

Mit navn er Brian og jeg er 44 år gammel. Jeg er gift og har en datter på 4 år med min kone, samt min kones fantastiske datter på 10 år fra et tidligere forhold, som bor hos os.

De seneste 12 – 14 år af mit liv har på rigtig mange måder været gode og ”almindelige”, hvis man kan kalde tiden for almindelig og hvis der i det hele taget findes noget som er almindeligt, men det er det jeg tænker. Måske ordet almindelig skal forstås i en retning af harmoni og balance. Dog har der også været perioder i disse seneste mange år, hvor der jævnlige og nogle gange dagligt, fortsat har været store dele inde i mig, som har påvirket og plaget mig med smerte. En slags fastgroet smerte i form af negative tanke- og adfærdsmønstre, og som set i bakspejlet, har været som at hænge fast i noget af fortiden. En fortid med mange års ophobning af negative energier og tanker fra barndommens oplevelser og svigt, samt derefter adskillige års til tider meget selvdestruktive og uholdbare levemåder.

Men lykkeligvis har nogen eller noget holdt hånden over mig, og efter flere forskellige behandlinger, mange samtaler i perioder, samtidig med at tiden også har arbejdet for mig, med mere modenhed og åbenhed overfor at modtage hjælp fra andre, er det nu endt ud i at der kun er få og langt mere overkommelige kampe og udfordringer i mit daglige indre. En ting der virker meget tydeligt i dag, er at der på flere måder er blevet langt mere overensstemmelse mellem min indre og ydre trivsel. Før i tiden var jeg en meget overfladisk person, som egentlig godt kunne snakke om og tænke på følelser, men slet ikke forholde mig til egne følelser.

Min historie starter i december 1968, og rummer historier om at være blevet svigtet og senere selv at svigte andre. Som nævnt blev jeg født i 68 efter at mine meget unge forældre havde fundet hinanden nogle år forinden. De fik i alt 3 børn. Først kom min storebror til verden i 1966 og senere da de fik de mig, var de henholdsvis 19 og 21 år. Min bror blev desværre kørt ihjel af en bilist i 1973, da han en dag legede med nogle kammerater på en landevejsbro over Gudenåen. Men så fik mine forældre på opfordring fra lægen, min dejlige lille søster et års tid senere. Min far fik også et barn uden for ægteskabet på samme tid som min storebror kom til verden, og fik altså næsten samtidigt 2 drenge. Denne halvbror til min søster og jeg, fik jeg kontakt til som 18 årig og har glædeligvis fortsat kontakt med i dag.

Mine forældres opvækstkår er fra meget forskellige fra hinanden. Min far voksede op i kro og værtshus miljøer med sine forældre samt bedsteforældre. Min mor voksede op i et hjem med klaver og med tendens til flinkeskole. På min fars side var det var mest min bedstemor jeg kendte som barn. Både min farfar og min fars søster oftest var ude af billedet. De døde i en forholdsvis unge alder, efter at de hver især havde levet et hårdt liv, med rigtig meget fysisk slidsomt arbejde kombineret med alkohol og spiritus i rigelige mængder. Det kunne betegnes som druk og aktiv alkoholisme.

I mine barndoms- og ungdomsår, måske fra 7 års alderen, og specielt efter mine forældres skilsmisse, havde jeg utrolig megen indre vrede mod min far. Det skyldes nok mest på grund af hans mange svigt og udskejelser som udløste stor frygt. Men jeg følte også vrede fordi jeg også savnede ham og følte mig vræget på en måde. Det udløste en slags kronisk dårlig samvittighed og skyldfølelse over, at det ikke var gået så godt mellem ham og min mor. Vreden aftog noget senere i mit liv og specielt i de sidste år af hans liv omkring 2006 - 2008, hvor det gik mere og mere op for mig, hvor ringe opvækstbetingelser og følelsesmæssig stimulering han selv havde haft i sin barndom. Indsigten i min fars fortid, skabte en større forståelse og accept af fortiden. Jeg forstod hvorfor han i perioder havde levet sit liv som han gjorde, med på den ene side alle sine vanvittige udskejelser og svigt i alkoholens skygge, og på den anden side sit gode og arbejdsomme væsen i ædru tilstand.

