

livet som verklig alkoholist

Det var länge sedan alkohol, utom vid något enstaka tillfälle, hade någon positiv effekt på mig. Med positiv menar jag det som för andra människor ger något som jag fortfarande förväntar mig. Glädje, feststämning, samhörighet och allt det som flertalet upplever av vin till maten eller en nubbe till sillen.

Jag håller på att tillfriskna från ett hopplöst mentalt, själsligt och fysiskt tillstånd. Bastu med kall öl, sill och nubbe, grillad lax med en bättre Chablis', "blå blå vindar och vatten", svensk midsommar, julafton, nyårsraketer påverkar mig. Men, jag är på väg, *jag vet nu att det finns en lösning*. Jag vill dela med mig av min berättelse. Jag skriver den i första hand för mina barns räkning, när de en dag blir gamla nog att både läsa och förstå, och jag kanske är borta, så vill jag att de skall kunna känna sig befriade från skuld och skam. Jag delar också med mig till dig som fortfarande lider. Om min berättelse kan hjälpa en endaste medmänniska, om så bara ett litet steg på vägen mot att slippa lidande som en alkoholist av min sort får uppleva, så kommer jag känna jag mig tillfreds.

Jag som alkoholist bär fortfarande det här med mig som en del av min sjukdom. Förmodligen kommer jag alltid att göra det, men jag har börjat tro, att om jag arbetar beslutsamt med några av mina karaktärsdrag, så slipper jag det kval som blir resultatet av att jag dricker alkohol, eller vad som kanske är värre, hur jag plågas som nykter. Jag får inte någonting av den där glädjen som jag ser hos andra. Det som en del av mig fortfarande tror att jag skall få, men som jag samtidigt vet att jag inte får. Den lilla kicken, den lilla känslan av samhörighet, avslappningen, glädjen. Av lång och bitter erfarenhet vet jag nu att för mig fungerar inte alkohol så. Jag blir bara först någonting som jag själv tycker är normal, och eftersom den lilla kicken inte kommer, så måste jag dosera lite mer ända tills all alkohol som överhuvudtaget finns i närheten är förbrukad, eller jag i bästa fall jag somnar.

Om vi alkoholister är av olika sort vet jag inte, men för min sort av alkoholist har jag börjat kunna se några karaktärsdrag som jag tror påverkar mig i min sjukdom. Och det handlar *inte* om taskig barndom, trasiga leksaker, eller att mamma och pappa skiljde sig. Min barndom var förövrigt trygg och jag var ett av mina föräldrar älskat och välkommet barn.

Om jag ser mig omkring, t.ex. här på gården där jag nu bor sedan rätt så lång tid tillbaka vad ser jag då? Den fantastiska utsikten över havet, de öppna fälten, våra djur som går på bete? Allt det som jag åstadkommit, glädje över att jag och min hustru överhuvudtaget lyckades skaffa gården. Nej, jag ser en trasig grind, en omålad husvägg och en lös skärm på traktorn. Det är inte så att jag i första hand måste bräda omgivningen med prylar, jag har bara svårt att känna förnöjsamhet i det jag gjort.

Jag har också en idé som driver mig, i nästan allt! En sorts cirkelbevis som jag inte har försökt formulera förrän helt nyligen, men ungefär så här

”En uppgift måste utföras, jag är den som bäst kan utföra uppgiften, alltså måste jag utföra uppgiften om den skall bli utförd”

Det här är en av mina vanföreställningar som driver mig, får mig att inte säga nej eller får mig dra igång omöjliga projekt. Det är tur att flygplanet redan är uppfunnet, annars hade jag väl stått och täljt på en propellerprototyp i någon verkstad än idag.

Jag är en smula bättre på att starta projekt än att avsluta dem, förmodligen av samma skäl som att jag druckit. Om jag går in för något riktigt ordentligt, helst maniskt, så slipper jag se det som är o gjort. För en stund får jag sinnesro. Alkohol har haft en liknande effekt. Om jag doserar lagom mycket, vilket sällan varit fallet, så kan jag fokusera på det jag håller på med just nu. Jag ser inte allt det andra, åtminstone inte lika mycket av det.

OK, det var värre på slutet än både i början och på mitten. Jag började i tonåren och är nu i mitten på fyrtio. Så tre decenniers erfarenhet har väl gjort mig vis... där igen! Jag kan fortfarande inte låta bli att egot skymtar fram, försöker ta över och säga att – hurru, det där fixar du själv för du är så himla smart! Nej, inför alkoholen är jag maktlös och fullständigt utan kraft att själv förändra min situation till det bättre. Någon eventuell visdom eller livserfarenhet räcker ingenstans. Så många gånger som jag har försökt sluta, trappa ned, dricka socialt, bara till fisken etc. så är det bara att konstatera, själv står jag maktlös inför alkoholen.

Redan första gången jag kom i kontakt med alkohol fortsatte jag tills det tog slut. Den gången var det pappa som sa att – Det blir inget mer bål nu! Vi var på en familjetillställning, jag var väl ungefär tio år, det var i början av sjuttioalet. Skålen med bål, innehåll okänt, stod där och jag fick smaka. Jag kommer ihåg att pappa sa att smaka får räcka, men jag slevade på då och då när ingen såg och minns att jag kände mig väldigt spirituellt och lite mer i centrum. Sen så småningom sade pappa stopp. Jag sov i bilen hem men hörde föräldrarna säga nått i stil med – Väldigt vad han blev pratsam ikväll.

