

AA för kvinnan



Anonyma Alkoholister i Sverige

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.

*Rätten till texten enligt ovan innehas av AA Grapevine Inc.
Återges med innehavarens tillstånd.*

Originalets titel: AA for the Woman

Copyright © 1976 Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS)

Translated from English with permission of AAWS.

Copyright in the English language version of this work is also owned by AAWS, New York. No part of this translation may be duplicated in any form without the written permission of AAWS.

Översatt från engelska med tillstånd av AAWS.

Rätten till denna skrift i sin engelska förlaga ägs även av AAWS, New York. Ingen del av denna översättning får mångfaldigas utan skriftlig tillåtelse från AAWS.

Svensk översättning copyright © 2007 reviderad 2013,
2017

Alla rättigheter förbehålles AA i Sverige

Skriften säljs endast i distribution genom:

AA i Sverige

Tfn: 08-642 26 09

. www.aa.se

service@aa.se

AA Servicekontor 2017

Alkoholproblem?

1. Köper du alkohol på olika ställen så att ingen ska veta hur mycket du handlar?
2. Gömmer du tomflaskor och gör dig av med dem i smyg?
3. Planerar du i förväg att "belöna" dig själv med ett dryckeslag efter det att du arbetat extra mycket?
4. Är du ofta eftergiven mot barnen därför att du känner skuld över hur du har uppfört dig när du har druckit?
5. Får du "blackouts", perioder från vilka du inte minns någonting?
6. Brukar du dagen efter en fest ringa värdinnan och fråga om du sårat någon eller skämt ut dig?
7. Tar du ett eller ett par glas innan du går på fest när du vet att det kommer att serveras alkohol?
8. Upplever du dig själv som mer slagfärdig och charmig när du dricker alkohol än annars?
9. Känner du panik inför dagar då du inte kan dricka, som till exempel när du besöker släktingar?
10. Uppfinner du tillfällen för att få dricka alkohol, som att bjuda vänner på lunch, cocktail eller middag?
11. Undviker du att läsa artiklar eller se filmer och tv-program om kvinnlig alkoholism när andra är närvarande, men läser och tittar om du är ensam?
12. Bär du någonsin med dig alkohol i handväskan?
13. Känner du att du vill försvara dig om någon nämner ditt drickande?
14. Dricker du när du känner dig pressad eller efter ett gräl?
15. Kör du bil trots att du har druckit alkohol, och känner du dig då säker på att du har fullständig kontroll på vad du gör?

Du är inte ensam

Om du tror att du har problem med alkohol – om du misstänker att drickandet kan vara ett av dina problem – då ska du läsa den här broschyren med berättelser om kvinnor som en gång tänkte och kände som du.

Hur olika dessa kvinnor än var sinsemellan, så kom alla till en punkt när de var tvungna att erkänna att alkoholen hade kommit att allvarligt påverka deras liv. För alla dessa kvinnor – unga, medelålders, gamla, hemmafruar, karriärkvinnor, studerande, välbärgade, fattiga och med många sociala och etniska bakgrunder – var svaret detsamma. Genom Anonyma Alkoholisters enkla program fann de ett sätt att sluta dricka, att behålla nykterheten och att i nykterheten bygga upp ett liv mer tillfredsställande och fullödigt än någon av dem trott vara möjligt.

Ordet "alkoholist" kanske stör dig. Många associerar till hjälplösa och utslagna människor. I synnerhet för kvinnor gäller fortfarande denna missuppfattning. Samhället tycks se på en manlig alkoholist med tolerans och till och med roat överseende, men rygga tillbaka i avsmak inför kvinnor i samma situation. Än mer tragiskt är att den kvinnliga alkoholisten själv ofta delar denna fördom. För henne är den skuldbörda som varje alkoholist bär på ofta dubbelt så stor.

Kvinnorna i AA har blivit av med den förlamande bördan av omotiverad skuld. De har tagit till sig ett medicinskt faktum om sig själva. Alkoholism i sig handlar inte om moraliska värderingar och uppförande (även om den i högsta grad påverkar båda). Alkoholism är ett hälsoproblem. Det är en sjukdom, och den beskrivs som sådan av både USA:s och Storbritanniens läkarsällskap.

Denna definition är inte längre revolutionerande. Den är väldokumenterad och de flesta människor accepterar den i dag i förbigående, som ett allmänt konstaterande: "Självklart är alkoholism en sjukdom." Men när uppmärksamheten riktas mot en viss individ – en arbetskamrat, granne, vän, släkting eller dig själv – dyker de gamla attityderna upp igen: varför kan hon inte dricka som en dam? varför kan inte jag dricka som andra kvinnor? varför kan jag inte sluta? jag har ingen

viljestyrka, eller till och med: jag är värdelös. På det personliga planet betraktas sjukdomen ofta i sitt tidiga stadium som ett etikettsbrott och i sitt senare skede som ett allvarligt moraliskt misslyckande.

Den kanske märkligaste och lömskaste aspekten av alkoholism är dess förmåga att gömma sig för den som lider av den. Alkoholister är experter på att inte se sin egen sjukdom. De är ofta de sista som erkänner att de har ett alkoholproblem.

Om sjukdomen är så svår att erkänna för alkoholisten, hur kan man då veta om man är alkoholist eller inte? Vad är måttet på alkoholism? Om man dricker på morgonen? Om man dricker ensam? Hur mycket man dricker? Inte nödvändigtvis något av detta. Frågan är inte när, med vem, hur mycket, var, vad (alkohol är alkohol oavsett vad det är smaksatt eller utspätt med) eller ens *varför* du dricker. Det verkliga måttet finns i svaren på följande frågor: Vad har drickandet gjort med dig? Hur påverkar ditt drickande din familj, ditt hem, ditt arbete eller dina studier, ditt sociala liv, ditt fysiska välbefinnande, dina inre känslor?

Problem inom något av dessa områden talar för att det kan röra sig om alkoholism. Problemen behöver inte vara förödande i början. En del alkoholister börjar med att dricka socialt och tål en stor mängd alkohol utan att, bokstavigt talat, drabbas av obehag. Andra får typiska alkoholistiska symptom redan från början. Om du har ett fungerande liv – som hemmafru, studerande, yrkeskvinna, etcetera – och skyler över konsekvenserna av ditt drickande, fråga då dig själv: Hur stor ansträngning, hur mycket ren viljestyrka går åt till försöken att dölja det? Är resultatet värt ansträngningen? Finns det något riktigt roligt kvar i mitt liv?

Alkoholism är en progressiv sjukdom. Oavsett om man börjat sent eller tidigt, så blir drickandet mer och mer okontrollerat. Det är till och med så att själva försöket att ta kontroll kan bli en allt överskuggande sysselsättning. Att enbart dricka vin eller öl, lova sig själv att bara dricka på helgerna eller göra längre uppehåll mellan drinkarna är bara några av de metoder alkoholister hittar på för att försöka kontrollera sin alkoholkonsumtion. Dessa de "vita knogarnas" knep är i sig själva lika klassiska symptom på alkoholism som en tillintetgörande baksmälla eller

en skrämmande blackout.

Det finns en vändpunkt, och du behöver inte nå den via en sjukhussäng, ett behandlingshem eller ett fängelse, även om en hel del kvinnor inte har kommit till AA förrän de nått dessa stadier av sjukdomen. Vid vilken punkt som helst i det nedåtgående fortskridandet av sjukdomen som kallas alkoholism kan du kliva av och stanna där, helt enkelt genom att be om hjälp och bli villig att se ditt problem i vitögat. Det spelar ingen roll om du är 15 eller 50, rik eller fattig, om du har universitetsexamen eller hoppade av högstadiet, om du är självförsörjande eller lever i skydd av ett familjehushåll, som patient på ett behandlingshem, intagen i fängelse eller hemlös. Det finns hjälp att få, men det är du som måste ta beslutet att be om den.

Det finns inga ansökningsformulär att underteckna i AA eller några avgifter att betala. Du kommer inte bli ombedd att samtycka till någon formell "behandlingsform". Du kommer helt enkelt bara att möta män och kvinnor som har funnit ett sätt att bli fria från sitt beroende av alkohol och som börjat reparera de skador det orsakat i deras liv. En sådan frihet och ett sådant tillfrisknande kan även du få.

