

DE 13 STEGEN

Tankar och kommentarer till De 13 stegen av N. Almcrantz

1:sta steget

Liksom de flesta börjar den blivande alkoholisten dricka måttligt och på ett sällskapligt sätt. Det stora flertalet av dem som över huvud taget smakar sprit går aldrig utöver detta första steg.

Till detta vill jag säga att de flesta av oss som sedan drabbades av alkoholsjukdomen, väl eldrig ens skulle ha vågat bli s. k. måttlighetssupare om vi anat vart det skulle leda till. Vi skulle säkert aldrig ens tagit första supen ens. Men då vi som alla andra människor har den mentaliteten att: olyckan drabbar alla andra men inte mig själv, så upptäcker man inte alarmsignalerna eller varningarna förrän det är för sent. Vi kan här slå fast att det hela är som ett lotteri och ett mycket farligt sådant. En del är inte disponibla för alkoholismen medan andra är det i allra högsta grad.

Den enskildes röst...

— (Forts fr. föreg. sida)

finner vrångt men utan hat och agg. Måste ni skälla på någon i brev så gör det. Men gör som kamraten här. Riv sedan sönder det och var glada över att det är så enkelt att avreagera sig sina aversioner. Men allt det glada och trevliga ni möter i livet nu när ni är nyktra, det skall ni skriva om och skicka till er egen tidning. Ni behöver inte frukta för någon papperskorg. För det första har jag ingen och för det andra så skulle den fyllas av red:s egna dumheter.

Hoppas nu att min brevlåda blir full så fort det lackar mot den sista i månaden. Jag tackar på förhand. Och kom ihåg att utan edra egna små skrivelser kan det aldrig bli den tidning vi tänkt oss.

Hälsningar

RED.

2:dra steget

Minnesluckor uppträder — inte medvetlöshet men total oförmåga att komma ihåg vad som hänt vid ett tillfälle då sprit förekommit.

Då man märker detta måste man ta det för en allvarlig varning. Då har man nämligen förtärt så mycket alkohol att skador på vissa hjärnceller uppkommit. Det egendomliga är att man tappar minnet för ex. en viss tid, t. ex. 2 timmar under en festkväll utan att ha varit så särdeles berusad. Så kallad black out. Men man har varit fullt normal för sin omgivning och uppfört sig som vanligt. Men man kommer inte ihåg vad som förevarit. Dessa minnesluckor är oerhört deprimerande då de framkalla en ångest och rädsla för att ha dabbat sig.

3:dje steget

Spriten börjar betyda mer för den blivande alkoholisten än för folk i hans omgivning, som kanske dricker sprit — och han tar mera och oftare.

Här har man omedvetet gjort spriten till en centralpunkt som hela ens tankevärld kretsar omkring. Kanske hustrun talar om att man blivit bortbjuden en kväll, och om man råkat bli bjuden till två olika bekanta så gör man genast ett överslag och bestämmer sig sedan för att gå dit där man tror eller rent av vet att det serveras mest sprit. Det har ingen betydelse att det andra stället skulle tilltala ens fru mera eller att det på detta ställe kan vara mycket trevligare och mera sympatiska människor. Men där tycker man kanske att ett par glas till en smörgås är lagom spritförtäring och flaskan därefter blir undanställd. Men på det ställe dit man själv vill är det ofta bråkigt och otrevligt men chansen till mera sprit överskuggar alla andra förhållanden.

4:e steget

Alkoholisten börjar förlora kontrollen — han tänker ta sig ett eller två glas och slutar alltid med att dricka sig ordentligt berusad.

Här har man ett typexempel på den avtrubning av omdömet som gör sig gällande och även ett bevis på att sjukdomen är allergisk vilket läkarvetenskapen förordar. Man lovar sin fru att i dag skall jag inte dricka mer än högst två supar till lunchen, absolut inte mera och man menar det hundraprocentigt. Men när en eller två snapsar förtärts är omdömet lika avtrubbats som exempelvis de grunder på vilka rattfylleristen blir dömd. Allergin för sprit har trätt i kraft och begäret efter mer, kostar vad det kostar vill, träder i funktion. Följaktligen finns det för alkoholisten endast ett botemedel: Absolut avhållsamhet från all alkohol.

5:e steget

Alkoholisten börjar tänka ut ursäkter för att han dricker.

Givetvis har han nu kommit in i en situation där han själv märker att det inte är som det skall vara. Men han orkar inte själv sluta av egen kraft. Följaktligen måste han hitta på ursäkter och förklaringar för sitt beteende inför sig själv och sin omgivning. Dessa ursäkter bli ofta de mest barocka påståenden då han lever i en fantasivärld, förljugen och förvrängd. Han kan befinna sig på de högsta höjder med en inbillad kraft att kunna förbättra samhället och en otrolig självmedvetenhet för att i nästa ögonblick störta ned i den djupaste depression. Han skyller sitt eget misslyckande på sin omgivning och blir allt mer odräglig med dåligt ölsinne, vilket går ut över familjen och de närmaste.

