

# 3

## MIN EGEN HISTORIE

”Jeg oplever det egentlig ikke som et problem, jeg tænker over mere.”

Da min kone svarede sådan, blev jeg stolt. Pavestolt. For hun svarede på, hvordan hun så på mit forhold til alkohol, og et par år tidligere ville hun have svaret: ”Det er et stort problem, men det er svært at komme til at snakke med ham om det og få ham til at gøre noget ved det.”

For sådan var det i en årrække. Problemet var ikke massivt og ekstremt. Det drejede sig ikke om vold, drukture, blackouts, fyringer fra arbejdet, bræk på tøjet og alt det andet, vi ofte ubevidst forbinder med folk, der drikker for meget. Det drejede sig om netop det sidste: At jeg drak for meget i hverdagen. At alkoholen for tit fyldte for meget, og at promillen for tit blev for høj, så det gav problemer til daglig. For lidt nærvær og for meget vrede. Tømmermænd eller ubehag om morgenen, godt blandet op med selvhad over, at det igen var blevet til for mange genstande aftenen i forvejen, trods løfter til mig selv og min kone om det modsatte. Jeg havde for lidt lyst og overskud efter fyraften. En gang imellem var der pinlige episoder, men ikke så tit, at det for alvor fik mine egne alarmklokker til at ringe eller min kone til at sige, at ”enten stopper du, eller også går jeg”. Der var bare for meget, der var ”for meget”.

Problemet var ”ikke værre”, end at det for en del af min familie, venner, kolleger og politiske fæller vil være første gang, de for alvor tænker over det eller hører om det, når de læser dette kapitel. Nogle få, nære venner har kendt til det, og andre har nok haft en mistanke.

Problemet var heller ikke så slemt, at jeg ikke hele tiden holdt mig i god fysisk form. Jeg har løbet to maratonløb og enkelte halvmaratoner, og jeg har de seneste 20-25 år stort set til hver en tid kunnet løbe ti kilometer uafbrudt, samtidig med at jeg opretholdt et pænt alkoholforbrug. Så værre var det jo heller ikke, sagde jeg til mig selv. Det kunne bare have været bedre. Meget bedre.

Der var i det hele taget rigtig mange ting, der kunne have været bedre, når jeg ser tilbage på det liv, jeg levede. Mere nærhed og intensitet i parforholdet. Færre skænderier. Overskud til at være mere for – og mere sammen med – mine to børn. Selv om svigermor har skamrost både min kone og mig for, hvordan vi har taget os af børnene, har mit samvær med dem været præget af alkoholen. Det samme gælder arbejdet. Ganske vist har jeg aldrig haft en sygedag på grund af alkohol (og så kunne det jo ikke være så slemt, mente jeg), men jeg har helt klart ikke altid været på toppen. Ikke skarp nok. Ikke effektiv nok. Når man som jeg har været selvstændig så godt som hele sit arbejdsliv, er der en række muligheder for at kompensere for den manglende effektivitet, men jeg er ikke i tvivl om, at jeg også i mit firma kunne have drevet det til mere, hvis jeg ikke havde haft alkoholen som en lidt for god ven i lidt for mange år.

Det samme kunne siges om forholdet til familie og venner, fritidsaktiviteter og mit mangeårige politiske engagement.

Er der grund til at fortælle mere om mit liv med alkoholen? Ja, først og fremmest for at du som læser af denne bog kan få lov at se dybden af det problem, jeg stod overfor – og dermed få et nuanceret eksempel på, at det faktisk kan lade sig gøre at lære at drikke med måde. Men også for at nedbryde nogle af de mange tabuer og fordomme, der hersker på området, og give et mere detaljeret billede af, hvorfor og hvordan alkohol præger mange menneskers hverdag.

Lige siden jeg var teenager i begyndelsen af 1970'erne, har jeg haft et problem med alkohol. Jeg havde fra starten en tendens til at drikke (for) meget ved fester, og allerede dengang oplevede jeg, at jeg efter et vist antal genstande mistede evnen til

at sige stop. Jeg ”drak igennem”, og det var der som regel altid nogle andre, der også gjorde. Dagen efter rystede vi selv og de andre lidt på hovedet over, hvordan det var gået for sig, og gik videre med livet. Fysikken kunne klare det.