I den här broschyren kommer du inte att få läsa torr statistik utan i stället kvinnliga alkoholisters berättelser. Dessa är utvalda för att representera deras gemensamma erfarenhet och för att de uppvisar ett brett spektrum av olika sorters människor som tillfrisknar från alkoholism samt vad AA betyder för dem och skulle kunna betyda för dig. Efter att ha gått på sina första AA-möten har en del kvinnor berättat om "en varm känsla i samvaron med andra människor med samma problem som jag ...", "medkänsla och förståelse ...", "en atmosfär av villkorslös kärlek", "jag insåg att jag inte var ensam."

Personliga berättelser

Dessa brutna löften mot mina barn ...

Min mor dog när jag var tolv år gammal, och jag brukade tänka att mitt liv skulle ha sett annorlunda ut om hon hade fått leva. Men nu tror jag att mitt problem redan då var en del av mig. Jag var uppfylld av underlägsenhetskänslor och oerhört blyg. Min far uppfostrade mig och mina två yngre systrar så gott han kunde och höll ihop familjen till dess att jag började på college. Han skickade också båda mina systrar till internatskola.

Jag minns den överväldigande rädsla som tog tag i mig när far förberedde sig för att lämna mig på college. Jag var fullständigt övertygad om att jag inte skulle klara av att lära känna alla dessa människor. Jag hade alltid varit missanpassad och kände mig sådan. Så mina år i college var år av sårade känslor, uteslutning och ångest.

Jag gifte mig till slut. Min man såg mycket bra ut, och jag trodde att jag skulle bli av med mina rädsor och inte längre känna mig så ängslig i sällskap. Olyckligtvis blev det inte så, om jag inte fick alkohol i mig. Jag hade lärt mig på college att efter ett glas eller två blev det möjligt för mig att umgås. Och tre drinkar fick mig att glömma att jag inte var vacker!

Med tiden fick vi barn och de betydde allt för mig. Ändå kunde jag vakna fullständigt skräckslagen när jag insåg att jag hade kört omkring i grannskapet under en blackout – med barnen i bilen.

Sedan blev min man sjuk. Ensam och rädd kände jag att jag behövde dricka, trots att barnen – och nu även min man – var helt beroende av mig.

Vi flyttade till en liten stad i Massachusetts för att bo hos mina svärföräldrar. Jag hoppades att en helt ny social miljö skulle lösa mitt problem. Så blev det inte.

Jag kan garantera att ett sätt att inte bli omtyckt av sin svärmor är att uppträda berusad på offentlig plats i ett litet samhälle.

Nästa flytt gick till en gammal lantgård som var svår att värma upp och svår att sköta. Min man var ofta på resa och mitt drickande accelererade.

En kväll åkte jag till en bar några kilometer från vårt hus och lämnade min elvaårige son att ansvara för sina systrar. Jag tog med mig en äldre granne. En av männen på baren erbjöd sig att köra hem min bil, men jag sade stridslystet till honom att jag hade situationen under kontroll. När jag

var nästan hemma ökade jag farten lite och körde in i en stolpe. Min granne fick två blåtiror.

Utan att jag visste om det hade mannen som erbjudit sig att köra hem oss följt efter oss. Han ordnade så att bilen drogs upp ur diket och ställdes på vår uppfart. Han stannade inte länge, men när han gått gick jag upp på övervåningen av huset och fann där min son sitta bredvid värmeregulatorn med sitt luftgevärriktat rakt ned i den.

"Vad i hela fridens namn håller du på med?", frågade jag. "Jag visste inte säkert, mamma", svarade han, "men jag trodde att du kanske behövde hjälp." Jag trodde att jag hade nått min botten. Jag är övertygad om att det måste finnas någon grundorsak som motiverar oss att vilja bli nyktra, och jag är säker på att i mitt fall var det mina barn.

Jag glömmmer aldrig min dotters fyraårskalas. När den dagen kom anlände mödrarna med sina barn, kastade en blick på mig – och stannade kvar. Jag var så full att de inte vågade lämna sina barn ensamma med mig.

Det var dessa löftesbrott gentemot mina barn som till slut fick mig att inse att jag inte längre kunde leva med mig själv, och jag vände mig till AA för att få hjälp. Som de flesta andra var jag full och hade de vanliga missuppfattningarna om vad jag skulle hitta när jag kom dit. Jag trodde alla alkoholister var A-lagare. På mitt första möte fick jag till min förvåning se människor som jag kände som respektabla församlingsmedlemmar i min kyrka.

Men viktigare var att jag, när jag klev in på mitt första möte, fick den där underbara känslan av samhörighet. När jag talade med dem som var där upptäckte jag att jag inte var den enda som hade gjort det jag hade gjort, som hade sårat de människor jag älskade mest. Jag hade varit rädd att jag kunde vara på väg att förlora förståndet. Jag var tacksam över att få lära mig att alkoholism är en trefaldig sjukdom, att jag hade varit mentalt, fysiskt och andligt sjuk.

Under mina första år hade jag svårt att komma iväg på möten regelbundet. Barnen var små, och det var inte alltid lätt att finna någon som kunde vara barnvakt åt dem. Inte desto mindre förälskade jag mig i AA redan på det allra första mötet och på något sätt visste jag att det var i det här programmet som jag skulle finna svaren på mina frågor.

Även om jag inte hittade alla svar på en gång, så har jag funnit dem så

sakteliga. I början var jag fortfarande så blyg, så självcentrerad, så innesluten i mig själv att det var svårt att sträcka ut handen och ta emot den vänskap som så generöst erbjöds mig.

Med tiden insåg jag, genom AA:s Tolv Steg, att om jag ville ta emot den kärlek som skänktes åt mig så fritt och försöka dela med mig av den till andra, skulle jag genom AA kunna lära mig att känna mig väl till mods med andra människor. För mig var detta ett underbart steg framåt. Och det ledde till en av de största gåvor som AA har gett mig: att inte längre vara rädd. Mitt liv hade alltid dominerats av rädsla – rädsla för människor, situationer och min egen otillräcklighet. I AA har jag lärt mig känna tillit och därmed att leva utan rädsla.

Jag trodde spriten var Gud

Jag är adopterad, och vid sju års ålder placerades jag på barnhem. Nunnorna på barnhemmet bad alltid till Gud, men jag kunde inte finna den Gud de alltid talade med.

När jag var nio år gammal fick jag smaka vin. Jag utbrast: "Så detta är den Gud de talar om." Jag trodde den drycken var Gud.

Jag blev avstängd från skolan för att jag gav mig in i en diskussion om etniska grupper. En av flickorna svor åt mig: "Era (...) puertoricaner!" och jag hoppade på henne. När jag kom till sans var jag placerad i tvångströja. "Vet du vad du gjorde i går kväll?" frågade sköterskan. Jag svarade: "Nej." Hon berättade att jag hade slagits med den andra flickan. Hon hade blivit medvetlös men jag hade fortsatt skrika att jag ville slita hjärtat ur kroppen på henne. Jag hade också krossat en flaska för att kunna göra det.

Jag ville komma ifrån barnhemmet, så jag gifte mig. När jag var i femte månaden lämnade min man mig och gick in i armén. Jag vände mig till min svärmor för att få hjälp. Hon gav mig en liten flaska Kentucky Gentleman whiskey och sa: "Ta bara en liten klunk av det här till kvällen så kommer du att sova. Du kommer inte längre att ha några problem." Jag drack upp hela flaskan.

Jag gick till Röda Korset för att ta reda på vad jag skulle göra av mitt liv. De sade åt mig att den enda utvägen var att arbeta, så jag tog två jobb. Och min lilla Kentucky Gentleman följde med mig.

Jag arbetade och sparade pengar, och fyra år senare kom min man

tillbaka. Han sade att vi kunde samla ihop spillrorna och börja om. Med pengarna jag sparat köpte vi en godisaffär. Vi sålde sprit också och hamnade i en massa skumraskaffärer.

