gert, allir sem hefðu einhvern vilja til að reyna það. Margt fleira fór okkur á milli, því ekki vantaði að ég taldi upp mínar raunir og útlitsemi aði hve allir væru vondir við mig.

Jæja, ég fór á næsta fund í einni AA-deild og ég varð satt að segja alveg hissa, þar hitti ég ýmsa menn, sem ég var að vísu kunnugur, en ég hafði aldrei haldið að vındrykkja væri þeirra vandamál. En þarna á fundinum kom ýmislegt fram sem mér féll í geð, t.d. var mér ráðlagt að ætla mér ekki alltof mikið í einu, taka hlutina rólega, lofa engu en aðeins að reyna þó það væri ekki nema að vera ófullur næstu 24 tímuna, það væri alltaf hægt að endurskoða afstöðu sína að þeim tíma liðnum. Einnig var lögð mikil áhersla á hreinskilni, bæði gagnvart sjálfum sér og öðrum.

Ég hélt áfram að koma á fundi, fljótlega sannfærðist ég um að ég væri alkóhólisti, myndi aldrei geta orðið annað, en það væri undir sjálfum mér komið hvort ég yrði virkur alkóhólisti eða óvirkur alkóhólisti. Ég sá að ég réð ekki lengur við vínið, eitt staup var nóg til að fella mig og ég yrði því að temja mér nýjar lífsvenjur, öðlast breytt hugarfar og læra að lifa lífinu lifandi án áfengis og sætta mig við það. Það er erfitt fyrir mikinn drykkju-mann, sem hefur sett metnað sinn í að þola mikið vín og geta drukkið hvenær sem er og hvar sem er, að þurfa allt í einu að viðurkenna fyrir sjálfum sér og öðrum að hann sé sjúkur maður og að sjúkdómurinn sé áfengið, eða réttara sagt ofneysla þess.

En með því að mæta á fundum, hlusta á aðra, leggja sjálfur minn skerf til umræðnanna, læra af reynslu annarra, reyna að temja mér umburðarlyndi og skilning á sjónarmiðum og þörfum annarra og síðast en ekki síst að reyna að hjálpa öðrum alkóhólistum sem enn þjáðust til að finna þá lausn á vandamáli sínu sem við hinir teljum að AA-samtökin veiti, tókst mér smátt og smátt að snúa hjólinu við. Við hjálpum okkur sjálfum einna mest með því að hjálpa öðrum, eftir því sem við erum aflögu-færir. Í mínum augum voru AA-samtökin það eina sem gat hjálpað mér út úr mínu drykkjuvandamáli, þarna voru engin boð, engin bönn, engin loforð sem ég þurfti að gefa (og þá kannske að brjóta), ég var jafnvel hjartanlega velkominn aftur þótt eitthvert óhapp kynni að henda mig, það var algjörlega ég sjálfur sem tók allar ákvarðanir í þessum málum, það eina sem ætlast var til af mér var ofurlítil löngun til að reyna að hætta að drekka.

Í dag, þegar þetta er skrifað, hef ég verið ódrukkinn í nærri 8 ár, eða allan þann tíma sem ég hef verið í AA-samtökunum, en innan þeirra samtaka hefur mér lærst að gera allar þær varúðar-ráðstafanir sem tiltækar eru til að forðast að ég fái mér fyrsta staupið, af því það gæti orðið mér dýrkeypt og hef ég þá reynslu annarra að leiðarljósi. Það er einmitt vera mín í AA sem hefur gert mér kleift að lifa lífinu lifandi og sætta mig við það að ég

ræð ekki við áfengið. Ég hef einnig lært að bera virðingu fyrir skoðunum annarra og færðæma ekki aðra, heldur líta í eigin barm. Eins og ég sagði í upphafi, get ég ekki kennt neinum um nema sjálfum mér, að illa fór í byrjun, einnig get ég heldur ekki kennt neinum um nema sjálfum mér, ef mér yrði á sú skyssa að fara að bragða áfengi aftur. Hver nýr dagur er mér nú tilhlökkunarefni og skiptir engu máli þótt ýmsir erfiðleikar bíði mín, ég veit að með skynsamlegri yfirvegun og hugarró er hægt að leysa öll vandamál svo framarlega sem ég sjálfur er heill í starfi mínu og einkalífi og um fram allt ódrukkinn. Ég vona að ég verði aldrei bindindismaður, mér er enn illa við það orð, en ég á þá ósk heitasta að mér takist að vera ódrukkinn, einn dag í einu, um ókominn tíma, og með því að sækja AA-fundi, tileinka mér þann boðskap og reynslu sem ég þar finn, þá vona ég að mér takist að láta þessa ósk mína rætast.

## Átta ára stríð

*Í átta ár var hann dyggur þjónn í liði Bakkusar. Þeirri þjónustu lauk á Kleppi með delirium tremens, sem stóð í sjö daga. Síðan eru liðin sextán ár án þess hann hafi bragðað áfengi – svo er AA-samtökunum fyrir að þakka.*

**S**AGA þessi er frá þeim árum, er ég átti í miklum vanda vegna drykkjuskapar. Ef hún gæti orðið til þess að valda hugarfarsbreytingu þótt ekki væri nema hjá einum af þeim mörgu, sem eiga við áfengisvandamál að stríða, væri tilganginum náð að mínum dómi.

