

ANFÄKTA

dagboksroman av

Peter Jungerfelt

“To himself everyone is immortal;
he may know that he is going to die,
but he can never know that he is dead.”
Samuel Butler

Omslagslayout: Hanna Oinonen
<http://www.hanoisthm.se/>
Omslagsfoton: Peter Jungerfelt

ISBN 978-91-633-4215-8

<http://anfakta.wordpress.com>

© Peter Jungerfelt 2009

Förord

Det skulle ta ungefär 30 år från ord till handling. I min första lägenhet – en vindskupa på Sunnerödsvägen i Uddevalla - satt jag vintern 1981 och knackade ner en Lundell-influerad spritroman på en duvblå Facit Privat. Det var vinter och jag använde min grammofon och lite whisky som inspiration till de stordåd jag då trodde låg framför mig.

En sammanläggning av tre tågluffar där merparten av händelserna utspelades på Korfu fanns på agendan och skulle utgöra stommen i min blivande succéroman. Noggrant och strikt disciplinerat tillverkade jag tre tätskrivna A4 varje kväll. Efter en månad och drygt 100 sidor tog det stopp.

Jag läste Klas Östergrens Gentlemen och fick en oöverstiglig prestationsångest. Jag insåg att det jag suttit och knackat ihop bara var trams. Jag hade egentligen ingen historia att berätta.

Nu har det gått 28 år. Jag har gjort erfarenheter och lärt mig en del om och av livet. Det är om detta jag vill dela med mig.

Att det sker nu hänger samman med saker som jag inte riktig begriper. Och när det är så – då är det dags att agera. P O Enqvist ger ut en självbiografisk roman. Den handlar till en stor del om beroende, alkoholism och uppväxt. Han berättar om hur skrivandet kom igång igen. Han började skriva Kapten Nemos bibliotek.

Då jag hörde honom berätta om detta på TV drabbades jag av ett sorts kall, eller en slags frenetisk energi. En kraft som drev mig att

skriva ner allt som hände sju år tidigare. The seven year itsh. En spritklåda som jag hade befriats ifrån men som ofta ger sig tillkänna i någon form efter just sju års nykterhet. Det lär finnas en större kanadensisk studie som visar att återfall i spriten ofta sker efter tre, sex och nio månaders uppehåll. Och efter sju år.

Jag arbetar deltid som alkohol- och drogterapeut. Utifrån de erfarenheter jag gjort i den rollen har jag inte funnit något som motsäger denna eventuella studie.

Sju år och en kraft som drabbar. Jag bestämde mig för att plocka fram min Nemo. Det är lite av en låtsaskompis. Allra först var det en del av ett firmanamn som jag skapade på 80-talet då jag ville ha tjänstledigt från mitt jobb i Försvarsmakten.

På senare år har Nemo blivit en bloggfigur som jag sköter om efter bästa förmåga.

Nemo har också fått tjänstgöra som den här bokens litterära jag.

Är då inte Nemo och jag samma person? Jo, Nemo är mycket jag, mycket av det jag aldrig vågat och del av det jag skäms över. Nemo är ingen integrerad självbild med mig. Men jag hoppas att han vill mig väl och att jag kan ha mycket roligt tillsammans med honom resten av livet.

Göteborg våren 2009

Peter Jungerfelt

Prolog

Det är så det känns. Det här är inget förord. Det är romanens förhud. Eller förhuden till min själ.

Bortom sida fem finns hudlösheten. Eller själen som ett naket ollon. Blankt och sårbart. Den trubbiga spjutspets av kött som ger liv, skapar obalans, tar över hjärna eller bara hänger som ett oplockat körsbär i sommarnatten. Oanvänt och skröpligt påbörjas en multningsprocess.

Där ligger en beskrivning av något som trotsar allt sunt förnuft och all logisk briljans jag burit med mig i livet är som bortblåst. Den vilar sakta i skuggan av vansinnet och desperationen. Jag, Nemo, är sammansatt av oro och otålighet. Jag väntar på att något skall hända. Att jag skall få det lite bättre än vad jag förtjänar. Det skall gå som på räls och jag har burit detta livstema i många år.

Nu – i denna sensommar står jag inför en slutstrid.

9 sept. - söndag

Take the first step in faith. You don't have to see the whole staircase, just take the first step.

Dr. Martin Luther King

Hur svårt kan det vara.
Barnen kommer framåt eftermiddagen.
Tvättstugan bokad lite senare.

Bra. Två fasta saker att hänga upp den här dagen på.

För några veckor sen - när mitt sinne var riktigt glödgat och sprithett träffade jag ett gangsterfyllo på en sunksylta med kinesmat i kvarteren kring Kungshöjd. Han sa;

- Du, mannen - satsa på att stämpla in på andra varvets kvinnor.
Dom mellan 30-40 som är där ute, ännu en gång. Dom har lärt sig något. Satsa helst på dom med stora näsor och trotsig blick. Kvinnor med sån attityd pallar det mesta....

Som om jag bryr mig.
Som om jag bryr mig om nånting annat än mig själv, min ömkan och mina primitiva behov.

Och hjulen snurrar bara snabbare.

Och snart är det måndag.

Och jag står med ena handen på kylskåpsdörren. Blicken är sänkt i lätt skam.

Mot golvet. För ett hastigt ögonblick vädras min ångest och viskar till mig: Reson.

Då blir den halva tetran med surt *Chateau Vadeu* till en fiende. Inte den vän jag söker på söndagens förmiddag. Inte den respit jag investerar för ytterligare några timmars uppskjuten ångest.

Reson...

10 sept. - måndag

Mirrors on the ceiling, The pink champagne on ice
And she said 'we are all just prisoners here, of our own device'
And in the master's chambers, They gathered
for the feast The stab it with their steely knives,
But they just can't kill the beast

Eagles – Hotel California

Måndag - det är förknippat med tungt lass. Jag känner det så nu.

Har känt det länge. Skakigt. Torr och strävt. Ett mellanting mellan
fädd förkylning och migrän.

Måndag är ändå en start på det som jag tror mig behöva för att
återta kontrollen. Få vardagen att fungera. Göra rätt saker.

Men det är slitigt.

Jag blandar ut en Antabus 400 mg i ett halvt glas vatten vid
diskbänken.

Det har jag hållit på med nu - från och till - sedan november 2000.

- Så du slipper slarvdricka i veckorna.

Så sa han. Den där timide fan till doktor på
alkoholrådgivningsmottagningen. Dit skall jag snart igen, förresten.
För vilken gång i ordningen vet jag inte. Har tappat räkningen.
Hoppet och tilltron också, känns det som. Friskare har jag inte blivit
i alla fall.

Jag straightar upp mig - laddar för en dag på IQ-data med sysslor som inte riktigt besjälär mig.

Just nu brinner jag - i den mån jag mäktar - med iverns blick och sinne för något spänt, oväntat, okänt. Flera gånger den senaste tiden har jag fört en dialog med ett djur i mig.

Vad är jag. Vad är mig.

Jag tycker inte om mig.

Vem är jag då. Och hur skall jag förhålla mig till det.

Livet känns inte lättare att leva bara för att jag är utan sprit.

Det här är vare sig frågor eller påståenden. Bara tankemässig rundgång.

Det skall jag ta upp med terapeuten på onsdag. Det skall jag komma ihåg.

11 sept. - tisdag

It's rainin' but there ain't a cloud in the sky

B Springsteen – Waitin' on a Sunny Day

Morgon! Ahh...

Jag har faktiskt sovit bra. Det är gott väder. Jag känner mig riktig strong.

Jag skall iväg på ett lunchmöte som får mig att koppla av och känna mig fri en stund.

På eftermiddan sitter jag och slösurfar vid datorn i kontorslandskapet bland dom andra konsulterna.

- Woah, ropar Fredrik, det har kört in ett plan i WTC....

Läget stannar av på kontoret.

Fredrik igen; Heh...verkar inte vara så farligt, dom skriver om en Cessna och två döda.

Verkligheten visade sig vara mycket annorlunda än vad aftonbladet.se redogjorde för då.

Senare sitter jag och väntar på barnen som är i dansklass. Gång på gång ser jag hur två plan med jämna mellanrum drar in i drygt 400 meter skyskrapa x 2 som två dödsänglar och sprider lokala apokalypser.

Hur förhåller jag mig till detta. Jag stretar hem med två barn på åtta och sex år och skall förhålla mig till det här.

Vara vuxen. Visa mig omdömesgill.

Just nu vill jag bara sätta mig och sprita vilt.

Det går inte. Det är för mycket kemi som stör.

Jag läser i FASS:

Den verksamma substansen i Antabus är disulfiram, som är svårlösligt i vatten. Disulfiram hämmar enzymet aldehyddehydrogenas.

Jaha... vad innebär det då? I klartext - alkoholen går ut i kroppen utan att passera levern. Otäckt.

Disulfiram/alkohol-reaktionen framkallar en rad obehagliga symtom: kraftig ansiktsrodnad, känsla av andnöd, hjärtklappning, pulserande huvudvärk, illamående och uppkastningar. Vid intag av stora mängder alkohol kan blodtrycksfall förekomma med svimning och risk för kollaps. Hos patienter i underhållsbehandling med Antabus kan intag av alkohol medföra en typisk reaktion redan inom 5-10 minuter.

Big No-no... ändå finns det dom som dricker igenom. Dom som inte, trots uppmaningar om att *ta sig i kragen*, rättat in sig i ledet och bara havererar nån gång om året på en grillfest, midsommar eller så...

I TV-rutan sitter Carl Bildt och skorrar nervöst kring läget i världen. Det sitter fast på näthinnan. Annars är det bara katastrofbilderna som vevas om och om igen. Vi får inte se Bush när han sitter på ett dagis i Florida och läser sagor för barnen. Inte när en man stegar fram och viskar *Mr President, the nation is under attack*. Vi får heller inte se vad som rör sig inne i Bush huvud där och då.

Bush har inte druckit alkohol sedan 1976. En dag som denna kan världen vara tveksamt glad över det.

En sak är jag klar över då jag somnar på kvällen - världen kommer inte bli sig lik efter detta.

12 sept. - onsdag

"Can you tell me where my country lies?"
said the unifaun to his true love's eyes.

Genesis – Dancing with the Moonlit Knight

Jaaa-happ!

Då skall vi se... möta arbetsgrupper som jag handleder på jobbet...jo, det skall väl gå, och så terapeuten på RESPIT alkoholtottagning i eftermiddag.

Samkväm kl 17.30 står det i kalendern. Det är inte After Work - men nåt däråt. Mina föräldrar skall ta sig an barnen under tidig kväll.

Jag fokuserar på mötet med min terapeut.

Min terapeut är en grå mus. Hon har grå kjol och senapsfärgad polotröja. Pottklippt och ett litet mustaschproblem. Hon inbjuder inte mina tankar till könsligt umgänge.

Men det är inte därför jag går dit. Jag vill att hon skall lösa mina problem.

- Nu är jag så jävla trött på det här.... säger jag. I över ett halvår har jag gått hit - blir det bättre? Nä. Det blir inte bättre. Jag mår ju för fan sämre nu än när jag började i terapin. Och då menar jag inte sämre för att jag har ångest eller nån sån skit. Jag dricker ju för jävelen MER nu än förr. Det ballar ur hela tiden. Det är som rysk roulette. Jag vet ju fan inte vad som skall hända. Så var det inte

förr...inte lika ofta i alla fall. Vad är det som händer?

Efter att jag farit ut i denna kaskad av klander och ömkansvärda hugg säger den lilla musen;

- Hur vill du att det skall vara, Nemo?

I det läget är min spontana reptilreflex att kasta mig över det sexuellt eftersatta fanskapet och strypa henne med scarfen hon har ringlad runt halsen.

Jag lyder inte min ingivelse. Jag är förvirrad, arg, orolig, irriterad och missnöjd. Maktlös.

Hur vill jag att det skall vara... ja, jag vill nog ha det två-tre snäpp bättre än jag förtjänar. De flesta i min omgivning är idioter. Jag har inga att parta med längre. Jag fattar inte varför. Ingen vill ha fest.

När jag söker ny gemenskap på lovesearch.se eller Spraydate har jag numera lärt mig tecknen, signalerna för vad jag skall leta efter, hur jag skall svara för att få till det. Jag är bra vid tangentbordet, men funkar inget vidare IRL utan sprit.

- Det är slitigt. Så är det. Jag vill inte att mitt liv skall vara en kamp. Allt jag vill ha är lite lugn och ro. Men jag vill ha roligt. Jag kan inte ha roligt när det är lugnt. Det är då fan... jag gråter en skvätt.

Terapeuten ser milt på mig.

- Nästa gång du dricker, Nemo. Tänk då på hur du vill att det skall vara. Hur du skulle vilja vara när du dricker.

Det tog. Yippee! Jag skall alltså utsätta mig för ett formexperiment. Terapeutens order; sup och känn hur det borde vara. Men det är ju lysande.

Jag vill gå hem och pröva genast...

13 sept - torsdag

Jag sa: Gå till Gud om du vill ha nån som älskar dig alltid utan förbehåll, utan gränser
Vi är människor du och jag lika vilsna båda två
Vi skriker frihet och tar allt för guld som glänser
Hon försvann lika fort som hon kom med sitt skratt och sin värme en vacker vårnatt.
Hon sa: Älskad och sedd.
Gör dig beredd, jag vill bli älskad och sedd.

Ulf Lundell – Älskad och sedd

Älskad och sedd, gör dig beredd. Så här i lugnvattnet med lagom mycket kemi i kroppen för att hålla tillbaka. Att låta bli att *unleacha the fucking fury*, då fungerar livet på ett praktiskt plan. Det går för jag har i det här läget inget val. Det tar två till tre dagar att fasa ut Antabus. Sen kan jag stilla min inre oro. Det grå kan tillåtas försvinna.

Jag är orolig, irriterad och missnöjd. Livet är grått - och endast en fest kan ändra på det.

Då jag håller intern fest med mig själv som enda deltagare och strävar efter att få det lite bättre än jag förtjänar.

Men jag tyglar mig. Barnen. Mina barn vill jag så väl. Ta hand om. Vara med. Att det skall vara så svårt.

Känner dom min oro? Känner dom min skuld? Naturligtvis gör dom det. Barnen har känslomässiga morrhår ömmare än kattens.

Idag försöker jag hålla ihop mig.

Jag har ett viktigt möte att ta hand om. En väg från konsultlivet vid ett skrivbord till att göra det jag vill - glänsa, briljera med mina kunskaper, utveckla människor. Känna mig uppskattad, höra min röst - odla mitt ego.

Mina båda uppdragsgivare väntar på restaurangen och tacksamt nog är vatten det enda som ställs fram. Affärslunch - inte bilhandlarvarianten. Strikt. Cleant.

Efteråt känns det som om jag fått en OK-stämpel i pannan. Det är upp till prövning redan i nästa vecka. Lyckas det - då kan det bli fler uppdrag.

14 sept. - fredag

If I were a swan, I'd be gone. If I were a train, I'd be late again. If I were a good man, I'd talk with you
More often than I do.

Pink Floyd - If

Jag har stängt av de flesta kanalerna som har med mitt närmast passerade och förflutna att göra. Jag värjer mig. Distansen ökar. Jag fjärrar mig.

Jag är ingen god son. Ringer aldrig. Vill inte. Har inget att säga. Ringer bara mest när det kniper. Jag behöver en spritlucka (frihet utan ansvar) eller ett tillfälle. Ju närmare mina relationer kommer, ju mer tar jag avstånd. Det är som om jag hoppar över flera led och bara söker mig till den yttersta kretsen. Dom som kanske inte sett mig på länge, eller bara är nyligen funna kontakter

Nu är det en sån lucka. Fredag. Barnen borta. Fritt spelfält fram till söndag eftermiddag. Då går tåget till Stockholm. Där jag skall jobba.

In med en högre växel. Det är fredag. Stereon drar igång och jag vill känna samma värme och glädje som Rallygänget verkar omge sig med. De är mina förfestkompisar. Bara dom.

När jag kommer upp i nivån som ger välbehag , vilket sker i höjd med 4 starköl, åker laptopen upp. Chatforum besöks, mailbox och mess vittjas. Några svar på mina senaste trevare? Cyberragg kräver tid, tanke och planering. Det funkar sämre nu när jag är lullig. Då

klaras jag bara av att skörda. Inte att så. Jag har för bråttom. Allt.
Nu. Genast.

Ikväll har jag ingen plan. Det får bli som det blir... jag blir sittande
här tills jag så småningom inser att huvvet är för snurrt och dumt
för jakt. Eller så kommer jag bortom den nivån. När sista spärren
släpper och jag blir *mig*.

Miget tar över och *jaget* lämnas hemma nånstans. *Miget* beger sig
ut i natten med kroppen som bärare av en basal själ som helt styrs
av pågasade drivkrafter.

Imorgon kommer jag kanske att säga; Jag tycker inte om mig.
Undrar om det kommer att bli en sån fredag.

Det vet jag när jag vaknar. Då är det så dags.... ja, ja...hellre
spritlucka än skämlucka.

15 sept - lördag

As my tutor, old bubble face, used to say: "make love and be merry, for tomorrow you may catch some disgusting skin disease."

Blackadder

Jo. Nu skall vi se. Jag kan röra mig. Jag ligger i min säng. Naken. Inget varmt som andas bredvid.

Det blev som det brukat bli på senare tid. Fullt påställ, utgång och därefter ett kalejdoskop av intryck, uttryck och fragment som i höjd med att klockan blev bortåt midnatt fullständigt tömde internminnets kapacitet.

Miget tog över. Och *miget* verkar inte vilja ha med *jag* att göra just nu. Jag vet inte heller någon som kan återberätta vad jag varit med om. Men följande är helt klart;

Några sunkställen, lite snack och en taxi....tror jag.

Vad jag däremot helt klart vet är hur jag mår och har det just nu. På lördag förmiddag. Klockan är snart tio.

Det är dags för andra dagens fylla. Det här är en balansgång på slak lina. Om jag doserar rätt blir dagen njutbar. Har jag för bråttom blir jag trött och dimmig. Om jag tar det för lugnt kommer jag få ångest och må illa. Ingen större risk. Jag kommer inte att ta det lugnt.

Uppskjutandet av kroppslig och mental smärta har blivit en konst för mig. Målsättning idag; att till varje pris försöka göra något bra

av dagen. För mig själv.

Efter några morgonpilsner och frukost med vitt vin och rostbröd är jag klar för stan'.

Här är ingen idé att ställa in något planerat. En praktfylla skall inte få hindra. Jag kan som sagt uppvägandets konst ganska väl.

Med solglasögon, gott med aftershave och Läkerol tror jag att mötet på stan funkade. Det är bara jag som är otålig.

Kvinnan mittemot är innehållslös och dum. Hon säger att män med håriga ryggar är det värsta som finns. Jag tänker att håriga ryggar går att raka eller behandla med Veet. Det är svårare att hantera den taskiga attityden som hon har.

Fan också. Hur kunde jag hitta henne? Snälla lovesearch.se, hur kunde din cybertombola lotta fram det här mötet? Det blir reklamation och min sliriga hjärna börjar formulera ett elakt mail till supporten medan kvinnan mittemot mal på om något jag inte vill lyssna till.

På väg hem efter en tomt klingande replik om att kanske höras igen stannar jag till på Skål och öser i mig pilsner. Utanför går Ingvar Oldsberg förbi. Han vinkar. Förmodligen inte åt mig.

Hemma i den dystra och milt överlastade lägenheten gör jag mig så en pastamiddag. Sen somnar jag avklockad på sängen med kläderna på.

När jag vaknar är det mörkt. Oron gnager.. oj, jo det finns tid för

utgång. Dygnet fredag-lördag har gått som om inget har hänt.

Milt avtrubbad ger jag mig ut för något - vad nu det innebär...

16 sept - söndag

I never done good things
I never done bad things
I never did anything out of the blue,
Want an axe to break the ice
Wanna come down right now

Bowie - Ashes to ashes

Kan det bli värre? Ja det kan det. För det har det varit. Förr. Jag får alltid flashbacks till värre stunder. Det kan handla om en försvarsmekanism.

Just nu vill kroppen och jag bara försvinna. Mitt sinne säger däremot: Lid. Lid, Nemo, för det här har du tjänat ihop till. Imorgon skall du jobba. Du skall vara uppe på banan och visa vad du går för. Det duger inte att fisa ihop.

Jag sitter i min köttfärgade chesterfieldsoffa och äter chips. Naken. Och ser på en VHS med TV-sportens årskrönika från 1982. När Oddvar Brå tappar staven och Arne Hegerfors har röd kavaj. Det måste se bedrövligt ut. Ta hit van Gogh och måla! En nedspritad 42-åring i en möbel som ser ut som en svälld lever.

Om fyra timmar går X 2000 till Stockholm. Bävan. Med metall i munnen och ängsligt sinne, betongkeps och hela paketet - med ett moln av osund aura drar jag mig in i något hörn och lider.

Lidandets konst i samband med spritens uttåg ur kroppen kommer jag nog aldrig att vänja mig vid. Det pris som skall betalas för

knappt två dygns utskjutning i något som jag bara önskat att jag kunnat vara i - som en självklarhet - välmåendet. Men - jag förmår icke.

17 sept. - måndag

I'm your dream, make you real
I'm your eyes when you must steal
I'm your pain when you can't feel
Sad but true

Metallica – Sad but true

Metall. Metall i gommen. Päls på tänderna. Tandläkarbedövad. Att gå in på bakrus dag två är som att ha hamnat hos en tandläkare som inte bara bedövar gommen, utan av misstag bedövar hela huvvet och därefter rullar in dig i en matta där det bor väldigt många spindlar. Krypningarna i kroppen är läskiga. Och nu skall vi göra kurs, jag och en kvinna.

Vi har jobbat ihop tidigare. Det har funkat bra. Det var för tre månader sen. Jag höll mig i skinnet ända till sista kvällen. Då släppte jag ut all fördämd nervositet och löste upp det i ett ålagille med kryddad snaps och öl.

Nu sitter jag här och toksvettas och fryser om vartannat. Det kryper på kroppen. Magen är i Indien, typ. Och jag har ålar i min bedövade hjärna.

Efter en fladdrig natt, störd av en hjärna som kämpar efter lugn, men inte finner det, är jag utmattad. Men jag har varit med förr. På onsdag kommer jag känna mig hyfsat återställd. Tre dagars känning för två dagars rus. Orättvis payback.

Nåväl - vi planerar kurs. Deltagarna kommer till lunch. Jag är ny, hon erfaren. Jag känner tillit. Vi fördelar dragningar och arbetsuppgifter.

Jag tänker på att jag skall göra en självpresentation. Hur skall den se ut?

Jag ritar en livskurva med berg och dalar över hur jag mått och haft det i livet. Jag ritar tre röda hjärtan för att beskriva tidpunkter då jag mött kärlek i livet.

Jag beskriver också händelserna från förra hösten som *ett tillstånd av utbrändhet light*. Ja, det gick inte så bra att arbeta med sprit i kroppen till slut. Tur att ingen märkte nåt. Att det var barnens dagispersonal som drog i bromsen och drog på alarmet så att syster och ex-fru ryckte ut och sopade ihop resterna.

Efter det var jag tömd. Sökte hjälp på psykakut, vårdcentral och alkoholrådgivningen.

Psykakut : fem minuters samtal, 8 st Stesolid. Mot alkoholabstinens

Vårdcentral : sju minuters samtal, hänvisning till alkoholrådgivning, recept på Oxascand och Propavan

Alkoholrådgivningen: trekvartslånga terapisaamtal x 13 hittills, recept på Antabus och diagnosen: **Överkonsumtion**. Pat. behöver finna orsakerna till sitt drickande och lära sig att konsumera efter ett socialt accepterat mönster.

Socialt accepterat mönster? Ett år senare sitter jag naken. I en chesterfieldsoffa. Ätandes chips och tittar på en övermoget gammal sportkrönika i VHS-format. Och skakar. Det har inte gått så bra hittills... jag får ingen ordning på det här.

När min presentation är klar går resten av dagen som det bör. Det funkar. Kvinnan jag jobbar med säger att det har börjat bra.

Hur är det då när det börjar dåligt? Jag fiser ihop på hotellrummet och vill bara framåt - in i sömnen. Och jag hoppas att natten skall bli den medicin som jag behöver för att vara rustad för bakrusets tredje dag.

18 sept. - tisdag

I like to get hammered
On Friday night
Sometimes I can't wait
So Monday's alright
It's a battle with the bottle
I'll win it alright But
I lost another round In the bar last night

Neil Young – Dirty old man

Tisdagen kommer och landar med en omisskännlig återgång till klarare sinnen.

Jag kan åter fokusera på sinnet. Kroppsliga ofenomen som svett, skakningar, muntorrhet, blåsljud, extensiva magrörelser med tillhörande flatulens och forcerade nervbanor börjar ebba ut och ersättas av eftertanke, rulse. Pur ångest.

Det är därför bra att förlora sig i arbete, grupputveckling och andra människors processer.

Dagen går på det viset stillsamt uppåt och framåt eftermiddagen är jag bara lätt trött, slö och medtagen. Samtidigt lugnad. Det är över för den här gången.

Jag kommer kunna leva resten av veckan utan några störningar med önskan efter flykt. Tror jag.

19 sept. - onsdag

They do say that verbal insults hurt more than physical pain.
They are, of course, wrong, as you will soon discover
when I stick this toasting fork into your head.

Blackadder

Det är snart stängningsdags.

Shit. Jag sitter med en otäck ruelse av vad en halv flaska vitt vin kan komma att göra med mig. Det trodde jag inte.

Kvinnan jag arbetar med har redan i måndags skvallrat om att hon tänker bjuda mig på middag med vin på onsdag. Det har gjort att jag avstått min Antabus. Det är ofint att säga nej. Eller?

En halv flaska vin retar mig. Det är inte nog. Det drar igång djuret i mig som vill mer. Jag vet det.

Samtidigt sitter jag på sängkanten och förhandlar med mig själv;

- Jag har ju inga egentliga problem med alkohol. Allt jag vill ha är ju bara en stunds avkoppling. Äta en bit mat och dricka lite vin. sedan - på hotellrummet - ligga och ta ett varmt bad med en Famous Grouse på badkarskanten. Njuta. Och livet det skall levas glatt. Med en whisky i nypan när jag ligger och gör bubblor i badkaret. Så varför sitta här och lipa?

Det är som om den nyss gångna helgen inte längre finns. Den är förträngd. Så med stolpiga steg och ivrig blick tar jag mig en stunds

promenad mellan konferensanläggningen och ett köptempel på en åker för att inhandla 70 centiliter fågel på flaska.

Större delen av den flyger senare på kvällen in i min gom och lämnar spår av fjäder, träck och kackade drömmar... ingen större succé. Men det är en tillräckligt svag dos för att jag inte skall gå överstyr - utan hålla mig på mattan och möta torsdagen med endast en lättare glåmighet. Ett tillstånd som jag numera får beteckna som att jag mår hyfsat.

20 sept. - torsdag

Jag har revolvern i fickan
och vässade tänder
kom och ta hand
om mina skakande händer
Jag hukar bakom stenen
och väntar som ett djur
Jag har inget hum alls
om kölappar eller tur

Ulf Lundell – På fri fot

Torsdagar är på den här typen av kurser de mest processinriktade och svårbemästrade ur ett intuitivt perspektiv parat med en viss intellektuell och pedagogisk förmåga.

Känner idag att jag besitter båda.

Dagen går med stormsteg och gårdagens nätta lilla enmansfest på hotellrummet bekommer mig inte särskilt.

Det kan även ha att göra med att vi ikväll skall ha Avslutningsmiddag. Då fiser kursens spänningar ihop. Gruppdynamiken löses upp med smörjmedel i form av drinkar, vin och öl.

En aktivitet som jag gillar. Där jag kan kliva ur handledarrollens strikta form och beblanda mig med deltagarna och känna mig som en i gänget för en stund. Mingel - nåt jag behärskar till fulländning

eftersom det går ut på att prata noll och tomt med glas i hand. Jag vet för jag har tränat i så många år, i så många former.

Även om det är natt på en halvtom bar i Aten - spelar ingen roll. Finns det likar - människor som är lite som jag - vi finner varandra direkt och kan longera med ord och föra kollektiva monologer med livet som brett tema. Berätta skrönor och ljuga.

Jag vet en gång på Norrlands nation i Uppsala då jag lurade i några att jag var greve. Gick på och jidrade om att jag hade smällt min Porsche ute vid E 4:an och inte vågade åka hem till godset nere på västkusten... va fan.

Kvällen ljuder allt mer och bomullshuvvet växer. Lamt verklig på gränsen till trevlig låter jag resten av kvällen plana ut och in i nåt sorts glittrigt...