Någonting stod inte rätt till med mig. Jag slängde ofta ut min man från affären så att jag kunde dricka hela dagen medan han var borta. Jag var säker på att han inte älskade mig, att mina barn inte älskade mig, att ingen förstod mig. Jag behövde någonting som kunde få mig att vilja leva.

Jag fick arbete som bartender, och där fanns tillgång till alla de män och all den sprit jag ville ha. Jag trodde jag äntligen var lycklig. Jag ville bli av med min man, så när polisen kom och frågade efter honom så berättade jag var de kunde få tag på honom. De hämtade honom och han dömdes för mord.

Medan han satt i fängelse förlorade jag mitt jobb som bartender. Jag kunde inte göra någonting annat än dricka. Jag var tvungen att överleva, och de enda jag kunde söka mig till var stamkunderna på baren. Så jag gjorde en hel del som inte var rätt, men jag tyckte att det var okej, för det gav mina barn mat.

Det kändes som om jag inte förtjänade att leva längre, som om jag hade förbrutit mig mot Guds bud. Jag kände mig smutsig. Tre gånger var jag på väg att ta livet av mig. Jag försökte också ta barnen med mig så att de inte skulle behöva lida som jag lidit. Jag satte på gasspisen, tog min dunk med gin och satt där och väntade på att dö. Men min granne bröt upp dörren och tog mig till sjukhus. Där talade de om för mig att jag hade alkoholproblem, men jag lyssnade inte. Jag ville dö full.

När min man släpptes från fängelset, beslöt han sig för att flytta ihop med sin älskarinna. Jag blev tvungen att sälja huset och flyttade in i en omöblerad lägenhet. Tre gånger försökte män på gatan våldta mig. Sista gången blev jag svårt misshandlad och fick ligga på sjukhus tre månader. Jag ville hämnas på alla män.

Jag började gå på gatan och hoppades att någon man skulle försöka göra mig någonting så jag fick en anledning att döda honom och hamna i fängelse. Piller och sprit gjorde att jag i stället hamnade på sjukhus igen. Psykiatern sade att jag hade alkoholproblem och borde gå till AA. Jag svarade att jag inte kunde leva utan sprit.

Men jag gick till AA, och när jag kom in på mitt första möte såg jag alla

män där. Jag hatade män – jag önskade dem döden allihop. Men jag satte mig ner, jag mindes vad doktorn sagt: "Gå dit, sitt ner, lyssna!" (jag kunde inte gå dit nykter – jag hade tagit några glas). Jag minns att jag hörde att alkoholism var en progressiv sjukdom, att jag nu hade goda chanser att skapa mig ett nytt liv.

Jag gick på AA i tre månader medan jag fortsatte att dricka, och jag frågade mig själv: "Varför kan jag inte sluta? De kanske ljuger. Det är klart att de dricker!" En kväll – jag hade tagit tre glas den dagen – satt jag på ett möte och kände för första gången på många år mitt hjärta slå. Jag sade: "Om detta är Gud, om detta är Din närvaro, låt mig hålla fast i en tråd av Ditt hopp och ta mig ur den här flaskan så att jag kan vandra bland människor igen." Jag visste att någonting underbart höll på att hända, och jag gick ifrån mötet med en härlig känsla. Det var den 3 juli. Jag har min årsdag i AA på Nationaldagen – den dag då jag blev fri från flaskan.

Jag hade det inte lätt i början, men min sponsor hjälpte mig igenom det. Sedan började jag göra service i min grupp. Efter två månader började jag i telefonservicen för spansktalande. I dag tackar jag Gud att jag gjorde sådant här, för det höll mig ifrån mina gamla suparkompisar. Nu är jag samordnare i den spanska kommittén för sjukhus- och institutionsarbete.

Jag ska återvända till skolan. Jag vet att det finns många kvinnor som jag, framför allt bland de spansktalande grupperna. Jag har ett vackert liv, och varje natt ber jag att jag ska kunna bära AA:s budskap vidare till den alkoholist som fortfarande lider.

Skuld, rädsla och samvetsqual var mina dagliga följeslagare

Nu när jag kan glädja mig åt ett visst mått av nykterhet kan jag se hur blind jag var i 20 års tid. Jag började dricka när jag var 13. Då drack jag en stor mängd portvin för att vinna ett vad, blev mycket sjuk och full och lovade mig själv att aldrig mer dricka vin på det sättet.

I gymnasiet umgicks jag med ett gäng som var äldre än jag. De drack, och det var det bästa jag visste. Jag drack för att jag tyckte om det, och när jag väl börjat var jag inte beredd att sluta när de andra gjorde det. Gillade du att dricka, trivdes jag i ditt sällskap. Om inte, såg du knappt röken av mig.

När jag var 19 gifte jag mig. Min man drack. Han tyckte om det och

kunde hantera det. Jag hade en partner att supa med under resten av livet, och vårt äktenskap började som ett enda långt firande.

Ungefär ett år efter det att vår dotter fötts blev jag allvarligt sjuk. Familjens läkare föreslog att jag skulle sluta dricka, att jag var en potentiell alkoholist. Jag skrattade och struntade i både honom, min familj och vänner som klagade på mitt drickande.

Jag tappade kontrollen oftare nu. Ibland blev det som börjat med några glas till kvällen en hel veckas drickande. För att komma ur knipan flyttade vi till ett annat område och jag började arbeta. Jag började hitta ursäkter för att få dricka oftare. En dag på väg till arbetet behövde jag en sup och stannade för att ta ett glas. Jag kommer ihåg att jag tog två till efter det första. Nästa minne är tre dagar senare och då blev jag rädd för första gången. Jag sade till min familj att jag nog var sinnessjuk eftersom sådant här hände mig.

Jag började besöka en psykiater. Jag nämnde aldrig mitt drickande, utom att jag drack vid enstaka tillfällen. Jag berättade inte att jag oftast såg till att få ett tillfälle att dricka och att han hörde till mina tillfällen.

Åren gick och jag nådde ett stadium när jag inte klarade av någonting. Min man och jag separerade flera gånger och när vi försonades hoppades vi att saker och ting skulle förändras.

Det gjorde de. De blev värre. Jag hamnade till slut på sjukhus där doktorn talade om för mig att jag var schizofren. Jag var hur nöjd som helst. Jag var galen, jag var knäpp. Jag var inte alkoholist.

När jag slutligen inte längre hörde röster och blev bra igen, måste jag fira. Doktorn föreslog att jag inte skulle dricka annat än fin skotsk whisky och inte mer än tre glas. Han sade ingenting om storleken på glaset.

Min man och jag separerade för sista gången. Han gav mig ett val: han eller flaskan. Jag hade inget val; vid det här laget kunde jag inte leva utan att dricka.

De följande två åren levde jag i en mardröm. Skuld, rädsla och samvetskval var mina dagliga följeslagare. Jag hade inga vänner kvar; de gick över till andra sidan gatan när de fick syn på mig. För det mesta var jag som en svampig zombie. När till slut den dag kom då jag för femtioelfte gången vaknade upp i ett obekant rum med en främling, visste jag att jag inte orkade längre. Jag blev dömd till fängelse för ett brott jag begått i en alkoholdimma.

Till slut lärde jag mig att leva genom AA:s program. När jag började gå på AA-möten i fängelset besvarades min bön om hjälp. En av kvinnorna använde ett uttryck som passar perfekt på vad som hände mig i den här gemenskapen: "Jag började leva när jag slutade gråta och började försöka." Jag försökte arbeta efter det mönster jag fick av AA:s Tolv Steg – en modell för i dag och alla mina dagar.

Det är två saker jag lärt mig i det här programmet. Den första är att ge upp helt och hållet. Jag utkämpade en på förhand förlorad strid mot flaskan. Jag gav upp, och genom nederlaget vann jag. Den andra är att förändra mig själv, för världen kommer inte förändras för att passa "stackars lilla mig". Det är bara detta enkla vad det nu var i mig som ledde mig utför på alkoholismens väg mot eländet, som jag inte längre vill ha någon del av. Jag tillbringade 14 månader på en institution för att jag inte kunde leva utan flaskan, men i dag har jag lärt mig att göra det.

