

Ég átti yndislega fjölskyldu og hamingusama bernsku. Ég ólst upp í þorpi úti á landi. Foreldrar mínir voru áberandi og virtir í samfélaginu. Amma og afi bjuggu á heimilinu, við áttum kött og ég var næst yngst af fjórum systkinum. Mér gekk vel í skóla og fékk hlýju og hvatningu heima. Bróðir minn, sem er ári eldri en ég, var erfiður en ég var litla rólega barnið, slysabarn reyndar, og fékk óspart að heyra hvað ég væri yndislega meðfærileg. Litla ljósið sagði afi og klappaði mér á kollinn. Í höfðinu á þessu litla rólega barni áttu sér hins vegar stað mikil umbrot og í eðli mínu var ég óskaplega forvitin um allt í kringum mig. Þau voru mörg tabúin á þessum tímum og snemma lærði ég að sumt gerði maður ekki, hvað þá hugsaði, en forvitnin rak mig áfram. Ég var félagslynd, lífsglöð og mjög bráðþroska, bæði andlega og líkamlega. Ég las allt sem ég komst yfir og drakk í mig allt sem ég sá í sjónvarpinu. Líklega felst tvískinnungur í þessu bráðþroskatali af því að það sem ég las um og sá í sjónvarpinu fór óritskoðað í höfuðið og mótaði mig að miklu leyti, bæði tilfinningalega og félagslega.

Ég man eftir því að ég prófaði fyrst að reykja átta ára gömul. Ég stal sígarettu frá mömmu og setti mig í fullorðinsstellingar. Þetta var bara spennandi. Spennan kom af krafti inn í líf mitt. Samhliða henni fóru leyndarmálin að hrannast upp og líkja má skömminni og sektarkenndinni sem fylgdu þeim við æxli sem óx og dafnaði. Ég var oftast en ekki afar frökk, enda leit ég upp til þeirra sem þorðu. Ég vildi feta í fótspor eldri krakkanna og um þetta leyti fór ég að leita mikið í þeirra félagsskap. Ég var því yngri en flestir vinir mínir þegar ég fór að reykja og síðar drekka reglulega. Samfara þessu bjó ég mér til tvöfalt líf. Ég sýndi foreldrum mínum eina hlið og félögunum aðra. Góða barninu gekk vel í skóla, var skyldurækið og hlýðið. Villingurinn og fjörkálfurinn blómstraði hins vegar um leið og ég lokaði útidyrhurðinni á eftir mér.

Þegar ég var ellefu ára fluttum við í stærra byggðarlag því pabbi fékk betri stöðu og þar urðu mikil straumhvörf í lífi mínu. Ég var einmana, óörugg og sjálfsmyndin léleg. Ég var þó staðráðin í að skapa mér líf á nýja staðnum og fór að líta í kringum mig eftir rétta félagsskapnum, því ég taldi mig þurfa að komast inn í heitustu klíkurnar til þess að komast af. Inngöngumiðinn var að þora að fara á bak við foreldrana og reykja og drekka. Þannig skynjaði ég það allavega. Þrettán ára gömul var ég orðin samþykkt og farin að stunda hið ljúfa líf. Mér tókst þó ótrúlega lengi að fela þetta háttalag fyrir foreldrum mínum en það kom ekki til af góðu.

Þegar hér er komið sögu er áttundi áratugurinn runninn upp. Fólk var orðið upplýstara og í kunningjahópi foreldra minna var orðið fínt að nota áfengi á tyllidögum. Það sem gerðist var að mamma varð háð áfengi á hraða ljóssins. Á svona tveimur árum breyttist heimilið úr áfengislitlu, eða –lausu, í að það var drukkið á hverju kvöldi. Til þess að eiga nóg var bruggað og hvert tilefni notað til að fá sér í glas. Þetta gerðist um svipað leyti og við fluttum og þegar litið er til baka blasir við þróun alkóhólistans hjá foreldrum mínum. Á þessum tíma var maður hins vegar langt frá því að skilja þessar breytingar.

Mamma, sem var dugnaðarforkur, áberandi félagslynd og útivinnandi, einangraðist smám saman. Á nokkrum árum misstu foreldrar mínir vinina og tengslin við ættingja en eignuðust þess í stað furðulega kunningja sem kíktu bara í heimsókn til að lyfta glösum og drekka frá sér vit og rænu. Ó, hvað ég fyrirleit sumt af þessu fólki og kenndi því lengi vel um. Mamma var stöðugt veik af hinum og þessum kvillum og að

lokum varð hún ófær um að stunda vinnu. Það þarf ekki mikið ímyndunarafl til að sjá að þessir foreldrar voru ekki tilfinningalega til staðar fyrir mig á unglingsárum mínum. Pabbi var hins vegar ekki eins háður áfenginu en hann féll þess í stað fullkomlega að hlutverki hins meðvirka. Hann drakk með mömmu, keypti, eða útvegaði vínið, laug og reyndi að breiða yfir ömurlegt lífernið. Hann dansaði samviskusamlega í kringum duttlunga mömmu.