Indimellem har jeg også tænkt på, at i perioder af den årrække hvor jeg havde en masse vrede mod min far, også var i en slags sympati vrede med min mor, da hendes og andres syn på min far i årene efter deres skilsmisse, var med til at splitte og forvirrer mit forhold til mine forældre. Når jeg var engang imellem var på weekend hos min far, hvor vi oftest var på værtshuse, så sympatiserede jeg med ham og hans bitre syn på min mor, men så snart jeg var hjemme igen hos min mor, så vendte jeg igen og sympatiserede med min mor. Ja, der findes nok ikke mere trofaste og loyale væsener, end børn der støtter deres forældre. I dag kan

jeg se hvordan min mor samt mange andre, har brugt uanede mængder af energi på, at få min far på rette spor. Selv efter at han utallige gange var kommet sent og fuld hjem, for derefter ind imellem at banke hende. Jeg tror at han bankede hende i en blanding af mindreværdsfølelse og jalousi. Imens kunne jeg ligge på værelset og hører det hele, eller som det skete nogle gange, gik jeg imellem dem for at forsvarer min mor. Så kunne min mor dagen efter arbejde som 1000 heste, for at få rettet op på det hele igen, så alt kunne være i orden i forhold til facaderne. Noget af det værste ved at overværer min fars voldelige sider, var når jeg ikke kunne se hvad der foregik, men kun kunne høre al balladen, for så virkede alle lydene helt enormt voldsomme. Jeg brugte alle mine kræfter på at sanse, hører og fornemme alt hvad der skete, samtidig med at jeg forstillede mig det værst tænkelige. Måske min hørelse eller frygt blev meget skærpet dengang, da jeg selv den dag i dag kan vågne om natten, hvis jeg kan hører en bildør smække i det fjerne. Det er dog blevet langt bedre og det forstyrre mig ikke længere, som dengang i mange af mine alene perioder som ung, hvor jeg altid havde fjernsynet tændt for at finde ro når jeg skulle sove.

Mine forældre blev skilt og jeg husker tilbage på den morgen hvor min far skulle flytte, og hvordan jeg gik ind i soveværelset og stod og kiggede på ham mens han stadig sov, for derefter at gå i skole med voldsomt ondt i maven. Husker også da jeg kom ned på skolen den dag, hvor jeg straks gik på toilettet og græd, og hvor der så var et par af de større elever som forsøgte at drille mig, ved at låse døren op udefra, men de havde ikke heldet med sig den dag.

Min skoletid husker jeg egentlig som en ok tid, hvor der dog har været nogle perioder, hvor jeg måske har været stresset og derfor overreagerede meget voldsomt på andres drillerier. Jeg er egentlig aldrig blevet drillet nævneværdigt.

Da jeg kom hjem fra skolen den dag hvor min far var taget af sted, græd jeg som pisket og min mor forsøgte at trøste mig og sagde blandt andet at, nu skulle jeg jo være stolt over at være blevet manden i huset, i en alder af kun 8 år. Jeg husker også flere gange kort efter at min far var flyttet, hvordan jeg sad alene på værelset og var fyldt op af selvmedlidende tanker. En af gangene sad jeg med en stor kniv rettet mod maven og tænkte på hvor uretfærdigt livet var mod mig. Set i bakspejlet havde jeg forskellige forsvarsmekanisme når jeg var alene med mine følelser. Jeg kunne sidde alene i mine egne tanker og mærke selvmedlidenheden, samtidig med at jeg kunne føle mig meget anderledes og speciel, og derfor nogle gange drømme mig væk fra situationerne, for så igen at føle et voldsomt lavt selvværd når jeg kom tilbage fra drømmenes verden.

