

Gæfuspor

Mitt fyrsta gæfuspor í lífinu var að fá að fara af heimili þar sem var mikill alkóhólismi og geðveiki. Ég ólst upp hjá góðu og heiðvirðu fólki sem lét flest eftir mér og greiddi götu mína til náms og þroska. Þessi umhyggja og ást forðuðu mér þó ekki frá alkóhólismanum, sem ég hafði fengið í vöggugjöf, og aðeins tólf ára gömul fór ég bæði að drekka og reykja. Ég drakk í sextán ár og ágerðist víndrykkjan með aldrinum. Þeir týndust af mér vinirnir og kærastarnir og undir lokin var ég orðin dagdrykkjumanneskja, ein og einmana.

Ég átta mig ekki fyllilega á því hvað gerði það að verkum að ég rataði inn í meðferð einn hráslagalegan dag í janúarmánuði 1998. Ég hafði skömmu áður drukkið í nokkra daga, ekki vitað af mér og vaknað blóðrisa og marín í mikilli vanlíðan. Svona nokkuð hafði svo sem gerst áður og ég hafði m.a.s. gert tilraunir til þess að taka líf mitt. Ég gat þó engan veginn séð að drykkjuskapurinn háði mér, ekki fyrir en ég var farin að missa úr vinnu. Þá fór ég í viðtal hjá áfengisráðgjafa í SÁÁ sem ráðlagði mér eindregið að fara á Vog. Hann fullyrtaði að ég væri enginn „mini-alki“. Mér fannst maðurinn ferlega fyndinn og velti því fyrir mér hvort alkar kæmu í mismunandi stærðum: „mini“, „medium“ og „large“. Ég fór á einn AA-fund í kjölfarið og þar sá ég konu sem vann á sama fjölmenna vinnustaðnum og ég. Ég hugsaði um það eitt allan tímann hvort þessi kona ætti virkilega við áfengisvandamál að stríða! Ég var sumsé engan veginn tilbúin til þess að taka á mínum málum á þessum tíma en fræjum hafði þó verið stráð.

Það er óhætt að segja að áfengismeðferðin hjá SÁÁ hafi verið mitt annað gæfuspor. Þar gafst mér loks tækifæri til þess að takast á við sjúkdóminn og vinna í sjálfri mér, undir styrkri leiðsögn fagaðila. Batinn kom þó mjög hægt. Mér er mjög minnisstætt samtal mitt við annan alkóhólista í meðferðinni um mikilvægi þess að fara í pontu. Ég var skíthrædd við pontuna og hélt því fram að litlu skipti hvort tjáningin færi fram í sæti eða pontu. Félagi minn spurði mig þá hvort ég ætlaði að gera allt til þess að vera edrú, bara sumt eða ekki neitt. Ég gat engu öðru svarað en „bara sumt“ því ekki ætlaði ég í pontuna. Þessi orð mín voru eins og fyrirboði þess sem koma skyldi og lýstu prýðilega edrúgöngu minni næstu mánuði. Ég var svo viss um að fyrst ég var orðin edrú þá myndu öll mín vandamál leysast; sólin yrði föst á himinhvolfinu og skini inn um gluggann hjá mér kvölds og morgna.

Eftir að meðferð var lokið sótti ég stíft AA-fundi en var ekki að sama skapi virk í samtökunum. Ég var svo að segja stöðugt með vínlanganir og í vanlíðan. Ég samsamaði mig einkum með þeim sem leið illa og oft leið mér hálfu verr þegar ég fór heim af fundi heldur en áður en ég mætti. Ég safnaði upp spennu og kunni aðeins eina leið til að losna við hana, sem var að drekka. Spennan var stundum slík að ég hélt að það myndi líða yfir mig, hjartað barðist í brjóstinu og ég fékk svimaköst. Þetta ástand rak mig eitt sinn upp í Hjartavernd, enda var ég sannfærð um að ég

væri við dauðans dyr. Þar fór ég í allsherjarskoðun án þess að nokkuð myndist að mér. Ég endaði upp á legubekk hjá lækni sem spurði mig forviða hvað svona ung og hraust stúlka væri að gera í Hjartavernd. Okkar samtali lyktaði á þann veg að mér var ráðlagt að leita mér lækninga hjá geðlækni.