Í sextán ár hef ég verið laus úr viðjum Bakkusar – sextán hamingjusöm ár! Því það var fyrir sextán árum, að ég hætti að drekka. Þá var ég staddur á Kleppsspítalanum, helsjúkur alkóhólisti, búinn að vera með „delirium tremens“ í sjö sólarhringa, og mátti þakka drottni mínum fyrir að sleppa lífs úr þeim hildarleik. Þegar drykkjumaður er búinn að vera drukkin í langan tíma, hættir síðan og nær ekki að festa svefn vegna truflana á taugakerfinu, á hann á hættu að fá „delirium tremens“ tveim til þrem sólarhringum á eftir. Heilinn þarf á næringu að halda eins og önnur líffæri. Þetta byrjar með því, að maðurinn heyrir músík og fer síðan að berjast við alls konar villidýr. Sumt af þessu er broslegt fyrir þá, sem á horfa, en hryllilegt fyrir þann, sem á í þessu stríði. Þessu fylgir mikið álag á hjartað, það getur

valdið heilaskemmdum og miklum taugatruflunum eftir á. Það tekur langan tíma að jafna sig eftir slíka reynslu.

Ég vaknaði til sjálfs mín eftir þessar hörmungar meðal nokkurra geðsjúklinga. Þeir voru þarna, ekki fyrir eigin sök, en ég var í þann veginn að lenda í sömu aðstöðu af völdum ofdrykkju minnar. Þá sagði ég við sjálfan mig, að nú skyldi ég reyna allt, sem í mínu valdi stæði til að koma mér út úr drykkjuskapnum. Mér var hjúkrað þarna í nokkra daga, en síðan fór ég á drykkjumannahælið „Bláa bandið“ á Flókagötu í Reykjavík og var þar í nokkra mánuði. Þetta var um vorið 1960.

Á Bláa bandinu kynntist ég AA-samtökunum, en þar voru haldnir AA-fundir einu sinni í viku með sjúklingunum. Einna best þótti mér sú ráðlegging AA-manna að taka aðeins fyrir einn dag í einu í glímunni við vandamálið. Ég ákvað að reyna þetta og síðan margt annað, sem samtökin benda á. Þetta reyndist eitt dásamlegasta sumar, sem ég hef lifað. Ég var þakklátur fyrir að hafa komist lifandi frá hildarleiknum og ákveðinn í að reyna AA-leiðina til nýs lífs, hlusta á aðra, sem höfðu verið í svipaðri aðstöðu og ég, og kynnast því hvernig þeim tókst að sigrast á áfengisbölinu.

Þó svo að fjárhagur minn væri í molum, var ég ánægður og staðráðinn í að flýta mér ekki um of út í lífið á ný, því að mér hafði orðið hált á því áður. Ég ætlaði sem sagt að byggja mig upp andlega og líkamlega og gefa mér góðan tíma til þess. Víst var þetta erfitt til að byrja með. Mig langaði næstum daglega í brennivín, en var minnugur þess hvernig síðasti drykkjutúrinn og eftirköst hans höfðu verið og styrkti það mig í ásetningi mínum. Jafnframt var ég farinn að tileinka mér leiðir AA-samtakanna, og allt fór þetta vel. Ég hafði verið verslunarmaður, en ákvað að bíða með að fá mér vinnu við slík störf þar til ég hefði náð fullri andlegri og líkamlegri heilsu. Um haustið fékk ég mér vinnu hjá Símanum utan Reykjavíkur og var ánægður með það, því ég hafði engan samastað í borginni.

Ég hafði verið trúlofaður góðri stúlku, en það fór í vaskinn

eins og svo margt annað. Foreldrar mínir voru látnir, og ég var því einn á báti. Það liggur í augum uppi hve þunga byrði ég lagði á herðar systkina minna í þessum hörmungum og án þeirra hjálpar hefði gangan orðið ennþá erfiðari. Einkum var hjálp systur minnar ómetanleg, því hjá henni fékk ég oft hjúkrun þegar mikið lá við.

Ég réð mig sem sagt í verkamannavinnu til að byggja upp líkamsprekið, taugakerfið og fjárhaginn og mér leið vel í þeim ásetningi mínum að byrja nýtt líf án áfengis. Hjá AA hafði ég lært að þakka drottni mínum að kveldi fyrir hvern dag, sem ég lifði allsgáður, og sannarlega var ég bænheyrður. Þetta höfðu svo margir AA-menn sagt og þeim gefist vel. Því ekki að reyna? Hverju var að tapa?

Ég hafði ekki verið marga mánuði í þessu sálarástandi, þegar mér fannst ég vera orðinn stálsleginn. Ég bar höfuðið hátt, skammaðist mín ekkert fyrir sjúkdóm minn og var ákveðinn í að láta eitthvað gott af mér leiða í veröldinni. Ég kynntist ágætri konu, við giftumst, hófum búskap og eignuðumst son. Þetta var erfitt í fyrstu, en ég var ánægður og allt gekk vel. Ég hafði þótt liðlegur verslunarmaður hér áður fyrir, og þegar það fór að kvisast út, að ég væri hættur stóð ekki á því að kaupmenn byðu mér vellaunaða vinnu. Ég lagði hart að mér að rísa undir því trausti, sem mér var sýnt. Það fjölgaði í fjölskyldunni og við eignuðumst dóttur. Það var nóg að starfa og dásamlegt að lifa.