Nästa gång var jag kanske i tolvårsåldern, jag blev satt att åka över till några släktingar i England en sommar för språkets skull. Några äldre killar på båten från Göteborg köpte ut starköl. Jag slutade inte förrän jag stöp, mina kumpaner hjälpte till att hålla mig undan från personalen som försökte få fatt i mig eftersom jag var mycket ung och synnerligen berusad.

Jag gör inte listan längre för det är ointressant med var och när. Men däremot inte med hur, det är faktiskt mer intressant. När jag dricker så fortsätter jag tills det tar slut av något skäl. Flaskorna blir tomma, kroppen har slutat fungera och orkar inte fylla på mer, festen är över eller man blir ombedd att lämna tillställningen. I bästa fall har kanske självbevarelsedriften sett till att inte skämma ut mig just då, bättre att dricka hemma. Fram till ungefär 25-årsåldern

lyckades jag sällan dosera alkohol så att jag kunde ta mig hem själv. Sen började jag begripa att det kanske var lämpligt att t.ex. kunna ta sig hem till en eventuell kvinnlig bekant, om det skulle bli något. Antingen utvecklar jag en viss tolerans, eller så skärper jag till mig en smula, jag vet ärligt talat inte.

Mitt normala sätt att dosera är att ha ”lagom lite” till hands, så att jag nästan måste ransonera innan jag kan skaffa fram mer. Då håller jag mig igång och lyckas arbeta riktigt bra, skaffar jag hem för mycket kommer jag att känna att jag kan slösa - och kommer ofelbart att somna eller tuppa av. Jag blev till slut riktigt skicklig på att räkna ut hur mycket ”lagom lite” egentligen är. De sista åren felbedömde jag däremot allt oftare med påföljd att det märktes av t.ex. hustrun, gick åt skogen eller något annat. Men, jag var fortfarande *inte* alkoholist! Jag var sist den siste av alla att upptäcka det.

En av mina stora idoler under skoltiden var en kille i klassen som var så där lite ”farlig”. Han var först med skateboard, tuff, bäst av alla på flipper. Det som imponerade på mig mest var att han alltid lyckades bli bäst på det han satte igång med. Jag hade lite för dåligt självförtroende för att ens tro att jag kunde bli bäst på något, jag höll mig i utkanten av dem som var riktigt coola. I Gymnasiet var jag litet av en medelmåtta som ingen tog särskilt stor notis om, utom när det gällde biologi, fysik, matte och kemi. Det bara kunde jag, nästan av mig själv utan att anstränga mig speciellt. Jag gick natur och hade i princip alltid alla rätt på proven i samtliga naturämnen i tredje årskursen. Inte i första och inte andra året för då försökte jag vara lite ballare och skolkade en hel del. Jag var helt övertygad om att jag var en mittemellan noll och ingenting ungefär. Men jag var väldigt bussig, just, kamratlig och trevlig, för att ta några typiska läraromdömen.

Vändningen kom när vi mönstrade som 17-åringar. Man gjorde det på den tiden, i början på 80-talet alltså. Jag hade väl ingen speciell uppfattning om att göra lumpen. Men på de som mönstrat före mig (jag som är född rätt sent på året mönstrade sist eller bland de sista i min klass), märkte jag att det tydligen var viktigt. De flesta talade vitt och brett om hur bra ditten hade gått och att det var si eller så många poäng på datten. Den hade blivit uttagen till gruppbefäl inom pansartrupperna och skulle till Gotland i 12 månader osv. Det som verkade mest pinsamt var om man inte orkade så länge på träningscykeln, så jag cyklade lite extra mycket sista månaderna för att inte skämma ut mig.

Så var det dags, en ung man, eller i alla fall yngling mönstrar för den Svenska kronan. Jag skriver flera prov, det är talserier, figurer med vikanvisningar, telegrafprov, osv. Träningscykel och någon sorts styrketest, om jag inte minns fel så var det två dagar. Sist fick man tala med psykologen som även skulle redovisa provresultaten, det vara själva domen hade jag hört – Man eller Mus! Jag som hade en bred erfarenhet av betygssättning, 1:a i franska (jag var sällan där) och femma i matte, förstod först inte riktigt psykologtanten när hon sa ”*Jaha på en skala 1 till 9 har du bara nior över hela linjen*”. ”*Är det bra eller dåligt*” frågade jag, ärligt menat. ”*Bra förstås! Du kan välja vad du vill*”. Hon verkade nästan förnärnad. ”*Du får inget slutgiltigt besked nu det kommer med posten*”

Jag valde det som skulle var bland det tuffaste, orten verkade lockande. I broschyren talades det mycket om alla fina rekreativmöjligheter som erbjöds. Sen låg det långt hemifrån, det verkade tilltalande och samtidigt utmanande. Ungefär som när jag som liten grabb banade mig fram genom vinddrivna snödrivor på farfars åker, lekandes att jag var Otto Nordenskjöld strandsatt på antarktiska halvön tills tårna började kallna lite väl mycket. För lite ytterligare perspektiv, så påstods vid den här tiden Ryska stridsvagnar stå vid Finska gränsen, redo att raskt passera norra Finland och Sverige i uppmarschen mot Nordnorge och de isfria hamnarna i Narvik. Horsfjärden var full med U-båtar (visserligen med päls), U137 gick på grund i Karlskrona skärgård. Brezhnev var Generalsekreterare, sedan Andropov och Tjernenko. Sällan har det varit mer rätt att vara patriot.