Hvorfor var jeg en af dem, der drak mest ved festerne? En af dem, der ikke altid fik lagt an på den søde pige henne i hjørnet, fordi jeg endte med at være for fuld? En væsentlig del af forklaringen er en social usikkerhed, som forfulgte mig i rigtig mange år, og som jeg stadig i ny og næ kan mærke stikke hovedet frem. En usikkerhed, der udspringer af at være mønsterbryder og i mange situationer tydeligt føle, at jeg kommer fra en anden social baggrund end flertallet af dem, jeg er sammen med. Her kunne jeg bruge alkoholen, først til at løsne op for usikkerheden og bagefter til at gemme mig. Oveni er der nogle sår på sjælen. Min far døde, da jeg kun var fem år, hvorefter min mor pludselig stod alene tilbage uden en uddannelse og med fem børn i alderen fra et til 14 år. Det vendte på alle måder op og ned på mit liv. De trygge rammer forsvandt, og en helt ny hverdag begyndte.

Andre ting kom til: Jeg valgte både et arbejde (journalist og senere selvstændig med eget firma) og en fritidsinteresse (politik), hvor man er meget synlig og får meget respons på det, man laver, og på, hvordan andre opfatter en. Begge valg udsprang utvivlsomt af det ønske om at ville frem i verden, være mønsterbryder, der ligger dybt i mig. Både som journalist, som selvstændig erhvervsdrivende og som politiker har man mulighed for at komme frem, gøre karriere og avancere på en mere utraditionel og hurtigere måde end på en almindelig, hierarkisk arbejdsplads.

Men den store eksponering slider også. Du skal hvile meget i dig selv for at undgå, at det koster på andre fronter. Egoet kan blive rigeligt stort, stressniveauet rigeligt højt – og man opbygger måske et behov for stimulanser og bevidsthedsændrende stoffer, typisk alkohol, som mange oplever både tager usikkerheden, dæmper stressen og giver afslapning. Jeg følte selv, at jeg kunne kontrollere tendensen til et stort ego, men det gik ikke så godt med de to andre ting.

Hertil kom senere en lang årrække med et helbredsmæssigt problem i den nærmeste familie, og den vrede, afmagt og frustration, jeg oplevede i forbindelse med, at min kone og jeg taklede denne udfordring meget forskelligt.

Dette er ikke nogen undskyldning, men en redegørelse for den sum af belastninger, som jeg i den periode bl.a. valgte at takle ved hjælp af alkohol.

Mit mønster med at være en af dem, der drak mest ved festlige lejligheder, fortsatte jeg gennem mange år, og jeg supplerede også med et stort forbrug i det daglige. For at slappe af, for at dæmpe stress, for at tage usikkerhed. Jeg var heller ikke god til at bo alene, være alene hjemme eller være ude at rejse. De omstændigheder fik mig til at drikke mere. Det var dog først, da jeg nærmede mig 40 år, at jeg begyndte at opfatte mit alkoholforbrug som problematisk.

Som 37-årig fik jeg i 1991 en dom for spirituskørsel. Efter en festmiddag en fredag aften hos en kunde i Odense slingrede jeg en sen natte time ned ad den sønderjyske motorvej på vej hjem til Sønderborg. Jeg kunne godt mærke, jeg havde fået for meget at drikke, men slog det hen og koncentrerede mig om at køre bil. Det var første gang, jeg ikke var hjemme hos min datter, og da min kone var væk på et weekendkursus, ville jeg hjem til vores barn hurtigst muligt. Heldigvis var der en bilist, som fik kontaktet politiet, da han lagde mærke til min usikre kørsel, og kort efter frakørslen ved Aabenraa blev jeg stoppet.

Blodprøven viste en promille på 1,48, hvilket betyder, at det er groft uforsvarligt at køre bil. Det gav dengang en dom på et års frakendelse af kørekortet og en bøde på en månedsløn. Jeg rystede på hovedet af mig selv, glædede mig over, at promillen ikke havde været på 1,51 (så havde jeg mistet kørekortet i to år), bandede over alt det besvær, det gav mig som selvstændig ikke at kunne køre bil, og lovede mig selv ikke at køre spirituskørsel igen. Jeg oplevede dog ikke selv, at min vanvidskørsel den nat var udtryk for, at jeg havde et alkoholproblem. Der var jo "bare" tale om et hændeligt uheld, en engangsforeteelse, selv om jeg senere har måttet indrømme over

for mig selv, at der havde været i hvert fald ét andet tilfælde tidligere. Endelig havde jeg en god ”undskyldning”, idet jeg jo var bekymret for mit barn og ville hurtigt hjem.