21 sept. - fredag

I don't care if Mondays black
Tuesday Wednesday heart attack
Thursday never looking back
It's Friday I'm in love

The Cure – Friday I'm in love

Fredag morgon gör sitt intåg med bly och lätt ångest i släptåg. Dags att blanda Antabus i tandborstglaset och få ordning på sig själv. Jag behöver frigöra mig från en gårdag som jag inte riktigt vet hur den slutade, men min avtrubbade intuition - invävd i ett spritmoln - säger mig att; - Jo, Nemo, du höll dig på banan.

Så behöver det inte vara. Det finns dessvärre tillfällen då den sista spillran omdöme lämnat kroppen och parkerat någonstans i ett bortre hörn och gjort mig till en människa som förvånar - fast på ett dåligt sätt. OK, att sticka ut kan vara bra. Ha tvära åsikter och så. Men att brista ut i *När dombasunen ljuder* - en snapsvisa som möjligtvis funkar på en militärmäss framåt midnatt - det är inte lämpligt. Och nåt sånt verkar inte ha skett. Jag har inte den där avlägsna skammen och ruelsen inombords.

Idag riktar jag min fadda blick mot hemmet, barnen och en veckas lugn. Kan det bli så. Kan det bli en vecka med bara bra saker. Jobb, hämtning och lämning, middagspyssel, gonattsageläsning och sånt som andra upplever leda kring - och jag egentligen bara vill leva i - utan att lyckas.

22 sept. - lördag

When illusion spin her net
I'm never where I want to be
And liberty she pirouette
When I think that I am free
Watched by empty silhouettes
Who close their eyes but still can see
No one taught them etiquette
I will show another me

Peter Gabriel – Solsbury Hill

Lördag med barnen. Hela dagen ligger öppen för möjligheter. Så borde det vara men jag känner mig dränerad. Energilös. Tid för återhämtning.

Att ha tillgivna barn kring sig ökar påfrestningen. Påfrestningen som innebär att prestera en papparoll som skulle gett goda recensioner.

OK - Antabusen blockerar min möjlighet att ta den nervlugnande medicin som alkoholen utgör. Jag kommer ihåg att jag beskrev alkoholen så - då för snart ett år sedan. Då den totala genomklappningen kom.

Nu skall allt vara bra.

Efter att ha förbrukat nära 200 tabletter börjar jag bli fundersam.
- Så du slipper slarvdricka, sa alkoholläkaren. Men...alltså... om jag *vill* dricka - då tar jag ingen Antabus. Och om jag *inte vill* dricka - då behöver jag ingen heller. Finns nåt tomrum där emellan? Något

som jag inte sett?

Skulle väl vara dom där omedvetna stegen som styr av mot bolaget kvart i sex trots att jag bara 30 minuter tidigare lovat mig själv;

- Inte ikväll, Nemo...ikväll tar vi det lugnt.

Det blir en lördag av städning, videotitt, lördagsgodis, middag med pasta och köttfärssås. Blandade känslor hela tiden - glädje, tillgivenhet, styrka, uppgivenhet, leda, skuld. Rädsla. Ånger. Tvivel... det är nog mest tvivlet som rör sig i huvvet.

Hur kan det vara så här...skall det vara så här.... finns det någon väg ut? Kan jag finna ro i vardagen? Kan jag hitta en permanent lösning så jag kan känna den glädje, frid och ro som numera endast inträffar i uppsupningsskedet eller i kortare stunder av utlösning? Men att lätt flinande ligga och stirra i taket med en kladdig sås på magen är ingen permanent lösning. Möjligtvis på ett dårhus.

Och jag till ett dårhus? Nä, det finns inte

När jag nattat barnen och klockan är bortom Bingolotto åker lap-
topen fram. Resten av kvällen surfar jag fram i ett cybernetiskt
landskap bland vilsna själar som söker gemenskap. Alla
tillsammans, alla ensamma.

23 sept. - söndag

I was lying in a burned out basement
With the full moon in my eyes.
I was hoping for replacement
When the sun burst thru the sky.
There was a band playing in my head
And I felt like getting high.

Neil Young

En dag att fästa in under fliken *duktig familjefader*. För precis så har jag upplevt mig själv idag. Riktigt strålat ikapp med höstsolen då jag med faderligt varm hand lotsat barnen till kyrkokören. Hur jag sedan lagat en mustig köttgryta, putsat köttet, delat, varsamt kokat potatis och ägnat senare delen av eftermiddagen åt tvätt, städning och sagoläsning. I bakgrunden har Peter Gabriel, Aerosmith och AC/DC legat och pumpat toner i min stereo hela dagen.

Detta - som för många kanske är något som bara sker - är för mig stort. Dels att kunna utföra det, dels att kunna göra det med glädje. Det kan vara så att kraften sitter i en skymt om en framtida belöning. Jag cashar in. Jag tillskansar mig ett saldo på duktighetskontot som senare kan plockas ut i termer av ansvarslöshet, hedonism, dryckenskap och tillfällig ångestupplösning.

- Nemo, ditt okammade gamla rövlô!

Sluta upp med det där. Här och nu. Du har presterat en söndag du kan vara stolt över. Imorgon kommer du kunna gå till ditt sura kneg

och vara strikt, skärpt och på hugget. Även om du är lite mosig och svullen så kan du alltid snörvla något om en kortisonbehandling eller något annat ljug som maskerar ditt verkliga tillstånd.

Vill du erkänna ett misslyckande? Knappast.

Lyft fram dina stolta sidor, fokusera på det som är bra.

Jag lyssnar på mig själv. Fortsätter jag så här kommer jag aldrig nånsin' behöva en coach. Det ordnar jag så bra själv - som det mesta här i livet.

24 sept. - måndag

Det onda i världen är andras fel själv är du ren och vit
du står på den rätta sidan där det inte finns någon ondska och skit
du är god, du har rätt, du är bäst
det är dom andra som sprider pest

Kjell Höglund - Slutstrid

Den här veckan kommer jag att glida runt och försöka skvätta visdom, stöd och uppbygglig kritik runt mig. I min roll på IQ-data ingår det att vara mästrande och lärande. I ett hav av okunskap skall jag grandioست hissa och dissa elevers arbeten. De har arbetat i grupp. De är i de flesta fall yngre än jag.

Hur kommer det sig att jag har hamnat i rollen som lärare? Att lära andra driva projekt? Jag som inte ens kunnat få ett enda eget i mål? Tanken svindlar... bort, bort, bort.

Att dölja okunskapen i ett hav av lögner, grandioست glidande, självvalda sanningar. Kanske är det därför jag står där jag står och blir lyssnad på. Jag känner mig liten, otrygg och värdelös inuti. Utåt skall jag stå och briljera och samtidigt dra runt ett jättelass. Och tjäna skitlite pengar. Bitter är jag.

Här med. Jag förtjänar något större. Jag borde vara den som var chef här. Eftersom jag vet vad andra behöver och hur det skall gå till.

Jag gör min dag, är social, äter min lunch och känner ett stygn av

högmod gå genom bröstet...en liten tagg av självrannsakan som når mig då jag återigen undrar varför jag äter min lunch - ensam.

25 sept. - tisdag

The rain auditions at my window, its symphony echoes in my womb
My gaze scans the walls of this apartment
To rectify the confines of my tomb

Marillion – The Web

Eftermiddag och till och med tidig kväll har gått in i ledan. Min dystra lägenhet som går i gammelrosa och mossgröna djungelfärger är kanske stilistiskt i fas med stuckaturer, fönstersmygar och fiskbensparkett - ja, till och med mitt sinnelag. Det är lätt att dystra ner sig här.

Jag bor i mitt vardagsrum. Övriga delar av våningen är upptagna. Barnen huserar i matsalen och i det "riktiga" sovrummet finns en kvinnlig student sedan någon månad. Jag kom till ett läge då det var dags att rannsaka ekonomin. Det höll på att gå käpprätt överstyr. Där har jag nu ...just nu... kontroll.

Mitt vardagsrum är belamrat och överhängt. Som en blandning av pensionärsbostad, antikvariat och orientaliskt vansinne. Förutom färgsättning och kornischer av monumental bredd står min leverbiff till chesterfieldsoffa och skräms i ett hörn. Den har jag bestämt mig för att sitta in och göra till en saftig mediumrare-historia med min kroppstyngd, vätskor och kräm.

Och det är i den soffan jag sitter och lider mot kvällen... och det är en obeveklig höst som söker mig och mitt sinne. Min oförmåga att vara i nuet är total. Ständigt nostalgisk, ständigt på väg. Rastlösheten vet inga gränser förutom de som står skrivna i fet

tusch över hela väggen: ANTABUS.

Denna blockerande medicin tvingar mig kvar i nuet. I förnuftet. I klarsynen. Den klarsyn jag inte vill ha. Den sinnliga skärpa som bara är god fram till dess jag har glömt det sista bakruset. De sista konsekvenserna.

Det kommer att blåsa hårt hos terapeuten imorgon. Det vet jag redan nu. Det som händer mellan mina möten med terapeuten är inte att jag blir nyktrare. Det blir ju bara värre.

Jag känner hur framtiden flåsar mig i nacken, samtidigt som det förflutna står ivägen för mig och blockerar min framfart. Märkligt.

Den var bra. Det skriver jag en gång till; jag känner hur framtiden flåsar mig i nacken, samtidigt som det förflutna står ivägen för mig och blockerar min framfart.

26 sept. - onsdag

How long have I been sleeping
How long have I been drifting alone through the night
How long have I been running for that morning flight
Through the whispered promises and the changing light
Of the bed where we both lie
Late for the sky

Jackson Browne – Late for the Sky

Åter hos terapeuten - och idag är jag gråtmild. Vilsen och visсен.
Men horn och taggar ut. Som en okåt kaktus.

Förtörnad och bitter dryftar jag mitt öde, förbannar min omgivning
och skyller livets orättvisor på omständigheter som jag inte kan
styra över.

- Nemo, säger hon, vad vill du skall hända istället?

- Jag vet fan inte, jag vill bara få lugn och ro...ha det lite trevligt
och så.

Lite trevligt och så... det kan vara mitt livstema. I mina fantasier
över hur livet borde se ut blir det film. Så har det varit ända sedan
jag blev vuxen. Sakta gnagde det in en bild av ett planlöst liv,
bohemiskt i sus och dus skulle det levas. Jag tog avstamp i min
knarriga vindskupa bland vinflaskor, ölburkar, en skrivmaskin och
en stereo. På dagarna var jag yrkesofficer med postpuberal
skäggväxt. Uniform. Bror Duktig.

På kvällar, fritid och somrar fick jag slå mig lös och odla myten om det ljuva livet. Eftersom jag i generna har en stark sårbarhet för det goda och farliga blev jag en ljuv vän med alkoskimret. Nästan alltid fullast, men jag var ju inte dum. Jag såg gärna till att hitta någon dryckesbroder som var lika spritbenägen eller mer lättpåverkad än jag.

När svin möter svin uppstår som bekant ljuv musik. Nu är svinen borta och jag sjunger ensam med sprucken röst.

Jag lägger ut texten. Jag berättar åter om händelser som jag anser ha drabbat mig oförskyllt.

Återigen skyller jag det senast årets händelser på min terapeut och hennes birkenstockångna kollegor som menat att; - Om du bara finner orsakerna till varför du dricker, så kommer allt att bli så mycket bättre. Alkoholist? Nej, så långt gången är du inte.

Ljuv musik. En programförklaring att hålla fast vid. Ett manifest att triumfatoriskt hålla fram som en sköld inför de fåtal som har en bekymrad min då de möter mig.

- Nemo, du har nästan alltid ett djupt veck i pannan.

Någon sa att jag påminde om en sån där seriefigur som ständigt har ett litet regnmoln ovanför sitt huvud.

När jag får ha det lite trevligt och livet tinar upp som det ju gör emellanåt - då är det inte för sent att se mot himlen och le....

27 sept. - torsdag

Det är långt mellan lycka och leda
när en smekning bränner som sveda
på freda' ...

Ulf Lundell - Posörerna

Det är tid att fasa ut familjefadern och sadla om till den cityman jag
odlat sedan uppbrottet från radhusidyllen i väst.

Då - för ett och ett halvt år sedan - var jag omgiven av ett kaos med
flyttkartonger, bärande vänner och tillskyndande släkt som packade,
körde, stuvade och underlättade flykten från de gröna häckarnas
helvete. Min utflykt till provrörsförsöket *klipp gräset, skaffa Volvo*
och ett par beige chinos fick i och med den slutgiltiga urballningen
av äktenskapet en lösning som var bra för alla parter. Ex-fru och jag
på knappt två kilometers avstånd, och barnens skola i mitten.
Vasastan och Annedal blev de naturliga ytorna för det nya livet.

Imorgon är det fredag och livet känns mer förväntansfullt. Min
kemiska alkospärr börjar klinga av eftersom det var i tisdags morse
jag tog mitt halva glas med uppslammad disulfiram. I en vecka har
jag nu hållit kroppen fri från alkohol. Det märks. Det är för mig en
lång tid. Men jag har förtröstan.

Jag rör mig på jobbet och pysslar om mina projektgrupper som skall
redovisa nästa vecka. Jag har då rollen som opponent och
ifrågasättare. Ett ansvar som känns tungt.

Tankarna går mest till fredag eftermiddag och avrundning. Vägen

via gymmet, hem och fasa ut med musik och några pilsner. Sen får jag se vad som händer. Jag bestämmer mig för att det skall bli lugnt. Det skall bli lugnt för att jag har lördagen att tänka på. Den stora partydagen. Festen då jag har gäster och skall tex-mexa till det. Det måste jag vara i form inför.

Det får bli en lugn fredag. Jag är säker på att jag kommer gå i mål med det. Jag sätter inga gränser. *Fyra öl - inte mer.* Såna regler retar bara upp mig. Vad skall jag med gränser till...det får väl bli som det blir. *Bara denna... och en till.* Det låter bättre.

28 sept. - fredag

Sybil: You seem very jolly.

Basil: Jolly?

Sybil: Yes, jolly. Sort of happy.

Basil: Oh, 'happy'. Yes, I remember that.

Fawlty towers

Det här skall bli den bästa helgen. Ever. Ja - i alla fall det här året. Jag kan känna hur jag är på banan. Glad! Stor fest imorgon och dambesök via Loveseach.se kommer på söndagsmiddag. Allt ligger utklarat och redigt. Kontrollerat.

Det är ännu bättre feeling än igår. Jag har varit på gymmet och går hemma och skvätter öl i takt med musiken på stereon.

Kastar då och då blickar ut mot Kapellplatsen och ser gänget på bänken där nere.

Era sorgliga jävlar, vad är det för liv ni lever? Dödens väntrum i det fria. Till allmän beskådan. Skitiga pisskalsonger, schäferhundar och Tensonjackor.

Jag är bättre än ni. En finare människa som har värdigheten som norm för hur ett liv i fest skall levas. Det är bra att ni sitter där ni sitter som jämförelse. Jag känner mig om möjligt ännu bättre då. Nu festar jag som ni. Men imorgon när ni vaknar bland sällan tvättade lakan, inpyrda av rök och med fladdriga händer försöker tända dagens första cigg - då är jag redan uppe.

Jag är uppe och ni är nere för räkning. Jag skall till IKEA med syrran. Ni skall vrida upp chucknyckeln i ryggen och gå den inövade vägen till Systemet för att köpa dagens första 7,2%:a. Det är så förbannat ovärdigt. Jag har hört ert meningslösa tugg om ingenting. Era jävla skrönor som mal på repeat. Jag har suttit och lyssnat i smyg hos sunkkinesen en söndag förra hösten. Jag har hört om era miserabla liv och kantstötta tillvaro. Ni är för fan tragiska.

Nej, bort negativa tankar. Dom får ha sitt liv. Jag har mitt och just nu är det på topp. Energin bubblar i mig och allt ligger öppet. Det här skall bli den bästa helgen. Den allra bästa helgen...

När lönehelgens larm är som värst ute på Aschebergsgatan ligger jag med händerna på täcket och stirrar i taket. Det blev ingen utgång. Det blev snopna sex öl som ligger och gungar i mig. Det får räcka. Det är imorgon det gäller... den bästa helgen.

29 sept. - lördag

Men vad nu, kära vänner, ska ni redan gå
orkade ni inte höra på
var mina toner för dova?
Jasså, ni kan inte leva utan att sova
Nåväl, hälsa lyckan om ni hitta'n
tjo faderittan
hej Bettan och Bittan
och Bosse och Botvid och Benjamin
mitt herrskap, dock jag ber
stäng kapsylen efter er
och får ni nån tid över så ta och titta in
här har ni ju skydd mot radioaktiv aska
den kommer inte in i min flaska

Kjell Höglund – Jag bor i en butelj

IKEA med syster och svåger. Med en nystädad lägenhet i ryggen var det dags och nödvändigt att handla nytt. Den lätta bakfyllans sugande mage och gommens torrhet med tung metall mot emaljen är så välbekant. Men jag är lycklig. Jag känner mig hel och ren. Jag träffar gamla bekanta i det jättelika möbelvaruhuset. Vi pratar.

- Vad gör du nu? Jaha, jasså, samma som förr. Jaha och du?

- Mmmm... jag håller på att fixa till lägenheten. Har fått en inneboende, vet du. Dags att möblera om och lite så. Ha-ha. Ja, ja. Vi ses. Hej, hej...

Tillbaka i Vasastan och lyckan ler. Det är en solig höstdag och jag

fixar donar och kranar lite vin från boxen. I köket packar jag upp och stuvar in, bär fram och sorterar. Tex-mex. Snabbt lätt och gott. Det är inte maten som är huvudsaken idag. Det är umgänget.

Kväll. Jag får besök. Vi är inte så många. Kring tio personer. Men det är trogna festare. Att lita på. Men inte i kväll. Trots att vi har trevligt och jag är uppspelt, så är jag kanske överspelt. Skrämmande och nödvänlig... på gränsen till skentrevlig. Lätt hysteriskt försöker jag hålla ångan och tempot uppe. Men jag har redan supit ifrån. Jag passar på att krana lite extra då jag är i köket för att *se till något*.

Mina gäster börjar droppa av. Snart är det bara två kvar. Dom skall också gå. Det är ju fan... inte ens midnatt. Det får bli utgång. Det är lönehelg och stan kokar. Jag vill hoppa i kitteln. Blanda mig med. Nånstans skall jag få plats.

Vi säger hej utanför porten och jag vinglar iväg på min cykel. Bubbles. I källaren under Lipp. Oklart hur jag kommer in. Men det gör jag. Jag står och hänger vid ett barbord med några läderjackor och har en stor öl framför mig. Det vet jag. Sedan blir det mörkt.

Taxi. Vafan... taxi. Allt är så fragmentariskt. Taxi. Bankomat. Landala torg. Mörker. Lädersäten. Bildörrstjoff. Läderjacka. Sedlar. Kvitto. Ridå.

30 sept. - söndag

Trouble loves me
Walks beside me
To chide me
Not to guide me
It's still much more
Than you'll do
So, console me
Otherwise, hold me
Just when it seems like
Everything's evened out
And the balance seems serene
See the fool I'll be
Still running 'round
On the flesh rampage
Still running 'round

Morrisey – Trouble loves me

Öga. Öga mot taket. Jag använder mitt påslakan som en burka. Som ett skydd mot verkligheten. Att titta ut gör jävligt ont.

Jag vet att jag är i min lägenhet. Det är egentligen allt jag vet just nu. Jag vet inte hur jag hamnade här. Just det. Taxi. Eller? Sakta vänder jag blicken mot ingången till rummet. För att göra det måste jag häva mig upp något. Och min skalle får ett slag från ovan. Jag singlar ner på kudden som om nån har sopat till mig. Det är huvudvärk från helvetet. Det är såpass. Jag är inte nykter. Långt därifrån.

Tankarna börja gå i spinn som en tombola med bara nitlotter. Detta är ångest på värsta nivån. Att gå från stark, pigg, glad och optimistisk till ett hjälplöst vrak på mindre än 24 timmar. Hur är det möjligt?

Jag inser snabbt att jag är bortom återvändo. Nu är det ett alkoholdränk och välbalanserat heldagsrace som gäller. För att kunna hantera en middag med dam som skall inträffa i min lägenhet framåt skymningen. Där jag skall göra ett gott intryck. Måste bara ligga och stirra i taket en stund och hoppas att gårdagen kommer till mig. Lite mer.

För att kunna tänka klart behöver jag något stärkande. En öl, typ. Räddningen finns i kylskåpet. Jag ser att mina kläder är i god ordning ute i hallen då jag passerar.

Två-tre öl senare är jag redo för att försöka äta. Det går så där.

Nu börjar jag närma mig den punkt på dagen då det är dags att kolla in plånboken. Isch. Mitt VISA-kort är borta. Med ett märkligt lugn tvingar jag mig till tro; det ligger väl förvarat i något fack bakom en bardisk. Frågan är bara var...

Alltså..vad fan hände igår? Det här är så grymt. Jag hanterar detta genom att fly från mig själv. Inte titta bakåt. Supa mig framåt till ett läge då bara nuet finns.

Senare på dagen har jag gått flera lovar mellan kök och rum. Jag har haft tankemässiga utflykter kring att logga in på min internetbank för att se facit av gårdagen. Var jag satte elektroniska spår. Jag saknar både mod och förmåga. Blotta tanken gör mig förtvivlad.

Istället går jag ut på en ostyrig promenad för att försöka driva bort de värsta demonerna. Det går inget vidare det heller. Det kommer nya spöken istället. Jag ryggar för situationer ute i det fria. Vill inte möta någon jag känner. Tar knepiga stigar och vägar. Köper två nödraketer 3,5 % hos turken uppe på Södra Viktoriagatan. Sätter mig högt och fritt och halsar. Spanar grå och dyster ut över stan.

Det här skulle bli den bästa helgen...

Ser inte ut som om Nemo sopar in alla kryss i rutan. Men jag spottar upp mig. Går hem för att påbörja någon sorts redighetspolitik och köksstöka.

När jag kommit så här långt i en fylla övergår mina intryck och syner att bli som i en dogmafilm av Lars von Trier. Mitt synfält, mina intryck, infall, utfall och tankar blir lika fladdriga som det är att följa en skakig handkamera. Mina handlingar blir också därefter.

Så är det dags. I den sena eftermiddagen kommer hon och har med sig en flaska vin. Så lämpligt.

Jag försöker konversera och låter samtidigt mina händer flaxa och fara över köksbänken. Hon sitter vid bordet. Någonstans går det fel. Jag välter ut ett vinglas. Sätter mig ner mittemot henne och ser förmodligen både ertappad och sorgen ut. Inte bara för det välta glaset. Jag kan inte hålla tråden i ett samtal. Hon skulle behövt vara lika inkranad på en fyllesamtalsvåglängd som jag för att det skulle funka. Hon är nog jättenykter och jättebesviken.

- Det är nog bäst att jag går, säger hon. Jag håller med. Tyst. Mumlar något om kanske en annan gång.

När dörren slår igen och jag har sopat ihop det värsta av middagen går tankarna till krogen. Stimmet. Viljan att få upp tempo, humör och kraft. Morgondagen skall motas bort. Gårdagen också. Det är i det inklämda nuet jag kan vidga mitt mående. Spä på några timmars respit till.

Jag hamnar på Dancin' Dingo. Efter tre, kanske fyra öl, tror jag det är dags att vika ner sig. Jag lyckas knöla mig in på Jamesons. Frågar efter mitt VISA-kort. Nähä...

På något valhänt sätt tar jag mig hem. Inte i en taxi, men i ett nedsänkt tillstånd.

1 oktober – måndag

”You're so wise.You're like a miniature Buddha, covered with hair.”

Ron Burgundy(to a dog) - from Anchorman

Den här dagen börjar inte med att jag ligger kvar i sängen insvept i täcket som en burka. Det är ett löddrigt paniktempo som tagit över. Jag kunde lika gärna struntat i att borsta tänderna. Det kommer inte göra någon större skillnad. Framför spegeln står jag och skälver. Svettsas. Jag spänner bringan och drar in luft. Det blir hostningar istället och ur mitt svampiga djup kommer ett ångande finkelmoln upp. Nattståndet. Kväljningarna överfaller mig och jag vill spy. Men inget kommer upp. Bara rödmosigheten och de tårade ögon av magkramperna finns i spegeln. Det är som att se en jävligt otäck främling. Men han bor i mig. Är med mig hela tiden.

Lite tandkräm i gommen och jag blir mer illustrerad i mitt mående. En härlig syn med en oborstad tandrad och fradga i mungiporna. Jag är fullständigt panikslagen och lugnas egentligen bara av de alkoholrester som fortfarande far runt i min kropp.

Vid lunchtid kommer det att övergå i djup rädsla och okontrollerat flyktbehov. Det vet jag. Jag har vart med förr. För många gånger. Ett år sedan jag struttade iväg full till jobbet sist och med föresatsen att hålla mig där - full hela dan. Och jag är kvar på ruta ett. Det är jävelen, också.

Då jag glåmigt ängslig kommer ut för att ta mig till jobbet och den arbetsdag som inte kunde vara mer fel – eftersom jag skall umgås med och vara lite av centralgestalt bland elever – upptäcker jag att

min cykel är borta. Efter några motvilliga snurr i skallen inser jag att den förmodligen står på Avenyn. Någonstans. Jag ringer jobbet.

- Jag blir försenad, min cykel är stulen. Nödlögn, lögn eller sanning? Beror på hur man ser det. Sanning, eftersom mitt sjuka jävla jag stulit *den bästa helgen* och förvandlat den till en mardröm.

Vägen till jobbet är som att vara kameraögat i en dogmafilm av Lars von Trier, fast i slowmotion. Skakigt och bedövat på samma gång.

Jag känner mig som en Kafkagestalt. Josef K eller Gregor Samsa, spelar ingen roll, marinerad i likör. Vimsig och drabbad tar jag mig fram till min arbetsplats. Med skakande händer och en försvarlig mängd starka halstabletter får jag igång verksamheten. Grupper som redovisar. Pratar, diskuterar, lägger ut texten. Jag är helt borta. Har inget att säga. Är någon annanstans.

Vid förmiddagsfikat börjar ångesten överfalla mig. Jag kallsvettas och det enda som håller mig på plats är vetskapen om att lunchen snart är här.

Då, då går jag ut i regnet. Jag går med bestämda steg mot Systemet, men går förbi. Något håller emot. Något säger åt mig att avstyra det här. Kanske är jag för nervös för ett inköp. Rädd för att fumla med pengarna. Köper ett paraply istället för en kvarting whisky. Vänder går tillbaka. Hittar ett sunkhak nära jobbet. Tar två starköl på mindre än fem minuter. Beställer en till och får i mig den. Det blir dagens lunch. På 7-eleven plockar jag till mig två folköl och stoppar ner i min axelväska. Och jag känner mig bättre - lite uppsupen och glansig istället för glåmig och ängslig. Det är nödvändigt. Det finns inte utrymme för skam och skuld nu. Det skulle sänka mig

fullständigt. Att gå sönder inför 25-30 elever är inte lämpligt. Bättre då att vara i lätt dysfunktion; slirig, men inte fullständigt urspårad.

Då vi till slut blåser av dagens arbete och det är dags att låsa och gå känner jag av vibbarna från elever som tittar snett, viker ner blicken och ser menande mellan varandra. Jag är avslöjad, men inte konfronterad.

På vägen hem stannar jag på en värdig pub och får äntligen lite ro. Reflektion med några värdiga öl i sällskap. I takt med att jag fylls av malt och humle bedövas jag men blir ändå redigare i tanken. Stabiliserad. Tanken på det bortsupna VISA-kortet poppar upp då och då. Jag tar ett livtag och brottar ner tanke, handling och energi kring det med en gång. Jag fingrar på mitt Mastercard. Det går att göra uttag på. Jag skjuter upp VISA-problemet. Tills vidare.

Jag inser att jag inte kommer kunna gå tillbaka till mitt arbete imorgon. Det är inringning och sjukskrivning som gäller. Jag hinner hitta min cykel där den står snyggt parkerad och låst på Avenyn och handla en bag-in-box före stängning. Tyngd tar jag mig hem för ännu en kväll som jag inte har en aning om vart den tar mig.

Jag bryr mig inte. Jag krampar vid nuet och ber för att det skall kännas bra att vara i det.

2 oktober – tisdag

All lies and jest, still, a man hears what he wants to hear and disregards the rest.

Simon and Garfunkel - The Boxer

Måndagskvällens övningar på temat *Svin med vin och trötta fötter* blev en mycket avslagen soaré.