Ég hef stundum verið spurður að því hve langan tíma það hafi tekið að verða svona mikill drykkjumaður. Það mun ekki hafa tekið mig meira en átta ár. Svo aðgangsharður getur Bakkus verið. Þetta byrjaði hjá mér eins og hjá svo mörgum öðrum með því, að nokkrir kunningjar slógu saman í flösku á laugardagskvöldi og ég lét það ekkert á mig fá daginn eftir til að byrja með. Síðan fór ég að bæta sunnudeginum við, og núna veit ég, að það var byrjun á alkóhólisma. Seinna bættist mánu-  
dagurinn við og loks varð ég svokallaður „túramaður“, en það er

maður, sem drekkur óslitið nokkra daga í senn. Brátt var svo komið, að ég sagði upp verslunarstjórastöðu minni, því ég vildi verða fyrri til, ekki láta segja mér upp starfi. Ég var satt að segja feginn að losna, því þá gat ég helgað mig drykkjuskapnum, sem ég og gerði.

Eftir þetta vann ég dag og dag í tvö ár, en svo kom að því, að ég gat ekki látið renna af mér og var ölvaður hvern einasta dag í rúmt ár, þangað til ég rankaði við mér á Kleppsspítalanum eins og áður er sagt vorið 1960, þá orðinn helsjúkur alkóhólisti.

Ef þú, lesandi góður, átt við erfiðleika að stríða vegna áfengishneigðar, langar mig til að beina til þín eftirfarandi orðum:

Haltu vöku þinni og reyndu AA-leiðina, því það er allt að vinna og engu að tapa. Ég get ekki bent þér á betri leið. Sláðu því ekki á frest, gerðu það strax, því lengur sem þú dregur það, því verra verður það. Því miður get ég ekki gefið þér neina algilda reglu. Þú verður sjálfur að taka málið í þínar hendur, og jafn-skjótt og þú gerir það er fyrsta batamerkið komið. Þú getur verið þess fullviss, að sigur vinnst að lokum!

Þegar menn komast lífs af úr slíkri eldraun, er eins og þeir endurfæðist. Þeir fara að sjá dásemdir tilverunnar í nýju ljósi og verða alsælir. Það er erfitt að lýsa þessu, en það er einlæg ósk mín, að þú, sem enn þjáist, megir verða svo lánsamur að verða einn þessara manna. Þetta verður erfiður róður hjá þér, en reyndu AA-leiðina, taktu einn dag í einu, því dagar verða að vikum, vikur að mánuðum, mánuðir að árum og fyrr en varir ertu orðinn frjáls maður.

## Á ystu nöf

*Hann byrjaði ungur að drekka og kynntist ungur AA-samtökunum, en eftir tvö ár tók að læðast að honum sú spurning hvort hann ætti nokkuð heima í þessum samtökum, hvort hann væri nú ekki búinn að læra að drekka. Hann kastaði bjarghringnum og lét sig sökkva – hægt og rólega næstu 11 árin. Þeirri vegferð lauk með 5 daga „útilegu“ og seinna með margra mánaða vist á geðveikrahæli. Aftur urðu AA-samtökin bjarghringur hans og nú telur hann sig hafa öðlast réttan skilning á sjálfum sér og gildi samtakanna fyrir sig og sína líka.*

ÉG var um 19 ára, þegar ég byrjaði. Ég átti á þeim tíma lögheimili úti á landi, en var á vetrum við nám í Reykjavík. Þetta var ósköp sakleysislegt í fyrstu. Við skólabræðurnir, svona 3–4, „splæstum“ í eina flösku og hún dugða að mestu á einum dansleik eða dansæfingu eins og það var gjarnan kallað í þá daga. Við hertum róðurinn á þessu sviði og fyrir kom, að við fengum okkur smá afréttara á sunnudögum.

Á sumrin fór ég heim til mín og vann ýmis störf. Eitt af þeim störfum mun hafa haldið þessari iðju minni vel gangandi, þar sem ég var annar „nikkari“ staðarins og brátt var svo komið, að ég spilaði aldrei á böllum öðruvísi en undir áhrifum víns. Ég minnst alltaf orða föður míns heitins, þegar hann fyrst sá mig í

Því ástandi: „Farðu varlega í þessum hlutum, drengur minn, áfengið er tveggjað sverð“, en ég get bætt því hér við, að hann var hófsmaður á vín allt til dauðadags.

Að námi loknu settist ég að í Reykjavík. Ég fékk góða atvinnu hjá stóru fyrirtæki og hef verið þar síðan. Þegar ég hafði unnið á þessum stað um það bil 8 ár, kom fyrir atvik, sem átti eftir, þótt síðar yrði, að gjörbreyta lífi mínu:

Eftir vinnu, dag einn, fór ég heim með vinnufélaga mínum og við settumst að drykkju. Þetta var yndislegt miðsumarskvöld og við drukkum lengi nætur. Ég hugðist halda heim rúmlega 5 um morguninn, en virðist aldrei hafa komist lengra en á grasbalann undir snúrunum hjá félagi mínum, en þar sofnaði ég föstum Bakkusarsvefni og svaf allt til kl. 11, en átti að vera mættur til vinnu kl. 9. Félagi minn tók ekkert eftir mér, þegar hann fór til vinnu, því snúrurnar voru fullar af þvotti. Mér var ekkert kalt, þegar ég vaknaði, því veðrið var yndislegt, glaða sólskin og ekki ský á lofti, en „moral“ hafði ég djöfullegan, og það sem meira var, ég tautaði alltaf fyrir munni mér: Hingað og ekki lengra. En hvað gat ég gert, við hvern gat ég talað um þessi mál. Þetta vafðist fyrir mér dálitla stund, en sem betur fer mundi ég allt í einu eftir frænda mínum sem hafði stundað eitthvað AA og maður var alveg hættur að sjá hann fullan.