Ég spóla vísvitandi yfir nokkur ár, sem voru samsafn af hægfara viðleitni til að tilheyra og vera normal og misheppnuðum tilraunum til að drekka í hófi. Ég var alltaf leitandi, alltaf kvíðin, alltaf ófullnægð.

Mörgum árum síðar var ég að fara á árshátíð, rúmlega þrítug, þriggja barna móðir. Uppábúin, fín frú með manninum á hóteli í bænum sem við bjuggum í. Ég var búin að vera kvíðin og spennt en var ákveðin í að láta þetta takast. Ég þurfti að standa mig þar sem ég var búin að lofa mér sem bílstjóra á námskeið morguninn eftir. Kvöldið tókst ágætlega, ég drakk bara rauðvín með matnum en sleppti því, sem ég svo sjaldan stóðst, að fá mér sterka drykki á eftir. Rétt áður en ég fór heim ákvað ég að verðlauna dugnaðinn og pantaði þrefaldan Campari í vatni. Þjónninn glotti, hann þekkti taktana. Ég pantaði annan drykk. Þegar heim var komið þurfti ég að verðlauna mig aftur af því ég fór heim um leið og maðurinn minn, það gerðist líka mjög sjaldan.

Það sem var svo kaldhæðnislegt var að ég var búin að reyna svo oft að hafa hemil á drykkjunni en alltaf missti ég stjórnina. Í þetta skiptið skyldi það hins vegar takast, eins og maður sagði alltaf við sjálfan sig. Og af hverju? Jú, af því að ég hafði keypt **gin** fyrir helgina. Vinkona mín sagði nefnilega við mig að þegar hún drykki gin færi hún aldrei yfir strikið. Ég drykki ekki réttu tegundirnar. Þarna var þá komin **lausnin**. Ég blandaði mér ginverðlaunin vel sterkt í glas. Ég man hvar borðið var í glasinu þegar ég fór í „blackout”. Það sem eftir var nætur man ég í litlum klippimyndum en þó bráðum séu sautján ár síðan mun ég aldrei gleyma þeim hryllingi, og kannski sem betur fer. Sumt var mér sagt en annað man ég. Ég hafði farið í símann að leita að partíum. Maðurinn minn henti mér út á götu. Ég fann partí og ég dó í partí. Maður var beðinn um að fylgja mér heim. Sá hinn sami hálfhélt á mér alla leiðina. Í staðinn fannst honum í lagi að nauðga mér einhvers staðar á víðavangi í brunagaddi.

Ég kom heim undir morgun og sofnaði í klukkutíma eða svo. Ég vaknaði grátandi og skjálfandi í taugaáfalli. Ég var búin að finna botninn, þó svo að ég vissi það ekki þá. Ég gafst upp. Stelpurnar mínar litlu lágu grátandi hjá mömmu sinni og reyndu að hugga hana og hjálpa henni. Pabbinn var hins vegar eins og þrumuský, afskiptalaus og dapur. Um miðjan dag ákvað ég að fara yfir hálf landið til Reykjavíkur. Ég vildi bara fara og leita mér einhverrar hjálpar, eitthvert. Mér var alveg sama, ég vildi bara eitthvað annað. Ég sagði eiginmanninum að hann yrði að sjá um bú og börn, við yrðum að skilja og ég yrði að leita mér hjálpar. Ég sagði honum að ég hefði verið með manni um nóttina og ég vissi að hann myndi aldrei fyrirgefa mér það. Það hafði líka gerst áður. Að hugsa sér að mér skyldi ekki hafa dottið orðið nauðgun í hug. Ég var svo lélegur pappír að mínu mati; ég var skemmd drusla og dræsa sem átti ekkert gott skilið. Það var ekki fyrr en eftir að ég var búin að vera edrú í nokkurn tíma og hitta ófáar konur sem áttu svipaða sögu að ég gat farið að horfa á þær nauðganir sem oftar en ekki fylgja ofdrykkju hjá konum sem gróft ofbeldi. Ég sagði við manninn minn að líklega yrði ég að fara inn á Vog. Þá brást hann hinn versti við og sagðist myndi skilja við mig.