Nu är jag ytterligare en kugge i den här gemenskapens hjul. Jag har fått en andra chans att vara den mamma jag alltid velat vara. Ja, jag har återfått den största av alla gåvor: min dotter och hennes kärlek. I går existerade jag bara, utan hopp, utan någonting annat än elände – i dag lever jag på hoppet därför att jag för budskapet vidare till andra alkoholister. Det här programmet fungerar av följande skäl: Du är tillräckligt desperat för att vilja bli nykter och när du blivit det delar du med dig av det du fått till andra.

Mot slutet av mitt drickande ... hade jag hotat patienter, varit full på jobbet och funderat på mord ..."

Jag är alkoholist. Jag är också legitimerad sjuksköterska, en ensamstående kvinna som tycker om att vara aktiv. Men så har det inte alltid varit.

Jag har varit nykter i Anonyma Alkoholister i lite mer än fem år nu, och det har varit de lyckligaste åren i mitt liv. Innan jag kom till AA hade jag varit "torr" i ett år, av rädsla för ännu ett anfall av delirium tremens. Jag hade svurit att aldrig mer ta ett glas därför att jag inte kunde avsluta ännu en fylla på det sätt jag gjort veckan mellan jul och nyår 1977.

Tidigt på juldagsmorgonen, när jag körde både full och påverkad av narkotika, knäckte jag en telefonstolpe och förstörde min bil – och det var inte första gången. Aggressiv och föga tillmötesgående på akuten (jag hade fortfarande min uniform på mig), vägrade jag ta emot vård till följande

morgon då jag kunde bedömas opåverkad av alkohol och andra sinnesförändrande droger.

På den tiden drack jag och använde de kemiska medel jag kunde få tag på – med eller utan recept – dagligen, såvitt jag minns. Efter det att jag fått sparken, växte min irritation och nervositet liksom mina skakningar ut till fullfjädrade hallucinationer, åtföljda av en allt större skräck för det jag upplevde.

Jag kunde inte gå tillbaks till sjukhuset jag varit anställd på, och min familj godtog inte längre mitt asociala beteende. Under ytterligare ett år slog jag gång på gång i botten med den ena drogen efter den andra, men i min huvudsakliga syn på livet förändrades ingenting. Mitt tillfrisknande satte igång när jag slutade ta droger och började göra aktiva ansträngningar för att bli bättre. Det började med att jag gick till mitt första AA-möte.

Jag hade varit ett blygt barn, överkänslig, överviktig och osäker på mig själv. Jag sökte tröst i böcker och i rollen som "lilla mamma". Jag kommer ihåg att jag kände mig betydelsefull när pappa lät mig tigga mig till att få smaka på hans drinkar. Jag tyckte om effekten. Min första blackout och medvetlöshet efter drickande fick jag när jag var 13. Det kändes som om det enda sätt på vilket jag kunde bli av med min känsla av underlägsenhet och mitt gnagande samvete var att bli full.

I skolan ansågs jag vara en snäll kamrat som skulle gett vem som helst "min sista skjorta". Att vara andra till lags orsakade mig mycket sorg, framförallt inom mitt yrke, till dess att jag lärde mig att säga nej till första glaset.

För mig betydde uniformen och mössan att jag var "den perfekta sköterskan". När jag inte hade uniform på mig deltog jag aktivt i den motsatta hippiekulturen. För att uppväga det behövde jag vara en Florence Nightingale. Jag var alltid arg på alla jag hade omkring mig som var inkompetenta, övertygad om att det bara var jag som gjorde ett bra jobb.

Med all ilskan och martyrskapet var jag tvungen att bli full efter arbetet för att lätta på trycket. Jag behövde mitt jobb för att bekosta mina vanor, och sjukvården var det enda respektabla i mitt liv.

Mot slutet av mitt aktiva drickande, som varade i tolv år, hade jag hotat patienter, varit full på jobbet, funderat på mord, gett droger till barn, gjort två aborter och blivit medvetlös på barer i uniform. Jag luktade illa och jag

bedrog min lojalaste – och sista – vän med hennes man. Jag körde bil när jag var för full för att gå. Jag kraschade flera bilar och blev stoppad många gånger av polisen, utan att ha något minne av det.

Jag avskydde fyllon för att de var synliga bevis på vad jag själv var bakom min fasad – manipulativa, oärliga, rädda och ensamma. Jag har ägnat större delen av mitt liv åt att låtsas vara något jag inte är. Jag visste inte förrän jag blivit nykter att jag är precis sådan som jag alltid velat vara.

I AA har jag blivit visad hur jag verkligen ska kunna förändras – inifrån, inte bara det yttre – av människor som nu skrattar åt sina problem, gråter av glädje och njuter av livet.

I dag jobbar jag som sjuksköterska i ett helikopterteam, en möjlighet till yrkesmässig utveckling som jag inte hade kunnat ta tillvara utan nykterheten. Jag har rykte om mig att vara ärlig, även om jag inte alltid är så diplomatisk. Det fina med nykterheten är förmågan att erkänna mina fel om jag sårat någon med förhastade ord eller gärningar, och sedan gå vidare. När jag drack var jag fruktansvärt rädd att någon skulle upptäcka att jag hade gjort fel. Därför kunde jag heller inte lära mig av mina misstag och fortsatte gång på gång att göra sådant som inte fungerade.

Nu kan jag lära mig av och växa tillsammans med de människor jag har i mitt liv, utan att ha orealistiska förväntningar på vare sig dem eller mig själv. Jag har återvänt till min barndoms kyrka med en vuxen tro, och jag gör service inom såväl AA som andra samhällrelaterade och yrkesrelaterade sammanhang.

Ett område jag fortfarande får kämpa med i programmet är förmågan att se realistiskt på mig själv i relation till dem jag har omkring mig. Att erövra självkänsla och självförtroende har varit de förmodligen svåraste uppgifter jag ställts inför. Genom motgångar i många obekväma situationer i mitt liv har jag uppnått en viss självrespekt och sinnesfrid, oavsett om jag blivit bekräftad eller inte.

Jag uppskattar mycket gåvan uppriktig kärlek till mig själv. Jag har alltid velat vara tillräckligt kunnig för att hjälpa andra och vara till nytta, men har inte förmått på grund av mina handikappande beroenden. Nu när jag är fri lever jag ett liv jag aldrig kunnat drömma om och inser mer och mer för varje dag att det enda som begränsar mig i livet är min brist på tro. Ur det

som var en vandrande zombie har det stigit en kapabel, hel och omtänksam kvinna.

Jag klarar det själv... Jag är intelligentare än andra.

Hon sover hemma hos mig, min nya AA-vän. När hon kom hit var hon full och medvetslös. En nästan tom burk sömnmedel hade hittats bredvid henne. Hon fördes till mig för att jag är både läkare och alkoholist.

Jag vet inte när jag blev alkoholist. I mina tonår gick jag ut och dansade. Min brors vänner bad honom ta mig med, eftersom jag bara behövde några få glas för att bli uppåt. Men för det mesta när folk omkring mig var glada var jag nedslagen.

När jag fick min första tjänstgöring som kirurg blev jag bjuden på fest med personal från sjukhuset. Jag blev så full på ett glas vin att jag ramlade ihop över ett litet bord. Min bästa vän blev chockerad och sade till mig att en dam måste kunna dricka två glas vin; kunde hon inte det var hon ingen dam. Jag frågade vad jag skulle göra och hon sade att jag måste öva mig.

Det gjorde jag varje kväll, för det mesta hemma, där min mor sade: "En dam som dricker så mycket är ingen dam." Men det verkade som om vinet ökade min effektivitet. Jag kunde arbeta längre på kvällarna när jag skulle läsa eller skriva. Jag var ambitiös och ville bli chef för sjukhuset. När jag drack var jag chef. Och dessutom den intelligentaste doktorn, den vackraste kvinnan, den bästa dottern och den bästa vännen.