Það er skemmst frá að segja, að eftir að hafa náð í leigubíl, náði ég tali af þessum frænda mínum og eftir nokkur orðaskipti, var ég kominn upp á Bláaband og upp í rúm. Frændi minn sá um að hringja heim til konunnar, en þá hafði ég verið giftur í 2 ár og átti eina dóttur. Það var svo ákveðið, að hún skyldi hringja á vinnustað og segja, að ég væri á sjúkrahúsi.

Þegar ég hafði verið 3 daga á þessari sjálfseignarstofnun AA-manna, var ég kallaður til viðtals af ráðgjafa þessa góða heimilis vil ég segja. Hann útskýrði fyrir mér allt í sambandi við AA-samtökin, gaf mér nokkra bæklinga um þau og spurði mig, hvort ég vildi ekki taka þátt í starfinu, þótt ungur væri. Var ég fús til þess og var ákveðið að ég mætti á mínum fyrsta fundi kvöldið eftir

(föstudagskvöld) í Aðalstræti 12. Jafnfram fannst honum ég svo hraustur, að ég gæti byrjað að vinna daginn eftir. Ég fór eftir þessu í einu og öllu. Ég var dálítið feiminn á leiðinni á fundinn, valdi krókaleiðir, en þegar inn kom, hvarf ég í hópinn, sem samanstóð af körlum og konum á öllum aldri, af öllum stéttum og mörg andlit kannaðist ég við. Tveir menn, sem ég þekkti ekkert þá, tóku mig upp á sína arma, buðu mig velkominn og ég settist við þeirra borð. Mér leið ágætlega undir ræðum 3ja fundarmanna, þar talaði minn gamli, góði ráðgjafi, sem er nú reyndar enn í dag eitt af mínum leiðarljósum. Á eftir var kaffi með kökum og við, sem vorum nýliðar á fundinum, vorum tekin í annað herbergi til viðtals.

Nú liðu vikur, mánuðir og nærri 2 ár. Við vorum komin í stærri húsakynni að Laugavegi 105, 5. hæð. Fundir voru áfram einu sinni í viku, fjöldinn óx – þetta 50–90 manns á fundi. Ég hafði staðið mig í yfir 20 mánuði, en þá gerðist nokkuð, sem allir skyldu vara sig á. Ég fór að slaka á fundarsókninni, ég gerði mér upp fundarleiða, ég fór að láta ýmsa smámuni fara í taugarnar á mér, jafnvel ræðumennina og það, sem þeir sögðu. Það fór jafnvel að læðast að mér sú spurning, hvort ég ætti nokkuð þarna heima og hvort ég myndi nú ekki vera búinn að læra að drekka?

Sem sagt, þegar allt blómstraði heima fyrir, heilsan hafði aldrei verið betri áður, þá sleppti ég bjarghringnum góða og lét mig sökkva – hægt og rólega næstu 11 árin.

Ef ég geri smáúttekt á því, sem áður er sagt, þá verður hún eitthvað á þessa leið: Ég var aldrei staðráðinn í því að hætta alveg. Mig vandaði löngun og vilja – ég var haldinn blekkingunni. Ég vildi ekki skilja, að einu sinni alkóhólisti – alltaf alkóhólisti. Ég laug að öðrum, en mest að sjálfum mér.

Til þess að gera langa sögu stutta, þá liðu þessi ár frá 1958–1969 þannig, að drykkjan fór síversnandi og færðist mest í aukana árin 1968 og 1969. Ég var þá búinn að koma mér upp nýju drykkjumynstri – bindindi í 3–4 mánuði, síðan fór fram

verðlaunaafhending, sem miðaðist þessi ár við áramót og ég ætla að byrja við áramótin 1968/1969. Janúar og febrúar þetta ár drakk ég um hverja helgi og meira en það. Þegar kom fram í mars og apríl missti ég algjörlega stjórn á sjálfum mér. Fyrst drakk ég á hverju kvöldi, en síðan fór ég að stelast úr vinnunni á barinn, kom síðan aftur og hékk ölvaður við skrifborðið til kl. 5. Um 20. apríl lagðist ég í „víking“ og lét hvorki sjá mig á vinnustað né heima. Ég dvaldi eins og „finn“ maður á hótelum í nærri viku. Ég dvaldi líka á næturklúbbunum, sem voru á þessum tíma að syngja sitt síðasta, enda hef ég oft sagt, að ég veit ekki hvort ég lagði þá að velli eða þeir mig. Eftir 5 daga útivist fór ég aðeins að hugsa heim til minnar elskulegu konu og fjögurra barna, sem ég átti, þegar hér var komið, en ég mun hafa komið heim aðfaranótt 25. apríl, heldur rislítill og framlágur. Daginn eftir barst mér uppsagnarbréf frá fyrirtækinu sem ég hafði þjónað í 20 ár.

Ég gekk um gólf í 2 daga – ég átti afar bágð með að sætta mig við þá staðreynd að hafa drukkið frá mér vinnuna, þótt ég skildi afstöðu vinnuveitanda míns vel, því ég átti ekki annað skilið. Loksins herti ég mig upp og hringdi í forstjórnann og spurði, hvort þetta væri síðasta orðið. „Alls ekki“, svaraði hann, „ef þú breytir lifnaðarháttum þínum, þá getur þú byrjað strax í fyrramálið.“ Ég þakkaði hjartanlega og tók til við að draga fram ýmislegt, sem ég átti um AA-samtökin. Ég valdi mér þessa setningu „Vér tókum ákvörðun.“

Áður en ég hóf vinnu á ný, fór ég á einn AA-fund. Frændi minn ásamt konu sinni kom til mín og með þeim fór ég á opinn fund. Hann hafði frétt af lífernir mínu og vandræðum og rétti mér nú aftur sína útréttu hönd. Þetta var fjölmennur fundur og ég var feiminn og niðurdreginn og flest af því, sem fram fór á honum, fór fyrir ofan garð og neðan hjá mér.