Det fanns en ett par år äldre, rätt så cool kille nära där jag bodde som kallades Mackan, han hade gjort lumpen dit jag skulle och hur ball som helst, en som alla såg upp till. Plötsligt var jag, utan att ha gjort något speciellt – en hjälte?

Studentexamen var kring den 9:e juni det året tror jag, den 1:a juni skulle jag inställa mig på färdmålets järnvägsstation för 450 dagar i Kungens tjänst. Det var ungefär en vecka före än skolavslutningen. Den 31:a tog jag tåget från Stockholms Central till det som skulle visa sig bli mitt hem i ungefär två år.

Vad det här gjorde med mig var att det gav mig självförtroende. Jag började tänka, att jag kanske var till och med rätt smart? Tydligt dög jag fysiskt också. Jag var bland de bästa på det mesta, gnällde aldrig, gav aldrig upp. Tog de tyngsta bördorna. Någon månad efter ankomsten till regementet fick jag besked om att min pappa avlidit, han hade tagit sitt liv. De sista åren hade jag bara träffat honom några enstaka gånger. Jag grät med mina bästa kamrater den kvällen, sen bet jag ihop och sade inget mer om det.

Vi tillbringade den mesta tiden på olika övningar. Ungefär en vecka efter dödsbudet blev jag hämtad från en fältvecka någonstans mitt i ödemarken, jag skulle inställa mig hos vår närmsta instruktör som var kvar på regementet. *"Jag har hört vad som har hänt, det är fördjävligt"*, sa han. *"Du åker hem till familjen en vecka. Biljetterna hämtar du en trappa ned, flyget går om tre timmar"*. Någon hade tydligt skvallrat. Uppfylld av sorg var jag tacksam för det.

När jag kom tillbaks en vecka senare visste jag att jag skulle gör mitt bästa i allt. Pappa skulle inte få en chans att skämmas för sin pojke. Jag gjorde också så gott jag förmådde, utom kanske på de helger vi var på regementet, då drack vi för det mesta ikapp. Bara man kunde stå upp på måndag morgon 0700 så, då var man en riktig man. Jag var aldrig helt bäst på något, men alltid bland de främsta, blev alltid utvald till det ena eller andra. Jag ansträngde mig, och det märkte jag gav resultat. Innerstinne kände jag ändå att jag inte dög, jag var där på lånad tid, plötsligt skulle någon upptäcka att jag hamnat fel. Vid något tillfälle överhörde jag några av mina instruktörers samtal under det att jag själv instruerade några nyinryckta. *"Den killen är född ledare! Otroligt ser du hur dom lyssnar!"* Jag kände mig inte värdig på något sätt, jag gjorde ju bara min uppgift, det jag skulle.

Jag började känna irritation över andra som *inte* gjorde sitt bästa, de som maskade, gnällde eller plötsligt blev sjuka. Vita tubsockor... *om* man nu kan ta reda på vilken typ av strumpor som är lämpliga till lågskor och kostym... *om* man nu *kan* göra ett bra operativsystem, varför utvecklar man Windows, varför *köper* någon Windows... Jag dömer människor och företeelser i min omgivning, mer eller mindre, för att de inte gör så gott de kan, eller förhåver sig utan att ha teckning för det. Jag kommenterar sällan, utsidan är en rätt så ödmjuk människa som de allra flesta gillar.

Jag blev antagen som reservofficer och stannade ytterligare sju månader. Efter det är det hemfärd och diverse arbeten, däcksmän på ett fartyg, sjukvårdsbiträde, fångvårdare på slutna rixanstalt, arbete som ungdomsledare mm. Någonting som jag nu börjar få svårt för är bl.a. att säga nej när någon ber mig om hjälp. Det andra är att säga att jag inte *kan* när jag inte *kan*. Inte pga. av tidsbrist utan av brist på kunskap eller erfarenhet. Jag blir dödsrädd för att någon till äventyrs skulle märka att det är något jag inte klarar. Jag måste för all del lära mig mycket och blir mångsidig och rätt så skicklig på rätt så mycket. Rädslorna driver mig framför sig, ett otroligt driv i nästan allt jag tar mig för.

Jag är en uppskattad vän, polare, festprisse och det mesta går liksom plötsligt som jag tror att jag vill. Jag märker att jag är bra på att argumentera och att övertyga folk. Det har jag stor nytta av senare när jag tycker att andra skall satsa pengar i mina projekt. Jag börjar så småningom på KTH och skall läsa till Civilingenjör, här finns allt! Massor med fester, skojiga uppdrag jag engagerar mig entusiastiskt i allt. Jag sitter i fler nämnder och engagerar mig i både studentpolitik och festkommittéer.

Sedan i rask takt, jag tar examen, påbörjar en forskarutbildning, genomgår en separation, startar ett konsultföretag, skriver tre eller fyra vetenskapliga artiklar som publiceras, startar ett företag till, träffar min hustru, köper en jordbruksfastighet, blir pappa, utvecklar en intressant applikation för industrin, tar världspatent, får in finansiärer som går in med riskkapital i ett av bolagen, får en statlig utmärkelse för applikationen, slår ihop två bolag, blir pappa igen är VD för det bolag där jag själv är störste delägare (nåja det är bara sex anställda). IT-kraschen, finansiering blir svår, går ihop med ett mycket större bolag, anställd på två ställen, halvtid på båda anställningar som affärskoordinator/säljchef, tjänar bra. Gör konkurs i två bolag blir skyldig privata pengar, blir av med mina patent och bestämmer mig till sist för att satsa på gården till 100%. Jag tänker mig även att utföra externa byggentreprenader i närområdet. Eftersom jag inte är mycket mer än en vanlig bondgrabb i alla fall så är ju det lika bra. Jag visste det, det skulle visa sig att jag inte duger. Nu dricker jag varje dag, mer eller mindre, men varje dag. Jag kan fortfarande gå upp vid fyratiden och fixa en momsdeklaration, men det börjar ta emot.