Min karriär gick faktiskt spikrakt uppåt, trots att jag fortsatte att dricka. Jag var aldrig full, men heller aldrig nykter. Så, under en ovanligt stressig dag, sade en kollega att hon skulle gå till dagrummet (där läkarna tillbringar sin lediga tid) för att hon behövde en drink. Den dagen var början till slutet för mig. Hon drack bara lite, men innan det gått ett halvår hällde jag i mig ett fullt dricksglas med vodka varje morgon. Mitt arbete gick sämre och sämre, och jag lät andra ta över.

Min mor hade varit krasslig, men jag kunde alltid hitta en anledning att dricka. Jag visste att jag hade problem med alkohol. Jag läste medicinska böcker i ämnet och visste vad som kunde ske med min hjärna. Jag ville sluta men visste inte hur. Jag visste bara att jag var tvungen att lämna sjukhuset innan jag blev upptäckt. När möjligheten uppenbarade sig, köpte jag en privatpraktik och lämnade sjukhuset.

Min mor dog vid den här tiden. Det fanns inte längre någon som ställde mig till svars när jag kom hem: "Hur mycket har du druckit? Hur mycket pengar har du gjort av med på sprit?" Jag var min egen chef. Jag drack och drack – ensam, för mina vänner hade övergett mig. Jag var inte längre den intelligentaste läkaren och den vackraste kvinnan. Jag var ensam med mina rädslor. Jag var tvungen att dricka.

Min förtvivlan växte sig starkare och jag kunde inte längre se någon utväg. Till slut rapporterade en patient till hälso- och sjukvårdsförvaltningen att jag hade varit full. Som en följd av detta blev jag tvungen att träffa en professor som följde upp sådana händelser, och det var då det skedde ett mirakel. Han förstod mitt helvete och gav mig en bok om alkoholism. Trots att jag drack medan jag läste den såg jag en strimma av hopp. Jag sade till honom några dagar senare att jag skulle vilja träffa de medlemmar i Anonyma Alkoholister som det pratades om i boken.

En vecka senare fick jag ett telefonsamtal från en studiekamrat från universitetet som utbildat sig till psykiater. "AA finns i vår stad", sade han och berättade var och när det hölls möten. Jag hittade till ett möte ungefär två veckor senare, men först efter att ha tagit ett glas. Jag öppnade dörren och där satt sex män. Jag lyssnade noga på vad de sade.

"Vad ska jag göra?" frågade jag. "Jag har en halv flaska hemma och jag drack andra halvan innan jag kom hit." Jag var ärlig om mitt drickande! Vad hade hänt?

En av männen sade: "Du kan göra vad du vill med den där flaskan, dricka upp den eller hålla ut den. Det är ditt liv." För första gången var jag inte förbjuden att dricka. Jag drack upp flaskan den kvällen men kom nykter till nästa möte.

Ett nytt liv tog sin början. Vännerna i min grupp förstod mig. Jag kände mig hemma. Jag fann lyckan utanför min grupp också. Jag kunde arbeta och mina patienter började älska och respektera mig; mina gamla vänner kom tillbaka.

I 19 månader var jag lycklig, men jag arbetade inte särskilt hårt med programmet. Jag gjorde mycket tolttestegsarbete och hjälpte andra alkoholister, men bara för att komma bort ifrån mig själv. En dag när jag var känslomässigt upprörd tog jag två lugnande tabletter. Nästa dag tog jag fyra

och ännu fler dagarna därefter.

Jag gick inte regelbundet på möten. "Jag är läkare", intalade jag mig. "Jag kan tillräckligt om AA; jag klarar det själv. Jag har för mycket arbete. Jag är intelligentare än andra. Jag är en speciell alkoholist."

Allt lugnande och alla rädslor som hade följt med drickandet följde nu med de lugnande medlen. Jag bytte till sömnpiller.

En dag var flaskan tillbaka. Min flaska. Det var så lätt att börja. Efter allt jag hört i AA om "det första glas" hände ingenting på flera dagar. "Så jag är alltså inte alkoholist!" beslöt jag. "Det var ett misstag. Jag hör inte hemma bland människorna i AA. Jag kan hantera det ..." Jag drack ännu mer och tog mer piller.

Och då slog jag i botten. Efter ett självmordsförsök vaknade jag upp i mitt hem och fann att jag fortfarande levde. Jag visste att jag var alkoholist och jag ringde AA-vänner.

Två dagar senare mötte jag en annan AA-medlem, den läkare som nu är min man. Jag har börjat leva igen. Jag går på möten och jag arbetar med programmet, vilket har lärt mig att få sinnesro utan alkohol eller piller. Jag har återupprättat en relation till min Högre Kraft. Utan den skulle jag inte kunnat bli en så lycklig alkoholist.

Under tiden jag skrivit min historia har den nya AA-vännen jag nämnde i början vaknat. Hon lever och har inte tagit ett glas på 24 timmar. AA fungerar.

Jag antog att mitt drickande var ännu ett symptom på neuros

Jag drack i mer än 20 år utan att vara medveten om att det var en tvångsmässig drift. Jag kunde låta bli alkohol, och det gjorde jag ofta.

Men jag hade andra problem – djupa känslomässiga problem. Jag led av depressioner från det att jag var i tonåren, kanske ännu tidigare. När jag var drygt 20 och hade fött barn, fick jag en allvarlig post partum-depression och började gå i psykoterapi, vilket, med avbrott, skulle komma att fortsätta i många år. Jag fick uppleva lättnad – goda tider då jag fungerade bra och var produktiv – men det verkade alltid finnas en osynlig barriär mellan mig och det liv jag ville ha.

Under den här tiden ingick jag två äktenskap som slutade med

skilsmässa. Alkohol spelade ingen roll i något av dem.

Tio år senare visste jag att jag hade problem med flaskan. Jag hade just haft framgång i mitt yrke, men mitt i det hela fick jag påssjuka. När jag tillfrisknat fann jag att jag hade hamnat i en allvarlig depression som inte hade några uppenbara orsaker, förutom att doktorn talade om för mig att virusjukdomar ofta gjorde patienten deprimerad. Jag tror inte jag talade om för honom att jag vid sidan av depressionen upplevde något annat märkligt: mitt drickande hade helt och hållet ändrat karaktär – det hade blivit tvångsmässigt.

Min son var i tonåren, och om den ensamme drinkaren hatar sig själv, så känner den som är förälder och ansvarig för ett barns välfärd en skuld och ett självförakt som inte går att uttrycka i ord. Och naturligtvis var sättet att slippa skulden att dricka systematiskt tills jag domnade bort – och vaknade upp igen, drack – och domnade bort igen. Det var en mardröm.

Men på något sätt fick jag fram mat på bordet, skickade iväg tvätt och såg till att min son kom iväg till skolan. Han och jag älskade och hatade varandra på samma gång – det är svårt att säga vad som gjorde mest ont. Han var den förste för vilken jag erkände att jag var alkoholist. Han sade: "Varför dricker du så mycket, mamma? Det får dig att lukta illa."

Jag svarade: "Jag dricker för att jag är alkoholist."

Men jag visste inte vad det betydde att vara alkoholist. Van som jag var att tänka på mig själv som en neurotisk person antog jag att mitt drickande var ännu ett symptom på neuros, och att det jag behövde göra var att gräva djupare i mitt omedvetna för att ta reda på vad det var som gjorde att jag drack, och sedan skulle jag kunna dricka som tidigare. Så jag började gå från psykiater till psykiater.

Det sista vansinniga jag gjorde i mitt drickande kom efter det att min son åkt till college. En helg när jag åkte och hälsade på honom tog jag ut alla pengar jag hade och köpte ett motell utanför staden. Det var en "geografisk kur", jag hoppades att jag genom att byta bostadsort och liv skulle kunna lämna mig själv bakom mig.

Första året, när jag var fullt upptagen med att fixa till huvudbyggnaden och de sju hytterna som hörde till, lyckades jag faktiskt sluta dricka. Fast då hände någonting annat. När jag åkte tillbaks till New York på besök gick jag till doktorn, som var nöjd med att jag tappat 15 kilo. "Vad har du gjort?"

frågade han.

Jag svarade, "Jag tror jag bytt beroende."

"Vad menar du?"

"Jag har bytt från beroende av alkohol till beroende av lugnande medel."

"Nonsens", sade han, "man kan inte bli beroende av lugnande medel."