Efter nervöst och bortkommet trampande hemma, planlöst surfande på datorn och en stunds försök till vila kom jag iväg igen. Ut i kvällen. Men jag har mycket diffusa begrepp om vad som hänt. Söndagskvällen på repeat... det känns så.

Att vila och sova med mycket booze i kroppen, och ha flertalet ackumulerade dygnsdoser inombords, frestar på. Det är i såna här tillstånd som vi får rubriker typ; ***Fastnade i rattfyller kontroll med 3,4 promille - togs på nytt tre timmar senare***

Alkohol är ett gift. Ett sömnmedel. För sådant har kroppen ett motgift. Adrenalin. Då alkoholen försöker söva mig kommer adrenalin som ett motgift för att hålla mig vaken. Så håller det på. För att hålla ångan och energin uppe - tillför mera alkohol, så produceras med adrenalin. Pigghetstjack. Till slut vinner förstås alkoholen, men det kan ändå vara fruktansvärt svårt att sova, då adrenalinhalten är så hög och har jagat upp vilopulsen till 110-120. Det är också adrenalin som gör att du ibland kan vakna med ett ryck i gryningen och ångestflämta efter en tung fest som du kanske inte har järnkoll på hur den slutade. Adrenalin som motgift fungerar just så. Vill till varje pris trycka tillbaka sömnen som alkoholen ger.

Tisdagen löper på... det blir ett planlöst och diffust vandrande mellan dator, kylskåp, säng, bolaget, grillkiosken. Jag lyckas ringa jobbet och sjukanmäla mig. Jag klarar också av att ta mig in på min internetbank och se att mitt VISA-kort begåvats med ett minussaldo på tolv papp. Tjoho! 15 000 spänn är borta. Jag är för klubbad och sänkt för att orka ta i det nu.

Det är med mycket adrenalin och ännu mera alkohol i kroppen jag vinglar ut i den sura höstluften för att finna något som jag inte förtjänar. Jag är givetvis i ett tillstånd där samröre med de jag känner sedan tidigare är uteslutet. De skulle omedelbart märka av att jag har gått i baklås. Jobbrelaterade kontakter är inte heller framkomliga grund av sjukskrivningen.

Återigen hamnar jag i röran mellan Avenyn och Vasastan. Försöker göra mig osynlig och bara gå in för att ta plats i den här miljön – *De ensammias vardagsrum*. Ta en öl. Gå vidare om inget händer. Det lyckas ett par timmar. Några tappra försök till konversation. Det går inte bra. Det som är ute på krogen en tisdagskväll har bara trevligt. Kan föra sig och dricka utan att riva av sig huvvet och bara hälla ner i hålet. Mina likar sitter och häckar på sunkiga kvarterskrogar. Jag blir pissigt full för mig själv i sorlet och måste bara fly från nuet.

Det är dimmig höstkväll och som en Quasimodo stryker jag längs trottoarerna med nedsänkt huvud och framåtlutad gång. *The bells...the bells...* och så ringer mobiltelefonen, min kära lilla knubbiga Nokia. Det är mörkt och jag får väl bara ur mig något läte. Trycker bort samtalet när jag inte fattar vem som ringer...

Minnena, nuet och rummet glider isär för mig då jag når min enda

fasta punkt. Det enda jag klarar av att hålla mig fast i. Min lägenhet.
Det är troligen sent. Och svart.

3 oktober – onsdag

All of us get lost in the darkness, dreamers learn to steer by the stars.

Rush - The Pass

Det är nu min fjärde morgon som jag vaknar upp till något som jag sökt hjälp för. Något som jag inte längre förmår hejda. Jo. Det är på upphällningen på något sätt. Jag har aldrig tidigare fixat att gasa på så här i mer än 5-6 dagar. Sedan tar kroppen och sinnet slut. En avgiftningsprocess sätter in istället. Men jag är inte där - ännu.

Dag och natt har på något vis flutit ihop och vardagen är bara ett töcken. Endast få stunder kan jag se genom klarsynens titthål i en för övrigt luddig och framförallt såsig, men bråkig värld.

Det är som om mitt sinne fungerar som två trötta slagskämpar som tömts på alla krafter men envist fortsätter att puckla på varandra. Även om det går en halvtimme mellan attackerna.

Mitt på dagen är jag ute på det stimmiga torget för att köpa mer vin. Jag kan inte dricka öl längre. Det är för bubbligt. Jag tar faktiskt en sväng förbi bänkarna med A-laget och sneglar lite avundsjuk. Dom är i alla fall några som håller ihop. En viss omvärdering har skett inom loppet av 5 dagar.

Min enda kommunikation med omvärlden på något sånär lika villkor är genom chatrummet på Passagens 35+. Men det tar lång tid att trycka ner orden; *H-a-l-l-å-----ä--r---d--e---t--n---å---n---d--ä-r?*
Det är fan ynkligt.

Plötsligt är det kväll. Jag ligger tvärs över sängen och ljuset är tänt. Min inneboende som jag inte sett till på några dagar, vad jag kan komma ihåg, ropar att det är någon som söker mig.

Hjärnan spänner sig och jag får fram;

- Vem är det?mummel.....mummel.
- Det är Markus, säger min inneboende.
Shit, shit, helvete. Helvete...chefen...va fan...
- Säg att jag inte är anträffbar, hasplar jag ur mig lite lagom grötigt.
Inte anträffbar.

Det var den tjugigaste omskrivningen som poppade upp ur en marinerad hjärnas djup. Storslaget. Jag klockar ur och försvinner in i sömnen igen, så fort det lugnat sig i hallen.

När jag kommer tillbaka till rummet ligger jag kvar i samma ställning. Känner en oerhörd nödvändighet av utlopp. Min kropp behöver omsättas med något. Vin och piss skall byta plats.

I hallen ligger en lapp; *Markus hälsar att han kommer tillbaka imorgon förmiddag.* Där ryker min sista trygghet. Nu kommer jag inte undan. Mitt lugubra tempel med gammelrosa sammetsgardiner och tunga rostfärger i övrig möblering kommer att våldgästas av en arbetsgivare. Just som jag var på väg att krokna av egen kraft....

I desperation planerar jag för flykt. Men det finns igenstans att fly. Jag är fångad. Avslöjad....men kanske inte ändå... jag får en idé och greppar efter telefonen;

- Hej, syrran...det är jag. Nu är det kört...yada-yada... får jag komma

över?

Det får jag ett OK på, och så lämnar jag min borg sent på kvällen med en folköl i näven och en i fickan. Förbannar mitt öde. Svär och frustar. På Gibraltargatan hinner bitterheten och ilskan ikapp mig. Med all kraft jag har kvar slänger jag en grön TT-burk, halvfull med öl så långt jag kan längs gatan...

-*JÄÄÄVLA SKIIIT*, vrålar jag i höstvinden och en bil kör förbi.

Hos syrran, som har ihop det med en affärsman som reser massor, får jag sätta mig i vardagsrummet och bittra över mitt öde. Det är en lång symfoni i självömkan som spelas upp denna sena kväll.

När jag är klar bestämmer vi att jag skall sova på soffan och att vi tar tag i saker imorgon.

Jag lägger mig ner och tittar upp mot hyllan där det står ett tjog flaskor whisky och konjak av finare sort. Det slår mig att så skulle det aldrig se ut hemma hos mig. För hög omsättning.

- Får jag ta en sängfösare, piper jag.

- I helvete heller, säger syrran. Det låter du bli. Sen blänger hon styggt på mig och säger godnatt.

Men natten blir inte god. Den blir allt annat än god...

4 oktober - torsdag

I'll be a good boy, please make me well. I promise you anything, get me out of this hell. Cold turkey has got me on the run.

John Lennon - Cold Turkey

Nej, natten blir inte alls bra. Det blir den längsta och värsta natt jag genomlevt. Att ligga och skaka i abstinens med ett gäng fyllda flaskor i synfältet är ingen god situation. *På andra sidan drömmarna* är en dubbel-CD av Lundell vars titel jag gärna vill nå. Om det ändå vore så. Jag är på den hitre sidan och vill bara bort. Men sitter fast...eller knuffas tillbaka till verkligheten.

I takt med att min kropp jobbar på att förbränna alkohol och göra sig av med alla restprodukter kommer stunder av vansinne över mig. Jag känner mig i högsta grad utom mig. En obarmhärtig anfäktelse söker mig under hela natten och i de svartaste stunderna hägrar en flykt från vädringsbalkongen där på sjunde våningen som ett behagligt alternativ.

Det är som om jag ser groteska cirkusnummer med mig själv i huvudrollen där jag vrider mig i min svettiga halvdvala. Flyktiga bilder av de senaste dagarna. Fantasier om framtiden. Nuet är min värsta fiende. Och i hyllan står en hop flaskor av självömkans smörjmedel och bara väntar på att jag skall komma.

Men alkoholen lockar och suger inte. Jag har kommit över den tröskeln. Nu finns bara en halv veckas resa att göra innan de sista resterna av metallsmak i munnen, krypningar och stickningar i armar och ben, omotiverade svettattacker och plötslig oförklarlig

rädsla lämnat mig. En halv vecka. Lagom till söndag eftermiddag. Då barnen kommer åter. Och jag skall vara en stor, stark och genomgod pappa igen.

Denna, den längsta natten, känns det som om jag slår i botten. Jag hissar vit flagg och kapitulerar. Ske vad som helst – bara jag kommer ur det här.

Då det ljusnar har jag varit borta och sovit drömlöst någon timma. Jag mår om möjligt ännu sämre. Men jag har inte börja skaka i händerna. Jag kan borsta tänderna utan att köra skaftet i ett öga. Ett bombat och vidbränt glosöga som olyckligt stirrar in i en spegel. Jag är fylld av självhat, olycka, vemod och ruese.

Jag sätter mig med syrran och vi pratar om hur vi skall göra. För ett år sedan var det psykakuten som gällde. Det känns inte som ett gångbart alternativ. Det fungerade inte då, så varför nu. Vi beslutar oss för Nordhemsklinken på Fjärde Långgatan. Där nere, där pissgubbarna tas in för avgiftning och pumpas fulla med Heminevrin och jo... jag skulle nog själv behövt en dos för den natt som var – eller inte. Det kanske var den här fetkicken åt fel håll som jag behövde.

Syrran ringer Nordhem och får till svar att det är drop-in från klockan åtta. Jag ringer Markus, chefen, och säger;

- Jag har förstått att du sökt mig hemma, och att du var på väg idag igen. Det är att åka i onödan. Jag är inte hemma, men jag ringer för att bekräfta dina misstankar.

Det visar att det är han som ringt mig den där kvällen i tisdags och fattat jävligt berättigade misstankar om att Nemo var ute i en omlopps bana av berusning. När nu misstankarna är blottlagda och utredda så kommer vi överens om att höras vid senare under dagen.

På Nordhem får jag sitta och vänta. Detta är en ångestladdad stund som inte blir bättre av att jag omges av människor som förmodligen mår som jag- eller värre. Det kommer in gubbar som har supit bort halva arslet och har fylleben med rullatorn utanför...som knackar sig fram till luckan och frågar om dom kan få komma in. Men nej. Då väntan är mer än fem minuter, då droppar dom av med ett - *Kanske i morgon...*

Jag får komma in till Doktor Sjöberg. Han har vit rock, glasögon och pojkkaktig snedlugg. Han frågar vad jag gör här. Jag börjar berätta om hur jag levt det senaste året. Om hur jag tagit Antabus, att mina helger gått överstyr allt mer. Han frågar om hur jag druckit genom åren, ställer fyra raka frågor.

Om jag försökt minska mitt drickande utan att lyckas
Om jag blivit irriterad på människor som haft synpunkter på mitt drickande
Om jag känt mig skuldmedveten på grund av mitt drickande
Om jag ansett det nödvändigt, och också druckit det första jag gjort dagen efter

Jag svarar JA på alla fyra.

Sen säger han;

- Du är alkoholist.

Hans ord drabbar mig med full kraft. Det har aldrig någon auktoritet kallat mig förut. Möjligtvis har en och annan i min omgivning under åren har använt ordet i termer av...passa dig så du inte blir alkoholist.

- Du är alkoholist, säger han igen och fortsätter. Vi har motivationsprogram här, det finns självhjälsgrupper, AA och har du en välvillig arbetsgivare, så kanske du kan få hjälp till behandling via dom.

Tankarna svindlar... jag alkoholist. Svårt att ta in. Men så... det klickar till som när jag fick klart för mig att jag skulle bli pappa några år tidigare. Närmast Kurt Olsson-aktigt resonerar jag... Jaha, alkoholist..det har jag aldrig varit tidigare. Jaha, vad gör jag nu? Går det att behandla? Jaha, det måste jag pröva...

Syrran skjuter in att jag mår vansinnigt dåligt, och undrar om jag kanske kan få någon medicin att fasa ut på.

- Nej, säger Sjöberg. Vi jobbar inte så här. Det här är en drogfri mottagning och förklarar att stesolid och andra benzodiasipiner närmast är att betrakta som sprit i tablettform.

- Gå hem och må dåligt. Ditt bakrus får du hantera själv. Lycka till!

Jag får nöja mig med att jag lever och att jag kan bli körd hem till lägenheten igen.

Nu är det bara att vänta....

Det är kanelbullens dag också. Men jag är inte på kaneln längre.
Jag är ett utsketet äpplemos som skjutsas hem för att möta mer av
nuet, mer av verkligheten. Och det finns inte längre någonstans jag
kan fly.....

5 oktober – fredag

Where am I to go, now that I've gone too far?

Golden Earring - Twilight Zone

Gårdagen blev en enda lång utdragen resa i återkomst. En fortsatt urlakning av nära en veckas ohämmat supande. Jag låg och drack cola, åt chips och såg på video och TV. Som vanligt. Jag har ju vart med om sånt här förr. Till och med planerat. *Tre dagars återhämtning efter Roskilde* står det i min kalender från i somras.

Jag har tidigare inte sett det som något konstigt....det behöver väl alla?

Markus återkom mycket riktigt och hörde hur det var. Tungt, sa jag.

Han skall komma idag istället. Och bjuda på lunch. Äta varm mat. Första gången sen i söndags. Pizza. Så lämpligt. Hämtversionen. Jag vågar inte lämna lägenheten ännu. Jag är orolig för vad grannarna kan ha sett och hört. Jag vill bli stadig innan jag lämnar fortet. Kanske imorgon.

Markus kommer och vi pratar ett tag. Hur länge har det varit så här? Jag lägger alla kort jag förmår på bordet. Berättar om hur det varit sista året. Hur det egentligen stått till med mig på uppstartsmöten, i samband med fester och annat. Han förstår inte. Han har inte märkt något. Nähä... det var ju inte meningen heller....tänker jag.

Han har anlitat en alkoholkonsult som skall komma och prata med

mig efter helgen. Om vad vi skall hitta på med mig. Om det finns något bra sätt att rehabilitera mig. Vi bestämmer att jag skall jobba som vanligt med start senast tisdag. Jag lovar att ta Antabus tills vidare. När Markus går är jag lessen och ömklig - men lättad. Jag har fått upp ångan och ringer ex-frun. Det är darrigt.

Berättar att...nu är det på det viset igen. Som förra hösten, men nu är fyllan över och att jag är avslöjad av min arbetsgivare. Hon frågar om jag kan ta barnen i alla fall på söndag. Jag svarar att jag inte vill något annat. Så får det bli. Det är bra. Hon litar på mig i det avseendet.

Resten av dagen fortsätter som dagen innan. Ett sänkt läge med mycket dysterhet i en angripen lägenhet. Angripen av svärta, förnedring och kapitulation. Ilska blandas med lättnad. Jag har ett fruktansvärt starkt inre tryck som kokar i mig, men som just nu - på grund av en katastrofartad baksmälla inte kommer ut. Jag åt pizzan med händerna - alla försök med bestick skulle bara vara som att se på ett nervöst plockepinnflipper med risk för ögonskador.

Ilskan läggs i vila och blandas med stark oro för framtiden. Maktlöshet. Vanmakt och självhat.

Då och då skymtar glimtar av hopp, nyfikenhet och förtröstan... det kan bli bra det här. Men det är mycket korta ögonblick som poppar upp. Dom kanske är nödvändiga för att livet i mig skall fungera alls. Ett reservaggregat med en kraft som är starkare än mitt eget medvetna sinne...

6 oktober - lördag

Life is like an onion:
You peel it off one layer at a time,
and sometimes you weep.

Carl Sandburg

Det börjar sakta rätta till sig.... endast lätta skakningar och en gom som påminner om en malmgruva. Rädslan för andra människor viker. Jag vågar mig ner till Vasagatan och hyr upp mig på en packe videos.

Jag går in på nätet också och ser vart 15 000 kronor tagit vägen. Löpande uttag om 2 000 kronor i taget på olika bankomater säger kontoutdraget. Allt inom loppet av tre timmar och i ett tidsspann då jag definitivt var medvetlös. Man behöver inte vara Wallander för att räkna ut att det är en slem taxichaffis som ligger bakom det här. Minnet från bankomaten vid Landala torg och en taxi med en sketfull Nemo som lämnat kortet till en *snäll* chaufför att ta ut pengar som betalning för en helt planlös taxiresa från förra lördagen tar form. Fuck! Jag får nysta vidare i det här.... senare.

På nätet finner jag också massa info om alkoholism. SCAA har en hemsida som jag läser och känner igen mig i. Mycket.

Efter ett tag hinner känslorna i fatt mig. Jag förbannar min senfärdighet kring att förstå att jag är alkis. Jag har ju benhårt trott på vad alla läkare och terapeuter sagt mig under det sista året; Nej,

så långt gången är du inte. Får då bara ordning på orsakerna till att du dricker, så kan du börja dricka som vanligt...

Jag börjar också förtvivla och känna en uppgiven sorg över att aldrig mer kunna dricka - om jag vill få ordning på mitt liv. Det framgår mycket klart utifrån den info jag hittar på nätet. Även min verklighet under de två senaste åren stödjer den tesen...

Med chipssmulor i leverbiffsoffan som tröst och några bra filmer landar jag lördagen. Jag är i alla fall inte naken längre - och somnar ifrån densamma med en bitterhet. En ömkan och virvlande tankeskov som staplas till febriga drömmar hela natten.

7 oktober – söndag

You don't need a weatherman to know which way the wind blows.

Bob Dylan - Subterranean Homesick Blues

Jag läser vidare på nätet då jag vaknat och tryckt i mig en stabil frukost. Fullt förvissad om att min mage kommer att protestera högljutt hela dagen. Jag kan mina bakfylleresor sååå väl.

Jag hittar frågor som jag läser - får bara svara ja eller nej...

1. Händer det att du druckit när du blivit besviken, grälat med någon eller har haft bråk på jobbet?
2. När du känner dig irriterad eller har bekymmer, dricker du då mer än vanligt?
3. Tycker du att du klarar av att dricka mer nu än första gången du drack alkohol?
4. Har det någonsin hänt att du på morgonen efter att ha druckit har glömt bort en del av det som hände kvällen innan?
5. Om du dricker tillsammans med andra, försöker du då få lite mer i dig utan att de andra märker det?
6. Har det någonsin hänt att du har känt dig illa till mods om det inte har funnits alkohol tillgängligt?
7. Har du under det senaste året märkt någon tendens att du har mer bråttom än förut att få i dig den första drinken när du börjar dricka?
8. Känner du dig besvärad när familjen eller arbetskamraterna tar upp dina dryckesvanor?

9. Kan du ibland känna dig lite skuldmedveten över dina alkoholvanor?
10. Har dina minnesluckor ökat i antal den senaste tiden?
11. Märker du att du ofta vill fortsätta att dricka när de omkring dig har sagt att de fått nog?
12. Om du tar dig en rejäl fylla, har du då vanligen en särskild orsak till det?
13. När du är nykter, händer det då ofta att du ångrar vad du har gjort eller sagt när du varit berusad?
14. Har du någon gång misslyckats med att hålla löften till dig själv om att sluta dricka eller dra ner på drickandet?
15. Försöker du undvika att dricka hemma eller tillsammans med släkt och nära vänner?
16. Tycker du att problemen på arbetet har ökat under de senaste åren?
17. Tycker du att problemen med ekonomin har ökat de senaste åren?
18. Tycker du att fler och fler verkar behandla dig orättvist?
19. Äter du bara lite eller oregelbundet när du dricker?
20. Känner du ofta behov av att få en återställare på morgonen efter att ha druckit?
21. Har du varit inne på sjukhus för behandling som följd av att du har druckit?

Jag svarar JA på sexton frågor. Längre ner i texten står det:

Den som svarar JA på tre eller fler frågor, oavsett vilka frågor det gäller, har sådana problem att man bör söka få en ordentlig diagnos. Tjenare... då har jag förmodligen kommit rätt.

Söndagen taktar vidare och mot kvällen går jag iväg och hämtar barnen. De små och oskyldiga som förtjänar en bättre far. En far som kan vara med i matchen och inte sitta i utvisningsbåset med sänkt blick och gurgla.

Dom ger mig hopp, lika mycket som dåligt samvete. Det känns mycket konstigt.

8 oktober – måndag

A dog who had two bones, he picked at one, he licked the other. He went in circles 'til he dropped dead. Freedom of choice is what you got.

Devo - Freedom Of Choice

Det har gått en vecka sedan katastrofutskjutningen från arbetet. Och idag skall jag räddhågset ta mig tillbaka.

Jag kommer dit. Tidigt. Sätter mig vid skrivbordet. Loggar in. Ingen går loss och ställer frågor. Kanske alla vet? Kanske ingen bryr sig? Kanske har ingen märkt att jag varit borta? Till slut kommer Bettan

- Hur är det? Har du varit på semester? Du ser utvilad ut. Jag tänker - du skulle bara veta, lilla vän... men det gör du inte...eller så driver du med mig din elaka kossa.

Det kan ju ändå vara så - att hon tror på det hon säger och inte är elak alls. Vi jobbar inte ihop. Bara i olika projekt. Ibland kan jag t o m jobba hemifrån.

- Jag har varit och tagit igen mig ett slag. Orust, säger jag. Kollat in lite kursgårdar...serru. Och haft ett offertjobb på en ostfabrik. Kan bli nåt.

Det går någon timma. Jag skummar mail och försöker ta in information. Egentligen har jag ingen reell arbetsuppgift just nu. Sitter liksom bara och döstirrar på 17" plattskärm och undrar när någon exekutiv bödel skall komma och plocka bort mig från skrivbordsstolen.

Efter förmiddagsfikan kallar Markus in mig. Vi sätter oss igen och går igenom läget. Han har talat med *sin* chef. Följande gäller; en konsult är inkallad för att reda ut mitt rehabiliteringsbehov. Det som konsulten kommer fram till skall följas. Det är IQ-datas policy. Mina chefer är bara disciplinära och skall ta fram ett kontrakt där jag kommer att få skriva på vad jag förbinder mig till.

Vad kan det bli? Öppenvård. Då går jag i behandling på kvällarna och jobbar som vanligt på dagarna. Institution. 28 dagar på något hem för alkisar. Jaha. Annars? Det får konsultens råda om, men något av de här alternativen bruka komma upp i fall som mina får jag veta.

Förhållningssätt på jobbet gentemot medarbetare? Tills vidare ligger vi lågt. Infoläget är att jag varit sjuk under förra veckan och drabbats av personliga problem.

Markus berättar att han hjälpt en kille med sånt här förut. Han tror att det går bra för mig - om jag gör som dom säger. Följer de råd jag får. Tar emot den hjälp som erbjuds.

Livet efter lunch denna måndag - järnfilspånen trillar ur gommen i takt med att en het indisk lunch tuffar in i garnityrgrottan och de sista dymningarna börjar mattas av. Nu är jag endast seg och tom i huvudet. Men vem skulle inte vara det efter nära tio dygn av fullständigt kaos?

Hemma på kvällen försöker jag förbereda mitt möte med konsulten för att fundera ut på vilket sätt jag lämpligast skall komma undan en ofrivillig semester på 28 dagar i en skog. Bland pissgubbar som

sitter och är tacksamma för att dom har rena kalsonger.

Det blir en svår natt. Jag har någon karta Propavan kvar. Det behövs.

9 oktober – tisdag

A restless spirit who can't reach his goal, can't find a home until I've found my soul.

The Kinks -Still Searching

Idag är det dags att träffa Glaes. Konsulten. Han som kan det här med sprit och behandling. Det kan inte jag. Uppenbarligen. Eller så har jag blundat och vägrat se i flera år. Det är som att komma in i en värld som jag inte visste om. Jo - jag vet att Lundell spritade och blev nykter. Men det var ju han... han hade ju spritat dygnet runt i 20 år...eller? Värre än mig var han. Och dom jag träffat under sista året sa ju att jag *inte var så långt gången...*

Vi ses hemma hos mig. Mitt på dan. Markus finns med i bakgrunden, men sitter i sin bil ute på gatan och avvaktar.

In i hallen kommer en farbror i kavaj. Han ser snäll och timid ut. Det liksom skimrar något lyckligt och fridfullt över honom. Hans närvaro gör mig lugn.

Glaes säger att han skall berätta lite om sig själv....

När han pratat i några minuter är det som om han satt och berättade om mig. Fast han pratar fortfarande om sig själv. Han har vart med om precis samma saker. Men han har kavaj. Slips. Han har definitivt rena kalsonger och verkar inte vara tacksam, bara för att han har det. Mycket annat också.

- Jaha... ja, jag tänkte, berättar Glaes, att om jag nu kan hålla mig

nykter på jobbet ett år, så kunde jag väl få stanna. Det fick jag. Ett år och tre dagar senare firade jag att ett år gått och jag drack åtta starköl på en timma.

Jaha. Bara så. Han fortsätter att berätta. Att han till slut fick upp ögonen för det här med behandling enligt Minnesotamodellen. 12-stepsprogrammet. Att han nu varit nykter i 10 år. Att han inte längre bryr sig om alkohol. Han har slutat tänka på det. Han mår så mycket bättre utan. Det är för mig ofattbart. Obegripligt. Men jag tror honom.

Han frågar sedan om hur det är med mig. Jag säger att jag inte behöver övertygas. En doktor som är världsberömd i Göteborg har klarat ut att jag är alkis. Det måste man väl tro på?

Glaes skrattar och tycker att jag är en mysig kille. Han är van vid motsträviga människor som är i min situation. Att det är barnens fel, fel på jobbet, eller hunden eller en tjugit fru. Det är alla andras fel att jag dricker utom mitt eget. Det är han van vid att höra.

Glaes tittar ömt på mig och säger att jag verkar vara en fin kille, som IQ-data borde satsa på. Som tur är, säger han. Dom kunde lika gärna sagt; korken i flaskan, gå på AA – bli inte full igen. End of story. Det är också att ta sitt rehabiliteringsansvar. Glaes tänker föreslå 28 dagar på ett ställe som är bland det bästa som går att få. För att jag är en fin kille.

Vi tar in Markus och berättar vad vi kommit fram till.

En timme senare är allt klart. Så får det bli. Behandlingshemmet kommer att höra av sig och föreslå ett intagningsdatum och

koordinera mig med andra patienter.

Glaes skall gå. Han knäpper sin kavaj och stoppar ner papper i en liten rullväska. Han vill krama mig, säger han. Det blir ingen vanlig grabbkram, utan en sorts innerlig, lång kram. Den får mig att gråta. Konstigt. Det måste vara den gemenskap jag känner med denne nyktre alkoholist. Han utstrålar en sån äkthet, ett sådant lugn, en sån kärlek. Fan, sån vill jag också vara. Man behöver inte heta Glaes för att vara expert på sprit. Jag får ett mål. Jag vill bli som honom. Inte som dom andra. Dom som fortsätter supa.

10 oktober – onsdag

All the world's for living when love is what you find. Despair and loneliness, you've got to leave them far behind.

Kansas - All The World

De nötta tankarna kommer till mig. Jag har lätt att fastna i cirkulära tankemönster. Ältande. Idag har jag tid hos min terapeut igen. Det kommer att bli sista gången, tror jag. Det känns ändå nödvändigt att gå dit. Förra veckan lyckades jag ringa mitt under pågående fylleexcess och kväka ur mig att jag inte var lämplig. Att jag hade fått ett återfall.

Nu sitter jag hos henne igen och skall förklara hur det är. Jag är inte så desperat längre. Jag känner mig klar och redig. Fast vilsen i världen. Jag säger det till henne. Att jag alltid trott på auktoriteter. Haft svårt att mopsa upp mig. Att jag i så fall kvävt min uppstudsighet och slagit på mig själv.

Eller löst ut mina frustrationer i dryck, vin, kvinnor och sång.

- Hur är det med kvinnorna, Nemo, frågar hon. Du har ju berättat om relationer till kvinnorna som du trasslat med under året. Hur är det med dom?