De sista tio åren inleddes med ungefär ”a sixpack a day keeps the doctor away”. Det tog väl kanske fyra - fem år till innan det blev två sexpack om jag höll mig till öl, där någonstans började den sista färden mot vansinnets port. Mitt stora problem är bara att jag gör så här för att känna mig normal, inte för att bli full.

Full det är jag bara på midsommarafton. Då ligger jag på gräsmattan och sover medan barnen hoppar bock över mig. Resten av sällskapet som säkert är rätt så besvärade, äter sill och dricker nubbe, sjunger visor av Taube, dansar kringstången, skrattar och sjunger små grodorna.

De sista tio åren var förstas värre än de första tio av drickande. De tio åren i mitten var väl något av en transportsträcka mot vansinnets port. De sista tio åren var förfärliga, själsligen, mentalt och fysiskt. Trots en fantastisk familj, bra arbete och goda utsikter som jag trots mitt mentala och själsliga tillstånd klarade att behålla genom att dosera alkohol i vad jag tyckte var måttliga mängder. Nåja, alltså lagom för mig alltså.

Måttligt för mig under den här perioden, ungefär de sista fem åren, innebär att jag börjar dricka något direkt när jag går upp. En öl eller ett glas vin före frukost funkar bra. Det beror på att jag inte kan jobba om jag inte druckit något alls. Jag måste bli vad jag och de allra flesta i min omgivning uppfattar som normal. Finns vare sig öl eller vin så kan en klunk Explorer eller så duga bra. Bara jag kommer igång så. Som fullfjädrad alkoholist har jag naturligtvis ALLTID något undanstoppat, någonstans, det är bättre än att bli galen. Det snyggaste tricket är att ha lite ”officiell” dricka i köket som varje normal människa har, som går åt långsamt. Det skulle ju kunna förklara någon liten lukt eller så. MEN ett ordentligt tilltaget eget förråd.

Sen fortsätter jag med en lagom dosering fram till lunch, som jag tack vare ett hyfsat alkoholintag kan hoppa över så jag hinner med lite mer arbete. Det är alltså vad jag tror pga. mitt mentala tillstånd där sanning och lögn blandas godtyckligt. En riktigt framgångsrik dag, som alkoholist alltså, fortsätter jag sedan med en lagom dosering till middagsdags och sedan till sängdags. Tyvärr blev jag rätt så risig de sista åren som riktigt framgångsrik, så jag måste upp vid pass tre på natten för att dricka något så jag kan sova eftersom jag är så abstinent att jag inte *kan* sova utan att drunkna i kudden. En frottéhandduk över kuddöverdraget hjälper, den är blöt som en väl fuktad tvättsvamp.

De allra sista två-tre åren, innan några kloka människor såg till att jag kom in på ett behandlingshem och blev avgiftad, var det *näst* hemskaste jag upplevt. Jag började inse att alkoholen inte var helt bra som livskamrat, det hände till och med att jag vid något enstaka tillfälle bad min hustru om hjälp. Trots detta så kunde jag aldrig inse att jag var alkoholist, det är bara de som sitter på bänken som är, eller hur. Jag klarade inte att vara spritfri, inte heller att dricka. Mitt emellan fanns abstinensen som näst bästa vän. En tur med båten, tiokilosankare vid foten och en sista simtur började faktiskt verka som en rätt så tilltalande utväg. Jag funderade på alternativet skogen, plastsäck, hagelbössan också. Men jag tyckte så synd om de som skulle städa upp efteråt så det alternativet strök jag. Upp på logen med ett rep, ett sista uthopp så är allt klart. Jag strök det med eftersom den som kom in och hittade mig skulle kunna få en chock och dö av hjärtattack. Det var ju inte meningen, det var ju *jag* som skulle slippa lidandet. Men, att det var alkoholen som var mitt problem kunde jag inte se.

Vad alkoholen gör med mig är att, vartefter som sjukdomen fortskrider, saker väljs bort. Märk nu att jag inte skriver *jag* väljer bort. *Jag*, skulle inte välja bort min familj, samtidigt är det ju ändå jag. Man kan göra listan lång och detaljerad, förmodligen blir ordningen olika beroende på vem det rör. Men i stora drag såg den ut ungefär så här för mig, från vänster till höger: ambitioner, fritidsintressen, hobby, skogspromenader, välbefinnande, idrott, släkt, vänner, familj, arbete, alkohol. Den slutgiltiga kombinationen alkohol - arbete rättfärdigar mig som varelse. Jag sköter ju i alla fall mitt jobb.

Sista färden mot vansinnet

Jag är Michael Vronsky i ”The Deer Hunter” eller är det tvärtom, filmen har jag sett massor med gånger. Jag föraktar folk som berättar överdrivna, skrytsamma och patetiska lumparminnen. Mig skulle det aldrig falla in att bli så låg, man gör det man skall och måste helt enkelt, beslutsam och lågmält. Man missar inte målet, ett skott gäller. Tyvärr känner jag mig inombords mer som Frodo i Tolkiens ”Sagan om ringen”. Jag är på väg mot domedagsklyftan med min börda, svag och liksom uttänjd. Mordor kallar, jag måste bli kvitt bördan men kan inte själv. När jag dricker blir jag osynlig, ingen ser mig jag får konstgjord sinnesro. Men jag blir långsamt allt mer uttänjd och svag.