Lugnande medel var relativt nya på den tiden; nu vet läkarna vad jag hade förstått redan då. Jag var oförmögen att begränsa antalet tabletter jag tog till det som doktorn föreskrivit.

Vägen gick brant nedåt. Jag låg i koma på sjukhus en gång på grund av en kombination av alkohol och lugnande medel. En annan gång på grund av ett fåfängt försök att bryta mitt beroende av lugnande medel. Och, sista gången, på grund av en överdos av sömnmedel.

Denna gång hade jag en läkare som fick in mig på en psykiatrisk klinik i New York i sex månader. Men när jag lämnade sjukhuset hade jag fortfarande ingen aning om att jag var alkoholist. Jag fick veta att jag inte skulle dricka men inte varför, så jag kände mig bara upprorisk och drack, förstås.

Sedan började en tre månader lång ond cirkel där jag först drack tills jag var vettskrämd för alkohol och sedan tog lugnande medel tills jag var lika vettskrämd för dem. Jag ringde en vän som hade varit med i AA i nio nyktra månader och sade att jag var redo att försöka. Inom en vecka var jag på mitt första möte och fick en oerhört gripande och befriande känsla av att ha kommit hem, att jag var där jag hörde hemma. Jag såg mig omkring i rummet och kände skillnaden hos dessa människor. Fast jag hade träffat många sjuka människor i mitt liv hade de nästan alltid försökt anpassa sig till sin sjukdom. Dessa AA-medlemmar var sjuka människor som försökte bli friska. Det ville jag också ha.

Jag fortsatte ta lugnande medel i en vecka efter mitt första AA-möte, men under den veckan fick jag klart för mig att som alkoholist var det bäst att jag inte tog någonting som förändrade mitt humör på kemisk väg.

Till en början förväntade jag mig att eftersom jag varit deprimerad som onykter, skulle jag vara det också som nykter. Det största miraklet i min nykterhet har varit min näst intill totala befrielse från depression. Insikterna jag fått genom psykoterapin hade varit värdefulla, men det var AA:s handlingsprogram som befriade mig så att jag kunde använda dem helt och

fullt.

Jag kastade mig in i AA med en sorts hunger. Jag gick på massor av möten och blev så uppslukad av programmet att jag för en tid fann det svårt att koncentrera mig på någonting annat. Men medan jag försökte arbeta i programmet gav det resultat i mitt liv – i form av sinnesro, relationer till andra människor, ett gradvis återtagande av mitt yrkeskunnande. Jag är särskilt tacksam för relationen till min son, som tycks ha fått en ny tro på livet och sig själv genom att se mig bli bra. "Om du kan, mamma", sade han en gång, "kan vem som helst!" Lite klumpigt, men välment.

Jag har verkligen fått en känsla av att ha blivit född på nytt sedan jag kommit med i AA, av att ha tagit mig igenom den där osynliga barriären jag alltid upplevde mellan mig och det liv jag ville ha. Jag vill ha det liv jag lever nu – ett liv baserat på AA:s principer.

Jag var ett typiskt tjusigt hemmafrufyllo

Mitt namn är Doris och jag är alkoholist. Jag var sextiofem år gammal när jag kom till AA – en bra bit äldre än de flesta – när jag bestämde mig för att jag var tvungen att bli nykter om jag inte ville sluta mina dagar som onykter mamma och mormor.

Jag var ett typiskt hemmafrufyllo bakom mina spetsgardiner. Alkohol måste ha varit inblandat och orsakat många problem i många år av mitt liv; själv förstod jag inte vad det var som hände tills ungefär fem år innan jag kom till gemenskapen i AA.

Jag var tvungen att göra tre försök att bli nykter i AA; vid tredje försöket hade jag inte längre något val – inte så många år kvar att vara nykter.

Jag växte upp i ett alkoholisthem. Min far var en hålligång-drinkare, och jag tog efter honom. Jag var inte den som kunde sitta och smutta på whiskyn som min mor.

När jag var 16 slutade jag skolan och gifte mig med en tolv år äldre man. Vi levde ett bra liv på den tiden, jag drack ingenting för vi hade ingen sprit. Så enkelt var det.

Mitt första barn dog vid födseln, efter tre års äktenskap, och det var fyra år innan vi fick vår son, John. Första gången jag blev fyllsjuk var strax innan John föddes. Vi var ute med några släktingar och jag fyllnade till på öl,

dansade på bordet och sjöng som en toka. Jag kräktes hela vägen hem. Min make skrattade åt mig.

Vår dotter Linda föddes några år före kriget. Under krigsåren hade vi massor av skoj, och jag trodde jag kunde sluta dricka när som helst om jag ville. Jag blev våldsamt berusad igen och började få baksmällor.

Jag kan inte riktigt säga när jag gick över gränsen, jag minns inte när jag började smygsupa heller. Min man drack socialt och kunde ta en öl och sedan gå och lägga sig. Hans föreställning om en drink var en fingerborg med whisky och ett glas fyllt med vatten. Jag kunde inte tänka mig att dricka på det sättet.

När vårt tredje barn föddes tio år senare kunde jag komma hem från mitt arbete på ett stort varuhus och ta ett glas Metrical, den tidens bantningsdryck. Det var ett försök att hålla vikten nere (vilket jag fortfarande gör), men jag spetsade drycken med några centiliter sprit. Jag hade mängder med problem, men jag kunde inte erkänna det.

Vi flyttade till slut, och det första jag lärde mig var att hitta till spritbutiken. Våra två äldsta barn var väluppfostrade, de gjorde det de skulle och skötte sig väl. Vår yngste son, David, var nog den som blev mest påverkad av mitt drickande. Han började med droger, och det gav mig en utmärkt ursäkt. Min son var lika sjuk som jag, jag var lika sjuk som han. Och min man stod emellan i 19 helvetiska år.

David visade sig bli en annan sorts budbärare. Han gick på metadonbehandling och där träffade han en dam som var med i AA. Här kommer en narkoman till son och talar om för sin mamma att hon borde träffa denna tillfrisknande kvinnliga alkoholist. Så jag tog bussen till metadoncentret, där Lerisa fanns, för att prata med henne. Hon gav mig Stora Boken. Den kvällen tog hon och hennes sponsor mig med på mitt första AA-möte. Det var fem år innan jag var beredd att sluta dricka. Jag verkade vara redo att lyssna, men inte att sluta. Jag brukade gå hem och dricka efter mötena.

Det tog mig lång tid att inse, men tecknen var rätt tydliga. Jag drack dagligen och jag visste att jag hade svåra problem. På väg till en middag efter min första omgång AA-möten stapplade jag ut till bilen och sade till min man: "Jag måste få behandling." Det ordnades. Jag kommer inte ihåg särskilt mycket av hur det gick till. Jag minns bara att jag måste åka.

Ett problem jag hade, och inte ville ta itu med, var att jag skämdes över att vara äldre. Det fanns ungdomar i 14–15-årsåldern och en massa kvinnor i 30–40-årsåldern. Något annat som verkligen tog mig hårt: jag fick höra att min dotter besvarat en enkät från behandlingshemmet och berättat att hennes pappa behövde någon att prata med. Det var första gången jag insåg att min man led. Det gjorde fruktansvärt ont, och jag beslöt att ge nykterheten en chans på riktigt.

Jag kom därifrån och fann att ingen lade märke till mig på AA-mötena. Jag förblev nykter ett år, men jag hade fortfarande känslan av att inte höra hemma där. Jag intalade mig själv att alla tittade på mig, denna förtjusande lilla varelse. Jag tyckte väldigt synd om mig själv. De visste ingenting om mig för jag tänkte inte berätta någonting. Jag var en som visste allt och höll på att glida tillbaka ut i kylan.

Det dröjde inte länge förrän jag tog det första glaset. Jag kände mig ruttan men ringde genast två vänner i AA som kom och tog mig till ett möte. Sen gick jag på ett AA-möte själv. Nu har jag en hemmagrupp där jag kan minnas mitt sista glas.

När jag väl bestämt mig för att stanna i gemenskapen kände jag mig utanför med mitt vita hår, etcetera. Jag var äldre än de flesta, och de som var i närheten av min ålder hade varit med i Gemenskapen länge. Så jag kände mig följaktligen som en tioåring på dagis.