1. maí byrjaði ég í vinnunni. Það var af nógu að taka eftir undanfarin vinnusvik og óreglu. Allt virtist þó ætla að ganga vel, ég var fullur kapps og vann eins og berserkur og hugðist

bæta brot mitt helst á stundinni. Ég fór einnig á fundi tvisvar í viku og reyndi að gleypa í mig allt, sem ég hafði gleymt á 11 árum. Ástandið heima fyrir hafði líka lagast. Það var farið að tala við mig, en lengi vel hafði konan beitt skæðasta vopninu (að mér fannst) þögninni. Nöldur, rifrildi og jafnvel slagsmál eru samanlagt ekkert á við þögnina. Manni finnst maður minna virði en lítið lúsugt blóm í gluggapotti eða ryk á teppi, rétt áður en ryksugan fer í gang. (Munið þetta, elsku eiginkonur, sem ennþá notið buffhamarinn).

Allt virtist nú ætla að ganga vel, en þegar ég hafði unnið í rúmar 6 vikur skeði það. Ég hafði fundið fyrir því árið áður, en lét það sem vind um eyrun þjóta. Ég fór að missa svefn og einn morguninn var ég svo skjálfhentur, að ég gat ekki rakað mig. Fljótlega fór ég að draga mig inn í skel – þunglyndið var að byrja. Svona gat ég ekki verið heima, svo að mér var fyrst komið fyrir á Flókadeild Kleppsspítalans, en eftir 13 daga varð að flytja mig þaðan á sjálfan Kleppsspítalann. Sjúkdómurinn ágerðist mjög – ég var fyrstu á lokaðri deild, einangraði mig eins og ég mögulega gat og var nú haldinn hinum verstu ofs kynjunum, þ.e., ég heyrði látaust raddir, sem ávítuðu mig og skömmuðu. Læknar kalla þetta endurspeglun samviskunnar. Í þunglyndinu og svartnættinu hugsar maður svo stíft um brot sín og misgjörðir, að þær endurkastast til manns aftur. Þetta tímabil var ægileg martröð. Ég óskaði þess oft á kvöldin, að ég vaknaði aldrei aftur. Konan mín heimsótti mig nærri daglega og mér var kvöl að nærveru hennar eins og allra annarra. Eftir 3 vikur var ég settur á 26 manna deild með geðveikum mönnum. Sú deild var opin og ég mátti fara út þegar ég vildi og jafnvel heim á daginn, en það tókst mér ekki fyrir en eftir langan tíma.

Það virtist ætla að ganga illa að lækna mig, en seinni partinn í ágúst skeði kraftaverkið á nokkrum dögum. Ég eins og hoppaði upp úr öllu saman, svo að læknarnir urðu að gefa mér eitt-hvað til að „gíra“ mig eðlilega niður. Í byrjun september var ég farinn að vinna aftur, en dvaldi á spítalanum um nætur út þann

mánuð, meðan ég var að losa mig við svefnlyf, sem ég hef aldrei tekið síðan. Vegna rúms míns hér, hef ég aðeins stiklað á fáu af því, sem ég gæti sagt um veru mína á þessu sjúkrahúsi. Ég vil þó aðeins minnast þessara góðu manna, sem voru með mér á deildinni. Þeir höfðu margir verið geðsjúkir allt frá fæðingu, en hér var ég geðsjúkur af afleiðingum taumlausrar drykkju. Mér fannst þetta skömm þá, en síðar hef ég lært og séð, að alkóhólistinn er meira og minna geðsjúkur og mikið andlega brenglaður ...

Ekki vil ég heldur gleyma læknumum og starfsfólki öðru, sem var mér sérstakleg gott í alla staði, þótt ég kynni ekki, sökum veikinda minna, að meta það sem skyldi.

Lesandi góður, þú hefur hér að framan í þessari bók fengið að kynna eðli og starfsháttum AA-samtakanna. Mig langar að lokum að fara nokkrum orðum um þessi ágætu samtök. Ég lít á þau sem lífgjafa minn, því ég hef bókstaflega endurfæðst fyrir þeirra tilstilli. Þau eru hafsjór af mannbætandi og þroskandi fróðleik og kenningum, sem ná miklu lengra en að benda mönnum á hvernig þeir eigi að stöðva sína taumlausu drykkju, svo þeir verði að eðlilegum, heilbrigðum borgurum. Þau eru einhver sá besti skóli, sem ég hef gengið í og hóplækning okkar sýnir, að ofdrykkjumaðurinn getur ekki fundið betri stað sér til afturbata.

Það er sorgleg staðreynd, að til eru hér á landi hundruð ofdrykkjufólks, sem ekki vill leita til okkar á þeim forsendum, að slíkt sé niðurlægjandi – við séum bara rónar, þetta passi ekki fyrir það, það ráði við þetta sjálf, jafnvel þótt það detti í sama „drullupollinn“ með jöfnu millibili og allt fari síversnandi. Það er kominn tími til að þetta sjálfelskufulla, helsjúka fólk lyfti hausnum upp úr sandinum, þó ekki væri nema til að hætta að ljúga að sjálfu sér, svo maður tali nú ekki um allar lygasögurnar til handa þeirra nánustu og atvinnurekendunum.