Nedlagt, förött, som strödd bränd kalk över en oplogad jord ligger knappt påbörjade relationer som känslomässigt fysiska dammråttor i hörnen längs min framfart. Har jag varit eländig? Nej, jag tycker inte det. Den som ger sig in på nätet får tåla spelet. Det är så det är. Jag har minsann också fått mina smällar. Lika bra att det inte blivit

något. Dom har alla förtjänat något bättre än ett patetiskt lönnfyllo med svullen lever och dålig karaktär.

Det är ju bara så att hjärnan tar hissen ner till min håriga pung varje gång det vankas fylla. I detta slappa krusbär av skrynkelig hud processas mina jakthormoner som agerar utan att passera hjärnans mer logiska och briljanta delar. Ögonen står som råttpickar i jakt på något lent, gripbart och varmt. Kvinnorna blir som julgranar - så fort jag fällt någon, står det en där borta...lite bättre...lite snyggare. Det är ett människoföraktande synsätt. Både av kvinnor och mig själv.

- Ja, hörru, vad spelar det för roll nu? svarar jag

Min historia känns inte angelägen. Jag har ett påbörjat mål – framåt – att fokusera på. Jag håller på att bli frälst. Snart kommer en ängel att landa vid min sida och lotsa mig framåt. Det är så jag ser det.

Men jag är rädd för framtiden. För att misslyckas. Jag är så skör. Hur skall jag kunna förklara för andra att jag inte kan smaka på deras fina viner? Att det är fullständigt ointressant om det fått fem getingar i ett vintest och kostar 69 spänn. Jag är likgiltig, för efter ett par glas av det här spännande vinet har jag gått loss och kommer före gryningen gladeligen hälla i mig saker som kan ha fått tre överkorsade latrintunnor i betyg. Det gör inget. Bara det innehåller alkohol.

Eller hur skall det gå när jag skall förhandla med mig själv och säga att det där whiskyglaset på badkarskanten, med en arom så rökig så att jag lika gärna kunnat slicka en askkopp, inte skall plockas fram. För då slutar det med att jag hänger över tangentbordet till datorn

med en urdrucken flaska Lagavulin, därefter påspätt med russinvin från Cypern som jag hittat långt, långt in i ett skåp...och i gryningstimman inte har en aning om vad jag smattrar ur mig, om jag inte har somnat och vaknar lagom till frukost med en tangentrad avtryckt i kindskinnet.

- Nej, säger jag till terapeuten, vad jag har gjort och hållit på med bakåt i tiden spelar mindre roll, jag tror istället att Behandlingshemmet kommer att göra mig gott. Jag vill slippa dricka mer. Faktiskt.

Jag lämnar mottagningen RESPIT och hoppas att jag varit där för sista gången. Bitter och ilsk är jag. Fan, ett år av bara massa jävla tugg som inte ledde nånstans. Mina fördomar kring hum-hum-männskor med Birkenstockofflor, socialhögskolepatos och manchester är nu ännu mer tillskruvade.

Hoppas att han, koordinatören från Behandlingshemmet, ringer snart...

11 oktober – torsdag

Come on, you target of far away laughter.

Pink Floyd - Shine On You Crazy Diamond

Dom ringer från Behandlingshemmet. Det är koordinatorn.

- Vi har plats för dig nästa fredag.

Jaha...äntligen, men ändå inte. Fan, här går det undan.

Koordinatorn förklarar lite hur det skall gå till. - Vi sänder hem all info du behöver. Du har det med posten på måndag.

Det är så många tankar som snurrar. Jag har varit inne på Behandlingshemmets sajt och sett bilder och försökt lista ut vad det är för ställe jag skall till.

- Har jag eget rum?

- Finns det TV på rummet?

- Är det nåt särskilt jag behöver tänka på?

- Du... det är så att du delar rum med 2-3 andra. TV finns, men bara på begränsade tider. Inga egna böcker. All litteratur som du behöver får du här. Mobiltelefon, egna mediciner - allt sånt tar vi hand om.

- Jag äter Antabus nu. Får jag det av er sen?

- Vi sysslar inte med sånt här, men fortsätt du och ät tills du kommer hit. Är du påverkad av alkohol eller droger när du kommer, får du inte checka in.

Vafan, tänker jag, kommer det dit människor på fyllan? Ja, det är klart...knalltransporter förstås, men ändå. Det finns inte i min värld. Jag skall bli nyktrast i Sverige, så är det bara. Jag skall fan ha medalj för att jag kommer bli så nykter att mina barn inte ens skall få börja i klass II.

Det är ju lite märkligt som det svänger. Ena dagen är jag på väg att trilla in på bolaget igen, för att nästa dag utnämna mig till presumtiv världsmästare i konsten att bli nykter.

Jag är inte så lessen just nu i alla fall, mer moloken och sorgsen. Jag behöver en förlösande gråtattack. Undrar om och när den kommer.

12 oktober – fredag

Death and hell are never full, and neither are men's eyes.

Johnny Cash - Death and Hell

Natten kom med några av dom värsta drömskov jag haft. Sprit. Fylla. Förnedring.

Jag läser på nätet att postakut abstinens kan ge såna här fenomen. Och det var en skrämmande upplevelse. Så sann. Jag vaknade upp och var helt övertygad om att jag hade varit ute och supit. Jag låg i några minuter och var så sned för att jag hade dragit på mig en ohanterbar bakfylla.

När jag väl kom ur drömmarna och förstod att verkligheten var där jag var - och att det som nyss varit inte var på riktigt tänkte jag; detta behöver jag. Det här är något som går bortom mig själv och som jag bör ta på allvar.

Att genomgå den här upplevelsen fast det inte är på riktigt, men ändå är det på nåt vis. Mycket skruvat. Hjärnan är en konstig fettklump.

Jag försöker bestämma mig för att det här är bra. Att jag provas. Att precis som kroppen svettas vid ansträngning, så behöver hjärnan svettas ut gammal skit... så är det nog.

Och så är jag rädd. Och jag har ångest. Det börjar mer och mer gå upp för mig att jag lagt en massa år av energi - ännu flera år än vad jag kan förstå - på att vara rädd.

För att leva det liv jag levt är en form av trygghet. Supa, bli full, vakna bakfull. Ha ångest. Borsta av sig det. Må dåligt. Skämmas. Förlåta ibland. Ruelse...piggna till. Känna sig bred och vacker. Låta egot växa. Bli den kaxigaste jäveln i världen.

Supa, bli full, vakna bakfull. Bakfylledagarna har kanske varit mitt sätt att slappna av. Att bara ligga överksam och inte göra något.

Ett liv det också. Det är det jag kan. Jag vet inget annat. Så har det alltid varit för mig. Jag har lärt upp mig själv ända sedan övre tonåren. Så skall det tas. Livet. I trygghet. Den enda trygghet jag känner till. Nu väntar få något annat. Ett annat liv. Fixar jag det?

All energi som nu frigörs för annat. Alla känslor som jag omsorgsfullt marinerat i sprit. Hur blir det med dom? Dom känslor jag kommer att möta.

Behandlingshemmet är kanske ett träningsläger för vilsna, dimmiga själar som inte hittat livet ännu.

13 oktober – lördag

My parents taught me what life is about, so I grew up the type they warned me about.

George Thorogood - Get A Haircut

Det är dags att knyta ihop säcken, ta tjuren vid hornen, avslöja sanningen. Konfrontera pärenen.

Hur säger man till sina föräldrar att man är ett totalt misslyckande? En kropp av urballning, en son av bock i kanten, överstruken med rödpenna och förpassad ut i gör om-korgen?

Jag vill inte alls åka hem. Men det är klart att jag måste ta det här. Det är alldeles tvunget. Jag kan ju inte bara försvinna en månad utan förklaring. Ja, en lögn då kanske. Jobb. Konstig kurs med svåra regler om att man inte får kontakta omvärlden. Vad skall dom tro i så fall? Att jag är satt i fängelse för misshandel eller bedrägerier? Nej, sanningen gäller.

Jag tar med mig barnen på tåg och åker till utgångspunkten i livet. Det är som vanligt.

Allt är som vanligt ända tills far frågar om jag vill ha ett glas vin till maten.

- Nej, svarar jag.

Det blir inte så mycket väsen över det, mer än några hastigt upphissade ögonbryn.

På kvällen, när barnen ligger och sover och mor, far, TV:n och jag är tillsammans tar far fram whiskyn. Det gör han alltid. Och det får han gärna fortsätta med. Han verkar inte ha samma bottenlösa och ospärrade läge i sprittarmen som jag.

- Nej, säger jag igen. Sen berättar jag att jag redan på fredag skall ta och åka på behandling. Att jag är alkoholist och att det nu får vara nog. Jag skall försöka bli kurerad.

- Ett mycket klokt beslut, säger farsan. Tar en whisky. Sen försvinner han in till sitt arbetsrum.

Vi kommer inte att prata mer om min belägenhet. Farsan och jag. Vi har aldrig varit så bra på att prata om sånt som rör själen och dess kringgårdar. Tänk om jag fått en kram av honom. En sån jag fick av Glaes. Men han var konsult. Inte pappa.

Mor ser lätt skrämmd ut och frågar en del. Jag svarar så gott jag kan. Hon kramar mig och säger att hon förstår vilket helvete jag går igenom.

Imperfekt hade passat bättre här, tänker jag. Jag har levt i ett helvete. Där har jag varit. Just nu är det ju rätt OK.

15-18 oktober

Don't need a whore, don't need no booze, don't need a virgin priest, but I need someone I can cry on.

The Rolling Stones - Waiting On A Friend

Det är väl det som väntar nu. Sextorka. Sprittorka. Torrt och tråkigt blir mitt liv. Ett nyktert fnöske blir jag som vandrar omkring och skall vara så där redig. Så som dom där jag älskar att hata. IOGT:are - *Idioter Och Gamla Tanter*. Pråktighetsgeneraler och ansvarstagande medborgare som är så tråkiga. Som inte dricker alls, och om dom gör det, så sitter dom och vrider och vänder på *ett* glas vin under en hel middag. Sånt oskick.

Det är med mycket blandade känslor som jag går och väntar på att få åka iväg på behandling.

Rädslan för det okända. Det nya livet. Det som konsulten, Glaes hade hittat, var något annat. Inte det torra tråkiga. Det ljusa behagliga. Hur skall jag hitta dit? Kan jag det? Vad behövs?

Jag läser om kändisar som nyktrat till och blivit konstiga och svåra. Lundell. Han är ju inte rätt någonstans. Ett socialt ufo som inte klarar av att samarbeta med någon mer än sig själv. Kåt på unga kvinnor har han blivit också. Helst skall dom väl ha klänning på sig.

Men det kanske är så med den här situationen – den blir vad du gör den till. Jag har i alla fall föresatt mig att lyssna mer på andra än på mig själv. Att lyssna på dom som har gått igenom samma vändning som jag skall göra.

Dom som arbetar på Behandlingshemmet är så gott som alla tillnyktrade alkoholister. Dom borde ha ett och annat att bjussa på. Om jag vill lyssna.

Dagarna på IQ-data är spända. Hur skall jag förklara att jag kommer vara borta en månad? Konsultjobb på annan ort? Bara försvinna?

En dag sitter jag med Marcus och berättar om veckan förra hösten. Att jag arbetade måndag-fredag och var pissfull hela tiden. Ingen märkte något. Han undrar hur det är möjligt. Jag förklarar att då kroppen vant sig vid stora mängder alkohol behöver man suppa sig *nykter*. Att jag fungerade mer klart och redigt med en halvpanna whisky och en sexpack öl i kroppen än bara en liten ljummen återställare på morgonen. Begreppet pissfull får på det viset en annan mening och passar inte in i det här sammanhanget. Skennykter passar kanske bättre.

Det är en av förklaringarna till att ett och annat vansinnesdåd utförs av *till synes opåverkade personer*.

Markus skakar på huvvet och har svårt att tro. Men jo, jag framhårdar. Jag berättar också om hur den veckan för ett år sedan fick sin upplösning, med instormade ex-fru och syrra. In i lägenheten kom dom och tog med sig barnen som ängsligt satt på golvet och undrade varför pappa var så trött så att han inte orkade laga middag.

Hur det som då kanske borde varit en vändpunkt inte blev det.

Sista kvällen före resan till Hemmet går jag på bio med syrran och hennes kille. Moulin Rouge. Det är en storslagen film och jag njuter

av den som en sista kväll i frihet.

När vi skiljs åt efter filmen och jag tar mig hem, är det trots allt med lätta steg. Allt är ordnat. Ex-frun tar hand om barnen. Jobbet har klart för sig var jag är - dom betalar ju till och med. Min inneboende sköter lägenheten. Då är det väl inte så mycket mer att tillägga?

Nu kör vi - så får vi se hur det är - 28 dagar senare.

19 oktober - fredag

All that is now, all that is gone, all that's to come, and everything under the sun is in tune, but the sun is eclipsed by the moon.

Pink Floyd - Eclipse

Det blir tåg till en stad som ligger flera timmar från Göteborg.

När jag kommer fram skall jag leta efter min transport. Det skall vara personal från Behandlingshemmet som diskret skall smyga upp och hämta. Så är det sagt i informationsbrevet.

Jag ser mig vilset omkring och fattar misstankar om att något blivit fel. Önsketänkande, kanske. Hela resan har jag suttit och undrat om det här verkligen skall vara nödvändigt. Jag har ju lärt min läxa nu, eller? Nykter och vattenkammad i mer än två veckor. Det är nästan ett rekord.

Men, jodå där kommer dom. Två män i spannet kring 50-60. Dom har alkisfrisyrer. Parkbänksbackslick, liksom. En är kuknäst. Dom ser gött härjade ut.

- Hej, hej, hallå... jaha...så du skall med oss då. Ha-ha.. och nykter är du...ja, ja..det är därför vi är två. En del som vi hämtar brukar dra till ordentligt på tåget, men du verkar ju vara i ordning.

Han som kör säger inte så mycket. Den andra sitter vänd mot mig och pratar oavbrutet om sin egen alkiskarriär. Hur han vinglade in i en provhytt på stan och satte sig och sket där, för han trodde han var på toa. Den är ju jävligt svår. Fy fan. Om denna händelse och hur

det gick sen får jag höra en lång stund av resan. Hur han så småningom kom till AA efter en avgiftning och sedan gått vit. Gått vit, säger han.

När vi är framme får jag checka in. Det är en omständlig procedur. Jag skall blåsa, lämna blodprover, kissa i en mugg och undersökas ordentligt av en sköterska. Bland annat skall mina levervärden kollas.

Efter provtagningar och några frågor får jag en OK-stämpel och sänds iväg till den avdelning där jag skall bo.

Hemmet ligger mycket lantligt och inbäddat i skog. Det är låga äldre byggnader och inredningen är spartansk, men inte röten. Det är funktionellt och enkelt. Långt från konferensanläggningsnivå.

Jag kommer in på avdelningen där nån slags hövding tar emot mig. Han är förtroendemän den här veckan och skall bara vara kvar ett par dagar till. Stefan heter han och jag visas runt av honom i högt tempo. Jag har ett eget fack med böcker och skrivmaterial. Jag får en bädd och en garderob i ett ganska stort rum med tre sängar.

Den här installationen klaras av snabbt. På min avdelning finns det 12-14 andra män. Bara män. Män utan kvinnor. Ingen ser direkt alkad ut. Klädseln är ledig och otvungen, stämningen avslappnad. Behaglig. Jag får inga nervösa vibbar. Bara en man stör mig. Han ser ut att vara en djupt intellektuell människa som sitter och kurar i en fåtölj som han blivit ett med. Det ser ut som om han skulle implodera i vilket ögonblick som helst. Hans dåliga vibbar når mig inte. Jag tolkar inte hans hållning som fientlig just mot mig. Han verkar snarast lack på sig själv och verkligheten.

Lite förbryllad och omtumlad är jag. Trodde på eget rum. Nänänä... Jag är här för att fokusera på mitt tillfrisknande med hjälp av andra, och då är isolering inte visan för dagen. Stefan vet.

- Var är min terapeut? Den som skall göra mig frisk?

- Ha, ha... Stefan förklarar att nästan allt arbete sker i gruppen. Några mysiga sittningar enskilt med terapeut - det kan jag glömma.

- Jaha... men vem är det som bestämmer här? Finns det inget *befäl*? Jag märker hur jag är inne i gamla tankemönster som präglat mig sen jag var smått. Redan i scoutåldern behövde jag styrning, ordning och stabilitet - annars gick jag lätt sönder. Kontroll. Kontroll till varje pris.

Befälet kommer strax att visa sig. Det blir liksom mörkt i rummet för i dörröppningen står en jättelik gestalt vars utseende direkt får mig att framkalla bilder av en man som ätit småbarn till frukost de senast tio åren och som hellre sätter en yxa i pannan på dig än svarar på tilltal. En stygg jävel med oerhört genomträngande blick. Dessutom har han en gotländsk dialekt som är mycket diffus.

Jag får utklarat för mig att han är den terapeut som är behandlingsansvarig för mig.

- Välkommen hit, (jag har svårt att tro att han menar allvar) säger han och skakar min hand som försvinner in i en handflata som är stor nog att dölja en bebis. Jaha... du läser den här boken - fram till sidan 72. Klart till på måndag. Då pratar vi vidare.

- Men...men.. försöker jag. Det här läser ju jag på två timmar. Vad skall jag göra sen?

Han böjer sig över mig så att jag nästan kan se upp i hans piassavakvastliknande näsborrsbehåring. Dessa näsborrar som dessutom är så stora att det lätt går att stoppa upp en BIC-tändare i varje.

Så väser han...

- Du skall lära dig att ha tråkigt. Det är en skön konst. Läs och ha tråkigt. Det kommer att göra dig gott.

Resten av dagen ger mig inga bestående intryck. Den bara ramlar över mig, men jag sover förvånansvärt bra. Kanske är det så att jag stänger av för att jag inte orkar ta in.

Jag är fast här nu. Och skall ha tråkigt.

- Jag som alltid vill ha roligt, tänker jag när jag står och pissar i vargtimmen och ser ut över skogen genom ett litet fönster.

20 oktober - lördag

Fear or desire, danger the drug that takes you higher. Head of heaven, fingers in the mire. Oh love, you say in love there are no rules. Oh love, you are so cruel.

U2 - So Cruel

- Hej, jag heter Nemo, jag är alkoholist!

Jag har varit här ett dygn nu och saker börjar falla på plats, men ändå inte. Svårt att förstå en del regler och rutiner. Det finns kvinnor här, som bor i ett annat hus. Dom får vi inte prata med. Alls. Då kan det bli konsekvenser.

- Det är lätt att bli förälskad när man är nynykter, säger Sirpa - terapeut.

Hon menar nynykter men bryter svårt på finska.

- Nemo, tu kan kriva på taavlan och berätta för kruppen, säger hon, när vi alla sitter i öppen ring..

Vi har ett speciellt tema varje dag får jag klart för mig.

Telefon. Finns en korttelefon i ett hörn. Får användas mellan nio och elva samt en stund på eftermiddagen. Bara då. Jag köper snabbt ett kort för att försöka lägga 15 000 kronor bakom mig genom samtal med min bank. Försöka förklara att jag drabbats av ett brott. Att de borde stoppa tillbaka dom här pengarna på mitt konto. Nej, säger David på banken då jag ringer. Det går inte. Han har själv varit ute och supit ner sig, surrat till det med kreditkort och fått konsekvenser.

- Ja, men jag har i alla fall tagit tag i mina problem, piper jag ynkligt. Det hjälps inte. Efter tre-fyra samtal med banken lägger jag ner det här. Dom är oåterkalleligt borta. Femton papp. En del av investeringen för att vända åt rätt håll. Mot nykterhet. Det hjälper kanske att jag får höra att en av killarna i gruppen, som har eget och kör lastbil. Jo, ett praktfyllt med lastbilskörning som huvudsaklig gärning. I ren desperation har han kommit hit och hissat upp en konsumkasse med 70 tuss för att checka in och bli nykter. Med den vetskapen borde jag kanske vara lite tacksam för att jag kommit hit - så billigt.

Boken som jag fick, förresten, det är AA:s så kallade Stora Bok. 72 sidor skall jag läsa. Det går trögt. Det är en, låt oss säga, svår bok. Svårtillgänglig.

Mat äter vi i en annan byggnad. De tre första dagarna får jag inte röra mig fritt eller gå ensam. Risk för att jag skall få dumma idéer, falla ihop i skogen i sviter efter för gravt drickande...men, hallå. Jag är vit sedan mer än två veckor. Lika för alla, får jag veta.

Sysslolösheten bryts endast av aktiviteter som handlar om terapi och tillfrisknande. Och så har jag ju den stora boken då. Som getts ut i 5 miljoner exemplar. Hur kan det komma sig att jag inte hört talas om den? Förmodligen för att jag hittills inte varit så vidare värst inne på att sluta dricka. För det handlar den här boken om. Hur jag skall gå tillväga. Dom första 72 sidorna handlar enbart om det första steget. Det låter så här;

Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen och att vi inte längre kunde hantera våra liv.

Jag inser snart att just ordet *alkoholen* kan bytas ut mot nästan vad som helst som ger mig negativa konsekvenser.

Innan jag kommit så långt har jag vänt, bläddrat och läst om. Det är mest en lång livshistoria som Bill W - en av AA:s grundare berättar. Hur han var hemvändare från första världskriget, blev börsmäklare, söp ner sig, ryckte upp sig, söp ner sig igen. Så höll det på tills han mötte Doktor Bob.

Oerhört tråkigt. Jag vill inte ligga på min smala säng och läsa om gamla gubbar som knöt ihop nåt program 1938. Boken är knackigt skriven. Gammaldags och mesig. Det här är ju för helvete så viktiga grejer att boken borde göras om. Layoutmässigt. Få en modernare skrivning.

I lätt gungning med tankar om den eventuella nyttan med det här nykterhetsprojektet somnar jag in och tycker att det mesta är skit. Jag är klart skeptisk.

21 oktober – söndag

Then one day you find, ten years have got behind you. No one told you when to run, you missed the starting gun.

Pink Floyd - Time

Det är tredje dagens morgon och det här är svååårt. Det här med att ha tråkigt är inte riktigt min grej. Jag lider.

Jag läser i den där jävla boken. Fram och tillbaka. 72 sidor. Det blir bara snurrigare. Dessutom förväntar sig terapeuterna att jag skall göra en daglig utvärdering varje kväll. Vad hände, vad tänkte jag, vad kände jag, vad har jag lärt mig...yada-yada. Detta skall skrivas ner och läggas i ett fack och samlas sedan in. Kanske som ett underlag för grupsittningarna.

Jag är orolig, irriterad och missnöjd, men visar det inte. Det värsta är att jag hålls som en liten gosse utan möjlighet att ta en promenad i enskildhet. Omyndigförklarad, tjena. Som rookie får jag också vara köksslav och fixa till ost, smör och flingor inför frukost.

Behandlingshem med jacuzzi, vattensäng, mahognyport och husa...big no-no. Det enda som känns lite flärd och lyxigt är då vi en gång om dagen går till relaxen.

Det är ett rum i en källare med en bordellröd fluffig heltäckningsmatta som är mycket väl underhållen och parfymrad. Här är det strumpor som gäller.

Vi ligger utspridda och det är kolsvart. Delfiner, valar eller nån liten skum asiat vid namn Kitaro som trycker på sina keyboards lagom ofta skall göra allt avslappnat och framkalla en soft känsla av new-age. Me like. Det här skall tjäna som en möjlighet till eftertanke, reflektion och inre samling.

Söndag är också besöksdag. Självklart har jag inte besök eftersom jag kom i fredags. Jag kommer förmodligen inte få besök heller, för nästan ingen vet att jag är här och de vänner jag hade är sedan länge fullständigt bortsupna. Av mig.

Men - det är intressanta scener som jag kan observera den här dagen. Familjer som kommer för att se den stora *Flodhästen i vardagsrummet* som rehabiliteras. Det är märkligt att se hur de män jag varit tillsammans med några dagar förändras med sin familj. Och hur olika deras fruar verkar, jämfört med dem. Jag tänker... nä, det stämmer inte. Hur kan dom nånsin varit ihop? Inte konstigt att han har supit ner sig med en sån kvinna som bara utstrålar bitterhet och misstro. Fast - han kanske har jobbat ihop till det... ja-ja. Ful är hon, men han ser bra ut. Hon är fet och ful. Han är mager och lätt härjad. Jaha...det har kanske inte alltid sett så ut.

Hon - en gång slimmad och läcker. Sedan - två barn, kläder från Ullared och en uppgiven suck vid köksbordet. Helt förstörd och okammad vandrar hon omkring, utsvälld, utlevad och mentalt pajjad före 40 års ålder med en sölande make som skall ut och "snickra lite" i förrådet. Det är fan tragiskt.

Det är lätt för mig att hitta fel och brister runtkring. Självt är jag som vanligt; Guds ställföreträdare, vit, bäst och har jordens axel uppkörd i rövhålet. Universums mitt. Jorå...

22 oktober - måndag

Counting all the assholes in the room
Well I'm definitely not alone, well I'm not alone
You're a liar, you're a cheater, you're fool
Well that's just like me yoohoo and I know you too
Mr. Perfect don't exist my little friend
And I tell you it again, and I do it again
Counting all the assholes in the room, Well I'm
Definitely not alone, well I'm not alone

Volbeat - Still counting

Det skall vara grupp. Det är det varje dag. Oftast strax efter lunch.
Varje dag ett tema som terapeuten väljer.
Idag: Ilska. Vi läser alltid en sorts ingress. Jag kommer säkert att
lära mig den utantill. Den handlar om att vi talar om oss själva som
jag, inte som man. Allt vi säger stannar i gruppen eller brinner upp i
ljusets låga.
Det står ett tänt ljus mitt i ringen.

Vi sitter i öppen cirkel på enkla stolar. Han som höll på att
implodera häromdagen då jag kom, han som satt i en fåtölj och höll
på att uppslukas av den, är nu träffad av blixten. Det ryker nästan
om honom. Han sitter dessutom snett och lite bortvänd på stolen,
som om han inte vill vara med.

Genom en veteran i gruppen har jag fått reda på vad det handlar om.
Han - *Svarta Molnet* - är här på LVM. Hans anhöriga har sett till
att det har blivit så. Han har fått reda på att hans lever är helt bortom
all räddning. Att han har max ett år kvar om han fortsätter dricka.

Han vill inte leva. Han vill hem och supa. Hans släktingar vill få honom att skriva över fastigheter och företag på dem. Innan han dör. Han har gjort för många vidlyftiga affärer på fyllan och allt håller på att balla ur. "Svarta Molnet" är sur på sina släktingar.

- Dom skiter i mig. Dom vill bara ha mina pengar.

Ilkska, alltså. Han börjar läsa upp en ond dikt som han har skrivit. Sen ser han lika sur ut som vanligt. Han är knivskarp i sitt intellekt. Dikten är kort, men säger allt om hans känslor, om livet och det finns inget att tillägga. Han vill hem och supa ihjäl sig.

Terapeuten suckar....

Andra i gruppen vädrar sin ilska och sitt självhat. Värst blir det då Sture, en väldig man bryter ihop och delar med sig av sin ilska. Självhatet, skammen som är så djup att jag inte förstår hur han håller ihop. Han har dödat ett av sina egna barn. Genom en olyckshändelse. En olycka som förmodligen inte inträffat om han varit nykter.

Hur kan han leva vidare? Kan han? Han måste försöka, säger han. För de övriga barnens skull. De barn som idag är i tonåren och skär sig, har åtstörningar och signalerar tyst panik på alla sätt.

Efteråt börjar saker sjunka in. Det där jag fick höra då jag kom - att 80 procent av arbetet sker i gruppen. Den här timmen har gett mig mer än alla timmar med Birkenstockterapeuterna på RESPIT.

Mycket att ta in. Det bubblar i mig också. Som om jag sitter här med andan i halsen, räddad av gonggongen och bara - som en stilla

nåd - inser att jag inte hunnit suppa på mig så mycket lidande och
skam - vad jag vet.

23 oktober - tisdag

Without a thought of the consequence, I gave into my decadence.

Pink Floyd - One Slip

Avund kan komma plötsligt.

Det är den femte dagen och jag har ännu inte hört något från min terapeut, förutom lappar i mitt fack. Det är med något blandade känslor jag ser hur dom ligger där. Hade nog väntat mig en något annorlunda interaktion med min terapeut än att kommunicera via lappar i ett fack. Första mötet höll på att skrämma skiten ur mig. Då jag fick läsa. Läsa Stora Boken. Som jag har gjort. Den är fortfarande svårförståelig och skriven på gammelmanssvenska.