Jag börjar bli påverkad av mina rädslor på alvar, posthögen växer allt oftare till bredden. Jag är rädd för fordringsägare som knappt ens finns. Det jag hör från folk runt omkring är att ”*Är det nån som kan fixa det där så är det Pär.*” Men jag vet innerst inne att det plötsligen kommer visa sig att jag inte kan eller orkar. Konstigt nog har ingen ännu på alvar kommenterat mina alkoholvanor. Det händer sällan att konsekvenserna blir extrema. Det beror på att jag doserar jämt och konstant. Jag har tur som jobbar så mycket själv numer, det är lättare att dricka hela tiden. Få märker hur det står till. De som märker något säger inget eller kanske bryr sig inte, jag är inne i de sista fem åren.

Vid något tillfälle, erkänner jag ärligt för min fru att jag är i behov av hjälp. Vi är överens om att jag måste dricka mindre. Jag tycker att jag försöker, men jag klarar bara kortare perioder, jag har ingen ärlig önskan att sluta och anser egentligen att andra bör skita i vad jag håller på med, jag stör ju ingen. Händelsevis en gång, är jag spritfri tre dagar beroende på att jag blir inlagd på sjukhus efter ett fall från en byggnadsställning. Vid en tidpunkt ligger jag nedbäddad i influensa med hög feber i nästan en vecka det håller mig spritfri.

Jag tar på min hustrus uppmaning kontakt med vår husläkare ang. mitt alkoholmissbruk. Motvilligt genomför jag besöket, läkaren är helt oförstående och säger väl nått i stil med ”*Om du känner så är det väl kanske bra om du drar ner litet.*” Att jag *inte* är alkoholist vet jag med bestämdhet.

Därefter följer en inom landstinget verksam alkoholterapeut som efter ett antal möten med mig ensam, min fru ensam och självfallet båda tillsammans, konstaterar att ”*du behöver nog inte vara så orolig*”, och dessutom att ”*det kan nog vara din fru som är problemet.*” Att det kommer gå bra för mig att dricka ”socialt” är hon säker på, säger hon.

Hur många gånger jag försöker sluta vet jag inte, men det är många gånger. Den mentala besattheten, att inte kunna skilja på sanning och lögn missleder mig ständigt. Jag är inte alkoholist, men jag fixar inte en dag utan alkohol. Om jag går förbi en flaska måste jag dricka ur den oaktat var den står, men *jag* är inte besatt i tanken. Ingen drabbas av förövrigt av mitt drickande. Det angår mig och bara mig, det är min ensak vad jag gör. Förståndet krymper, vansinnet får övertaget.

Jag försöker dra igång ett par affärsprojekt till, inte så stora men det kan bli något. Själva planeringen får mig att rycka upp mig en smula, komma igen, dricka mindre. Det går att fylla tomrummet i mitt inre med den där djärva planen... men drivet att genomför allt, hela vägen, finns inte. Ett av projekten gick faktiskt ganska bra, det andra är en katastrof.

Vanföreställningar gör att jag ibland börjar få svårt med vad som är verklighet och vad som bara finns inne i mitt huvud. Till slut tröttnar omgivningen, mina syskon, svåger och hustru ser till att jag kommer till ett behandlingshem. Det är en plågsam process på tre månader och världen är orättvis. Jag protesterar för varje litet steg på vägen men fogar mig av någon anledning. Jag minns inte om det var hot eller mutor som fick iväg mig, det var plågsamt i alla fall. Några dagar i sträck klarade jag att vara spritfri, idén var att jag skulle vara helt ”ren” under tiden fram till behandlingen. Jag gjorde så gott jag kunde, det slutade vid något tillfälle med att jag satt i telefon och grät med en av mina bästa vänner efter ett par dagar utan alkohol. Han kom hem till mig så fort han kunde och bokstavligen höll mig i handen till jag fick en smula sinnesro. Jag lovade att sluta på riktigt. Något dygn senare eller så var jag igång igen. Jag bättrade ytterligare på min förmåga att dölja drickandet och utvecklade verklig specialistkompetens på området.

Fyra veckor på behandlingshem är ett faktum. Det är otroligt lätt att vara spritfri och nykter på ett behandlingshem. Ett av de starkaste intrycken, märkligt nog, är en video vi gemensamt ser på en kväll. Det är en inspelning från en föreläsning. Fast kamera, en kvinna står vid en whiteboard eller möjligen ett blädderblock och föreläser, jag minns inte i detalj. Hon beskriver i stora drag varför behandlingshemmet bedrivs på det sätt som det gör. Videon är gammal och raspig, men budskapet tydligt.

Mycket begränsat med TV, inget spel, inga datorer, träningsredskap, fasta enkla rutiner etc. Jag ser det positiva i det. Jag tror att många av oss som är beroende, precis som kvinnan på videon vill förmedla, lätt blir maniska på nästan vad som helst. Jag tror också att många missbrukare, det här är bara personliga reflektioner, bara är just missbrukare. Storkonsumenter som jobbat hårt på den fysiska allergin eller missbrukar någon substans av något eller hundra skäl.