Det tog tid för mig att fatta att jag var tvungen att ge av mig själv om jag skulle överleva i det här programmet. Vi är en stark AA-grupp där vi stöder varandra och jag kan vara med kvinnliga vänner i femtioårsåldern; jag är 72, men på deras nivå. Att göra service som sekreterare i min grupp blev vändpunkten för att jag skulle börja känna mig delaktig. Jag har haft stor glädje av att vara gruppservicerepresentant och delta i stormöten och konvent. Det är viktigt för mig att inte bara sitta utan också göra någonting – och servicearbete i AA ger mig den möjligheten. Genom service har jag mött så många underbara människor. Mitt sociala liv har utökats – som gräddes på moset – och jag önskar många människor det jag har.

Mina AA-vänner älskar mig som jag är, med grått hår och allt. Min familj älskar mig och min dotter är också min vän. Mina barnbarn vet att jag är alkoholist och ser till att jag får isvatten eller läskedryck. I början störde det mig att de visste, tills jag tänkte att jag faktiskt inte vill vara en full mamma

eller mormor/farmor längre. Nu är jag mormors- och farmorsmor, och på något sätt skulle det kännas ännu värre. Det är en välsignelse att familjen anförtror mig att ta hand om barnbarnsbarnet.

Min man dog för tre år sen. Min AA-vän Phyllis förlorade sin son dagen efter det att min man dött och hon och jag träffades på bårhuset. Det var en sorgens tid för oss båda. När man gråter tillsammans och kramar varandra i en så svår stund är man verkligen vänner.

Programmet och Gemenskapen finns för dig också. AA-medlemmar kommer och hämtar dig om du inte kan ta dig till ett möte själv. Det är ett storartat sätt att finna kärlek och nykterhet på och jag kommer aldrig mer att vara ensam. De gyllene åren är verkligen gyllene – och utan rostangrepp.

Jag var omättlig, tom inuti, och sökte lyckan i botten av flaskan

Mitt namn är Cathy och jag är alkoholister. Tack vare Anonyma Alkoholister och Guds nåd har jag inte behövt dricka alkohol på 21 år.

Jag drack första gången då jag var 16 år gammal, vilket råkade vara samma dag som jag gifte mig. Jag tyckte omedelbart om effekten jag fick av alkohol. Jag är i mig själv en lågmäld, blyg person, men alkoholen lät mig göra saker jag inte skulle drömma om att göra i nyktert tillstånd.

Efter en uppväxt i Queens, New York, i ett blandat område, blev jag när jag flyttade till Chicago på alla sätt medveten om att jag var en svart kvinna. Inte för att jag kunde göra någonting åt det, men jag blev bara mer besluten att bli någon.

Jag drack bara i fem år, men när jag ser tillbaka, drack jag som en alkoholister från början. När jag drack blev jag någon annan. En som jag inte tyckte särskilt mycket om. Jag har tre barn. Ett föddes under det senare stadiet av min sjukdom, och jag kan se skillnaden i hennes personlighet i dag.

Jag var otrogen mot min man under de år då jag drack. Jag skyllde min olycka på honom, eller på det faktum att jag gift mig för ung. Jag var omättlig, tom inuti, och sökte lyckan i flaskan.

Jag drack inte på barer. För det mesta drack jag hemma. Min mans arbete gjorde att han reste mycket, och jag brukade vänta ungefär en halvtimme efter att han åkt innan jag gick till spritbutiken, köpte det jag skulle ha, återvände hem och fortsatte dricka tills jag tuppade av. Jag brukade hamna i

vad jag senare kom att kalla en "säck av självömkan", bjuda hem mina supkamrater och festa med dem. Dock varade den känslan bara en kort stund innan samvetskvalen och skuldkänslorna tog över. Jag hade ingen aning om att jag var alkoholist. Jag visste inte vad en alkoholist var. Återigen trodde jag att alla mina problem orsakades av min man, och då bestämde jag mig för att skiljas från honom.

En eftermiddag när jag satt i soffan och lyssnade på radio eller tv, jag minns inte vilket, hörde jag en röst säga: "Om du har problem med alkohol, ring det här numret." Jag hade fått höra att jag drack för mycket, så varför inte? Hade hallåmannen sagt: "Om du är alkoholist ..." hade jag aldrig ringt. Jag ringde av nyfikenhet. En dam, som var mycket artig, frågade mig om jag behövde hjälp med mitt alkoholproblem; hon frågade mig också om jag kunde hålla mig nykter i 24 timmar och jag sade nej. Hon sade att vem som helst kunde hålla sig nykter i 24 timmar. Jag kände mig kränkt och lade på luren.

Jag var också en av de gråtmilda fylleristerna, så jag grät förstås lite till. Nästa dag steg jag upp, började dricka igen, mindes att jag ringt AA dagen innan och beslöt mig för att ringa igen. Jag pratade med samma kvinna; hon erbjöd sig att se till att någon ringde mig och tog mig med till ett möte. Jag vägrade, lade på, grät och drack lite till.

Jag ringde igen och hon frågade om hon kunde skicka lite material. Det gjorde hon och jag läste materialet, ringde upp henne igen och hon talade om för mig var det fanns ett möte.

Det var ett öppet möte. Jag bad en granne gå med mig den kvällen. Det var en man som talade. Jag kommer inte ihåg ett ord av det som sades, förutom att en kvinna gav mig ett "nybörjarpaket" med namn på och bad mig ringa någon innan jag tog nästa glas. Hon sade också till mig att "fortsätta komma tillbaka".

Det var 21 år sedan. Jag har alltid trott på Gud. I AA talar vi om Gud som en Högre Kraft, så det var enkelt för mig att acceptera den delen av programmet. Jag blev rekommenderad att be min högre kraft om hjälp på morgonen och tacka honom på kvällen. Det finns bara förslag i AA, inga regler, och det fungerar bra för mig. Det verkade som att jag alltid blivit tillsagd vad jag skulle göra. Det hade inte fungerat något vidare.

Jag går på mötena i dag för att påminna mig själv att jag bara är ett glas

ifrån att bli ett fyllo, även om jag varit nykter ett antal år. Anonyma Alkoholister gav mig möjligheten att gå tillbaks till skolan, någonting jag alltid velat göra. Om några månader kommer jag att ha min magisterexamen i psykologi. Det kan bara hända i AA. Verktygen finns där; jag behövde bara hålla mig nykter, räcka ut handen och ta fatt i dem.

I dag är jag återigen ansvarsfull, tack vare Anonyma Alkoholister. Jag har ett bra arbete som tillåter mig att dela med mig av mig själv till såväl tillfrisknande alkoholister som till dem som fortfarande lider. För mig fungerar det fortfarande – en dag i taget.

Vad är AA:s program?

Den bästa introduktionen till Anonyma Alkoholister och de värdefullaste hjälpmedlen för att kunna arbeta med programmet får man på samma ställe: AA-mötet. Möten finner du över hela världen (nu i mer än 170 länder). Dessa möten kan indelas i tre typer (även om inte alla tre finns i alla områden): öppna möten, slutna möten och nybörjarmöten.

Öppna möten är alla välkomna till, antingen de är alkoholister eller inte; du kan ta med dig en bekant eller en släkting, även om han/hon inte har några alkoholproblem. När du besöker ett öppet möte, se dig omkring: du kommer inte att kunna skilja alkoholisterna från icke-alkoholisterna enbart utifrån utseendet.

Att gå på ett öppet AA-möte innebär inget åtagande; sitt bara tyst och lyssna när AA-medlemmar delar med sig av sina personliga livshistorier och förklarar hur AA:s program för tillfrisknande har ändrat deras liv. Du kommer att få ut betydligt mer av mötet om du kommer i så nyktert tillstånd du bara vågar, med ett öppet sinne berett att överväga idéer som kanske är nya och en villighet att lyssna och lära dig mer om dig själv genom att känna igen dig i andra. AA-möten är aldrig rena föreläsningar, de är alltid sammankomster där man delar med sig.