Við AA-menn erum lausir við allt ofstæki. Við ætlum okkur ekki að „þurrka“ landið og höfum það sjónarmið, að hver sá,

sem kann að meðhöndla áfengi sér að skaðlausu, fái að njóta þess í friði. Það gegnir öðru máli um okkur, því við þurfum að geta horft á flöskuna með tappanum í – eins og einhvern óviðkomandi hlut. Fyrir okkur er áfengið eins og sykur fyrir sykursýkisjúkling. Við þurfum báðir að forðast eitrið – hvor á sinn hátt.

Við reynum eftir mætti að hjálpa þeim, sem þess óska og vilja. Við höfum reynsluna eins og saga mín ber vott um. Ef þú, sem þessar línur lest, finnur þig vanmáttugan og átt í erfiðleikum, þá skaltu prófa leiðir okkar í fyllstu einlægni. Minnstu þess, að þú upphefur sjálfan þig með því að koma á AA-fund, en það er aftur á móti sorglegt að sjá þig slagandi, illa til hafðan, þrútinn og jafnvel skítugan veltast út af börum og veitingastöðum. Ef þú getur snúið löngun þinni og vilja í jákvæðan farveg, muntu sigra.

Ekki vil ég gleyma að minnst hinna mörgu, góðu vina, sem ég hef eignast innan AA-samtakanna. Þeir hafa stappað í mig stálinu á fundum og utan þeirra og þakka ég þeim af alhug. Þeir eru hinir sönnu vinir, en „drykkjuvinina“ forðum hef ég fyrir löngu afskrifað.

Að síðustu þetta: – Það er enginn táradalur að vera ódrukkinn, því þar sem ofdrykkjunni sleppir – þar hefst eðlilegt, fagurt líf. Ég bið til guðs að mega vera ódrukkinn, það sem ég á eftir ólifað. Ég bið hann einnig að hjálpa þeim, sem ennþá eru í myrkrinu, og vísa þeim leiðina til ljóssins.

## Tólf reynsluspor AA-samtakanna

1. Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart áfengi og að við gætum ekki lengur stjórnað eigin lífi.
2. Við fórum að trúa að máttur okkur æðri gæti gert okkur andlega heilbrigð að nýju.
3. Við tókum þá ákvörðun að fela líf okkar og vilja umsjá Guðs, samkvæmt skilningi okkar á honum.
4. Við gerðum rækilega og óttalaust siðferðileg reikningsskil í lífi okkar.
5. Við játuðum misgjörðir okkar fyrir Guði, sjálfum okkur og annarri manneskju og nákvæmlega hvað í þeim fólst.
6. Við vorum þess albúin að láta Guð fjarlægja alla skapgerðarbræstina.
7. Við báðum Guð í auðmýkt að losa okkur við bræstina.
8. Við skráðum misgjörðir okkar gagnvart náunganum og urðum fús til að bæta fyrir þær.
9. Við bættum fyrir brot okkar milliliðalaust svo framarlega sem það særði engan.
10. Við iðkuðum stöðuga sjálfsrannsókn og þegar út af bar við-urkenndum við yfirsjónir okkar umsvifalaust.
11. Við leituðumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við Guð, samkvæmt skilningi okkar á honum, og báðum um það eitt að vita vilja hans og hafa mátt til að framkvæma hann.

12. Við urðum fyrir andlegri vakningu er við stigum þessi spor og reyndum því að flytja öðrum alkóhólistum þennan boðskap og fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi.

## Viðauki I Erfðavenjur AA

**A**Ð verða félagi í AA-samtökunum skilur á milli eymdar og edrúmennsku og hefur oft skipt sköpum milli lífs og dauða. AA-samtökin geta að sjálfsgöðu haft jafn mikilvæga þýðingu fyrir þann mikla fjölda alkóhólista sem þau hafa enn ekki náð til. Enginn félagsskapur karla og kvenna hefur nokkru sinni haft meiri þörf fyrir markvissa og stöðuga samheldni. Okkur alkóhólistunum er ljóst að við verðum að vinna saman og standa saman eða deyja flest alein og einmana ella. Við AA-félagar trúum því að tólf erfðavenjur AA-samtakanna hafi að geyma bestu svörin sem reynsla okkar hefur leitt í ljós við spurningunum: „Hvernig getur AA starfað best?“ og „Hvernig er best að viðhalda og varðveita anda AA-leiðarinnar?“

## 12 erfðavenjur AA-samtakanna (styttri útgáfan)

1. Sameiginleg velferð okkar situr í fyrirrúmi.  
Bati hvers og eins er undir einingu AA-samtakanna kominn.
2. Í málum deilda er aðeins einn leiðtogi, kærleiksríkur Guð eins og hann birtist í samvisku hvers hóps. Forsvarsmenn okkar eru þjónar sem við treystum en ekki stjórnendur.
3. Til þess að gerast AA-félagi þarf aðeins eitt: Löngun til að hætta að drekka.
4. Sérhver AA-deild á að vera sjálfstæð nema í málum er varða aðrar deildir eða AA-samtökin í heild.
5. Sérhver deild hefur aðeins eitt meginmarkmið: Að flytja alkóhólistum sem enn þjást boðskap samtakanna.
6. AA-deild ætti aldrei að ljá öðrum samtökum eða málstað nafn sitt, fjármagn eða fylgi svo lausafé, eignir eða upphæfð fjarlægi okkur ekki upphaflegum tilgangi.
7. Sérhver AA-deild ætti að standa á eigin fótum og hafna utanaðkomandi fjárhagsaðstoð.
8. Félagar í AA-samtökunum eru ætíð einungis áhugamenn, en þjónustustöðvar okkar mega ráða launað starfsfólk.
9. AA-samtökin sem slík ætti aldrei að skipuleggja en við getum myndað þjónustunefndir og ráð sem eru ábyrg gagnvart þeim sem þau starfa fyrir.
10. AA-samtökin taka ekki afstöðu til annarra mála en sinna

eigin. Nafni þeirra ætti því að halda utan við deilur og dægurþras.