När jag var betydligt yngre arbetade jag en tid på en slutna Riksanstalt. Intagna bestod till största delen av brottskategorierna mord, dråp, narkotikabrott, grov stöld och väpnat rån. En av killarna som satt av ett sexårigt straff för grov narkotika sa något jag minns så där tydligt som man bara minns enstaka

situationer i livet. Jag konfronterade honom tydligen på något sätt angående hans missbruk, han var i tjugofemårsåldern, själv heroinist, men med ekonomiskt tryggad uppväxt på östermalm. Jag kan fortfarande se hans ansiktsuttryck

- Du!
- säger han
- Jag skall bara tala om *en* sak, jag *gillar* heroin.

Då hade killen tillbringat ca två år på paviljongen, som var en s.k. behandlingsavdelning, skälen är olika. Jag själv har egentligen inte gillat alkohol sen ungefär tio år tillbaks i tiden. Men jag har ännu mer ogillat att vara spritfri.

Den kanske hemskaste perioden i livet, var nog de första tre månaderna *efter* de fyra veckorna på behandlingshem, nu som ”nykter alkoholist”. Jag måste bara förtydliga en sak, *jag värderar överhuvudtaget inte hur behandlingar bedrivs*. Jag vill beskriva hur *jag* påverkades av processen. Som jag redan sagt, det var enkelt att vara där. Sista veckan började jag göra lite enkla planer för arbete, familj och sådant att ta itu med när jag väl var hemma och allt skulle vara bra. Känslan av närvaro, tillit och själslig frid höll i sig över första helgen hemma med familjen. På måndagen morgon åkte jag iväg för att avsluta ett jobb som av naturliga skäl var ogjort. Jag blev sittande i bilen utan att ens kliva ur, i timmar. Jag befinner mig inte längre än tio meter från själva arbetet. Hur jobbar man utan att dricka samtidigt, varför är världen så orättvis mot just mig, Och varför tycker den där soc. assistenten att just jag ska lämna blodprover på kommunens ”behandlingscentrum” tillsammans med en massa pundare. Varför jag, jag som inte ens är alkoholist på riktigt... Jag går på två eller tre AA-möten i veckan, det sitter en massa, som jag i min självcentrerade värld tycker är, knäppskallar som antingen talar om vilken hemsk barndom som straffat dem till evig skärself, eller hur fantastisk nykterheten är med fågelsång på promenad med gubben en lördagsmorgon. Jag gör service och kokar kaffe, ibland hörs nått mummel av någon angående en text i någon stor bok. Det händer att vi läser någon sida. Under tiden sitter jag och funderar ut vilka depressiva tankar jag kan förmedla till mina arma olycksbröder och systrar.

Min terapeut under eftervården säger att det är nästan nödvändigt med en sponsor. Jag närmar mig vid ett tillfälle en man som nästan alltid kommer på samma möten som jag går på. Vi kanske bor i närheten av varandra, vad vet jag. Jag frågar helt enkelt om han vill bli min sponsor, det är sista gången jag ser honom. Någon påstår att han har tagit ett återfall. Livet leker...

Framemot jul- och nyårshelgen det här året är jag så självcentrerad, deprimerad, manisk, elak, innesluten och oförstående för verkligheten att om någon bara hade tillhandahållit repet så hade jag nog knutit fast det någonstans med mig själv i andra änden. Min räddning, förutom min hustru, är nog att jag har tre helt underbara pojkar, som jag bara inte kunde och aldrig kommer att kunna tillåta växa upp utan en pappa. Jag tror att en dålig pappa är bättre än ingen alls.

Första återfallet

Dörrarna slås upp, som i en bättre Bergmanfilm står julbordet dukat, släkten är förenad, den samlade barnaskaran är numer större än vi som är vuxna eller halvvuxna. Det börjar skämtas om att vi får ta lilla rummet, där barnen nu sitter, till nästa jul. Julmaten är som alltid lika god som frikostig, mumma, alla sorters sill och nubbe, avec. Kvällen fortskrider själv är jag ju nykter alkoholist, så jag dricker Ramlösa eller möjligen Loka citron.

Jag är en ganska trevlig typ, någorlunda framgångsrik och framförallt ödmjuk, i alla fall har jag varit det, folk gillar mig. Innerstinne vet jag att jag inte är värd det, speciellt inte nu. Alla tror ju att jag är alkoholist, bara *jag* vet att det inte är så. Deras trevliga bemötande eller kanske till och med uppskattning kan passa in på andra men inte på mig. Men det spelar kanske ingen roll, min ödmjukhet är i vilket fall som helst bara spelad ödmjukhet. I själva verket knyter jag handen i fickan så att knogarna vitnar till och med bara för folk som har vita tubsockor i något annat än ett par tenniskor. De borde veta bättre, jag är snabb på att döma folk.

Nu sitter alla här kring julbordet och har mycket mindre roligt än vanligt, de dricker färre nubbar, bara för att jag är här, av någon sorts hänsyn. Jag befinner mig på en sjunkande atlantångare där orkestern fortfarande spelar och herrarna just bjuder damerna upp till nästa dans. Jag försöker förgäves uppmärksamma alla på att ”det kanske vore fint om vi alla hjälps åt att sjösätta livbåtarna”. Orkestern tar upp en populär vals.

Nästa dag är vi hos en annan släkting, trevligt som tusan, bara våra ungar och deras. Samma visa, de delar en flaska vin på tre! I min egen, rätt så skeva, bild av världen är det *mitt* fel igen, förövrigt är jag inte ens värd deras omtanke om det nu är det som de håller på med. Jag vet att jag borde springa ut på gatan och ropa på hjälp, jag går upp tidigast först och fixar frukost till alla, tänker de sova hela dagen?