Þegar til Reykjavíkur var komið flúði ég í faðm elstu systur minnar sem hjálpaði mér síðar inn á Vog. Mamma var ekki til staðar, hún hafði dáið tveimur árum áður úr alkóhólisma aðeins 56 ára gömul. Það eina sem ég vissi um Vog var að þetta var meðferðarstaður. Ég þekkti enga alka sem höfðu leitað sér hjálpar, en þekkti marga alka þó. Ég var boðin velkomin á Vog og mér var óskað til hamingju – sem var þvílík þversögn að mínu mati. Ég átti allt annað en hamingjuóskir skilið, drusludræsan með allt niður um sig í lífinu. Af því að sársaukinn var svo mikill þá tókst mér að hlusta, skilja og meðtaka í fyrstu og einu meðferðinni minni ef guð, minn æðri máttur, lofar. Ég drakk í mig fyrirlestrana, ég lifði mig inn í reynslusögurnar, ég át upp alla frasana og ég þáði með þökkum framhaldsmeðferð. Ég var sem lömuð, ónýt, og gat ekki hugsað mér að fara strax út í lífið aftur. Ég vildi bara vera þarna í skjóli og hlusta og vera með fólki sem talaði sama tungumál og ég; fólki sem sagði að ég væri ekki vond heldur veik. Mér létti mikið við að finna það að ég var ekki sturluð og að það væri til einföld lausn og ennfremur að það væri einungis undir mér einni komið hvort ég vildi taka inn þetta meðal.

Þarna tók líf mitt u-beygju og mín andlega vakning hófst. Í mínum huga er andleg vakning stórfelld viðhorfsbreyting þar sem lífsgildin verða smám saman allt önnur og heilbrigðari.

Áður gat ég ekki hugsað mér líf án áfengis. Það þýddi í mínum huga andlegt gjaldþrot. Þeir sem drukku lítið eða ekkert kunnu ekki að lifa lífinu. Þeir áttu sér einfaldlega ekkert líf. *Áður* leit ég svo á að hver væri sinnar gæfu smiður. Aðeins einfalt, barnalegt og heimskt fólk trúði á guð og hvað þá treysti á eitthvað sjálfu sér æðra. *Áður* starfaði ég og lifði af því að mér bar að gera þetta eða hitt, en ekki af því að mig langaði til þess eða naut þess. Enda hafði ég óljósar hugmyndir um eigin tilfinningar og langanir og lifði bara fyrir næsta algleymi. *Áður* velti ég stöðugt fyrir mér eigin óhamingju og hvað það væri í umhverfi mínu og fortíð sem hefði ollið þessari vanlíðan. Naflaskoðun hafði ekki farið fram af neinu viti. *Áður* var ég í kvíða upp á hvern einasta dag, meðvitað og ómeðvitað. Ég var hrædd við manninn minn og ég lifði í stöðugum óljósum ótta og kvíða gagnvart einu og öllu.

Þegar ég lít til baka og rifja upp söguna mína, sem ég verð að gera reglulega, sé ég hvernig sjúkdómurinn heltók smám saman líf mitt. Ég var alteskin af fíkn, andlegri þráhyggju og endalausum eirðarleysi, pirringi og ófullnægðum óljósum væntingum til lífsins. Án efa hefði ég getað haldið áfram drykkjuskapnum í einhvern tíma en þá hefði ég misst allt, vinnuna, fjölskylduna og heilsuna alveg.

Ég er lánsöm að hafa verið svona ung þegar ég rataði inn í AA samtökin og fékk náð míns æðri máttar til að ná tökum á tilverunni með hjálp þeirra. Í dag fer ég á minnst tvo fundi á viku. Ég á fasta heimadeild, ég á trúnaðarkonu og ég hef farið í gegnum sporin með markvissum hætti og er að vinna í tólf spora prógramminu á hverjum einasta degi. Ég er alltaf til staðar fyrir heimadeildina mína og alltaf í einhverri þjónustu. Ég er farin að leiða aðrar konur í gegnum sporin og þannig viðheld ég mínum eigin bata. Auk þessa fer ég regulega með AA fundi inn á meðferðarstofnun.

Mér finnst lífið dásamlegt í dag. Ég hef öðlast sjálfstraust og sjálfsvirðingu, í fyrsta skipti á ævinni. Ég nýt mín í starfi mínu og á yndislega vini. Ég er óhrædd við að takast á við erfiðleikana sem upp koma og ég er óhrædd við að prófa nýjar og spennandi leiðir til þess að njóta lífsins. Ég er síbrosandi og hlægjandi og þeir sem halda að AA fundir séu einhverjar grát- og sjálfsvorkunnarsamkomur gætu ekki verið fjær sannleikanum. Óvirkir alkar í góðum bata eru hressasta, heilasta og heilbrigðasta fólk sem ég hef kynnst.