11. Afstaða okkar út á við byggist fyrst og fremst á aðlöðun en ekki áróðri. Í fjölmiðlun ættum við alltaf að gæta nafnleyndar.
12. Nafnleyndin er andlegur grundvöllur allra erfðavenja okkar og minnir okkur á að setja málefni og markmið ofar eigin hag.

## Viðauki II Andleg reynsla

ORÐIN „andleg reynsla“ og „andleg vakning“ koma oft fyrir í þessari bók. Þegar grannt er skoðað sést að sú persónuleikabreyting sem dugir til bata hefur komið fram í okkur á margvíslegan hátt.

Ljóst er að margir lesendur fyrstu útgáfu bókarinnar héldu að þessar persónuleikabreytingar, eða trúarreynsla, hefðu orðið skyndilega og með látum. Það er sem betur fer ekki rétt.

Í fyrstu köflunum er nokkrum skyndilegum stakkaskiptum lýst. Þótt við ætluðum ekki að gefa slíkt í skyn, halda margir alkóhólistar að þeir verði að vakna strax og kröftuglega til vitundar um Guð til þess að geta náð bata og finna þegar fyrir stökkbreytingu í líðan og lífsviðhorfi.

Sum þeirra sem koma til samtakanna verða fyrir slíkum hughvörfum, en þó fer því fjarri að þau séu algeng. Algengust er sú reynsla sem sálfræðingurinn William James kenndi við lærdóm, en hún mótar okkur með tímanum, hægt og bitandi. Oft verða vinir nýliðans varir við þessar breytingar löngu á undan honum sjálfum. Þar kemur þó, að hann áttar sig á því að lífsviðhorf hans hefur gjörbreyst og að sú breyting geti varla verið honum einum að þakka. Það gerist á fáeinum mánuðum sem hefði tæplega áunnist með áralöngum sjálfsga. Flestir, en ekki allir, félagar okkar komast að raun um að þeir hafa virkjað nýtt og óvænt afl innra með sér sem þeir kenna fljótlega við hugmyndir sínar um mátt öflugri þeirra eigin.

Flest okkar álíta að þessi vitund um mátt öflugri okkar eigin sé mergur andlegrar reynslu. Þau okkar sem eru trúuð kalla þessa reynslu vitundarsamband við Guð.

Við leggjum höfuðáherslu á að hver einasti alkóhólisti sem getur tekið heiðarlega á vanda sínum með reynslu okkar að leiðarljósi geti náð bata svo fremi að hann útiloki ekki andlegu hliðina. Það eina sem getur orðið honum að falli er óbilgirni eða ákøf afneitun.

Reynsla okkar sýnir að enginn þarf að hnjóta um andlegan þátt stefnunnar. *Vilji, heiðarleiki og fordómaleysi eru hornsteinar batans. Á þeim veltur allt.*

„Til er sú afstaða sem virðir allan fróðleik að vettugi, hunsar öll rök og festir manninn ætíð í kviksyndi fávisskunnar ævina á enda. Þetta er sú afstaða að vera á móti einhverju án þess að hafa kynnt sér það.“

– HERBERT SPENCER

## Viðauki III Læknisfræðileg afstaða til AA

**F**rá því að Silkworth læknir fyrst lýsti yfir stuðningi sínum við AA hafa læknar og læknasamtök um allan heim sömuleiðis lagt blessun sína yfir samtök okkar.

Hér eru brot úr ummælum lækna á ársþingi lækna í New York 1944 þar sem AA var kynnt:

Dr. Foster Kennedy, taugasjúkdómafræðingur: „AA-samtökin hafa sótt í sjóð þeirra tveggja uppsprettulinda sem maðurinn sækir helst kraft í, sem er trú og sú þörf fyrir samfélag sem manningnum er eðlislæg. Ég tel að starfsstétt okkar eigi að viðurkenna þetta stórkostlega meðferðartæki og að ef hún ekki geri það verðum við ásökuð um tilfinningalega þröngsýni og skort á þeirri trú sem flytur fjöll og læknisfræðin getur ekki verið án.“

Dr. G. Kirby Collier, geðlæknir: „Mér finnst AA-samtökin vera sjálfstæður hópur og tel að þau nái bestum árangri með þeirri sjálfshjálpm sem byggir á heimspeki samtakanna. Við getum ekki annað en borið virðingu fyrir læknisfræðilegri eða heimspeki- legri aðferð sem getur sýnt fram á 50% – 60% árangur.“

Dr. Harry M. Tiebout, geðlæknir: „Ég hef sem geðlæknir hugsað heilmikið um samband stéttar minnar við AA og komist að þeirri niðurstöðu að hlutverk okkar sé oft fólgið í að undirbúa jarðveginn þannig að sjúklingurinn láti tilleiðast að þiggja utan-

aðkomandi hjálp eða fara í meðferð. Ég lít orðið svo á að það sé í verkahring geðlæknisins að brjóta niður innri mótstöðu sjúklingsins svo að það sem býr innra með honum geti byrjað að blómstra, með hjálp AA-leiðarinnar.“