Jag har fått lite självinventeringsmaterial att jobba med. Lösblad i facket, alltså. Jag skall bland annat undersöka vilka konsekvenser min alkoholism fört med sig. På flera plan. Fysiskt, ekonomiskt, sexuellt, socialt, etiskt, arbetsmässigt och lagligt. Dessa områden har satts ut i rutor runt en cirkel. Jag läser;

Negativa konsekvenser av mitt alkoholberoende!

Två av de mest framträdande symtomen vid ett alkoholberoende är förnekandet och vanföreställningen. Dessa två symtom är kanske också de allvarligaste, eftersom de hindrar den beroende att inse att han behöver hjälp. En beroende person kan vara omgiven av ett stort antal människor som vill hjälpa och stötta, men han svarar ofta bara: Problem? Vadå för problem?

Oftast ljuger inte den beroende medvetet. Han är ett offer för de vanföreställningar som tillhör den här sjukdomen.

En del av dessa vanföreställningar och detta förnekande av verkligheten är, att den beroende ofta vägrar inse att alkoholen kan ha något samband med vissa negativa saker som hänt honom. Alkoholen har blivit en nära vän, en livsviktig krycka i tillvaron. Och av rädsla att behöva avstå detta, vägrar den beroende att inse sambandet mellan negativa konsekvenser och alkohol.

Alkohol påverkar alla områden i en beroende människas liv, precis som det påverkar alla celler i hennes kropp. Vi ber dig att ta en ärlig och grundlig titt på varje sektor i cirkeln och försöka kartlägga just dina negativa konsekvenser.

När jag sitter här och jobbar med mina tillkortakommanden kommer avunden fram. Avunden som jag riktar mot dom som kan dricka, som har gjort det och lyckats i livet. De har välfungerande liv med söta fruar eller rara förstående män och fasta jobb, sommarstuga och två bilar.

Dom som jag själv växte upp med. Eller många av dom jag jobbat med, men som inte blev som jag. Hur illa det berör mig. Jag ilsknar till över deras lycka, som inte är min och jag förbannar mitt öde – att behöva sitta här i skogen bland ett gäng fyllon. Utan TV, jobba i köket, koka kaffe. Och så skall jag väl skämmas, då? Eller?

Då är gårdagens holmgång i gruppen borta. Då jag satt med känslan att jag bara klarat mig med blotta förskräckelsen.

Avunden rinner inte av mig. Jag är återigen orolig, irriterad och missnöjd. Och eftersom jag inte får lämna byggnaden kan jag inte springa av mig min frustration heller. Mina alkade bröder har större fallenhet för kortspel än villighet att dra på sig ett par Nike och jogga runt med mig i skogen.

Missmodigt drar jag mig undan, ledsen. Med mitt arbete och konsekvenserna. Det kommer att bli en tuff kväll.

24 oktober – onsdag

Ten thousand million nightmares, temptation by the score, I used to get so high,
and still I wanted more. You think my time is wasted in search of who I am, I
tried so hard to kill the boy inside the man.

Ozzy Osbourne - Can You Hear Them?

Jag är liten rädd och vilsen. Jag vaknar med andan i halsen och känner mig fullständigt överkörd.

Nu har jag drömt en fylledröm igen. En sån där dröm som är så stark att jag upplever drömmen som en sanning då jag vaknar. I flera minuter sitter jag och skakar av ånger och fasa tills jag förstår att jag *inte* har supit till. Att jag faktiskt sitter och stirrar bort mot en vägg. Och nedanför den väggen står en annan säng. Där ligger Benny.

Det är tidig morgon och mörkt. Det regnar. Jag går iväg till den lilla toaletten och tittar ut genom fönstret. Idag får jag gå för mig själv och röra mig fritt i utomhus. Jag funderar över mitt stånd. Eller bristen på. Det är en mycket avkönad miljö här. Inget att hetsa upp sig över. Eller så har dom lagt nåt i maten, soda eller så, för att driften skall ligga lågt. Inte ens ett morgonstånd. Vad är det som pågår?

Från allrummet hör jag radio. Det är nog Hans-Erik som är uppe. En man som har ett helt eget livsmönster. Förutom en svår alkoholism är han också manodepressiv. Eller om det är schizofreni...vet inte så noga med han bröt samman fullständigt och flippade för 5-10 år sedan. Då var han en mycket framgångsrik företagsledare och hade

en briljant hjärna. Nu är han fullsketen med mediciner och avtrubbad. Hans dygnsrytm styrs av de kemiska processer som håller hans psykiska sjukdom på hanterbar nivå. På detta - svårt nersupen. Men han verkar hoppfull. Han verkar ha den där klarsynen som endast en okomplicerad idiot kan ha.

- Jag vet vad jag skall göra då jag känner suget. Det visste jag inte förut. Nu skall jag gå ut och gå med hunden istället för att dricka öl. Jaha. Så smart. Men det kommer nog att funka för honom.

Efter frukost är jag kallad till sjukan. Resultat från incheckningen har kommit. Jag får ta del av min journal.

Vikt 85, längd 176, Blodtr 169/91 Puls: 68

Lever GT: 0,68 ALAT 1,1

Mitt ALAT-värde är för högt. Det skall vara under 0,7. Ny provtagning sker ett par dagar före utskrivning. Det borde sjunka, säger syster.

Jag läser vidare i journalen.

Sjukhistoria:

Fysiskt frisk man. Ingen allergi. Har kontaktlinser. God hörsel. Äter normalkost. God sömn. Inga läs eller skrivsvårigheter.

Psykiskt:

Känner sig lite nedstämd under det senaste året. Ej sökt för sitt psykiska mående hos psyk. Har dock sökt Vårdcentral då han klappade ihop. Fick utskrivet Oxascand 5 mg. Har tagit mycket lite ,

*det mesta kvar. Även Propavan 25 mg till natten för
insomningsproblem för c:a ett år sedan. Inga suicidtankar, men har
haft. Inga idag.*

Sa jag verkligen så i fredags?

På kvällen kommer en AA-talare. Det är så två gånger i veckan. En
uppsad alkis från de breda lagren kommer in och berättar sin livs
historia. För att gjuta mod i oss. Den gubben som är här denna
onsdagskväll höjer inte nykterhetsivern i mig. En riktig trähatt.
Förmodligen inte mycket roligare med sprit i sig heller. Tråkig att
lyssna på. Föga underhållande och jag kan inte riktigt identifiera
mig med honom. Tur jag har konsulten Glaes berättelse att luta mig
mot. Den tog.

AA-mannen suckar och stönar. Hur besvärligt livet var som aktiv
alkis. Hörru... det verkar inte så mycket lättare nu. Han har varit
nykter i 10 år. Har han fått det bättre? Klart han har. Han har ett
jobb. Han har familj. Han kanske är nöjd, men han verkar måttligt
glad. Han kanske var som Svarta Molnet när han drack? Vad som
helst är ju bättre än att vara som Svarta Molnet.

Vi frågar lite till, applåderar hans berättelse och sedan bildar vi ring
och avslutar med sinnesrobönen:

*Gud, ge mig sinnesro
att acceptera det jag inte kan förändra,
mod att förändra det jag kan,
och förstånd att inse skillnaden.*

I min dagliga utvärdering skriver jag om mina intryck efter att ha lyssnat på AA-mannen. Det ser mörkt ut märker jag vid genomläsningen. Jag suddar och ändrar lite. Jag har ju som målsättning att få medalj i nykterhet innan jag åker härifrån.

Av de intagna som går igenom behandlingen här går var tredje helt nykter efteråt. En annan tredjedel tar återfall (inte *får*...har jag lärt mig...**tar**...när det gäller återfall i alkoholism **tar** du ditt återfall. Du får det i vart fall inte med posten...) men stagar upp sig och nyktrar till. Den sista tredjedelen *försvinner från oss* säger Behandlingshemmet. Det kan man ju tolka som att dom hittar andra vägar till nykterhet eller att dom gör en *Svarta Molnet*. Åker hem för att supa ihjäl sig...

Jag är gott hyfsat klar över vilken grupp jag skall vara med i.

25 oktober – torsdag

Was he a dooper or was he just a loser?

Neil Young - Tired Eyes

Benny är ett mycket sorgligt kapitel. En stackare. En riktig stackare. Jag kan inte finna ett bättre sätt att beskriva mannen.

Med alldeles för stora stålbågade seriemördarglasögon sitter han med ljust, bakåtkammat och pomaderat hår och tar sig åt ryggen till. Eller för magen. *Oschhh....* eller *Suck...* eller *Piiuuuhhhh* låter det om honom. Som ett utbränt spöke, typ. Han bor i samma rum som jag. Vi är rumskamrater. Sedan finns det inget, absolut inget, som förenar oss. Ja, ja... vi är alkisar, men bortsett från det är vi som smör och vatten.

Benny fattar inte varför han är här. Han har ont i ryggen och en böld i röven. Är det så konstigt om man läskar på lite då? På jobbet. Han är en sån där hustomte på ett större företag som man ringer då nåt går sönder eller behöver bytas. Som kommer knarrande i korridoren och suckar... *Nä, det här får jag ringa om...* Och så kommer kanske en riktig reparatör, elektriker eller rörpulare. Benny känner själv att han inte duger till nåt. Mer än möjligtvis sitta på kammaren under arbetsdagen och fylla på kuvert (och sig själv), dela ut post och hämta tomma fruktkorgar varje måndag.

En stackare. Råloser. Gruppen får i uppdrag att jobba med Benny. Terapeuten Mariana spänner ögonen i oss och hötter med näven;

- Se till att fixa det här nu, annars kommer han suppa ihjäl sig när han kommer hem!

Hm, till skillnad från Svarta Molnet verkar han inte vara så aktivt beslutsam kring det. Men han skulle bara kunna sänka huvvet och låta det ske, kanske.

Vi sitter i ett mindre rum. Det verkar som om nästan alla är där. Tiotalet män. Och Benny. Innan samlingsen har Tony och Lennart bearbetat Benny och lockat ur honom det som behöver läggas upp på bordet.

Benny berättar. Om ungdomsåren i Örebro. Om hur frun var ute och knullade runt och gjorde slut på pengar. Benny tog hand om barnen, den gemensamma affären och byggde en sommarstuga som han inte ville ha. Men han gjorde det för fruns skull.. Frun rymde med Bennys bästa arbetskompis. Till Kalmar. Tog barnen med sig. Benny teg och led. Skadade ryggen. Ville ha kontakt med sina barn. Dom hånade honom. Tyckte att han var en ynkrygg. Deras mor hade tutat i dom det.

- Och nu sitter du på ett behandlingshem för alkisar, för att du har ont i ryggen och en böld i röven? Har du inte kommit lite fel? frågar Tony.

- Piusccch...suckar Benny. Jo, men jobbet tyckte ju att det var bäst så.

Och så börjar han berätta om nån födelsedagsfest som spårade ur och höll på i en dryg vecka. I övrigt har han ju inga problem. Tjena, Benny. Du förnekar inte bara din alkoholism. Du förnekar hela dig

och ditt existensberättigande. Hur mycket sorg och smärta kan du stänga in i den där kroppen innan den går sönder. Tro fan att all ångest blir till krokig rygg, rövbölder och magsyra... släpp ut det Benny.

- Du behöver gå ut i skogen och skriika, Benny!

- Man skall inte skräpa ner uti naturen, säger Benny.

Så långt har självföraktet nått. Sitt där då. Och dö ihjäl. Jävla gubbe. En världsmästare i självömkan med en största offerdunjackan på sig. Piss! Det här duger fan inte, tänker jag, och blir förbannad.

- Vadå inte skräpa ner i naturen? säger jag. Du har väl fått ta nog med skit? Och din så kallade kompis och din ex-fru. Kan dom se sig själva i spegeln, så kan du fanimej se dom i ögonen.

Benny tjostar... uhhh...pust...

- Ja, hmmm så här skulle det ju inte vara. Det var inte så här det skulle vara här...det sa dom inget om på jobbet...dom som skicka hit mig... jag trodde jag skulle få vila upp mig. Det har ju vart så mycket nu...

Desperationen kommer, ångesten värker i den lille mannen. Han börjar irra med blicken bakom de vindrutestora glasögonen.

Då lägger Tony in en fet och osande fackla.

- Var det inte nåt med din dotter som du ville berätta också?

- Ja...ojar sig Benny... hon har det ju inte så lätt. Jag har inte ställt upp för henne riktigt heller. Hon... han har liksom inte blivit som det var tänkt. Hon ... är med andra flickor.

- Jaha, så hon är flata? Och?

Från Benny hörs bara ett jämmer följt av ett kvidande

- Den jävla häxan...fy fan...den jävla häxan...det är som om något lämnar honom. Jag tror aldrig att jag varken förr eller senare har varit med om ett så avgörande ögonblick i en annan människas liv. Benny får ett spett i själen. Ett hugg i hjärteroten och något brister. För första gången hör jag honom utstöta ett ljud som har fullt påställ i smärtregistret.

Det är så laddat inne i rummet. Så mycket oförlöst energi som trycks fram ur den här lille mannens kropp. Det är som en våt filt av sorg kastas över oss runt bordet och får tiden i rummet att stanna.

- Men...din dotter skall du väl inte vara bitter på?

-Nej...nej...nej...det är....det är... och så kramar han Tonys arm samtidigt som han ser ut att gå sönder.

Alla förstår. Det är ex-frun som manglas inne i Benny och kommer ut som sotflagor.

Gruppen har helt klart gått i mål med uppgiften. Kanske har vi inte räddat Benny, men vi har fört honom närmare sig själv.

Och han har bitit huvudet av en stor tjock skamdocka som dansat med honom alldeles för länge.

26 oktober – fredag

I wanna be consequence free, I wanna be where nothing needs to matter.

Great Big Sea - Consequence Free

Nu är jag klar med min självinventering. Stolt, nåja...nöjd lägger jag det lilla kompendiet i terapeutens fack. Hoppas han blir belåten och ger mig godkänt.

Hur ser det då ut?

Fysiskt:

Återställare, Blackouts, Minnesluckor, Darrar och skakar, Använder alkohol som medicin, Svetteningar, Hörselhallucinerat, Lugnande medel, Antabus

Lagligt:

Stöld, Mopedfylla, Rattonykter, Smuggling

Ekonomiskt:

Supit upp 80 000 spänn på ett år, Köpt mycket onödiga saker

Arbete:

Sjukskrivningar, Bakfull, Sänkt prestation, Druckit på arbetet, Återställare, Minskat förtroende

Familj/Socialt:

Svårt umgås nykter, Förlorat vänner, Skjuter upp göromål, Skilsmässa, Flyttat, Känsla av utanförskap, Isolering, Sämre kontakt med barn, Relationsstörningar

Etiskt:

Lögner, Bryter värderingar, Smygsuper

Sexuellt:

Löst leverne, Tillfälliga förbindelser, Låtit mig utnyttjas,
Gränslöshet vid berusning

Känslomässigt/Mentalt:

Självömkan, Ånger, Övergiven, Ensam, Planerar för drickande,
Rädsla, Olycklig

Ja. Efter det här jobbet skulle det sitta fint med en fylla för att komma i balans....

Det är faktiskt så jävla knölkorkat jag tänker. Så är alkoholismen. Det är en vansinnessjukdom. Det finns inte en enda krage att ta sig i. Inte ett enda verktyg att *rycka upp sig* med heller.

Ett praktfyllo som Charles Bukowski uttryckte det så här:

Det är problemet med att dricka. Om någonting tråkigt händer dricker man för att försöka glömma; om någonting bra händer dricker man för att fira det; och om ingenting händer dricker man för att få någonting att hända.

Det är så välformulerat. Så sant. Och det är därför jag är här. För att bryta det mönstret. Lära mig ha tråkigt, och hitta andra värden och medel för att stilla min inre oro.

Det verkar inte gå så bra. Jag menar, med ett sånt batteri av

konsekvenser borde kanske inte en fylla vara det första som lockar.

Även min groteske terapeut har dubier.

Han skriver: *dag 7 efter inskrivning: patienten otålig, går inte på djupet i några frågor, får behandlingsplan*

He can fuck off, tänker jag, och drar på mig träningskläderna för första gången på två-tre månader och ger mig ut för att påbörja kampen mot mina fyllekilon. Jag är så förment fetgubbig och döljer det med svarta, yviga kläder. Tio kilo skall bort.

Terapeuten säger; hellre fet än full. Jaha... men serru...den här mannen från Götet har en annan plan...

Jag har varit här en vecka, dagarna går och jag börja misströsta.

27 oktober – lördag

And you, you can be mean. And I, I'll drink all the time. Cause we're lovers, and that's a fact.

David Bowie - Heroes

Det är relationstema i gruppen. Terapeut Sirpa inleder efter ingressen där vi får klart för oss att vi talar om oss själva som **jag** och inte som **man** och att allt vi säger stannar i våra hjärtan eller brinner upp i ljusets låga.

- Tet är på våra tjänslor vi trikker. Det är inte praa att få ropplem med det motsatta tjönet, för då kommer tjänslorna...och det är på dem vi trikker... så vi rekommenderar alla som varit här att behålla pyxorna uppe och snoppen i kläm det första nuktra året...

Det är en inledning som förmodligen kommer få mycket att brinna upp i ljusets låga.

Va...inget göka? Men...men... det är ju livets salt? Hur skall det gå? Stutabås? Nä...nä, nä, nä.

Fast det är klart? Hur många gånger har jag varit nykter samtidigt som jag genomförde en tvåkönad dockningsprocess under de senaste två åren? Lätt räknat. Så jag är ju novis på nyktert samliv ändå. Jag kanske kommer att lära mig det också.

Och så skulle jag ju göra som dom sa till mig och inte bråka så förbannat. Inte vara så jävla misstänksam. Vad tror jag? Att dom jävlas med oss? Att vi skall straffas för att vi är eländiga fyllon?

Konstigt i så fall. Dom har ju själva gjort samma resa in i nykterheten. Skulle det då vara så att dom här mänskorna, terapeuterna, sitter inne på sitt fina kontor och tänker; *Dom där fettlevermiffona som sitter där inne...vad skall vi slå i dom för apkonster idag?* Knappast. Jag sjunker bakåt. Celibat, it is.

Nu börjar Urban att skruva på sig...

- Hej, jag heter Urban och jag är alkoholist!

- Hej, Urban!

Urban är nån sorts greve eller baron. Lagom fet man i sina övre år och med en gigantisk röv. Lite konstigt, för äldre alkisar brukar supa bort arslet. Det krymper ihop och magen sväller. Alkoholen får muskelmassan på baksidan av låren och sätesmusklerna att tillbakabildas. Men Urban har ett praktarsel. Nerlusad med stålar och nyinköpt fru som styr och ställer med honom och hans pengar. Han verkar få komma till på nåder. Han 60. Hon ...mja, 35. Och så skall hon bara ha... och ha... och ha.... och han skall inget få.

Urban har vart här förut. Andra resan, tjena. Konceptet gick inte in första gången. Nä, nä... han kanske gjorde just det man inte skulle. Åkte hem, hasade ner sina chinos över mammutröven och krävde fett på sylen för att han vart en lydig gosse.

- Jo, säger Urban, det är ju inte så lätt det här. Och vi som har en fru eller partner. Ja, det är inte så lätt.

- Är tet tu, eller tin fru som kräver sex? Är det ett tjärleksförhållande du är i, Urban? Eller är tu i ett annan form av

beroende, frågar Sirpa.

- Jo... jag vill ju att vi skall ha det bra... men nu är det ju så att jag har bara henne och hon tycker ju om mig. Förra gången jag var här, så blev det ju som det blev för att jag inte släppte fram vad jag kände...och jag verkar inte kunna det nu heller. Men...men...det är något som måste få komma uuuuuuut.

Och det här som behöver komma uuuut övergår i ett sorts jämmer när Urban pratar. Han kämpar verkligen med sina demoner. Men han verkar inte riktigt inkranad för att få kontakt mellan huvud och hjärta - världens längsta halvmeter.

- Är tet någon i kruppen som vill ta tjansen att säga något? Ja, Nemo...

- Hej, jag är Nemo. Jag är alkoholist. Alltså. Så här tror jag, Urban. Den där skatan du har hemma. Fimpa henne. Det är hon som sett till att du är här igen. Så länge du gör som hon säger och skall vara henne till lags så kommer du bli full igen. Inget snack. Avbryt. Lägg ner. Du får se på porr och spela skinnbanjo i ett år, och så lägger du henne i ett väntläge. Klara ut det. Älskar hon dig, så väntar hon. Stå på dig - eller bli full igen. Du vet att jag har rätt. Eller så håller du henne kvar bara för att få ta ett återfall igen... Jag stannar där. Tack.

- Urban..hur tjänner du när Nemo attackerar dig på te vise?

Urban sitter bara och blinkar och hans kropp guppar lite avogt fram och åter.

Jag bara undrar var jag fick luft ifrån.

Hittills har jag inte varit särskilt snacksalig på gruppsittningarna. Men - en vecka gör sitt. Och det är väl ett sätt att kanalisera min egen frustration. Lätt att lägga i knät på den kåte greven.

- Han har nog rätt, suckar Urban. Jag är mest arg på mig själv för att jag inte kan få ut det som ligger i mig, säger han och borrar in en fet näve i solar plexus... där sitter det som inte vill komma ut.

- Nemo har mycket rätt i vad han säger. Du behöver fokusera på ditt tillfrisknande. Dina tjänslor behöver du också komma i kontakt med.

Gruppsittningen fortsätter och relationer, kvinnor och medberoenden blir en stor kaka att dela mellan oss män. Alla har ett eller flera relationslik i lasten som behöver vädras ut. Vi sitter och delar med oss. Där finns allt från notoriska otroheter till att en i gruppen aldrig har vågat närma sig en kvinna nykter. Aldrig. Och senast det hände alls var tolv år sedan.

Sirpa sammanfattar med att de som idag lever i en relation, kanske inte skall ta det här med celibat alltför bokstavligt. Om relationsstörningen inte är helt alkoholbetingad. Värst är det förstås att gå och bli nyförälskad. Gärna i en kvinnlig nynykter alkoholist. Det är som att skriva på en beställningssedel till sitt återfall. More or less. Det visar all beprövad erfarenhet.

Efter den här sittningen känner jag mig ytterst normal i min relation till kvinnor. Men det är jag ju inte. Det beror helt på vad man jämför med.

28 oktober – söndag

I was lying in my room, it was raining drugs all afternoon.

The Clash - Drug Stabbing Time

Vi har drog föreläsning idag. En sjuksköterska kommer in i stora samlingssalen och bär med sig pärmar och väskor. Alla är där. Även kvinnorna som huserar i en annan byggnad. Dom som vi inte får prata med. Bara säga hej till. Munkar och nunnor med röda näsor...

Det här passet har föregåtts av sedvanliga morgonrutiner. Varje dag startar med frukost och städning. Vi fixar sånt själva. Bäddar säng, städar rum och sånt. Hit kommer ingen städpersonal mer än högst tillfälligt och cleanar upp avdelningen. På riktigt. Här går karllunsar som aldrig tidigare har bekantat sig med en dammsugare eller fört en toaborste fram och åter i kakelmiljö.

Efter ett sånt här föreläsningspass som vi skall ha nu är det enskilda aktiviteter, eller en grupsittning. Lunch följt av vila och promenad. Grupsittning. En timme i relaxen och sedan olika tema i mindre grupper eller enskild inläsning. Middag och därefter kvällspass. Kvällarna innebär ofta att en AA-talare kommer. Eller att några får åka till ett AA-möte i någon näraliggande stad.

Ett ganska enahanda program, men det funkar tydligen. Om man gör som dom säger.

Vi får genom sköterskan nu lära oss allt om piller och mediciner. Det är som att komma till himlen. Om vi varit kriminella på anstalt kan man likna det vid att få en fet kunskap i snabba bryt. Tips och

tricks för att dra någon vid näsan eller nåt...

Det är så dags. Om jag vetat allt jag får med mig från dom här två timmarna *innan* jag kom hit, så hade jag kanske inte kommit alls.

Det finns inga gränser för hur man kan korsblanda alkohol och tabletter för att framstå som en helt vanlig Svensson och ändå fungera på jobbet. Och så kan amfetamin vara bra för att få upp tempot.

Det mesta som jag trott varit förenat med livsfara, som att blanda Bensodiazepiner med sprit, visar sig vara rent mumma ur välmåendesynpunkt. Dom är korstoleranta och funkar fin-fint ihop.

En av mina medpatienter är Ragnar. Han är läkare och jobbar på ett sjukhus i Norrland. 100 Stilnoct sömntabletter och två-tre glas rödvin per dygn gick han runt på innan han kom hit i behandling. Men med dom tablettorna är det tydligen så att de trösklar över och blir ett berusningsmedel till slut. Om du ökar dosen. Skumt.

Det är med en förstämnd känsla jag lämnar föreläsningen. Precis som i grupsittningen med Svarta Molnet för några dagar sedan...så känns det som om nåden drabbar mig. Nåden att ha undgått något som kunnat föra mig käpprätt åt helvete.

Jag vet det. Jag vet helt säkert att jag hade börjat jiddra med piller och narkotika för att kontrollera *verkligheten*.

I slutet av sommaren var jag så bränd i huvvet att jag på fullt allvar hade semesterplaner för Amsterdam. Jag tänkte; att om jag proppar i mig duktigt med Antabus, så kan jag ju ta en resa dit ner och röka

ner mig till en nivå som fått min kroppslukt i harmoni med oregano. Kraftfullt. Så bra. Då får levern vila och jag kan gå omkring och softa och lära mig allt om reaggehavre. Fan så smutt och vilket intelligent resonemang...

Svarta Molnet, förresten. Han lämnade hemmet i fredags. Glatt leende. På väg till sin egenproducerade självutsläckning. Hem för att supa ihjäl sig. Och han verkade glad för det.

Jag tänker; måtte jag aldrig hamna i en sån sits - att jag väljer en spritdöd före ett nyktert liv. Om det skulle ske - kan det då vara så att rädslan och skammen kring att möta mig själv är för stor? Att jag inte står ut med mig själv.

Jag kanske går här som en sorts nåd...

29 oktober – måndag

I recommend that you try a little mental floss.

Jimmy Buffett - Mental Floss

Det finns en liten flep här som är ihåligt störande. Han ingår i personalen, men ser ut som om han kom direkt från Mötley Crues roddarstall. Eller skall jag vara snäll så kan jag få honom att vara en blandning av Ron Wood och Alfred E Neuman.

Den här flepen rycker hela tiden omkring här som om han var på väg till eller från en fladdrig spelning. Han har indie kropp och tics. Och fett med dyer i sitt egentligen gråa hår. Det är dyer med kulör lakrits. Det är så oerhört genomsvart så flepens egentliga hy och rödlätta ansiktsbehåring får mig att tro att han bara skämtar och skall på maskerad.

- Dom tre sista åren innan jag blev nykter minns jag inte. Ha-ha-ha. Bara korta glimtar, liksom. Ha-ha. Va? Vilka är ni? Jaha..mina barn? Ha-ha. Oj, var är jag nu? Hmm...Berlin? Hur gick det till. Ingen koll alls. Ha-ha.

Jävla idiot.

Han skall köra mig till mitt första AA-möte. Konrad, en medpatient, skall också med. Han är bilnasare med egen firma som ertappats med alldeles för mycket whisky alltför ofta och skickats hit av sin fru. Och sina barn. Jag tycker synd om honom. Han har svårt med att uttrycka sig. Han har svår ångest varje kväll då han skall skriva

sin dagliga utvärdering.

- Vad jag kände? Vad jag tänkte? Vad fan? Det är väl bra med det mesta...? Förbannade papper att fylla i.

Konrad och jag tar plats i bussen. Jalle Planka sitter och jidrar och kör samtidigt. Kastar då och då råttpicsblickar över axeln för att få accept på sitt strunttugg. Jag blir orolig. Han skapar ingen lugn stämning. Det behöver jag. Så fort jag inte har kontroll blir jag nervös. Och nu har jag ingen koll alls. På väg med en sönderknarkad rockapa vid ratten som kör oss till ett möte som jag inte vet något om.

AA. Vad fan är det? Det finns många stories om alla missuppfattningar. En medpatient berättade att hans fru trodde att AA var ett ställe där alkisar kunde sitta och supa ifred och inte söla runt hemma och irritera familjen. En annan trodde att AA var en sekt. Som scientologerna ungefär.

Jag har läst på. I Stora boken. Så jag vet en del om AA. Det är ändå bilder från amerikanska filmer som kommer upp. En talarstol. Lite kyrkaktigt. Och mycket Gud. Går det att bli nykter på det?