Samtidigt har jag dessutom kommit fram till att det är *min fru* det är fel på och inte på mig. Jag står inte ut eftersom hon inte alls förstår mig. Det är lika bra att vi skiljer oss på en gång. Allt det här gnager och tär mig så att jag känner det som att jag kan explodera vilken sekund som helst. Men fortfarande är jag, *för det har jag lärt mig att man är som nykter alkoholist*, ödmjuk, trevlig och vänlig. Möjligen med undantag för just min fru som förmodligen får ta det mesta som rinner över kanten på skittunnan.

Jag får ett jobb att i början av januari, tillsammans med tre andra karlar som jag emellanåt har kontakt med leverera ett fartyg. Vi skall köra en bulklastare på 85 m, byggd på 60-talet från Göteborg till Västindien. Bra betalt och OK villkor, skitigt och tråkigt som den typen av jobb är, men en veckas semester i Västindien hägrar som grädde på moset. Innerst inne har jag redan börjat planera för hur jag skall kunna få med alkohol i lagom mängd. Ingen hemma kommer märka att nyktra alkoholisten Pär W dricker om han är bortrest. Förmodligen blir starksprit bäst, det är ju inte lika skrymmand som öl.

Någon vecka innan avfärd får jag besked att leveransen av fartyget är inställd, skälet är oväsentligt. Vem vet, antingen ingrep Gud eller så var det nått annat lur, men jag slapp packa väskan.

Jag är nu så långt inne i återfallet som man bara kan komma, någonstans inne i bakhuvudet klingar något om att inte utsätta sig för exponering vid fel tillfälle, dvs inte stå i spritbutiken med en femhundring i näven med värsta suget, ensam. Nu är det inte så att jag har nått direkt ”sug”, det är inte det som är mitt problem. Mitt problem är att själen är lika hel som hade den passerat en dokumentförstörare. Jag *vet* hur jag kan bota det. Jag stannar hemma över nyårsafton, övriga familjen åker på kalas. Jag bjuder över min mor på nyårsmiddag. Jag fixar maten, mamma som är omtänksam har tagit med en receptbok med tips på alkoholfria fruktdrinkar. Hon blandar fruktdrinkar hela kvällen. Hon har tagit med sig tiotalet flaskor med alkoholfria ingredienser. Innerstinne vet jag att jag förstört mammas nyårsafton eftersom hon inte ens dricker något bubbel vid tolvslaget. I det här läget vet jag att jag är på väg till systembolaget för att handla så fort de öppnar, jag fixar det faktiskt fram till den 3:e januari. Men jag har tur... när jag städar eller plockar i ett av uthusen på gården så finner jag plötsligt på tre literar 50% sprit av bästa hembrända sort. Mamma som har ett av husen på gården som fritidshus, har ställt undan flaskorna eftersom jag sagt att ingen får ha alkohol i närheten.

Så lättad som jag kände mig, och dessutom vilken tur att vara helt och hållet ensam minst till dagen därpå. Jag försitter inte en sekund, obeskrivligt vackert och underbart i säkert en någon eller ett par timmar. Tyvärr överdoserar jag ganska snart, och rätt rejält eftersom jag väl försöker ta igen något förlorat. Efter nått dygn eller så, jag har en smula dåligt minne just kring det här, är det kanske en halvliter kvar i en av flaskorna. Själv känner jag någon sorts mellanting av ångest och abstinens. Så där som, om jag dricker lite till så blir säkert allting bra, men vänta här nu det här är ju åt he... familjen kommer att lämna mig till sist... OK, ska jag slutligen dricka mig till döds eller... nej... kanske inte ännu.

Jag tror faktiskt att Gud ingriper, eller så agerar jag i alla fall med Guds hjälp. Uppenbarligen ställer jag de urdruckna flaskorna så att de syns, det skulle jag aldrig göra i vanliga fall, ber till Gud att min fru skall hitta dem när hon kommer hem innan jag vaknar. Dessutom, jag ber för att jag skall klara att *ärligt säga som det är* och be om hjälp när hon frågar om jag druckit, för det kommer hon att göra.

Fram till den här punkten, har jag aldrig ärligt accepterat min maktlöshet, inte heller att jag är alkoholist eller att alkoholism är att betrakta som en sjukdom. Det är bara svaga människor som inte kan sluta när de vill. Det där med sjukdom är bara skitsnack. Karaktärslösa människor kan inte sluta supa och blir sjuka, inte jag. När jag första måndagen efter helgerna berättar för min eftervårdsgrupp ungefär vad som inträffat, talat en smula med min eftervårdsterapeut, har jag redan kapitulerat. Jag vet konsekvenserna, möte med socialassisten, kanske utredning av barnen. Men jag vet nu i alla fall att jag *själv* står maktlös, att jag inte kan *själv* och hur ett återfall ser ut för min del.