Öppna möten är öppna för alla, men slutna möten är begränsade till dem som vet att de är alkoholister och dem som tror att de kanske är det. Under mötena utforskar deltagarna olika sätt att uppnå och behålla en lycklig nykterhet, liksom även hur man handskas med både vardagliga situationer och oundvikliga tillfälliga kriser utan att använda alkohol.

Nykomlings- eller förstastegsmöten handlar om det allra viktigaste: hur

man håller sig ifrån det första glaset en dag i taget. Du kommer att få användbara och praktiska förslag från folk som har varit precis där du är nu och har upplevt många nyktra dagar sedan dess. De nyktra AA-medlemmarnas delade erfarenhet är livlinan till nykterhet. Oavsett hur lång tid som gått sedan en AA-medlem tog sitt sista glas säger han/hon alltid: "Jag *är* alkoholist". AA-folk accepterar det faktum att de har en kronisk sjukdom och håller fast vid den hjälp gemenskapen ger i deras eget fortsatta tillfrisknande.

Var AA finns

Hjälp finns att få på lätt åtkomliga ställen i de flesta samhällen, förorter och storstäder (där det ofta finns många grupper inom gångavstånd). På landsbygden reser AA-medlemmar gärna många mil för att nå sin närmaste AA-grupp.

För dem som är fysiskt oförmögna att ta sig till möten och dem som bor långt från någon AA-grupp finns det hjälp ändå. En AA-medlem i amerikanska Mellanvästern som råkat ut för en olycka trodde hon var helt strandsatt: "Jag var hänvisad till att sitta i rullstol och visste att där skulle jag förbli under många månader. Så jag skrev till The A.A. General Service Office och bad om brevvänner. Brevet började strömma in! Jag som trodde jag inte hade en enda vän, jag fann i stället att jag hade vänner runt hela jordklotet! Det är helt underbart hur vi med Guds och AA:s hjälp via ett enkelt brev kan räcka ut gemenskapens hand. Många kvinnor tar upp personliga problem, som vi resonerar om tillsammans. Vi hjälper varandra – ja, faktum är att jag tycker jag är den som får mest hjälp."

"AA Loners" är AA-medlemmar som bor mycket ensligt eller till exempel är till sjöss månader i sträck. De är helt beroende av brev, och för dem som har tillgång till dator har vi internetmöten och mejl som en ersättning för traditionella AA-möten, där vi träffas och delar vårt tillfrisknande. De använder sig också av en annan viktig resurs, AA:s litteratur, och i synnerhet Anonyma Alkoholister (Stora Boken) samt Tolv Steg och Tolv Traditioner.

De Tolv Stegen, som du finner i slutet av broschyren, nämns ofta i de personliga berättelser som du just läst, är ofta teman på möten och utgör AA:s hjärta. De är inte grundade enbart på teori; Gemenskapens tidiga medlemmar gick tillsammans igenom vad de hade gjort för att bli och förbli nyktra. Stegen är en sammanfattning av deras erfarenhet och ett hjälpmedel på vägen till det andliga tillfrisknande som nu fungerar för mer än en miljon andra alkoholister.

Ja, AA är ett andligt, inte ett religiöst program. Fast Gud nämns i stegen, åtföljs hans namn alltid av orden "sådan vi uppfattar Honom", så det är helt och hållet den enskilda medlemmens tolkning som gäller. När du hör AA-medlemmar tacka en Högre Kraft för att de fått en nykterhet de inte kunde finna på egen hand, så menar de flesta av dem Gud, medan andra

helt enkelt uttrycker sin tacksamhet till sin AA-grupps Högre Kraft eller till Gemenskapen som helhet för att ha hjälpt dem göra det de inte kunde göra själva.

Med andra ord: åsikter, attityder eller religion har lika lite med AA att göra som ålder, kön, ras eller nationalitet. I början av ett möte får du höra ord som betyder just detta: "Det enda kravet för medlemskap är en önskan att sluta dricka". För en aktiv alkoholist är det mest akuta behovet *att sluta dricka*. AA-programmet börjar med detta väsentliga – och går betydligt längre.

Hur hittar kvinnor till AA? Om du har fått denna broschyr på ett möte är du förstås redan med oss och hjärtligt välkommen. På många orter står AA i telefonkatalogen, så att du kan ringa om du vill ha reda på adresser och tider för de lokala grupperna. Eller gå in på hemsidan, www.aa.se, och leta under Möten. Många kvinnor går på sina första AA-möten på sjukhuset, i fängelset eller på ett behandlingshem där de hamnat. Andra hittar till AA via skolan eller något arbetslöshetsprogram. Många kvinnor får förslaget av sina läkare, psykiatrer eller präster; andra åter kommer hit genom vänner som är bekanta med programmet (för även om medlemmar uppmanas att noga respektera andra medlemmars anonymitet utanför gemenskapen, vill de flesta av dem själva berätta för sina familjer och nära vänner om sitt eget medlemskap i AA).

Om ingen av ovanstående kontaktvägar är möjlig för dig kan du ringa till:

AA:s Telefonjour, tel 08-720 38 42 öppen varje dag mellan 11.00-13.00 samt 18.00-20.00 eller AA Servicekontor, 08-642 26 09

Du kan också maila service@aa.se

AA:s Tolv Steg

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen – att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. Kom till tro att en Kraft större än vi själva kunde återge oss mental hälsa.
3. Beslöt att överlämna vår vilja och våra liv till Guds omsorg, *sådan vi uppfattade Honom*.
4. Gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.
5. Erkände inför Gud, oss själva och en annan människa den exakta innebörden av våra fel.
6. Var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.
7. Bad Honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
8. Gjorde upp en lista över alla personer vi hade gjort illa och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Gottgjorde så långt möjligt dessa människor personligen, utom då det skulle kunna skada dem eller andra.
10. Fortsatte att göra personlig inventering och erkände genast när vi hade fel.
11. Sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, *sådan vi uppfattade Honom*, varvid vi endast bad att få kunskap om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som resultatet av dessa steg, hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

AA:s Tolv Traditioner

1. Vår gemensamma välfärd bör komma först; personligt tillfrisknande beror på enigheten i AA.
2. För syftet med vår grupp finns det endast en högsta auktoritet– en kärleksfull Gud såsom Han kan komma till uttryck i vårt gruppsamvete. Våra ledare är endast betrodda tjänare, de styr inte.
3. Det enda kravet för medlemskap är en önskan att sluta dricka.
4. Varje grupp bör vara självständig utom i angelägenheter som påverkar andra grupper eller AA som helhet.
5. Varje grupp har endast ett huvudsyfte – att föra budskapet vidare till den alkoholist som fortfarande lider.
6. En AA-grupp bör aldrig gå i borgen för, bekosta eller låna ut AA:s namn till någon närbesläktad sammanslutning eller något utomstående företag, så att inte problem med pengar, egendom eller anseende avleder oss från vårt huvudsyfte.
7. Varje AA-grupp bör vara helt självförsörjande och inte ta emot bidrag utifrån.
8. Anonyma Alkoholister bör alltid förbli icke-professionellt, men våra servicekontor kan anställa personal för speciella uppgifter.
9. AA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta styrelser eller kommittéer för service som är direkt ansvariga inför dem de tjänar.
10. Anonyma Alkoholister har ingen åsikt i yttre angelägenheter; därför bör AA:s namn aldrig dras in i offentliga tvister.
11. Vår PR-policy grundar sig på dragningskraft snarare än reklamkampanjer; vi behöver alltid bibehålla personlig anonymitet gentemot press, radio och film.
12. Anonymitet är den andliga grundvalen för alla våra Traditioner och påminner oss ständigt om att sätta principer före personligheter.

Detta är vi skyldiga AA: s framtid:

Att sätta vår gemensamma välfärd främst,
att slå vakt om enigheten inom vår gemenskap.

För på enigheten inom AA hänger våra liv
och deras liv som kommer efter oss.

Jag är ansvarig ...

*Närhelst, varhelst någon ber om hjälp,
vill jag att AA alltid skall finnas till
hands, och för det är jag ansvarig.*

AA i Sverige
Tfn 08-642 26 09
www.aa.se
service@aa.se