(Fortsättning på De 13 stegen följer i nästa nr.)

DE 13 STEGEN

Tankar och kommentarer till De 13 stegen av N. Almcrantz

(Forts. från föreg. nr.)

6:e steget:

Han börjar ta återställare på morgonen för att klara den kommande dagen.

Här är man inne på den absoluta alkoholismen. Här har ångesten börjat göra sig gällande. Han vet nu att det enda som kan få honom till någorlunda vätskor igen är mera sprit. Men det hemska är att detta ju bara hjälper för stunden samtidigt som det sätter igång en kedjereaktion med mera drickande som följd. Alkoholists organ reagerar fiendligt mot honom själv. Medan den som endast för tillfället tagit lite för mycket knappast vill se sprit dagen efter och tämligen snart är i kondition igen drivs alkoholisten bara vidare mot avgrunden.

7:e steget:

Alkoholisten dricker ensam och föredrar sin egna förvridda fantasivärld.

Här kan samma kommentar gälla som i föregående.

8:e steget:

Han blir osällskaplig — undviker egentligen inte andra men ställer till bråk med dem.

I de flesta fall har han nu kommit till insikt om att han är en mycket ensam människa i sin alkoholism. Han söker sällskap, men har en drift att hävda sig vilket gör att det ofta blir bråk, ävensom han i annat umgänge lättare i sitt undermedvetna känner sin förnedring. Han blir misstänksam och feltolkar vad som sägs, vilket han oftast tar som kritik mot sig själv. Detta leder till stora svårigheter för honom.

9:e steget:

Periodsupandet börjar — ti-

der av blint hejdlöst drickande, då alkoholisten gör praktiskt taget vad som helst för att få tag i sprit.

Märk att det är en sjuk person som måste komma under sakkunnig vård, ävensom god eftervård, t. ex. Länkarna.

10:e steget:

Djup ånger och ännu djupare bitterhet — alkoholisten dömer först sig själv hårt och börjar sedan hata världen och medmänniskorna.

Nu är han inne i en mycket farlig situation där praktiskt taget vad som helst kan hända. Han har ingenting till övers för sig själv och blir folkskygg. Kan ej se sina medmänniskor i ögonen och går långa vägar för att ej möta bekanta. Törs knappt gå över en gata, mycket mindre åka spårvagn eller andra allmänna fortskaffningsmedel där han riskerar träffa folk. Med andra ord, torgskräck har infunnit sig.

11:e steget:

En djup namnlös ängslan, en obestämd fruktan för vedergällning kommer över alkoholisten och vill inte lämna honom.

12:e steget:

Till sist inser alkoholisten, att han är fast i dryckenskapen — han godtager inte ens själv längre sina ursäkter för att han dricker. Han kämpar för att komma till rätta med sitt problem.

13:e steget:

Han får hjälp eller går fullständigt under.

Den hjälpen är vi skyldiga att ge honom. Du som läser detta, Du och jag, vi som vet vad det vill säga att vara ensam, utstött och sjuk. Vi som fått förmånen genom Länkarnas försorg att vara nyktra, låt oss betala för

vår nykterhet med den insats vi förmår. Med hjälp till självhjälp. En avbetalning till våra anhöriga, en avbetalning till livet självt.

»EN OSJÄLVISK INSATS
DET BÄSTA STÖDET».

Dagen efter

*Ruelse och törst mig plågar,
i mitt huvud rasslar sågar.
Örat brinner, håret svider.
Ögat rinner, pannan dunkar
bara för de usla klunkar
vilka dracks på firmafesten.*

*Hjärtat dunkar som på hästen
när han haver skogligt slit.
Ack vad ren- och aqua-vit
var ej själen innan spriten
hälldes ned i magens säck.*

*Nu är själen svart som bläck
och dess slemma boning,
är förvisso ej på toppen.*

*Äh mitt huvud vad det dunkar
och på foten klämmer skon
allting snurrar och jag märker
tydligt jordens rotation.*

OKÄND DIKTARE

Fortssättning

Länkarna och samhället...

från sid. 1

anledning att vara det. Det högsta för dem är att arbeta bland olycksbröder och hjälpa dem till hälsa, att skapa om dem från skrämde djur till fria och lyckliga människor.

Det är ur samhällssynpunkt en god ekonomi att stödja och hjälpa länkarna. Deras insatser besparar samhället många bekymmer och utgifter och till detta kommer de besparingar, som icke kan räknas i pengar, nämligen de omätliga lidanden, som besparas de alkoholsjuka och deras anhöriga.

Eric Anderson