Anonyma Alkoholister

Händelserna kring jul och nyår är av flera skäl mest positivt. Det låter kanske lite märkligt, jag vill ju inte direkt uppmuntra någon att ta ett återfall. Jag kom till sist, och för första gången i kontakt med vad som egentligen står i stora boken. Gud kanske hörsammade ett rop på hjälp, jag fick en sponsor, *jag fick vägledning i texten och i vad stegarbetet egentligen innebär*. Som det står i mitten på sidan 52, *”Det finns en lösning”* Att det skall ta mer än trettio år att få reda på det. *”Mycken mjölk har spillts över det sålda smöret när de tappade pengarna rann mellan fingrarna”*

En av de märkligast sakerna som jag överhuvudtaget upplevt inträffar. Jag får en adress till ett AA-möte som jag tidigare inte besökt. På mötet befinner sig människor, många med stora boken i knäet. Böckerna ser använda och faktiskt till och med en smula slitna ut. En påfallande trevlig ung man till vänster om mig har gjort understrykningar, det ser ut som en i generationer använd skolbok. När mötet är slut ber mötesledaren alla som kan tänka sig ställa upp som sponsor räkna upp en hand, det är fler än jag hinner räkna till som anmäler sig. Sedan ber mötesledaren alla som behöver en sponsor komma fram efter mötet, så det gör jag. *”Du kunde ställa upp va?” - ”Visst!”* Det går fortare än att jag skulle hinna protestera om jag ens försökt. Killen som anmält sig är inte äldre än att jag i princip skulle kunna var hans pappa, jag känner mig minst sagt förvirrad. Men jag vet att jag inget har att förlora. Efter vårt första riktiga möte i hans lägenhet vet jag att *han* vet vad han talar om.

Förmodligen har Gud har ingripit för andra gången, vem annars? Jag bara frågar. Hur kan en sådan spoling (ursäkta uttrycket) veta så mycket om en sån som jag. Han verkar veta mer om mig än ens jag själv. Han talar om för mig vad jag skall göra, det har i princip ingen annan *någonsin* lyckats med. I stort sätt gör jag som han säger, inte som bara rekommendationer, jag följer instruktionerna om än inte så fort.

Andra återfallet

Jag gör vad han säger till mig och måste tillstå att fjärde steget är en plågsam process för en alkoholist av min sort. Jag vet ju att jag måste, men jag vill inte riktigt... jag börjar glida iväg från min vägledare. Inte medvetet som, nej, mer så där typiskt alkoholistiskt, usch vad jobbigt, nej du det där verkar obehagligt. Varför inte en promenad precis just nu, solen skiner ju!

Vi har kommit överens om vissa tider då vi *skall* ha kontakt per telefon. För att vara mer precis – söndag kväll vid 20.30, minst då alltså. Under det att jag glider iväg en smula eftersom det känns lite jobbigt det här med harmlista, och alla andra listor och... hm... laga cykeln verkar väldigt angeläget. Jag missar lite i våra överenskommelser.

Min sponsor mer eller mindre skäller ut mig, eller är i vart fall väldigt tydlig ang. vad som gäller. Självfallet känner jag mig kränkt, men jag gör som han säger. Han har rätt och jag har fel

Arbetet med fjärde steget är lite som att rota i en soptunna eller åtminstone som en gammal kartong på vinden, man vet aldrig vad man hittar. Vartefter så kommer jag på en del nya företeelser och personer där det finns harm. Egentligen tycker jag att recentment är bättre, visserligen inte svenska men bättre beskrivande.

En kväll sätter jag på TV:n Jag kollar inte så mycket på TV men det känns som en bra aktivitet just i kväll. En rätt så just amerikansk film rullas upp, någonting i filmen gör att jag plötsligen återupplever händelser i tonåren. Något jag har förträngt, något som nästan bara jag vet, något som är väldigt obehagligt. Detta har inget med min alkoholism att göra egentligen, men något som driver mig som alkoholist är mina rädslor – riktiga eller fabricerade. Jag är plötsligt jätterädd, jag håller på att gå under av rädsla för något som hände 30 år sedan, Det går inte över av sig själv, jag hamnar i någon sorts paniktillstånd och dricker igen.

Skillnaden den här gången är att det här är något jag kan lämna över till min sponsor, eller någon annan, så småningom. Den här gången är det inte i första hand en rent obehandlad alkoholism som får mig att dricka. Jag blir skitskraj och vet exakt vad som får rädslan att försvinna. Nu börjar jag förstå på riktig, om jag överlämnar *alla* mina rädslor och all harm till Gud och en medmänniska så bär jag inte bördan själv längre, jag står inte ensam.

Hoppet

Jag har fått hoppet tillbaka och en viss sinnesro. Jag är osäker på om jag har tillfrisknat helt och fullt, men jag vet, att *om jag fortsätter följa programmet*, kommer jag en dag med visshet och fullkomlig övertygelse kunna säga ”Jag har *tillfrisknat* från ett hopplöst mentalt, själsligt och fysiskt tillstånd”. För egen del så måste jag ofta be väldigt mycket för att slippa rädslor, framförallt rädslor. Ibland kan något jag föreställer mig skall bli obehagligt göra att jag får be någon timme innan jag stiger upp vid sextiden. Jag är ingen religiös fanatiker, men det fungerar.

Om du ärligt vill bli nykter, då menar jag *vill bli*, så vill jag hjälpa dig. Du som läser det här kanske inte vet vad en sponsor är. Det förstår jag för det visste inte jag heller tills ganska nyligen. Min sponsor vägleder mig så att jag förstår och kan utföra instruktionerna i ”Stora Boken”. Jag vet nu, att om jag följer instruktionerna så blir jag bara friskare, inte som förut - *sjukare*.

Ett sätt som jag vill föreslå, är att ta kontakt med en AA-grupp som målmedvetet arbetar enligt instruktionerna i ”Stora Boken”, *med betoning på instruktionerna*. Det är det enda som kunnat hjälpa mig. Det finns flera sådana grupper, jag själv som började tillfrisknandet tack vare ”*Into Action Stockholm*” nämner ju så klart det som ett förslag.

Pär W, Into Action Stockholm, 10 November 2007