Dr. W. W. Brauer sagði í útvarpsávarpi á vegum Ameríska læknafélagsins 1946 m.a.: „Félagar AA-samtakanna eru engir krossfarar og þeir eru heldur ekki bindindisfélag. Þeir vita að þeir mega aldrei drekka og þeir hjálpa öðrum sem eru að glíma við svipaðan vanda og þeir sjálfir. ... Í þessu umhverfi sigrast alkóhólistinn oft á gífurlegri sjálfsmiðun sinni og með því að reiða sig á æðri mátt og gleyma sjálfum sér í starfi með öðrum alkóhólistum heldur hann sér allsgáðum einn dag í einu. Dagararnir verða að vikum, vikurnar að mánuðum sem verða að árum.“

Dr. John F. Stouffer, yfirgeðlæknir á Philadelphia-sjúkrahúsinu sagði svo frá reynslu sinni af AA: „Alkóhólistarnir sem við fáum hingað á spítalann eru yfirleitt þeir sem ekki hafa efni á að fara í kostnaðarsama meðferð og AA-samtökin eru sannarlega það besta sem við getum boðið þeim upp á. Við höfum tekið eftir því að gagnger persónuleikabreyting hefur átt sér stað, jafnvel hjá sumum þeirra sem lenda aftur hér inni. Það er varla hægt að þekkja þau fyrir sama fólk.“

Félag amerískra geðlækna fór fram á það árið 1949 að einn af eldri félögnum í AA-samtökunum tæki saman greinargerð sem lesin yrði á fundi félagsins það sama ár. Þetta var gert og greinin var birt í *American Journal of Psychiatry* í nóvember 1949.\*

\* Greinin er fánleg sem bæklingur á kostnaðarverði. Hægt er að fá hana með því að skrifa eftir henni til: Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163 og biðja um „Three Talks to

Medical Societies by Bill W. – Áður var þessi grein kölluð „Bill on Alcoholism“ og enn fyrr „Alcoholism the Illness.“

## Viðauki IV Hin trúarlega afstaða til AA

**K**IRKJUNNAR menn úr nánast öllum kirkjudeildum hafa lagt blessun sína yfir AA samtökin.

Faðir Edward Dowling, S.J., við Queens Work spítalann segir:

„Alcoholics Anonymous er náttúrulegt afl af því tagi sem nálgast að vera óútskýranlegt og upphafið; þar sem sönn auðmýkt verður til í kjölfar niðurbrots.

Listasöfn eða sinfóníur geta laðað fram andlega upplifun og kaþólska kirkjan hvetur okkur til að njóta hennar. AA býr sömuleiðis yfir andlegri reynslu og kaþólskur einstaklingur, veikur í trúnni, sem gerist AA-félagi, verður oftast en ekki líka betri kaþólikki.

„The Living Church“ tímaritið lýsir skoðun sinni í ritstjórnargrein:

„Aðferðafræði AA-samtakanna byggir á því sannkristna grundvallaratriði að enginn geti hjálpað sjálfum sér nema með því að hjálpa öðrum. Meðlimir lýsa AA áætluninni sem „sjálftryggingu“. Þessi „sjálftrygging“ hefur skilað sér í endurheimtum líkamlegum, sálrænum og andlegum bata ásamt endurnýjaðri sjálfsvirðingu hundruða karla og kvenna sem væru týnd og tröllum gefin án þessarar einstöku og áhrifaríku meðferðar.“

Dr. Harry Emmerson sagði í kvöldverðarboði sem John D.

Rockefeller Jr. hélt til að kynna AA samtökin fyrir nokkrum vinum sínum:

„Ég tel að frá sjónarhóli sálfræðinnar hafi sú aðferð, sem þessi hreyfing notar, yfirburði sem ekki verði jafnaðir annars staðar. Mér segir svo hugur að verði skynsamlega á málum haldið, sem mér sýnist nú þegar að sé raunin, að þá geti þessi áætlun skilað meiri árangri en nokkur maður getur ímyndað sér.“

\* Faðir Ed var einn af mikilvægustu stuðningsmönnum AA-samtakanna á fyrstu árum þeirra. Hann lést árið 1960.



# Annað efni AA útgáfunnar

## *Bækur:*

12 reynsluspor og 12 erfðavenjur  
Líf án áfengis  
Lífsviðhorf Bills  
Hugleiðing dagsins  
Frumherjarnir (fyrra bindi AA-samtakanna á Íslandi)  
Sporgöngumenn (seinna bindi AA-samtakanna á Íslandi)  
AA-handbók fyrir deild (mappa)  
12 hugmyndir að markmiði (mappa)  
Hljóðbók, AA-bókin á CD diskum í öskju með rennilás  
Hljóðbók, 12 reynsluspor og 12 erfðavenjur í öskju með rennilás

## *Bæklingar:*

Er AA fyrir þig?  
Hvað er AA?  
AA í samfélaginu  
44 spurningar og svör  
Stuðningur trúnaðarmannsins  
Er alkóhólisti ykkur nákominn  
AA deildin  
Nafnleyndin  
AA á meðferðarstöðvum  
Dálítill vegvísir að AA  
Nýliði spyr  
Sporin tólf (myndabæklingur)  
AA fyrir konur

## *Annað:*

Fundarskrá  
Æðruleysisbænin Stærð A-4  
Æðruleysisbænin skrautskrifuð  
Æðruleysisbænin lítil  
  
Dagurinn í dag (spjald)  
Reynslusporin lítið (spjald)  
Reynslusporin stórt (spjald)  
Hvað tekur við (spjald)