Ja, terapeuterna säger att AA klarar sig utan behandlingshem, men behandlingshemmen klarar sig inte utan AA. Och det kan väl vara sant – för när jag är klar här... är jag frisk och botad då? Nope! Varje dag får jag höra att den här 28-dagarsbehandlingen bara är en boost. En möjlig rivstart in i nykterheten. Sedan, käre Nemo...så blir det att vackert knalla iväg på AA-möte. Minst två gånger i veckan. Gärna dubbelt upp första halvåret.

Isch... tänk om AA är skit. Jag kanske inte gillar det alls. Bara massa idioter som sitter och gnäller över hur tråkigt dom har det nu när dom inte får dricka?

Vi kommer fram till den lilla staden och går in i en mörk gränd. Jag börjar tänka; Terminator, att Arnold Schwarzenegger skall komma fallande naken från skyn framför oss. En brant trappa leder upp längs med en husfasad och in i en konstig lokal som påminner om ett lunchrum på nåt institut. Det luktar kaffe och inne i själva lokalen sitter ett halvdussin män. Dom ser starkt parkbänksaktiva ut.

Men dom är milda, trevliga och hälsar oss välkomna. Vår spattige chaufför avviker och klipper med ögonen. Säger att han skall fixa med nåt och att vi ses efter mötet. Joru... jag får sjuka misstankar om att han skall ner till hamnen och kränga pulver eller nåt. Han är klart suspekt. Han berättade att nu varit vit i snart tio år. Jaha... och då skall det vara nödvändigt att gå i pundarkostym och spela Allan, tänker jag. Om jag bryter med mitt förflutna, är det då inte läge att bryta med hela bagen, liksom? Hur svårt kan det vara? Och varför stör jag mig på det? Är det för att nyktra människor i min värld skall vara milda, ömma och gå i mysbyxor, kaftaner eller fleece?

Mötet börjar och en äldre man läser en ingress:

*AA, Anonyma Alkoholister, är en gemenskap av män och kvinnor som delar sina erfarenheter, sina förhoppningar och sin styrka med varandra för att söka lösa sitt gemensamma problem och hjälpa andra att tillfriskna från alkoholism.
Det enda villkoret för medlemskap i AA är en önskan att sluta dricka.*

*AA kräver inga inträdes- eller medlemsavgifter. Vi är självförsörjande genom egna frivilliga bidrag.
AA har ingen anknytning till någon religion, politisk organisation eller institution, ej heller till annan rörelse av något slag.
Vi deltar inte i offentliga debatter och framträder varken som förespråkare för eller motståndare till något annat.
Vårt främsta syfte är att hålla oss nyktra och hjälpa andra alkoholister att uppnå nykterhet.*

Sedan läser en annan man upp de tolv stegen.

Mötet börjar och en av gubbsen är mötesledare han fråga om det finns några nykomlingar. Konrad och jag vevar till och vi hälsas speciellt välkomna. Vi får höra att vi delar utifrån våra personliga erfarenheter. Att vi inte avbryter eller bemöter någon annan.

Temat för dagen är avund. Men det går bra att dela om något annat också. Man kan även vara tyst och bara lyssna.

Ett rör i jeans och jeansjacka som suttit tillbakalutad i en fåtölj och sippat på en magnumläsk från McDonalds skjuter fram sin fruktansvärt stora haka och börjar bräka, nej...framfisa ljud, på en skånska som jag nästan inte förstår alls...

- Jäou... dä hära livet med alls speed och sprit och skit och faan... och jävlar vad han håller låda. Det blir en lång tirad och han lyckas monologisera sig fram till att han förbannar alla "sviennar" och andra låga jävlar som sitter och trycker i villor och radhus och som inte vet ett enda jävla något om livet och yada-yada....

Jag lyckas komma fram till att denne mystiske skinn-och-ben-man i

jeans har fört ett mycket hårt liv och är tacksam, men inte klar på långa vägar. Hans dagar är en kamp för ett värdigt liv. Hans avund faller på dom som lyckats, eller har det materiellt bra. Får han inte ur sig det här - så blir han full igen eller går ut och speedar på... för honom är AA en livlina.

Så pågår mötet och det blir min tur.

- Hej, jag är Nemo. Jag är alkoholist. Vet inte riktigt vad jag skall säga. Jag är så nervös. Det här är skitjobbigt. Fast det borde väl inte vara det. Det känns faktiskt som om mitt liv är kört i botten. Att sitta här i ett litet rum med människor jag aldrig sett förut och bara mala på. Knepig. I vanliga fall har jag inte alls jobbigt att tala i en grupp. Det är till och med en del av mitt jobb. Men då spelar jag en roll. Här är jag bara en misslyckad man som har problem. Jag är arg. Kanske mer arg än avundsjuk. Jag har retat upp mig på den där konstiga jäveln som körde hit oss. Han stör mig massor. Jag kanske är avundsjuk på honom för att han varit ren i tio år, men att han inte stämmer med min sinnebild över hur en sån person skall vara. Det kanske handlar om det. Att han skrämmer mig. Att jag inte vill bli som han. Jag är på behandlingshem nu och bestämde mig för att bli nykterhetsmästare. Då sätter jag mina egna regler för hur saker skall skötas. Och jag börjar lägga mig i hur andra skall leva sina liv. Så att mina förebilder passar mig. Fan så dumt. Jag stannar där. Tack.

Mitt huvud är fyllt av blod och jag pulserar och svettas. Det krampar i magen. Det här var mycket obehagligt. Mycket värre än jag kunnat föreställa mig.

Jag lyssnar vidare på de andra som pratar och delar. Och där händer

något. Det är som om dom talar till *mig*, fast dom talar om *sig*. Det är samma slags rädsla och avund. Dom bär på samma känslor och under deras delningar slappnar jag av och lutar mig tillbaka och känner lugnet komma över mig.

Aha...är det så här det är. AA - sån tur att jag vågade prata. Utan det inlägget hade jag fortfarande tyckt att rockapan med lakritshåret var jordens pest.

På vägen hem sitter jag bekvämt lutad mot sidorutan och ser ut över höstlandskapet och bara myser. Jag stör mig inte alls på mannen vid ratten längre. Jag förstår att AA handlar om känslor. Att hantera sitt känslokonto för att slippa dricka. Jag bestämmer mig för att ge AA inte bara en - utan flera chanser.

30 oktober - tisdag

You say you lost your faith, but that's not where it's at. You had no faith to lose and you know it.

Bob Dylan - Positively 4th Street

Prästen. Det är dags att gå till prästen. Flera av dom som är i min behandlingsgrupp har varit där. Det jag får till mig är både bu och bä. Och det är klart, ett samtal med en präst - vad kan det göra för skillnad?

Min egen inställning till religion och prästerskap är minst sagt avog. Bakåt i släkten finns det starkt frireligiösa inslag som handlade om att det inte var OK att ha roligt. Sprit, spel och dans var endast en snabbare väg in i det glödgheta helvetet. Min farfarsfar var en riktig demonpräst men som i alla fall hade målstaken intakt och brände av tillräckligt med säd för att producera en familj innehållandes sju barn. De försågs givetvis med sprit- och glädjeförbud. Långt efter hans bortgång bidade de sin tid inom frikyrkan och nykterhetsrörelsen.

Min farfar var ett av barnen. Han lyckades inte vidmakthålla samma strikta ordning och farsan, som en gång i tiden spelade banjo i nån baptistorkester, la upp instrumentet på hyllan, började röka pipa, dricka sprit och spela bridge. Alla fel på en gång. Likadant med hans äldre systrar. Så jag är uppväxt i en härva av osagda lögner och undanhållanden. Jag har fått se en far som blivit till ett hemlighetsfullt barn på nytt då farfar hälsade på och om somrarna blev det också påtagligt hur familjedysfunktioner stökar till det.

Gömda flaskor och fester vid speciella tillfällen då inte farfar var med.

Men som barn vet man ju inget annat. Man tror att det skall vara så - och tar efter. Sluter sig. Talar inte om det som är viktigt. Det är svårt att vara sann mot en förälder som inte visar på det goda exemplet själv.

Så finns det en händelse som fortfarande ger mig en avsmak för religion och Gud. Jag hade en kortvarig relation när jag var runt 20. Hon - relationen - for till USA. Rökte på och trippade. Sen kom Jesus och räddade henne. Efter ett år var hon tillbaka i Sverige och gick loss på mig med Ulf Ekmansk frenesi. Otäckt. Min ungarlslya intog hon med predikningar och skapade en stämning som tog rygg på atmosfären i Knutby.

Nu skall jag i alla fall tala med en präst, som inte ser ut som en. Inga svarta kläder. Ingen liten vit krage. Han kommer inknallande och har mer murarlook över sig. Han ser blid ut. Ett utseende som för tankarna till Ernst Günter. Eller hans lillebror.

Vi sitter i ett mycket litet rum. Sju kvadrat. Som mest. Jag skojar inte. Förutom ett skrivbord och två stolar finns det inte plats för mer. Han sitter mycket nära. Nästan så jag kan bita i hans yviga skägg. Han stirrar stint och oavvänt på mig.

- Jag är utbildad präst, men jobbar inte längre inom Svenska Kyrkan. För mycket trams. Jag är på fängelser och har kurser i personlig utveckling. Jag är terapeut också. En av mina specialiteter är att läsa andra människor. Din kropp säger ungefär åttio procent av vad du vill ha sagt. Resten är språk och tal. Dina ord, ditt

tonläge. Sen finns det en liten rest kvar. Det du försöker dölja. Dina manér. Det är jag bra på att läsa av. Jag läser dina manér genom dina ögon bland annat. Därför sitter jag så här nära...

En sån otäck fan... människor som kan se rätt igenom mig är inte bara skrämmande. Jag hyser motvillig beundran för dom också.

Han börjar med att fråga mig vad jag gör här. Han berättar att han inte vet något om mig. Han vill ha det så. Inga papper. Inga journaler. Det omedelbara mötet. Här och nu.

Jag börjar berätta min historia. Hur vägen utför ledde mig hit. Hur vilsen jag känner mig. Och att jag är rädd för att misslyckas. Igen.

Han fångar upp något hos mig.

- Du har ett tema i ditt liv, Nemo. Det genomgående du berättar är att du söker bekräftelse för den du är. Något som du inte fått på annat sätt genom spriten. Där har du din vän, din bekräftelse. Dina föräldrar har gjort så gott dom har kunnat - tro inget annat. Men det har inte varit tillräckligt för dig. Det har dom kanske inte vetat om. Du har blivit lönad för det du presterat. Inte för att du är du. Det kanske har varit så för dom också.

Ditt misslyckade äktenskap. För du kan väl inte påstå att det var en bingo, har resulterat i två barn. Två barn som du älskar. Det hör jag dig säga och du menar det fullt ut. Det är kanske för deras skull som du är här. Lika mycket som för din egen?

Vad skall jag säga? Nånting? Han strippar av mig in på bara kroppen inom loppet av en halvminut. Han talar till mig som om jag hörde en inre röst av klarsyn... jag vill att han skall fortsätta, fast det

svider illa.

- Jo... försöker jag... jo, mina barn är jätteviktiga. Och det är kanske det också som gör mig så rädd för att misslyckas här. Att behandlingen inte skall hjälpa. Jag har varit här i tio dagar. Jag tycker inte det händer så mycket.

- Ha-ha... det kommer det att göra. Det kommer att hända massor med dig. Det har hänt något redan på den här stunden...

Och så tittar han mig djupt in i ögonen och tar tag om min ena axel.

- Du har en oerhörd kraft i dig. Om du använder den till ärlighet, villighet och ett öppet sinne kommer det fungera bra för dig. Jag har hört dig säga - och jag ser det i dina ögon - att du vill ha ett gott liv. Med dina barn. Du vill ge dem det du själv saknat. Är det inte så? Och så är det väl också så att du vill få användning för den där lille snoppen som hänger och dinglar därnere. Typiskt oss män, va? Att den där pitten alltid skall stöka till det...

Här brister det för mig och jag börjar gråta. Han kramar om mig. Innerligt. Jag blir så tagen. Jag känner mig som om jag är en liten pojke. Allra minst i världen. Samtidigt är det något som landar i mig. De här tvivlen som jag haft sedan jag kom hit. Hur det skall gå. Det suddas ut. Jag känner att det har hänt något med mig.

Vad är Gud? Vem är Gud?

Det vet jag inte. Men om Gud är något som finns i oss (jag gillar den definitionen..eller att: där det är kärlek - där är Gud) så har Gud varit mycket närvarande i stunden.

- Gå med Gud...säger den lille mannen med skägget som inte ser ut som en präst. Och så kramas vi igen.

Jag lämnar det lilla, lilla rummet och går ut. Påtagligt förändrad. Faktiskt. Det låter som en klyscha. Det är det inte. Det är verklighet. Det här mötet, den här halvtimmen har fått en kraftig impact på mig. Jag har gjort någon sorts insikt. Något har landat i mig. Gud? Ja, kanske det...

Här på behandlingen och i AA talas det hela tiden om *Gud - så som vi själva uppfattade honom*. Jag tror jag fått min uppfattning hyfsat klarlagd nu. Och haft ett möte med Gud. Ett första medvetet möte med Gud.

Det har hänt något med dig, säger flera av mina medpatienter. Det syns på dig, säger dom. Jag vet inte hur jag skall ta det. Jag säger att jag behöver gå upp till min säng. Jag vill inte vara med i grupp nu.

Det är kanske här någonstans som mina sista försvar rämnar. Här böjs gammacken så djupt det bara går. Den sista skärven av mitt ego faller itu för stunden.

Och när jag nu sitter nedbruten, bräcklig och själsligt naken på sängkanten då är mitt feta ego är borta. Och jag bara har en liten stängel, en spröd grodd att bygga på. Det är då det gäller att ha goda och ömsinta trädgårdsodlare omkring sig. Den tilliten känner jag här.

Det är detta hela den här behandlingen egentligen går ut på. Även AA:s program. Och det är förmågan och villigheten att låta sig nedbrytas, förnedras och bara släppa taget om sig själv som i förödmjukelsen också är räddningen.

Fungerar inte balansen mellan alkoholisten och resten i gruppen, terapeuterna, då kan det gå illa. Det kan bli Svarta Moln som bara tjuvar och vill suppa ihjäl sig. Det kan även bli tuppkammar som växer upp och bärarna av dom här tuppkammarna tror att de kan reda ut sina beroenden på egen hand.

Jag halvligger i sängen och tar fram ett kort av mina barn. Betraktar och gråter. Både av glädje och sorg.

31 oktober – onsdag

Teach the children quietly, for someday sons and daughters will rise up and fight while we stood still.

Mike and the Mechanics - Silently Running

Jag har fått en ny terapeut. Mariana skall ta hand om mig. Den hemske gotlänningen som haft mig på sin lott hittills är tjänstledig. Skumt. Han kanske skall gå en seriemördarkurs. Vad vet jag...

Mariana har rykte om sig att vara mycket bra. Det lilla jag sett av henne hittills har gjort mig lugn och trygg. Om det inte var för att hennes bröst stirrade på mig hela tiden. Eller om det är tvärtom.

Jag försöker vara seriös och trycka tillbaka känslan av att vara utstirrad av två ilskna men fritt levande C-kupor. Det får gå i alla fall. Det är svårt. Snart två veckor på institution. Bara män, och det närmaste jag kommit kvinnliga former är Urbans, grevens, feta röv.

- Nemo, du hade möte med prästen igår... hur var det?

- Det var en omtumlande upplevelse.

- Jag kan se det på dig. Du ser mer utslätad ut nu. Din rynka i pannan är borta. Vad känns mest angeläget för dig att göra nu?

-Jag vill vara hos mina barn. Dom har skickat jättefina teckningar med Halloweenmotiv. Jag saknar dom så...

- Det funkar inte, det vet du. Men du kan skriva till dom. Gör det. Skriv ett brev till dom. Du kanske inte skickar det. Det är dom nog för små för. Men du kan skriva ner det. Du vet, pennan är själens tunga.

Själens tunga.. jaha. Jag bryr mig inte om vad det kallas. Det låter som en bra idé. Jag ber om tid och får det, så jag drar mig undan och kryper upp i en soffa och sätter mig med kollegieblock och just det - penna.

Hur närmar jag mig två barn på 8 och 6 år? Vilket tilltal skall jag välja? Svårt. Det får bli som som det faller sig. Jag kommer fram till detta efter att gjort små ställningsbyten i soffhörnet under 10 minuter. Nä, nu kör vi.

Kära barn.

Ni är ännu små och det blir svårt att förklara det här. Ni vet redan att jag är "på kurs". Och det är nog sant. Det är en kurs där man lär sig sluta dricka sprit, öl och vin.

Det är en kurs som jag verkligen behöver gå. För det behöver jag lära mig. Att låta bli att dricka.

Att vara pappa till er är det bästa jag vet. Dom senaste åren har jag inte varit så bra på att visa det. Istället har jag brytt mig om mig själv alldeles för mycket.

När mamma och jag bestämde oss för att inte bo ihop längre, så blev jag både ledsen och glad. Jag blev glad för att jag hoppades

att jag skulle få ordning på mitt liv och må bättre. Vi var osams alldeles för ofta. Jag visste inte alltid vad det berodde på, men nu vet jag.

Jag tyckte om sprit, vin och öl - mer än vad jag tyckte om min familj. Men jag dolde det väldigt bra. Istället var jag sur, lat, smådeppig - ibland för att få en anledning att dricka.

Jag blev också ledsen för er skull. Och för att vi inte skulle kunna bo kvar i radhuset.

När vi kom in till stan igen så blev det inte som jag trodde att det skulle bli. Jag blev inte alls gladare. Bara deppigare. Livet var egentligen bara lite kul när jag kunde dricka öl och se på TV eller laga mat och dricka vin samtidigt. Jag försökte vara glad och på gott humör tillsammans med er två - och det fungerade allra bäst när jag var lite full.

Många kvällar satt jag och läste godnattsagor och tog en paus. Drack några klunkar öl, fortsatte att läsa och var på gott humör. För att jag har mådde bra av det. Just då.

Men en pappa som dricker är inte riktigt med. Inte riktigt vaken, liksom. Det blir lite dimmigt. Lite ouppmärksam. Inga barn skall behöva ha det så. Jag hoppas att jag inte ställt till för mycket.

Några gånger vet jag att det har gått fel. Jag har somnat när jag läst sagor. Jag har druckit för många öl på Liseberg. Och en gång, förra hösten, kom mamma och faster och hämtade er för att jag var alldeles för full och trött för att kunna ta hand om er.

Det gjorde mig så ledsen och bedrövad och jag försökte göra allt vad jag kunde för att det inte skulle hända igen.

Jag sökte hjälp och började äta medicin som gör att man inte kan dricka sig full. Det hjälpte ett tag, men jag har fortsatt att dricka i alla fall, fast jag inte har velat det.

Så nu är jag på kurs. Och jag längtar så efter er. När ni blir större, så vill jag berätta mer om det här. Vad som menas med "full" och vad en alkoholist eller fyllegubbe är.

Mina älskade fina små barn... jag vet att ni har det bra hos mamma, och det känns tryggt att veta. Jag längtar efter att få krama er, se när ni sover och sitta vid era sängar och stryka ert lena hår och höra hur ni andas...

Massa kramar från Pappa

Jag lägger undan blocket och märker hur blödigt våt jag är om kinderna. Jag vet inte om jag skall skicka brevet. Egentligen räcker det kanske så här. Just nu. Det var mycket skönt att få ur sig. Få ner det på papper. Egenterapi när den är som bäst.

Resten av dagen går jag bara och myser. Känslan från igår sitter kvar. Det har hänt något med mig. En sorts förlösning som är lätt att surfa på.

1 november – torsdag

I don't have a drinking problem, except when I can't get a drink.

Tom Waits - Bad Liver And A Broken Heart

Vi har blivit ett gott gäng i gruppen. Sedan Svarta Molnet åkte hem för att supa sig till döds för snart en vecka sedan, och Benny fick ett spett i själen så har läget blivit riktigt muntert. Speciellt på kvällarna.

Även om mitt varande rymmer mycket sorg, svärta och tragik, så är stämningen i gruppen ...mja, inte *rå men hjärtlig*...snarare fylld av *tuff kärlek och raka puckar*.

Det här tar sig olika uttryck. Under vissa stunder måste det vara mycket förvirrande att vara en fluga på väggen och kolla av när medelålders män i beteende, känslor och tal är vildsint pubertala.

Att det är så är inte heller konstigt, säger terapeuterna.

- Era hjärnor har legat marinerade i priiten... dom har legat i priiten så länge så dom har blivit som moosiga kocktailbäär, säger Sirpa.

Så är det. Och all känslomässig utveckling och mognadsprocess har avstannat till följd av detta. Ganska logiskt egentligen. Varje gång det varit svårt och jobbigt i livet har i alla fall jag hanterat det genom att fly in i flaskan. Min favoritstrategi. Min enda egentliga masterplan för att ratta runt livet.

Och nu är det avskuret. Fatta att jag har det jobbigt. Fatta att jag sörjer. Fatta att jag känner mig som en fetloser, lurad av livet.

Hela livsresan mellan 20-40 år. Med marinerad kompass som inte lett framåt. Bara neråt. Och detta har jag inte sett. Eller vägrat se. Det kunde varit outhärdligt.

Men, va fan... det kunde vart värre. Nu är det som det är. Jag är alltså mentalt tjugo år gammal i min känslomässiga utveckling och drygt 40 i prästbetyget. Det skall gå att hantera det med.

Vi pratar om det här, mina gruppkamrater och jag. *Dom andra i primärbehandlingen* som vi också kallas. Vi puffar varandra i magen och trycker in ett finger i midjan; Hej, ditt fyllesvin... och kommenterar varandras leverbärden eller fattiga, dråpliga och tragiska livshistorier. Vi gör det med glimten i ögat. Vi är överens om att vi inte är kloka i huvvet. Men att vi måste skratta mellan varven. Det är inget som sker planerat. Det bara blir. Oftast på kvällarna.

Prästen talade om framgångskonceptet; **ärlighet, beredvillighet och ett öppet sinnelag** som nödvändiga delar i ett tillfrisknade från alkoholism. Jag vill lägga till humor. Kan jag inte se mig själv i spegeln och skratta - då kommer mitt fortsatta liv inte bli så jävla kul, tror jag.

Att kunna skratta åt sig själv - gärna ihop med andra - läker skammen.

2 november – fredag

However much I booze, there ain't no way out.

The Who - However Much I Booze

I gruppen finns givetvis några fraktioner. Några som är lite förmer. Eller tycker sig vara lite förmer.

Så vi bildar subgrupper - går ut och promenerar och snackar skit om dom andra. Som inte är närvarande.

Det finns en kärnkvarter och i den känner jag att jag har landat och kan vara trygg. Det är Lennart, Tony, Benga och jag. Vi har det gemensamt att det känns som om vi är på samma nivå. Vi har humorn och insikten om vår belägenhet. Vi inser att vi är körda. Men vi är inga offer.

Dom vi snackar skit om är de motsträviga och dessutom de som är *lite förmer*. De lite finare alkoholisterna.

En fin alkoholist är även de motsträviga, fast på ett lite lömskare sätt. De flesta av dem har snappat upp begreppet **korsberoende**.

Att presentera sig som - Ronny, korsberoende, låter lite snyggare än - Ronny, alkoholist och narkoman. Fast det är samma sak. Men tänk själv; vem skulle du helst köpa en begagnad bil av?

När de fyras gäng är ute på promenad raljerar vi och härmar dom här lite finare alkoholisterna. Deras jargong och taffliga försvar som handlar om varför dom är i behandling.

Korsberoendeschema har jag själv fått göra, förresten.

Min terapeut identifierade fyra beroenden hos mig; sex & kärlek, arbete, alkohol och träning.

Jag kan se att dessa fyra beroenden varit olika frekventa de sista 20 åren. Och alltid har det funnits ett av dessa fyra beroenden som varit det för stunden mest odlade. Har jag tränat fysiskt hårt har det varit normalfrekvens på arbete, sex och alkohol.

Det verkar som om summan av lasterna är konstant. Även om det bara är **ett** beroende som är kemiskt - alkoholen, så har den haft en mycket nedtonad roll i perioder då jag upplevt mig älskad, arbetat mycket och tränat. Inte så konstigt, kanske?

Jo, vi som promenerar har nästan roligast åt de motsträviga. De som kommit till behandlingshemmet av *misstag*. För dom finns. Det är fruns fel. Eller någon arbetsgivare som inte kan tåla deras framgångar utan skall jävlas och ställa ultimatum. På våra promenader triggas vi varandra. Det blir lite som en förövning innan grupsittningarna. Då har vi möjlighet att konfrontera på ett avtestat sätt.

Det är framförallt en kille som vi spanat in - Lars-Åke. Ett svårt paket. Jag kallar honom för Van Morrison - för han påminner om honom. Både i sätt och utseende. En liten vresig och ettrig köttbulle som ser ut som om han skall skjuta skarpt från höften när som helst.

Han är från Stockholm och kom hit efter att polisen stormat hans lägenhet efter larm från hans ex-fru. Han hade visst tutat i sig

brännvin och däckat. Hans barn i förskoleåldern kunde inte svara i telefon eller öppna dörren när exet ringde för att stämma av något. Tidigt en lördagkväll.

Ja, tyckte Lars-Åke...det var då fan att hon skulle ringa och bråka. Jag har inga problem. Dom enda konsekvenserna av alkohol han haft tidigare i livet - en mopedfylla för 25 år sen... hå-hå-ja-ja.

Här krävs tough shit från gruppen. En rejäl omrusknings-session. Så det är kanske det vi övar på. Benga brukar alltid få spela den vi driver med. Han har lätt att imitera och lägger snabbt andras favoritförsvar på minnet. Och så går vi andra loss.

På så sätt upplever vi inte det här som särskilt elakt. Vi har ett gott syfte med det vi gör. Vi vill ha med dom motspänstiga i båten. Det räcker med Svart Molnet. Den mannen vågade ingen ge sig på. Han bara *ville* supa.

Mitt mående är annars gott. Lugnet har börjat flyta in i mig. Jag får feedback på att jag ännu är utslätad i ansiktet, inte verkar så misstänksam och att jag sprider ett lugn omkring mig.

Så bra - för det är verkligen en stiltje som har landat i min kropp. Sinnesro?

3 november - lördag

I'll fight until the end to escape from the true false world, undamaged destiny.
Can't get caught in this endless circle, ring of stupidity.

Metallica - Escape

En mystisk figur rör sig lite kring byggnaderna. Står och röker, eller pratar med någon. En kvinna. En kvinna pratar han med. Vafan? Det får vi inte göra, ju?

Ryktet går att det är ny patient på ingång. Det funkar ju så här. Gruppen är konstant dryga dussinnet. Allteftersom behandlingen närmar sig 28 dagar...dags att fylla på i kön.

Så var det ju för mig för två veckor sen, då jag kom. Rookie. Nykomling. Ömfoting. Chicken.

Den här killen som står ute vid knuten och röker verkar inte vara i samma skick som jag. Han är inte nykter. Långt därifrån. Det är tydligen andra resan.

När han väl blir insläppt på avdelningen nästa dag har han putsats upp och tankats full med Theralen så att oron och bakfylleklådan inte skall bli så grov.

I gruppen tar han ton ganska omgående.

- Hej, jag är Abbe, jag är alkoholist. Det är skakigt och grymt att sitta här igen. Den förra behandlingen gick inte så bra. Mina föräldrar har bett för mig. Jag och min fru har bett tillsammans men

det fungerar inte längre. Jag får försöka här igen.

Vi får veta att Abbe är djupt troende. Med i något frireligiöst samfund. Avdelning Hardcore religion. Om det är Jehovas, mormoner, Livets Ord eller nåt blir inte riktigt klart, men under de veckor som följer blir Abbess resonemang kring sin belägenhet bara snurrigare och virrigare.

Allt som gått snett i livet, alla konsekvenser och allt lidande som drabbat honom, hans företag, familj och vänner beror tydligen på att han inte varit riktigt Gudstrogen vid vissa tillfällen.

Att han levat fel enligt kristna värderingar och så. Att han har druckit åt helvete för mycket sprit verkar inte ingå i livsmanualens felsökningsschema

Gruppen går bananas på honom. Skjuter skarpt från alla håll.

- Hur fan tror du att du kan komma undan med sånt jävla skenheligt trams? Du är alkoholist. Dina föräldrar hjälper dig väl inte genom att sitta hemma och be? Dom hjälper dig möjligtvis genom att porta dig - och säga att du får ta tag i ditt liv innan du kommer hem till dom och tömmer barskåpet.

- Och din fru... vafan.. att hon körde hit dig är väl det enda rätta hon gjort de senaste två åren. En möjliggörare är hon annars som hållt dig under armarna.

Ingen, inte ens terapeuterna, har hört en liknande story när det gäller medberoende.