Selv om jeg i første omgang bortforklarede min spiritusdom, var den medvirkende til, at det efterhånden blev tydeligt for mig, at jeg havde et problem. Jeg brugte også alkoholen til at dulme stress, slappe af efter en hektisk hverdag og falde i søvn med. Det blev også tydeligt for mig, hvordan min personlige karakter var blevet bundet sammen med alkohol. Jeg har altid haft så mange ambitioner, så meget social opdrift, så meget lyst til at opleve nyt og et så stort behov for at præstere og vise, at ”jeg kan” og ”jeg er god nok”, at jeg hele tiden har udsat mig selv for nye og uprøvede situationer. Det sled på mig en grad, så jeg uden helt at være klar over det havde taget alkoholen ind som fast ingrediens til at dæmpe den sociale usikkerhed, som opstod for mig ved hele tiden at ville i front. Endelig er jeg også sikker på, at alkoholen har dæmpet en åndelig søgen og lagt låg over et spirituelt tomrum, som jeg i mange år ikke vidste, hvordan jeg skulle fylde.

Jeg forsøgte at gøre noget ved mit problem. Snakkede i hvert fald om det. Med min kone, med en psykolog, med enkelte venner. Et af problemerne var, at jeg altid har haft modvilje mod at have noget at gøre med Anonyme Alkoholikere, Lænken, Minnesotamodellen og andet af den slags. Desuden havde jeg ”de sædvanlige” fordomme om, at hvis man havde brug for den slags hjælp, var man social taber og på vej ned mod bunden. Endelig nægtede jeg at acceptere holdningen hos Anonyme Alkoholikere om, at den eneste løsning er livslang afholdenhed. At man er blevet et viljeløst væsen. ”Gu’ er man ej,” tænkte jeg. ”Mennesket har en fri vilje, og kan man holde op med at ryge” – hvilket jeg gjorde nogle år tidligere – ”kan man også holde op med at drikke for meget.”

Men det kunne jeg ikke. I hvert fald ikke uden hjælp. I første omgang fik jeg hjælp hos min læge, der ordinerede mig antabus. Det brugte jeg så i nogle år til at holde de værste problemer fra døren, forstået på den måde, at jeg brugte antabussen til jævnligt at tage perioder, hvor jeg var helt afholdende. Mønstret var det samme stort set

hver gang: Efter en periode med for meget alkohol, tømmermænd, hovedpine om morgenen og skænderier med min kone besluttede jeg at stoppe med at drikke. Det gjorde jeg uden problemer, nogle gange ved hjælp af antabus. Jeg har aldrig oplevet at være fysisk afhængig – kun psykisk. Efter en periode fik jeg så stort et psykisk overskud, at jeg begyndte at overbevise mig selv om, at jeg sagtens kunne styre drikkeriet, og efter nogen tid begyndte jeg at drikke igen. Det gik godt i begyndelsen, men forbruget voksede langsomt, indtil jeg var tilbage i det samme mønster. Så tog jeg antabus igen, og så kørte møllen en omgang mere.

Jeg har aldrig haft behov for at drikke om morgenen, og jeg holdt mig næsten altid fri af alkohol til ved fem-tiden om eftermiddagen. Kun i enkelte tilfælde fik jeg en øl eller et glas vin til frokost, hvis jeg deltog i noget socialt i forbindelse med arbejde. Efter arbejdstid tog jeg så en øl eller et glas vin ”for at stresses af” og ”hygge” eller i forbindelse med, at jeg lavede mad. Desuden et glas til maden og derefter et glas med ind i stuen til aftenhygge. Problemet var, at det ikke stoppede her, men at jeg i løbet af aftenen fik flere genstande – ofte op til seks-otte stykker i alt fra klokken 17 til 23. Ved fester og lignende blev det til mere.

Som mange andre oplevede jeg efterhånden, at antabus i sig selv ikke ændrer på ens forhold til alkohol. I mit tilfælde kunne det i en årrække holde problemet under kontrol, hvilket paradoksalt nok var medvirkende til, at jeg ikke fik taget fat om nældeens rod og gjort noget ved de grundlæggende problemer.