Það var margt sem gekk á í mínu lífi á þessum fyrstu mánuðum edrúmenskunnar. Ég missti alla mína nánustu og upplifði sjálfa mig mjög eina og yfirgefna. Ég yfirgaf þó aldrei AA-samtökin og stóð strax upp aftur eftir hvert fall og dreif mig á fund. Í aprílmánuði 1999 var þó vanlíðanin orðin slík að ég hugleiddi það alvarlega að stytta mér aldur. Mér fannst ég stödd milli steins og sleggju; ég gat alls ekki hugsað mér að fara að drekka aftur, og óttaðist mjög þá tilhugsun, en mér fannst ég heldur ekki geta verið ódeyfð því það var svo sárt. Mitt í þessum hugleiðingum öllum gerði ég afar álappalega tilraun til þess að skera mig á púls en það var svo sárt að ég gafst upp á því. Ekki varð þetta klúður til þess að bæta líðanina og enn greip ég til áfengisins til þess að deyfa sársaukann og drakk þar til ég lognaðist út af. Daginn eftir var eins og það bráði af mér. Mig langaði auðvitað ekki að deyja þó svo að ég gæti hvorki hugsað mér að drekka né að lifa við óbreytta edrúmennsku, ef að edrúmennsku mætti kalla. Ég gafst upp.

Það má segja að ég hafi stigið mitt þriðja gæfuspor í lífinu þennan umrædda dag, þegar af mér bráði. Þá var sem ég loksins áttaði mig á því að sjúkdómurinn alkóhólismi væri ekki í flöskunni heldur í höfðinu á mér og að ég þyrfti að gera gott betur en að setja tappann í flöskuna. Ég gerði mér grein fyrir að ég þyrfti að vinna í sjálfri mér og hreinsa upp gömul mál aftan úr fortíð sem ég hafði aldrei unnið úr en notað þess í stað sem átyllu til að drekka þeim mun meira. Félagar mínir höfðu margoft bent mér á sporavinnu og þörfina á trúnaðarkonu en ég hafði látið það sem vind um eyru þjóta. Örlögin höfðu þó hagað því þannig að u.þ.b. ári áður hafði ættingi minn hitt AA-konu sem honum leist vel á og fannst tilvalin trúnaðarkona handa mér. Mér var velkomið að hafa samband við hana en því hafði ég ekki sinnt frekar en öðru. Þegar hér er komið sögu var ég loksins reiðubúin til þess að grípa í útréttar hjálparhendur og gera allt til þess að vera edrú en ekki „bara sumt“. Ég setti mig í samband við fyrrnefnda AA-konu og eignuðumst við gott trúnaðarsamband; ég hóf að vinna AA-sporin með þeim markvissa hætti sem var farinn að tíðkast í auknum mæli í samtökunum; ég fór að tjá mig á fundum og sinna þjónustustörfum og síðast en ekki síst þá fór ég að styrkja samband mitt við Guð, með hugleiðslu og bæn. Ekki leið á löngu þar til þessi aukna virkni mín fór að skila sér í betri líðan, meira sjálfsöryggi og meiri sátt við sjálfa mig. Það má segja að það hafi sannast hið forkveðna að ég uppskar eins og ég sáði.

Það eru rétt tæplega ellefu ár frá því að ég drakk síðast og mér finnst ég ekki fara með ýkjur þegar ég líki þessum tímamótum í lífi mínu við endurfæðingu. Ég þekki mig ekki fyrir sömu manneskju. Ég er að takast á við hluti í dag sem ég hefði alls ekki trúað að ég gæti með nokkru móti sinnt hér áður fyrr og ég óttaðist meira en nokkuð annað. Ég þarf þó alltaf að vera á varðbergi og hafa edrúmennsku mína í fyrirrúmi. Hún þarf að vera í fyrsta, öðru og þriðja sæti

Því án hennar er ég illa í stakk búin til þess að sinna fjölskyldu, vinnu og vinum. Í dag reyni ég að gefa áfram það sem mér var gefið til kvenna sem eru skemmra á veg komnar en þegar upp er staðið þá eru það þær sem hjálpa mér að viðhalda edrúmennsku minni. Svona virka þessi dásamlegu AA-samtök fyrir mig, einn dag í einu.