Abbe hade vid något tillfälle tömt företagskassan, skitit i familjen, ringt några suparkompisar och stuckit via Köpenhamn till ...Las Vegas. Knullat, supit, spelat och idkat fet hedonism i någon vecka tills levern, pengarna och all, precis all, dygd och moral var upplöst i ett sorts töcken.

Det som därefter skedde är nästan ännu mer hisnande. Frun stod och grät, bönade och bad att Abbe skulle komma hem.

- Allt blir bra...bara du kommer hem.

Det blev det inte. Det blev bara värre. Fem dagar efter hemkomst från Vegas var Abbe så fladdrig i nerverna, så sönderkörd av spriten att han bara MÅSTE slita i sig en panna brännvin. Något sånär välmående av detta skulle han köra sin yngste son till dagis, men det var ingen god idé. Det slutade i diket och med ett dött barn på 1 år. Föll ut genom rutan och krossades, för Abbe hade missat det här med att spänna fast bältet i barnstolen. Omdömet blir ju inte sådär glasklart efter en hela Explorer.

Det här var två år sedan. Sorgebearbetning? Göra upp med det förflutna? Ta konsekvenserna.? Nä, det var givetvis frun som hade kört... tog på sig allt. Det hände ju bara 500 meter från hemmet. Och hon kom ångande i dom största medberoendetofflorna söder om Dalälven. Och mötte upp och fick gömt undan sitt ärkefyllo till man innan hon knappade in 112 på mobilen

- Vad skall folk tro? Vad skall dom säga på bygden?

Och nu satt han här... och trodde att Gud, församlingen och familjen skulle ta saker som han gjort... *på rätt sätt.*

Visst, det är oerhört synd om Abbe. Synd på det viset att ingen konfronterat honom med hans handlande. Och skammen, bedrövelsen och sorgen. En förmodat förlamande sorg tränger han undan med en osund Gudstro. Vilar sig i familjens missriktade omhändertagande.

Abbe dog mindre än ett år efter behandlingen. Det var visst något alkoholrelaterat...

4 november – söndag

Racing through a life of tragic wastage, I experience the loss of trust and innocence.

Bad Religion - I Want Something More

I min dagbok kan jag se att jag mer skrivit om andras tillkortakommanden och inte så mycket om hur jag ställt till det. Det är lätt att kritisera sina medpatienter. Göra dem till större skitstövlar än jag själv. Ett sätt att ta sig framåt kanske.

Det är enkelt att bli hemmablind och inte se dom livseffekter som alkoholen fört med sig. Speciellt inte det som drabbat andra.

I behandlingen ingår därför att skicka iväg ganska omfattande enkäter till nära anhöriga, arbetskamrater, vänner och andra som varit närvarande kring mig. Och då jag valde ut - valde jag de som förmodligen märkt av mig i form av en tungt spritande människa.

Dom där enkäterna börjar också droppa in och Mariana kommer tuffande med sina bröst i korridoren och säger;

- Nu har jag snart alla i mål...vänta du! Mer som ett hot än ett löfte.

I väntan på det skall jag kartlägga smärtsamma förluster. Läxa från Mariana, alltså.

Jag skriver:

Smärtsamma förluster på grund av mitt alkoholberoende och mina

känslor kring detta

1. Flera relationer till kvinnor som jag inlett en vänrelation med, men som sedan blivit intima och därigenom ödelagts i tomhet och ödslighet hos mig. När jag tänker på det **nu** blir jag sorgsam över hur sjukt beteende jag haft.
2. Min relation från förra hösten. Jag blev dumpad och känner mig utnyttjad - även om jag skyllt på att hon jag hade relationen med också är sjuk och har problem. Jag är inte mindre ledsen för det. Jag är **arg** på henne för att hon lekt med mig.
3. Jag har förlorat betydande kontakter (känslomässiga) med barnen genom att jag satt missbruket före dem vid flera tillfällen istället för att bejaka mina känslor inför dem. Nu känns det som om jag har världens möjlighet att ta igen detta. Jag har verktygen.
4. Vänner - förlorade för att jag dragit mig undan. Jag har känt mig värdelös i mitt drickande och stött många ifrån mig. På kort tid har jag supit bort ett bröllop och en stor fest (jag kom aldrig dit, för jag låg hemma och krälade) Nu känner jag mig arg och ilsk över detta.
5. Förlust av respekt. Jag har säkert tappat aktning gentemot elever i jobbet genom att jag inte orkat följa upp och genomföra kurser fullt ut på grund av mitt beroende. När detta hänt har jag antingen slagit bort det eller druckit på det. Nu känns detta blandat - jag kommer inte träffa dom igen; SKÖNT - men jag kan inte förklara och be om förlåtelse; BITTERT.
6. Förlust av pengar - supit bort ekonomi som jag kunnat prioritera om på sunda ting och upplevelser....

Här tog det slut, men jag vet inte.
Om jag summerar förlusterna så trillar det ner tomhet, ilska, sorg,
bitterhet i en jävla mix. Torftigt.

Nemo

När jag skrivit färdigt är känslan av vanmakt och ångest hög. Det
blir ett löppass på bygden och några skrik i skogen. Saker och ting
som behöver komma uuuuut.

Jag lyckas bättre än greven med att få saker ur bröstet. Mycket
befriande. Han, Urban, som nu åkt hem till sin 20 år yngre fru.

5 november – måndag

The unforgiven or the unwilling live a life of sinning, and expect to be as pure as an infant in the beginning.

Outkast - Church

Dags för en dag med tung föreläsning och gruppdiskussion igen. Det handlar om King Baby-syndrom. Tom Cunningham, som ligger bakom begreppet, förklarar det närmast som att behålla ett barnslig ego inom sig till skydd mot den *verkliga världen*. Ett försvar som speciellt beroende personer behöver vara på vakt emot. Att hålla fast vid dessa karaktärsdrag bromsar effektivt tillfrisknandet i alkoholism.

Drag hos King Baby

Blir ofta arg eller rädd för auktoritetsfigurer och motarbetar dem för att driva igenom sin egen vilja.

Söker godkännande och förlorar ofta sin identitet

Ger ofta ett första gott intryck men kan inte följa upp

Har svårt att ta personlig kritik och blir hotfull eller arg när han kritiserar

Har en beroendepersonlighet och drivs till ytterligheter

Stöter bort sig själv eller är avskärmad från sig själv

Är ofta förstenad av ilska och besvikelse och är sällan tillfredsställd

Är ofta ensam även när människor finns runt omkring

Är kronisk gnällare och skyller andra för vad som är fel i deras liv

Känner sig inte uppskattad och anser sig inte passa in

Ser världen som en djungel full av fiender med själviska människor

Ser allt som en katastrof, en lögn och att det gäller liv eller död

Är absolut, allt är svart eller vitt

Lever i det förflutna och är rädd för framtiden

Har starka beroendekänslor och är rädd för att bli övergiven

Föredrar att charma uppåt och förnedra nedåt

Har känslomässig smärta inombords och förlorar kontakt med sina känslor (ledsna ögon - men säger att allt är bra)

Den här föreläsningen får mig nästan att kräkas av vanmakt. Jag fetar och stryker under det jag omedelbart känner igen hos mig själv. Shit... sån är jag ju. Och hur skall jag komma tillrätta med det här?

Ja, ja... insikten. Erkännandet är ett första steg. Nemo, du är inte guldmedaljör i nykterhet. Ännu.

Och vi får vidare till oss att vi som beroendemänkor är riktiga hejare på att hålla fast vid våra egon. AA:s program är skrivet av narcissistiska män - för narcissistiska män. Javisst.

På avdelningen roterar vi själva runt vår egen axel och betraktar oss som universums mitt. Egot. Detta ego som driver oss och får våra sämsta egenskaper att framträda i ljuset av oss själva.

Det är, inser jag, en mycket god tanke att plocka in ett gäng egon på en begränsad yta och låta dom gruppdynamiska krafterna få verka i gott syfte med stöd från terapeuter. I skenet av de andra läks jag sakta. Eller jag blir i vart fall medvetandegjord.

Jag får se en bild av en pyramid som finns i King Babymaterialet. På toppen av pyramiden är egot. Basen utgörs av det sanna jaget. Där finns också sinnesron, glädjen, ovillkorlig kärlek, kontakt och gemenskap. Det var mitt sanna jag som jag föddes med. Det var bara det jag kunde förhålla mig till som ett litet barn.

I pyramidens mitt finns det moln. Dessa moln är försvarsstrategier, mina masker som jag utvecklat under åren – allt för att skydda mitt ego.

Och vårt ego skärmar av oss från vårt sanna jag. Det jag vi föddes med. Det oförstörda, kärleksfulla och kravlösa lilla barnet. Vart tog det vägen?

Har det försvunnit bland mina försvarsstrategier? Strategierna har dolt det lilla barnet i mig? Visst är det så. Jag har försökt prestera. Vara duktig. Duga till. Och försöka få bekräftelse på det istället.

För att orka hålla masken. Odlas fasaden och gjuta livsresan med en god mängd alkohol.

I mitt fall ett överutnyttjande som jag - som spritbenägen - givetvis snabbt tog till mig. I det uppbyggande ruset mådde jag som bäst. Var bäst. Och mitt ego var ännu större och trivdes i mig under många år, för det mesta.

6 november – tisdag

A guy gets all the glory the more he can score, while the girl can do the same and you call her a whore.

Christina Aguilera - Can't Hold Us Down

En dam kommer på besök. Det är temadag; SEX. Damen som kommer är i sig både subjekt och predikat för termen. Hon *är* sex. Och hon *tal*ar om sex. På ett bra sätt.

Hon har långa rasben, kort kjol och en mycket vampig air kring sig, och hon sätter hela högen av oss fyllgubbar med tonårsmanér på plats direkt. Oerhört provokativ, utmanade och proffsig. Skinn på näsan så det räcker att skrapa av till en flygarluva.

- Ni har ett tufft jobb framför er när ni kommer ut härifrån. Nynyktra och tafatta. Oavsett om ni har en relation eller inte så står ni där.

- Hur många av er har genomfört ett samlag *och* varit nyktra under det senaste året?

Mycket få händer i luften...

- De senaste fem åren?

Några fler händer, men inte många.

- Nä, nä... då förstår ni kanske varför den här förmiddagen finns inlagd i er behandling?

Och så börjar hon att prata...

- Varför håller en kärleksrelation?

En sån fråga... vi sitter och muttrar i smågrupper, men kommer ingen vart direkt. Ingen av oss är väl fenor på samliv och relationer. Då satt vi kanske någon annanstans. Med ledsna och bedjande hundögon tittar vi på le femme fatale som givetvis reder ut begreppen...

- Trohet och humor är egenskaper och beteenden som är outstanding. Allt jag presenterar idag är baserat på empiriska studier och breda undersökningar.

Hon tutar och kör vidare. Läger ut texten...

Andra viktiga egenskaper: Öppenhet, ömhet, ödmjuk, egen tid, respekt, sedda, hörda, fräschhet, bekräftelse.

Sexuell otrohet...då är det ofta kört.

Åttio procent av de som kommer till familjerådgivning kommer för sent...relationen spricker.

Frågeställningen: Hur vet man att man är klar med en separation?

- Det *känner* man

En bra parrelation kännetecknas av:

- Gemenskap
- Livspartner (alltid bekräftande och empatisk)
- Bättre ekonomi
- Sex
- Ömhet
- Närhet

Om man viktar värdet av en relation....80/20-regeln funkar även här...man får vara beredd att ta lite skit i form av upplevd ofrihet, obekvämlig hänsyn och gnabb...ja, till c:a 20%.

Vanligt....20/80. Alltså 80% skit och 20 % bra...där det **bra** ofta är ekonomin.

Sedan kommer hon in på sex och lär ut en del.

- Fan, karlar...se till att skaffa Viagra. Det är svårt att få upp den för många av er. Nervositet. Att ha ett samliv och vara nykter - svårt för de flesta nynyktra. Ta den hjälp som finns.

- Sex och orgasm, det skall du ha för din EGEN skull – *jag knullar inte med dig för att du skall få orgasm – utan för att jag vill ha det.* Eget ansvar således....

Sen levererar hon ett känslomässigt lackmuspapper;

Det är efter samlaget som man får facit på vilka känslor man har.
Innerlighet, trygghet: relationen lever, fungerar
Äckel, skam, flytkänsla: dags att göra något - fort

Så funkar mannen:

Ett lustcentra, fyllt av bensin. En tändsticka där...och tjoff.
Vid samlag: ofta snabbt upp till nivå nära orgasm. Efter tömning....kurvan dalar....vill ofta sova, slappa. Vägen från lustcentra till skrevet är bred o rak...speciellt i åldern 20-25. Vid 40+ krokmar o smalnar vägen.

Så funkar kvinnan:

Ett lustcentra, som en öppen spis, ved o papper. En tändsticka...det pyr...sedan tar det sig.
Längre tid till "nära orgasm". Kan sedan ligga och "småorgasma" en bra stund. Istället för att sova vill kvinnan gosa.

Så går hon slutligen in på singellivet;

För en lycklig singel gäller det att hitta en annan som också är lycklig med sitt singelliv. Då finns goda förutsättningar.

Den ultimata kontaktannonseren skulle kunna se ut så här inledningsvis:

Om du är lycklig i ditt singelliv, förändringsbenägen, utan kontrollbehov och har insikt om att vi människor är olika. Är du beredd att viktniska, få ät- o sömnstörningar för passionens och förälskelsens skull?

Tror du att en kärleksrelations främsta element är trohet och humor, gärna kopplat med en tillåtelse till eget individuellt utrymme?

Då är du välkommen att läsa vidare för jag är.....

Den här kvinnan borde gå som en furie genom vårt svenska skolväsende, tänker jag.

Varför har vi hemkunskap på schemat? Livs- och relationskunskap. Någon?

Vad spelar det för roll om jag kan städa ett hem och koka makaroner med lagom saltmängd om vi som bor ihop inte kan prata och älska utan att förstöra varandra?

7 november – onsdag

Can't wait to date a supermodel, can't wait to sue my Dad. Can't wait to wreck a Ferrari, on the way to rehab.

Brad Paisley - Celebrity

Det är knepigt att vara i behandling. Lika fort som du kommit dit, så vill du gärna komma hem. Det är lätt att bli fort klar. Med sig själv. Det är lätt att tro och tänka; *Färdig!*

Därför är begreppet *halvvägshus* som ett rött skynke för de flesta i primärbehandling. Där hamnar du om du svarar dåligt på behandlingen.

Terapeuterna tar kontakt med arbetsgivaren eller en annan remittent och föreslår 3 eller 6 månader. Några andra alternativ finns egentligen inte. OK, det går inte att tvinga någon, men det är lätt att förstå den ångest som uppstår inför halvvägshuset.

- Jag är en dålig människa som behöver så mycket behandling.

Nu har vi några här som varit i halvvägshusbehandling. Dom är här igen. Det är svårt att vara ärlig mot sig själv. Om du har många skamskelett i garderoben kan det vara ännu värre.

Terapin på halvvägshuset är brutal enligt rykten och hörsägen. Stora vuxna män som ligger och skakar av gråt och kramar gosefilter och nallebjörnar.

En liten man med mycket mustasch, cowboyboots och en Texasblingad livrem med stora tjurhorn i silver jäms med byxlinningen kommer in och skall berätta om halv vägshuset. Han är tuff. Våldigt tuff. Men mjuk. Jag tror han är landad. Betong-Olsson kallas han.

Betong-Olsson frågar;

- Hur många av er kommer att gå på AA när ni kommer härifrån?

Då jag intalat mig själv att bli världsmästare i nykterhet och göra som terapeuter och andra förståsigpåare säger, flyger min högerkarda upp i luften som en kittlad iller.

- Den handen kom snabbt, säger Betong-Olsson, och pekar stort på mig. Kommer fram och låter sina näsvingar stanna en halv meter från mitt ansikte. Ungefär som om han vädrade lögn.

Tydligt är jag att lita på, för han fortsätter;

- Håll dig till det, håll dig till AA och din snabba tanke, så kommer det att gå dig väl.

Sedan lägger han ut texten om verksamheten på halv vägshuset. Hur rutinerna är. Vilka aktiviteter som genomförs. Och nyttan med det.

Vad jag kan förstå handlar det om mer djupgående terapier. Här är det människor som är själsligt oförmögna att på egen hand reda upp sig efter 28 dagar i behandling. Det räcker inte med ett spett i själen. Istället görs insatser av syrabad- och trotylladningskaraktär med

inriktning mot reptilhjärnan. Detta varvas med mycket AA eller NA-möten och små utflykter i samhället. Saktmodig återanpassning.

Betong-Olsson berättar om stora busar i skinnväst. Håriga och feta. Bikers. Kriminella. Drogtungda. Hopplösa fall. Dessa lyckas Betong-Olsson göra om till små pojkar. Gosiga, fromma lamm som efter tiden på halvvägshuset sitter hemma och klappar katten, går till jobbet och steker falukorv till sin sambo. Nyktra. Drogfria. Hur fan gör han?

Betong-Olsson har en man med sig. Pelle. Pelle ser ut som Runar – han som var gift med Carola och sköt rådjur - ungefär, fast inte så skenhelig.

Pelle börjar berätta om sig själv, sitt liv i smuts. Sina turer ut och in på kåken. Behandlingshem med miljöterapeutisk inriktning (man klättrar i berg och lär sig dyka).

Av någon anledning som vi inte lyckas reda ut, så verkar Sveriges samlade soc-kärringar vara besatta av att skicka amfetaminster och andra knarkare, losers, pundare och pissfyllon på kurser i att dyka och hugga ved.

Visst - det funkar nog så länge dom är där. Det är vid återkomsten till hemmaplan som den andliga torftigheten gör sig gällande. Inte så konstigt. Dom har fått social träning - men inga verktyg för att hantera sina inre demoner.

Här sträcker Betong-Olsson på sig och klämmer i från tårna;

- Det är en stor skam för Sverige att den myndighet som skall se efter sånt här är så djupt okunniga i vad som fungerar...

Pelle berättar vidare om hur han efter två månader på halvvägshuset drabbades av *The Flash*.

Han var ute på en morgonpromenad. Kvällen innan hade varit mycket tung och fylld av svettiga gruppsittningar. Konfrontation.

Den där morgonen som han berättar om är det som att allt stannar upp. Som i en Matrix-film.

Det blev alldeles lugnt och han uppfattade nån sorts mild fläkt som drog förbi. Tillståndet varade i någon minut. Efter det fanns inga tvivel. Han behövde inte droga eller dricka. Detta var 5 år sedan. Fantastiskt.

Vad skall jag tro om det? Min egen upplevelse med prästen för en vecka sen... ja, det var nog nåt ditåt. Rynkan är borta ännu. Jag känner mig märkligt landad och det är ett lugn som flutit in i mig som jag inte känt tidigare. Någonsin.

Pelle menar att det inte spelar så stor roll om det var Gud eller något annat som hände. Huvudsaken är att han sedan dess inte behövt kämpa, kämpa, kämpa mot demoner, sug och bakrus. Utan att han kunde börja leva nyktert. Börja bygga sitt liv. Det är det som räknas. Lösningen är kanske viktigare än vändpunkten?

8 november – torsdag

All men should strive
to learn before they die
what they are running from, and to, and why.

James Thurber

Det har kommit in svar nu. Från mina närmaste. De drabbade. Och Mariana håller upp några kompendier framför tutarna så jag kan slappna av och slippa bli uttittad av dom.

- Läs igenom det här. Sen skall vi ha grupp . Vi kommer att konfrontera dig med det som finns där.

Jag blir lite upprörd. Vad skall det tjäna till? Ja, OK. Jag har varit på andra sidan och konfronterat andra som fått in kompendier. Lättare att ingå i en grupp åklagare än att sitta med hundhuvud och Svarte Petter.

Jag går i vart fall till mitt rum och sätter mig på sängen. Jag bor för tillfället själv. Benny, det utbrända och suckande spöket - har åkt hem.

Mariana ville ha in honom på halvvägshus;

- Jag tror att du kommer åka hem och supa ihjäl dig, Benny. Jag är mycket bekymrad.

På sängen breder jag ut alla papper och börjar läsa. Det är skrämmande att se hur illa jag dolt min alkoholism. För vissa. Dom har sett rakt igenom mig. Varför sa dom inget? Hövlighet? Välmenande hållning och nån sorts kodex om integritet och eget ansvar? Det är svårt att utläsa, men ingen av de som sänder in svaren har varit aktiva i att konfrontera mig om mitt sätt att dricka.

Det tänker jag - det här måste jag *själv* bli bättre på. Om jag misstänker något. Dela med mig av min oro. Den är i så gott som alla fall befogad. Men jag skall inte säga vad den som dricker borde göra. Bara säga vad jag ser och att det oroar mig.

Jag läser vad mamma skriver och börjar böla... lilla mamma...vad vet du? Hon ställer frågor om förhållningssätt inför julen. Skall vi ha sprit hemma alls? Hur skall vi göra med det...eller det?

Hon vill så väl, men förstår inte riktigt. Om det finns sprit på bordet eller inte spelar ingen roll. Jag dricker av andra skäl. En nykter alkoholist behöver inte såna hänsyn.

Mellan raderna lyser en aningslöshet som förbluffar. Kanske är det så att de som står allra närmast har lättast att bli förblindade. Men jag får ändå klart för mig att alkoholen har en stor, om än indirekt, verkan på att mitt äktenskap rasade. Det blir tydligt. Ett mönster som jag inte tidigare sett.

Senare på dagen har Mariana samlat ihop några riktiga busar. Vi är i ett litet rum och Mariana går loss. Frågar vad jag har att säga om det jag läst.

Jag trevar lite och säger något om att det var väl inte så farligt...

- Inte så farligt?!

Och så kastar hon sig direkt över en händelse som inträffade när mitt andra barn skulle födas. Hur min fru fick köra till förlossningen sent på kvällen för att jag hade druckit.

- Ja, ja.. men det var ju bara 3-4 nödraketer. Jag hade nog kunnat köra. Men hon fick göra det för säkerhets skull. Det hade ju varit annorlunda om jag hade legat hemma - avsvimmad och pissfull. Eller varit ute och läskat ur en plunta medan förlossnings- och värkarbetet varade. Då hade jag känt mig usel. Men det här? Hallå?

Mariana och mina medpatienter laddar och skjuter skarpt:

- Ingen vanlig, sansad människa går ut och sätter sig på gården och har grillparty med grannarna medan frun skall till att föda.

- Ingen vanlig människa lämnar sin fru i lägenheten med en tvååring och stor mage på det sättet.

- Att du dessutom anser dig ha rätten att festa på och dricka alkohol
- fast du VET att det kan bli köra av. Är det inte konsekvenser så det räcker?

Jag försöker slingra mig. Som jag mindes det hade jag accept från ex-frun på att göra detta. Att det inte var så farligt. Jag mindes nästan det hela som en kul grej. Men den drabbade har givetvis tolkningsföreträde.

Vi traggjar sakta vidare och jag känner hur ur mina försvar krokmar. Att mitt stora feta ego har varit en naturlig del av mig länge, kanske i hela mitt så kallade *vuxna* liv. Undrar just vem som varit mest hemmablind?

Det är en skoningslös anfäktelse och jag mår fysiskt illa, men jag slipper inte undan. Nu har dom mig. I ytterligare en timma pågår malandet. Jag faller i gråt och skäms. Jag skriker och lever jävel och säger att det räcker. Det gör det inte alls. Dom går över på nästa kompendium. Där finns ännu mer material till den tunga filt av skuld som sakta täcker mig mer och mer.

Till slut är det över. Mariana kommer fram och kramar mig länge. Hon verkar också tagen. Det är bra att du har varit så öppen för att ta emot, Nemo. Det är OK.

Mariana skriver några dagar senare i min journal, strax innan jag skall åka hem:

Patientens behandlingsutveckling har varit positiv. Patienten ser allvaret i sina konsekvenser relaterade till alkoholen. Dock verkar han vara intellektualiserande och detta kan vara ett stort hinder för hans fortsatta tillfrisknande och detta behöver han arbeta med. Patienten börjar få kontakt med sina känslor och verkar ha insikt i hur alkoholen skadat honom på alla områden. Patienten har sjukdomsinsikt och har mot slutet av behandlingen blivit mer ödmjuk.

Patienten var misstänksam, samt minimerade sina problem till en början.

Har svårt att be om hjälp, samt svårt att säga nej. Rädslor, skam, skuld, ilska, bitterhet samt höga krav på sig själv kan också vara ett hinder för hans tillfrisknande. Verkar ha stora behov av att vara duktig.

9 november - fredag

I guess it's okay, I puked the day away.

The Used - Buried Myself Alive

Nu är det en vecka kvar. En vecka - och jag ska åka härifrån. Scary.

Som ett led i återkomsten skall vi träffa eftervårdspatienter. Även dom går på ett rullande schema och åker åter till behandlingshemmet en gång per månad under det första året. Vi som är rookies i nykterhet får möjlighet att lyssna och fråga hur det kan komma att bli.

Det är en heldag avsatt för detta. Huvuddelen av tiden sitter vi i blandade smågrupper. 6-7 män med olika lång tid sedan dom var i behandling. Hur har det gått?

Bra verkar det som. För dom flesta. Det är väl så att de historier vi hört - om han som tömde en kvarting redan på parkeringen när han skulle åka härifrån - han är *inte* här.

Vi får höra om en kille som sa: *Jag går på AA, och så nykter två gånger i veckan.* Standardfrasen är annars: *Jag är nykter, går på två AA-möten i veckan.* Den killen har också fallit ifrån eftervården.

Så det är klart. Det är vinnarna vi möter - i dom allra flesta fall. Men inte idag.

I min grupp sitter en man som ger mig svåra vibbar. Han svettas.

Stammar. Han är alls inte i harmoni. Sinnesron har tagit semester. Han ser dessutom ut som en gris. Och har en hy som påminner om illa tillagad köttfärs. Tufft.

Terapeuten frågar;

- Nu måste jag vara allvarlig och ställa en personlig fråga - har du druckit alkohol under de senaste dagarna?

Den svettige och rödflammige mannen svarar nekande.

- Det är bara så att jag är så nervös och stressad över allt jobb, och kärringen hemma som tjarar och arbetsgivaren ligger på och vill att jag skall åka än hit och än dit. Och så måste jag jäkta iväg på den här eftervåden också.

- Min erfarenhet säger mig att du inte är riktigt sanningsenlig. Men jag kan ha fel. Är det OK om vi tar lite prover innan du åker hem?

Då går mannen bananas. Skriker, ryar och välter stolar. Därefter försvinner han ut. Terapeuten efter. Vi ser honom inte mer, men får reda på att han *är i goda händer*. Vad nu det innebär.

Även om han inte druckit - så var han inne i ett starkt känslomässigt återfall, säger terapeuten.

Dagen fortsätter och ordet går runt i gruppen. Det är en lugn och trygg stämning. Vi speglar varandra laget runt. En liten skåning börjar och berätta om hur månaden har varit. Och genom hans berättelse får jag svar på de flesta av mina frågor; Hur funkar det på jobbet? Hur är relationerna i familjen? Några kriser? Något sug

efter alkohol?

Mot slutet av eftervårdsdagen samlas alla i storgrupp. Medaljutdelning till de som går ur eftervården. Dom är idag fyra stycken. Alla har varit nyktra i ett år, eller lite mer. Det är inte som att se alkoholister. Det är familjefäder och män i livet som stolta står och får sina små medaljer och pyser över av stolthet. Säger några ord om vad behandlingen betytt och tackar för allt stöd. Mycket ödmjukt. Mycket vackert och rörande.

Där vill jag också vara om ett år.

10 november – lördag

Codependency is not about a relationship with an addict, it is the absence of relationship with self.

Terry Kellogg

För att bli frisk, så måste du inse att du är sjuk.

Ofta är det inte tillräckligt med att förstå det här på egen hand. Det är bland annat därför jag fick skicka ut dom här enkäterna jag skrev om i förrgår. Min omgivning måste in i det här. Måste förstå. Måste också lyssnas på.

Lyckans mig, på ett sätt. Att jag inte lever i en relation just nu. Att jag är skild. Att komma hem och börja på ny kula med samma fru eller sambo är inget jag avundas dom andra. De historier jag hört av de som lever i förhållanden är bara deprimerande.

Men det går att göra något åt, såklart. Hustrun, den andra hälften, behöver inse att även hon är sjuk. Medberoende. Och att hon behöver frigöra sig från det.

På kvinnoavdelningen pågår samma process. Fast då handlar det om män som behöver väckas. Vid tiden för min behandling har alkoholismen inte flyttat in i regnbågsfamiljerna. Inte heller nysvenskar syns till.