Først da jeg for alvor begyndte at arbejde med nogle af de strukturer i min personlighed, jeg har nævnt tidligere, begyndte der at ske noget. Men det afgørende vendepunkt kom, da jeg mødte en psykolog, som bekræftede mig i min egen overbevisning om, at jeg ikke behøvede at se mig selv som alkoholiker, der kun kunne løse sit problem gennem livslang afholdenhed. Vedkommende fortalte også om metoden med at lære at drikke med måde og repræsenterede mig for de redskaber, der er knyttet til denne metode.

Det gav mig mod på at prøve kræfter med mine (u)vaner på en helt anden måde end tidligere: Mere grundigt, mere systematisk, mere overbevist om, at det ville kunne lade sig gøre at ændre tingenes tilstand. Jeg blev hjulpet godt på vej af helhjertet opbakning fra min kone, og selv om jeg i denne beretning har fokuseret på nogle sårbare sider af min personlighed, har jeg også nogle styrker at trække på: en målrettethed; en evne til at blive ved med at kæmpe for det, jeg tror på; en tro på egne evner; en stor viljestyrke. Det vigtigste var et intenst ønske om at ville have mere ud af det liv, jeg har tilbage, og et større fokus på de værdier, jeg tror på, og som jeg prøver at styre efter i mit liv.

Samtidig har jeg arbejdet målrettet med at reducere min stressbelastning på arbejde, og i familien er problemerne i kølvandet på den kroniske sygdom efterhånden blevet løst.

Det er ikke let at ændre årtiers gamle vaner, der er blevet grundlagt, fordi de opfylder et vigtigt behov hos en selv. For mig var det, ligesom det er tilfældet for de fleste, ikke muligt at gennemgå denne proces uden smuttere og tilbagefald til det gamle mønster. Trods dette oplevede jeg fra starten, at der var ved at blive lavet om på det grundlæggende styrkeforhold mellem mig og flasken, og jeg oplevede flere og flere dage, som jeg kunne se tilbage på med tilfredshed og tænke, at ”i dag holdt jeg aftalen med mig selv og drak inden for de acceptable grænser” – eller jeg drak slet ikke.

Mit alkoholmønster i dag er, at jeg i hverdagen holder mig til Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Det vil sige maksimalt tre genstande til hverdag og fem ved særlige lejligheder.

Jeg har det rigtig godt med det nye liv, selv om succesraten endnu ikke er oppe på 100 procent, og selv om de nye vaner endnu ikke sidder som et fuldautomatisk, ubevidst reaktionsmønster. Jeg skal stadig minde mig selv om grænserne, og jeg skal stadig tænke mig om inden bestemte situationer eller begivenheder, hvor jeg tidligere har drukket for meget. Men min succesrate er så høj, og mit nye grundmønster så stabilt, at jeg ikke ser det som et problem.

Sådan er det bare, og sådan vil det nok blive ved med at være et stykke tid endnu. Ligesom det for mennesker med vægtproblemer tager lang tid at lære automatisk at sige nej tak til lagkagestykker nummer to, hvis vedkommende i årevis altid har sagt ja tak.

### **Min kones beretning**

Det er med både stor lettelse og eftertænksom sørgmodighed, jeg læser Bjarkes egen historie om sit forhold til alkohol. Jeg er lettet og glad, fordi jeg, som han skriver, stort set ikke oplever det som et problem, jeg tænker over mere. Det er en stor befrielse at være vidne til, at han omsider har fået et redskab, der ser ud til at gøre dét muligt, han har drømt om i årevis: At kunne beherske sit alkoholindtag til et omfang, både han og vi, som er hans familie, trives med. For det har selvfølgelig været noget, der har fyldt meget i vores liv. Jeg har brugt megen opmærksomhed og energi på at forholde mig til hans drikkeri, og det har påvirket familiens livskvalitet negativt.

Der gik faktisk mange år, før jeg begyndte at opfatte det som et egentligt alkoholproblem. I min optik drak Bjarke ofte ikke nævneværdigt mere end så mange andre af de gæster, vi har været sammen med til fester og middage i tidens løb. Men efterhånden skete det tit, at han vågnede op med bondeanger, fordi han syntes, han havde drukket for meget.