I behandlingspaketet som min arbetsgivare IQ-data så välvilligt betalar ingår en anhörigvecka. Jag tar beslut om att erbjuda min ex-fru att gå den. Vi har barn ihop. Vi kommer alltid ha en relation.

Det känns som hon är den viktigaste att erbjuda det här till. Fast jag är ganska säker på vad svaret blir: - Det behövs inte.

Anhörigveckor pågår här parallellt med övriga behandlingar. Just nu är det en vecka och några av mina medpatienter får flytta in i familjebehandlingen och tjänstgöra som *bad guys* några dagar.

På det här behandlingshemmet sker inte gruppkonfrontationer mellan människor som har befintliga relationer. Insikter och förståelse kan skapas ändå.

Så våra *bad guys* träffar andras fruar. Dom kommer tillbaka på kvällarna och ser mycket tagna ut. Speciellt Tony, som fattat det här med sprit och beroende. Han har själv, som han säger, endast ett avstånd på två 75:or mellan sig och rännstenen. Annars är han en välmående reklamsäljare med Sverige som arbetsfält. Två 75:or. Det är ett mycket kort avstånd.

Han berättar i alla fall att han fått sitta mitt i en ring och blivit hudflängd av arga fruar som ifrågasatt hela alkoholistbegreppet och alla de sinnessjuka beteenden som kommer med det.

Det här är bra. För alla. Senare kommer terapeuter in och lotsar, vänder så att de medberoende kan se *sin* del i det dysfunktionella familjemönstret.

Jag hoppas, jag hoppas så innerligt, att min ex-fru tar möjligheten och åker hit. Förhoppningsvis kan det bli ett sätt att förstå varandra bättre och få våra separerade liv att fungera i takt.

11 november – söndag

A broom is drearily sweeping up the broken pieces of yesterday's life.

Jimi Hendrix - The Wind Cries Mary

Psykologbesök beordrat. Hon, psykologen, jobbar extra söndagar och då gäller det att passa på. Bäst att Nemo blir uppkollad innan hemgång, har någon tänkt. Säkert initierat av Mariana eller den barbariske seriemördarterapeuten med näsvingar stora som hangarportar. Han är tillbaka och stövlar omkring med stora slowmotionsteg mellan byggnaderna. Mina tankar kring honom är att han är ond mot mig. Eller missnöjd på mitt sätt att svara på behandlingen. Det kan väl aldrig bli tal om att jag skall skickas iväg till halvvägshuset?

Psykologen är en kvinna i min ålder. Jag fattar omedelbart tycke och hon utstrålar något som blir till stort förtroende. Vet inte varför. Jag är väl så trygg nu. Har ställt upp alla spjäll på vid gavel, så det bara flödar. Orädd känner jag mig. Inte misstänksam heller. Slät. Det blir ett mycket bra samtal. Eller monolog - nästan. Jag pratar. Hon lyssnar, skjuter in något som behöver klarläggas ibland.

Jag tar del av psykologens anteckningar efter samtalet:

***Socialt:** Bor i lägenhet ensam. Har varannan vecka sina barn hos sig. God relation. Skild sedan två år. Ej alkoholrelaterad separation. Arbetar som konsult sedan 2,5 år tillbaka. Trivs från och till. Hobby. Musik, film och styrke/konditionsträning. Ekonomin är ok, något ansträngd.*

Droghistoria: Senaste intag 14 dagar för intag i behandling. Debutålder 13 år. Festade tillsammans med kompisar. Blev full. Rökt marijuana några gånger i åldern 19-21 år. Vid några tillfällen i tonåren blev det för mycket alkohol. Mellan 20-27 år ökade konsumtionen dramatiskt. Drack ofta, flera dagar i sträck vid semestrar och ledigheter. Mellan 27-30 år minskade konsumtionen. Inledde samboförhållande samt åkte jorden runt. Vid 30 tog samboförhållandet slut. Drickandet ökade igen. Började sjukskriva sig från arbetet. Mellan 32-40 år minskade konsumtionen igen. Gifte sig och skaffade barn. Mellan 40-42 ökade konsumtionen. Skilde sig och ökade sitt krogliv. Dricker mest själv, men även med kompisar. Gömmer och smyger. Tar återställare. Har kontrollförlust. Hinner aldrig känna abstinens. Försöker hålla sig nykter när barnen är hos honom, men lyckas inte alltid.

Det finns en djup sorg inom Nemo som möjligen har sitt ursprung i en förlust från barndomen. Han säger att han haft svårt att hitta manliga förebilder, men att hans val av en militär karriär varit ett försök att kompensera detta. När Nemo talar om sorg talar han om en övergivenhet och en känslomässig torftighet och om sin rädsla över att vara **för** sorgsen ibland - och då inte kunna ge till sina barn det dom behöver. Hans sökande efter genuina känslor leder honom till kvinnomisshandling, som han själv uttrycker det. På sikt skulle eventuellt samtalsterapi vara befogat.

Så... now what? Jag känner mig så jävla usel, misslyckad och tappad när jag går från psykologen. Ett ovatten. Tre veckors stålbad för själen och ännu så mycket som kommer upp. Det här är bara början säger dom. Det är sedan - genom AA-möten och sponsorskap - som du gradvis upptäcker dig själv och kan se saker

klarare.

Mariana och hennes förment stirrande bröst får syn på mig där jag står och möter regnet med mina egna våta ögon på vägen ner mot huset där vi bor.

Hon tar mig åt sidan. Tittar på mig länge och frågar om det är jobbigt. Jag nickar. Hon säger att många har det tufft ett par dagar innan det är dags att åka hem.

Hon ger mig en liten affisch som hon tycker jag skall ha vid spegeln hemma i hallen. Att läsa högt för mig själv varje morgon.

Jag är en värdefull människa

som behöver hjälp

därför skall jag be om hjälp

när jag inte klarar det själv

Jag får också i uppgift att redovisa hur jag upplever mitt inre när jag läser texten under tiden som jag är kvar här i behandlingen.

Mariana blir för varje dag en terapeut som vinner i respekt och tillit. Hon är så rätt på, vid rätt tillfälle. Det är som hon ligger några steg före och vet när det är dags att konfrontera.

När jag är känslomässigt plockmogen. Återigen får jag kramar och en hint om att det är OK att ta en promenad och söka andligheten.

- Den behöver du hjälp av nu, Nemo. Andligheten.

12 november – måndag

I'm a drunk, not an alcoholic. Alcoholics goes to meetings – I don't

Unknown

Ett enkelt program för komplicerade människor. Så kan man enklast sammanfatta det. 12-stepsprogrammet som hjälpt miljontals människor från ett tillstånd vars prognos för överlevnad är betydligt sämre än de flesta cancerformer. Det är i de tre första stegen jag mest klafsats omkring under mina veckor här på hemmet. Nosat på fyran och femman... men inte mycket.

Jag sitter i ett studierum och ser över stegen och skall försöka finna några korta ledord till dom. Jag har svårt att förstå skillnaden mellan bön och meditation... i steg 11. Det där som handlar om andlighet. Den som jag behöver så väl. Det fick jag till mig igår.

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen* - att vi förlorat kontrollen över våra liv.

Kunskap
Insikt
Maktlöshet
Accepterande
Frigörelse

* det går bra att byta ut alkoholen mot sex, mat, pengar, arbete, spel, porr, shopping. Välj själv.

2. Vi kom till tro på att en kraft, starkare än vi själva, kunde hjälpa oss att återfå vårt förstånd.

Hopp
Öppenhet
Lyssna

3. Vi beslöt att lägga vår vilja och vårt liv i händerna på Gud, sådan vi själva uppfattade Gud

Vilja - Villighet
Släppa taget
Tillit
Tro

4. Vi företog en genomgripande och oförskräckt moralisk självrannsakan.

Rannsakan inåt
Mod
Ärlighet
Vem är jag?
Tillgångar/hinder
Ansvar

5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska alla våra fel och brister och innebörden av dem.

Dela med sig
Tillit

6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.

Villighet till förändring

7. Vi bad ödmjukt Honom att avlägsna våra brister.

Ödmjukhet

Tålamod

8. Vi gjorde upp en förteckning över alla de personer vi hade gjort illa och var beredda att gottgöra dem alla.

Rannsakan utåt

Ärlighet

Ansvar

Villighet till förändring

9. Vi gottgjorde alla dessa människor, så långt det var oss möjligt, utan att skada dem eller andra.

Förlåtelse

Reparationsarbete

10. Vi fortsatte vår självrannsakan och erkände genast om vi hade fel.

Leva i nuet

Kontinuitet

11. Vi försökte genom bön och meditation fördjupa vår medvetna kontakt med Gud - *sådan vi uppfattade Gud* - varvid vi endast bad om insikt om Guds vilja med oss och styrka att utföra den.

Strävan mot djupare andlighet

12. När vi, som en följd av dessa steg, själva hade haft ett inre uppvaknande försökte vi föra detta budskap vidare till andra alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Dela med sig
Livsstil

I en kortversion skulle man kunna sammanfatta de 12 stegen med;

Steg 1-3 Wake up

Steg 4-6 Clean up

Steg 7-9 Make up

Steg 10-12 Grow up

Grovt skattat så dör ungefär nio av tio till följd av sin alkoholism. De övriga överlever. Nyktrar till lever vidare. Tillnyktrandet kan ske på olika sätt. Många använder tolvstegsprogrammet eller varianter av det.

Sirpa, terapeut, kikar in och säger;

- Nemo, det är dags för dig att också kriva ner de vinster du ser med att vaara nukter...

Jag frågar Sirpa om det elfte steget.

- Jo, sertu Nemo...bön - det är att tala. Meditation - då lyssnar tu...

Hon är bra Sirpa. Enkel. Förklarar bra.

Jag skriver om den framtidstro jag har. Den sköra oprövade livsmodell jag skall tillämpa i hardcoreversion - i verkligheten - i Göteborg - i Landala.

10 vinster med nykterheten

Jag kommer att få vänner - nya och gamla

Jag kommer att få en bättre hälsa

Jag kommer att få en bättre kontakt med mina barn

Jag kommer att få bättre ekonomi

Jag kommer att känna äkta stolthet

Jag kommer att bryta min isolering i lägenheten

Jag kommer att återfå förtroende och tillit hos familj och på arbetet

Jag kommer att finna andlighet i nya dimensioner som ger mig
sinnesro

Jag kommer att hantera konflikter rakt och direkt

Jag kommer att vara/bli ärlig

En lång lunchpromenad med en av nykomlingarna som inte får vara ute och gå själv blir min nästa uppgift. Det är en gubbe som skall vallas. En akademiker som jobbar på ett större universitet. Han sitter mest och skriver artiklar. Som dagligt bränsle har han en treliterskartong Gato Negro som brukar få sin försegling bruten vid lunchtid för att framåt niotiden på kvällen vara en tomkartong. Bad-in-box. Därefter avslutas dagen med några stärkande whiskypinnar.

Jo, den här fine herrn har lyckats komma hit med ett levervärde som trotsar all logik. På GT-skalan (man bör inte ha över 1,0 - jag hade 0,69 vid incheck) lallade denne man in och mätte.... 25.

Första dagen han kom in i samlingsrummet var det som att se en man utklippt ur en svartvit film som stegade runt i ett färgsatt rum. Jag har varken förr eller senare sett en så blek människa. Det hela förstärktes av att han hade en genomgående grå, beige och vit klädsel i blandade plagg. En sorts visnen khaki-man. Odöd på något vis. Nu börjar färgen sakta återvända.

Vi talar om villighet att avstå där vi går över hedarna. Varför vi är här. Den här gubben är inte här för sin egen skull. Det framgår tydligt. Det är hela tiden tugg om fru, barn och barnbarn som han tänker på.

Jag önskar honom i alla fall allt gott och känner i den här bleka eftermiddagen att jag börjar stå med ena benet ute på vägen igen. På väg tillbaka till där jag varit förut.

Det skrämmer mig plötsligt. Rädslorna kommer flygande och fångar mig. Tar över fullständigt. Och jag blir rädd! Skiträdd! För mig själv och kanske ännu mer för vad jag skulle vilja göra just nu. Det handlar inte helt oväntat om alkohol.

13 november – tisdag

Fear is the lock and laughter the key to your heart.

Crosby, Stills, and Nash - Suite: Judy Blue Eyes

Något som styrt mig genom livet. Något som jag väjt för och försökt att kamma undan med tankens och handlingens stålklam, är mina rädslor.

Igår överföll dom mig fullständigt.
Det är närheten till utskrivning som närmar sig.

Sirpa vet på råd.

- Nemo, tu får kriva ner tina rädslor och tjänslorna kring dom...
pörja med det. Om det plir ropplems så finns jag härute...

Jag får ett material och börjar ögna igenom...fundera och skriva...

Skriv ner tre rädslor du hade innan behandlingen:

Fruktan för upptäckt - att bli avslöjad som alkis.
Skyggheten gentemot andra
Känslan av övergivenhet
Det är främst dessa rädslor jag druckit på.

Skriv ner tre rädslor du har just nu:

Rädslor för min högre makts bortavaro
Ängslig för återgång till mitt arbete

Orolig för min trötthet i kroppen

Vilja rädslor har du inför framtiden?

Återfall
Missförstådd på arbetet
Fortsatt isolering
Förälskelse - som jag genast skall via
Drog/alkoholrelaterade situationer

På vilket sätt kan du bäst hantera dina rädslor?

AA-möten
Prata med nya vänner
Meditation - sökandet efter andligheten
genom natur, film löpning, kyrka, stillhet

Jag går tillbaka till Sirpa och vi talar om det som skrämmer mig.
Hon är mycket bra på att lyssna.

Hon menar att hopp, att ingjuta mod i mig, är hennes främsta uppgift. Att mina medpatienter kommer att hjälpa mig snart också.
Det tar.

Hon ger mig en stor bamsekram och ett papper med belöningar.
Belöningar jag kan få om jag är villig, ärlig och har ett öppet sinnelag. Om jag inte låter rädslorna ta över...

Tolvstegsprogrammet tolv belöningar heter det. Jag läser.
Långsamt.

Hopp istället för hopplöshet

Tro istället för förtvivlan

Mod istället för rädsla

Sinnesro istället för förvirring

Självrespekt istället för självförakt

Självförtroende istället för hjälplöshet

Andras respekt istället för deras medömkan och förakt

Rent samvete istället för skuld känslor

En sund livsstil istället för en meningslös tillvaro

Kärlek och förståelse från våra familjer istället för deras tvivel och rädsla

Frihet att leva ett lyckligt liv istället för att vara fast i besatthetens bojor

Jag mår bättre efter den genomläsningen. Jag läser dessutom om. Och om igen.

Senare på dagen har vi en mindre grupp med en präst som jag inte sett förut. Han pratar också om känslor. Att rädsla står i motsats till kärlek. Att oförlöst ilska eller sorg blir till bitterhet. Att sorg egentligen är en positiv känsla. Något att bejaka.

Han är förnuftig. Han kramas också. Det är bra. Jag behöver många kramar idag.

14 november – onsdag

The trick is not how much pain you feel - but how much joy you feel

Erica Jong

Idag softar jag bara runt och myser. Sinnesron har återvänt. Tron på framtiden är stark. Vad snabbt det växlar. Också det något som oroar mig, men inte just nu.

Två dagar kvar till hemkomst. Jag pratade med barnen i telefon idag på eftermiddagen. Jag säger att jag är på kurs och får lära mig mycket nyttigt. Att få höra deras röster och känna den värme och tillit jag egentligen inte förtjänar, det smärtar.

Att vara förälder och att inte förmå sina barns bästa är så tungt. Givetvis är dom också en stark orsak till varför jag är här.

Mina känslor denna dag pendlar mellan glädje, sorg och vemod. Men min hemlängtan pyr och jag får för mig att det finns någon viss mening med att behandlingen är 28 dagar. Inte 22. Inte 35. 28.

15 november – torsdag

I'm so happy, cause today I found my friends. They're in my head.

Nirvana, Lithium

Säcken knyts nu allt hårdare ihop inför utskrivningen. För cirka tre veckor sedan, då jag kommit en bit in i behandlingen, skulle jag berätta min livs- och droghistoria. Då fick jag feedback från mina medpatienter. Så här landade det;

Dom ville att jag skulle sluta med:

- att ställa så höga krav på mig själv
- att vara så kategorisk i min bedömning av andra
- att söka tillfredsställelse så maniskt - hot mot nykterheten
- att dra runt på stan och ragga tjejer
- att hålla en så militärt stram fasad mot min omgivning
- att gå från famn till famn och söka lycka - det leder bara till att jag kränker mig mer
- att missbruka kvinnor
- att vara så pessimistisk och polisiär mot mig själv
- att jaga nyktra kickar som innebär att jag utnyttjar och skadar andra

Dom fann också följande hinder för mitt tillfrisknande:

- Dålig lyssnare
- Krävande mot mig själv och andra
- Minimering eller maximering
- Självpupptagenhet
- Misstänksamhet
- Verkar hotfull
- Dålig lyssnare
- Sluten om känslor
- Ber inte om hjälp
- Har för stort fokus på saker utanför behandlingen

Dom hittade dock resurser för tillfrisknande:

- Ärlig och realistisk
- Fokuserad
- Umgås med medpatienter
- Positiva attityder
- Tar ansvar för sig själv
- Rimliga förväntningar på sig själv och andra

Dom tyckte att jag borde börja med:

- arbeta för att få en stabil plattform
- spänna av och få en mer avdramatiserad syn på mig själv
- söka mer i andliga värden
- söka efter en ny mening med livet, barnen och musiken

- utnyttja alla mina positiva egenskaper till att tänka klart och hitta orsakerna till mitt drickande
- minska min självupptagenhet och mina krav på mig själv
- finna andligheten så jag kan förstå vem jag är och börja leva ett ÄKTA harmoniskt liv

Det var då - för två-tre veckor sedan. Hur är det nu?

Varje kväll innan någon skall lämna behandlingen har vi en ceremoni där jag denna kväll är i fokus och skall få medalj. En liten bronspeng som inte är helt rund - en bit saknas för att symboliskt visa att en del av mig alltid kommer att finnas kvar på behandlingshemmet.

Till den här kvällen har de övriga fått möjlighet att ge mig "ett ord på vägen"

Dom har svarat på frågan: **Vilka förändringar ser du hos mig här under behandlingstiden - och vad har jag betytt för dig?**

För mig har du betytt stor glädje och tänkvärda tankar

Uffe

*Vad jag har sett i dig under dessa veckor har varit:
mer harmonisk
mer ödmjuk mot dig själv
visat mer och mer känslor*

*framförallt blivit en mycket gladare Nemo
Lycka till ditt fyllesvin ;-)*

Patrik

Jag tycker att du förändrats. Först var du stram. Allt var svart eller vitt. Nu har du blivit gladare och öppnat dig mer. Var rädd om dig.

Jan-Erik

*Din militära fasad har flagnat
och du har ett mycket bredare leende nu.
Du har fattat programmet och
jag ser dig som en vän som man kan få öppna svar av.
Förändringar som är tydliga fysiskt är det leende
och glada ansikte som du fått här.
Du var en allvarlig person när du kom. Du är också väldigt klarsynt
kring dina problem och du vet hur du skall tackla dessa. Det tyder
på att du varit lyhörd
och engagerad
För mig har du varit en mycket god vän där jag haft möjlighet att
bolla olika frågeställningar fram och tillbaka och fått många goda
uppslag.*

*Lycka till
Din vän Tony*

Tack för det sätt som du tog emot mig på då jag kom. Du var redan då ett föredöme i fokusering på din egen behandling och lyhördhet för de problem vi andra fört upp. Sådan har jag sett dig hela tiden här - jag kom ju för bara en veckan sedan

Din vän Bertil

Det är en glädje att se din numera släta panna och leende ansikte.

Din vän Börje

Oh my, oh my...! Fan vad jag kommer att sakna dom. Jag vet redan nu att jag kommer minnas var och en av dom ett alldeles speciellt sätt...

Det blir en mycket fin avslutning på kvällen. Och jag somnar med ett lätt och tryggt sinne.

16 november – fredag

Always remember that I have taken more out of alcohol than alcohol has taken out of me.

Winston Churchill

Jag tar en morgonpromenad efter frukost.

Det är tidigt och när jag går min morgonrunda i skogen och över fälten har jag en stark andlig närvaro. Kanske är den självsuggererad. Det gör inget. Det är skarpt läge för mig och då jag kommer tillbaka till området vid behandlingshemmet går jag in i retreaten som är ett litet runt hus och sätter mig i stillhet.

Tänder ett ljus och låter känslorna komma.

Oh shit, vad jag gråter. Allt...precis allt släpper. Mina barns röster blandas med bilder från situationer som gjort så ont i själen. Det är mycket mixat. Och väldigt skönt.

I den här stunden finner jag åter andligheten. En kraft starkare än mig själv och en stark tillit och förtröstan på att det här kommer att gå bra - bara jag gör rätt saker och i rätt ordning.

Det är här jag möter det där *Gud* igen. Men för första gången ensam. Det är ontskönt eftersom min tidigare Gudsuppfattning bara har handlat om förbud och ett legitimt sätt att hemlighålla, slippa förklara och att egentligen vara ond på ett räddhåget sätt.

Eller Gud förresten - det som händer i mig är att kroppen och sinnet

fills av en stilla frid. Mitt sinne har nästan alltid varit blåsigt. Det har dragit snålvindar åt alla jävla håll och riktningar. Inte ens när det varit lugnt har jag varit utan en liten kall fläkt eller nåt litet elakt pinande.

Men här, inne i retreaten, ensam med mig själv och ett ljus på fredagsmorgonen den 16 november finner jag en trygghet som gör att mina rädslor släpper. Jag får en trygghet i att jag har något att hitta i mig själv som gör att jag slipper dricka.

Människor har senare frågat och bett mig beskriva det här. Hur det känns. Jag har gett upp kring det. Det är lika fattigt att försöka beskriva det som att försöka förklara hur det känns att hoppa bungyjump. Det närmaste jag kan komma är att försöka ge en bild över hur en sorts osynlig gas bildar ett moln kring dig. Ett moln av fridfullhetsmolekyler som hela din kropp absorberar och i samma stund jagar undan de känslor du tidigare känt dig tvingad att dricka på.

Jag förstår också att jag behöver omge mig med andra människor för att öva mig i att hitta det tillståndet på egen hand. Jag förstår varför terapeuterna tjarar;

- Gå på AA. Håll fast vid AA.

*

Tillbaka till morgonsamling. Jag hejar lite lamt på de andra. Det är som om vi redan tagit avsked. Att det skedde under gårdagskvällen. Dom ger sig av och jag blir sittande i allrummet och läser tidning

tills Ron Wood/Alfred E Neuman kommer ångande och lika stissig som vanligt härjar om att det är dags att packa in sig i minibussen.

När jag blir avsläppt inne i stan är det ännu ett par timmar innan mitt tåg skall gå. Så jag börjar flanera längs gatorna. Går på Burger King och tar en sunklunch.

Jag upptäcker att jag fått skarpere sinnen och en ökad uppmärksamhet. De fyra veckorna på hemmet har vidgat mina sinnen och gjort mig mer uppmärksam. Så det nästan blir jobbigt.

Tidigare var det bara jag, jag, jag och mina behov och en tunnelseende framfart i otåligt driv på att fly från mig själv, mitt missnöje, otålighet och irritation.

Nu är jag märkligt soft och spröd och har svårt att värja mig för alla intryck. Jag går in i en bokhandel och köper några böcker till barnen. Och några till mig själv. "Livet är en fest" bland annat. Som en liten ironisk pik till mig själv.

Sedan - så går jag in i en stor kyrka. Konstigt. Det har jag aldrig gjort förut. Inte på det sättet. Jag plockar upp två ljus och tänder dom. Symboliskt. För mina barn. Så sätter jag mig och försöker hitta friden. Det går så lätt. Och så kommer känslorna igen. Mitt dåliga samvete i förhållande till de två små människor som jag inte förmått vara närvarande med. Det är så sorgligt. Ja gaskar upp mig för jag tror verkligen. Tror på framtiden och på att jag skall bli en vinnare i det här. En distriktsmästare i nykterhet i alla fall.

Tågresan går fort och i tankarna är jag redan hemma. Jag möts av två glädjestrålande barn. Jag har inte kramat eller snusat på dom på över en månad. Och det är så gott att bilda en familjebulle där på hallgolvet och bara kramas. Mina föräldrar är där. Morsan har gjort middag och det är övertydligt mycket med Ramlösa på bordet. I övrigt är allt sig likt. Samtalstonen. Rollspelet. Allt är som vanligt, men ändå inte. Allt är som vanligt på utsidan. Men inne i mig kör det runt en nyväckt känsla. Den gör mig dubbel.

17 november – lördag

Optimism is my best defense.

Rod Stewart - Baby Jane

Den är morgon. Det är Landala. Det är Göteborg.

Åter i verkligheten ligger jag i sängen och tänker på hur det skulle vara att vakna och finna att de två sista månaderna bara varit en ond dröm. Att som Bobby Ewing bara återvända från duschen och säga;
- Good morning Pam, my darling.

Så är det inte. AA-boken *Dagliga Reflektioner* ligger bredvid mig. Den får mig att vakna på allvar - som ett hugg i skallen inser jag att här dealar jag med tough shit. Liv eller död. Faktiskt. Två 75:or från rännstenen. Så var det Tony beskrev sin situation. Den är lika mycket min. Jobbet borta. Inget umgänge med barnen. Det finns så mycket att förlora. Och bara allt att vinna. Men jag klarar det inte själv.

Jag har tidigare bestämt mig för att göra som dom säger. Dom som gått före. Terapeuterna. Dom sa;

- Det är bra att starta med dagliga reflektioner, så har du rättat in dig för en ny dag. Det är så lätt att glömma vem du är, så jag tar fram min bok med dagliga reflektioner och läser.

*Nästan utan undantag plågas alkoholister av ensamhet. Redan innan vårt drickande blev problem och människor började undvika oss, led det stora flertalet av oss av en känsla att inte höra hemma någonstans.
(SOM BILL SER DET, sid 38)*

De kval och de tomhetskänslor som jag ofta drabbades av kommer allt mer sällan numera. Jag har lärt mig att handskas med ensamheten. Det är bara när jag är ensam och lugn som jag kan kommunicera med Gud. Han kan inte nå mig när mitt inre är ett virrvarr. Det är bra att stå i ständig kontakt med Gud, men när allt tycks gå på tok är det absolut nödvändigt att jag upprätthåller kontakten genom bön och meditation

Den satt fint. Om ensamhet. Uttrycket ensam är inte lika skrämmande längre sedan jag lärt mig att definiera skillnaden på engelskans *lonely* och *solitude*.

Lördag med barnen. Det är jul på Liseberg. Vi är uppspelta. Tramsar och flamsar där vi går längs Södra vägen. Folk som möter oss ser en liten familj i bästa harmoni. Om de bara visste...

Jag är en lycklig man och känner samtidigt att jag har så mycket skuld. Payback. Jag kommer att bli en riktig curlingpappa.

På kvällen kommer syrran och tar hand om nattning, sagoläsning och sånt. Jag skall på möte. Det första AA-möte som jag tar mig till för egen maskin. Det finns inga ursäkter. Jag har det väl förspänt. Den närmsta gruppen ligger några minuters promenad hemifrån. En grupp som har minst tre möten per dag. Väl förspänt. Hur skall jag kunna misslyckas? Alla förutsättningar finns.

På mötet är jag också modig och delar. Vid gott mod. Efteråt - när jag går upp mot Landala bär jag med mig den där varma känslan av trygghet. Jag är hoppfull istället för skitfull.

När jag kommer hem sitter min syster i lugn och ro och ser på TV. Barnen sover. Jag går in i deras rum och sätter mig vid deras sängar. Mittemellan bäddarna sitter jag på en liten pall där jag tidigare suttit många kvällar och otåligt läst sagor i väntan på att få lösgöra mig för att komma in i ruset.

Nu hör jag istället deras små snusiga andningar och ser stilla de små lintottsvirvlarna som breder ut sig på kudden.

Det här är den högsta formen av sinnero och andlighet, tänker jag.

Här vill jag stanna. Här vill jag vara.

Mycket snabbt kan jag förflytta mig tillbaka det mentala apstadie jag befann mig på för bara någon dryg månad sen.

För min del skulle jag tro att det behövs så mycket mer än två dagar för att ta mig tillbaka till samma tillstånd som innan behandlingen.

Det är - hur konstigt det än kan låta - en nåd att få lev i nykterhet. Alternativet leder för min del obevekligen till snar misär och undergång. Det är ett ovärdigt liv som jag inte vill leva.

Jag är inte ansvarig för min sjukdom. Min belägenhet. Men jag är ansvarig för mitt tillfriskande...