Så længe jeg kan huske, har han haft et ønske om at drikke behersket til fester og andre sammenkomster. Jeg har mange gange forsøgt at fortælle ham, at jeg syntes, han den foregående aften optrådte meget pågående i f.eks. diskussioner og med sløvet sans for de andre deltageres virkelighed. Ligeledes har jeg i hverdagen brugt mange kræfter på ”at tage bestik” af hans alkoholindtag og afholdt mig fra initiativer eller diskussioner, hvis jeg vurderede, at hans evne til dialog eller lydhørhed var svækket af alkohol.

Derimod er det meget få gange, at hans alkoholindtag har været så stort, at han helt har mistet kontrollen og situationsfornemmelsen, og hvor jeg har været forlegen, fordi jeg ønskede, at han ville tage sig selv mere seriøst og tage vare på sin krop og sin kontakt med andre mennesker.

Det har også været en kilde til bekymring og sorg for mig, at vores datter, da hun kom i puberteten, blev meget opmærksom på, hvad alkohol gør ved Bjarkes evne til nærvær og selvbeherskelse. Jeg ønskede selvfølgelig, at hun kunne opleve det nærvær og den tryghed og kontakt, hun har brug for i vores familie.

På et tidspunkt begyndte jeg selv at søge informationer og læse om andres erfaringer med alkoholproblemer. Men det jeg fandt, handlede mest om, at man kan vælge enten at blive ved med at være slave eller at blive totalt afholdende, og det stemte ikke overens med mine egne værdier og overbevisninger.

Jeg har i de sidste otte år delvist levet af at lave kurser i Ikke-voldelig Kommunikation. Det er en kommunikationsproces, der bygger på den antagelse, at alt, hvad vi gør, er motiveret af behov. Det vil sige, at vi forsøger på at opnå noget, som er vigtigt for os. Set i det lys er indtagelse af alkohol en strategi til at opnå opfyldelse af behov for eksempelvis afslapning, ro og fred i sjælen.

Ikke-voldelig Kommunikation handler også om, hvordan vi kan få andre til at gøre det, vi gerne selv vil have – på en måde, så de gør det med glæde. En meget vigtig pointe er, at vi betaler en stor pris, hvis vi forsøger at motivere andre ved hjælp af krav, skam, skyld og trusler om repressalier, samtidig med at dette er skadeligt for éns relation til den anden.

Så jeg har troet på, at Bjarke – for at kunne lære at drikke alkohol i et omfang, han kunne stå inde for, og som vi i familien kunne leve med – først selv måtte finde ud af, hvad han forsøgte at opnå ved at drikke. Jeg oplever, at det er noget af dét, der er sket, og som han har beskrevet her i bogen. Derfor har jeg heller aldrig troet på, at jeg ved at true med skilsmisse eller kræve afholdenhed, har kunnet bidrage til en holdbar løsning af hans problem. Frem for alt ville en sådan tilgang ikke møde mine

behov for at udvise respekt eller ligeværdighed. Jeg har ikke ønsket eller vidst, hvordan jeg skulle bære mig ad med at påtage mig en ”mor-rolle” eller på anden måde fungere som ydre styring af Bjarkes alkoholindtag. Og jeg har ikke været villig til at betale prisen for, hvad det ville gøre ved vores relation som partnere.

Når jeg skriver, at jeg er lettet nu, er det, fordi han har fundet et redskab, der har skabt forandring, og som har gjort, at jeg har fået tillid til, at den forandring vil være holdbar. Jeg glæder mig ubeskriveligt, fordi jeg oplever selverkendelse. Han har nu taget ansvar for sit alkoholproblem på en måde, som jeg tror er holdbar.

Bjarkes forsøg på at drikke med måde ved hjælp af periodevis afholdenhed og hjulpet af antabus har jeg af samme grunde aldrig haft tillid til, selv om jeg har støttet ham i at afprøve den strategi. Min tålmodighed har været på en hård prøve, efterhånden som årene gik og mønstret gentog sig uden variation, idet han altid vendte tilbage til at drikke for meget. Det har været svært at blive ved med at føle respekt og tillid og opbyde engagement til endnu et forsøg med antabus.

Nu er jeg glad for, at jeg holdt fast i min tro på, at en grundlæggende forandring af hans forhold til alkohol skulle komme fra ham selv. Indefra.