Selvfølgelig har min mor haft andre udfordringer. Hun har altid været vant til at pakke tingene ind og undgå konflikter som jeg ser det. Min mor er i dag lykkelig gift i sit fjerde ægteskab og vores forhold til hinanden udvikler sig stadig. Hun har dog aldrig, som jeg, taget imod psykologsamtaler eller nogen anden form for behandling. Set med mine øjne, har hun stadig mange dæmoner fra fortiden som hun fortsat kæmper med i sin dagligdag. Før i tiden har jeg forsøgt at snakke om alle de forskellige svigt og oplevelser, men vi har altid haft et forskelligt syn på det område. Hun har altid sagt at man "kun skal se frem af", og det gør vi så, samtidig med at vi får det bedste ud af det. Vi har i dag et okay og afpasset forhold til hinanden, hvor vi ses 3 – 6 gange årligt, samt snakker et par gange om måneden i telefonen. Stadigvæk er der ind imellem gange, hvor hun udfordrer mig meget i mine følelser og reaktioner, når hun med hendes styrende og kontrollerende udtalelser i vores samtaler, ikke forholder sig til sin egen boldbane, men hellere vil bestemme over omgivelserne og mig.

Hendes syn og forhold til alkohol er i dag helt ok. Tidligere var hende syn på alkohol meget angstfyldt og negativt. Det skyldes nok de 12 års ægteskab med min far, 5 år ægteskab med en anden alkoholiker, og sin egen søns destruktive livsførelse med alkoholen. Hun har i lange perioder været styret af frygt, som har kunnet mærkes på hendes adfærd i hverdagen, ved at hun i sine tanker og med sine handlinger altid mentalt var ovre i andre mennesker. Hun var specielt styrende overfor mig.

Skilsmissen mellem min mor og far tror jeg startede en dag, hvor min far på sin egen akavede måde forsøgte at skubbe til processen. Det var nogen tid efter at han som hjemvendt grønsag fra hospitalet,

forsøgte at slå og banke min mor fra sin rullestol. Han var kommet hjem fra hospitalet hvor han havde været indlagt i lang tid, efter at han var kørt galt i vores bil i en solo ulykke i spiritus påvirket tilstand. Han skulle køre stærkt som han plejede når han var fuld. Dette var dog den værste ulykke ud af mange ulykker som han var involveret i. Ulykkerne skete altid når han var fuld. Det var en kold vinter nat i januar, hvor han i høj fart kørte frontal ind i en skrænt. Bilen blev slynget langt ind på en mark, og han røg ud af bagruden i bilen. Men det var utrolig heldigt, at han blev fundet i sneen ved siden af bilen af en landmand, som havde hørt braget fra ulykken.

Nogle dage efter ulykken, husker jeg meget tydeligt at jeg tog ned til den lokale mekaniker sammen med nogle klassekammerater, for at se bilen fra ulykken, som var blevet fragtet ned bag det lokale autoværksted. Der stod den med smadret tag som var trykket helt ned. Forenden og alle ruderne var knuste. Jeg husker at jeg stod længe med hovedet drejet ind gennem en smadret siderude, og betragtede alt det knuste glas og de små blod pletter, samt duften fra det lille Wunderbaum luftfrisker juletræ, som min far altid havde hængende i sine biler. Jeg husker også hvordan jeg rystede i hele kroppen, og blev ked af det og følte medlidenhed med min far. Samtidig følte jeg at jeg fik en identitet af at være anderledes, fordi det var lidt sejt at have en far der var kørt galt.

Der gik cirka 3 måneder efter ulykken, inden at min mor tog min søster og mig med på hospitalet for at se til vores far. Hun mente at han var så ilde tilredt efter ulykken, at det var bedst at vi ventede med at se ham, til at han var blevet noget pænere igen. Ventetiden i de 3 måneder husker jeg ikke specielt tydeligt. Han var stadig slemt tilredt da jeg så ham første gang efter ulykken. Jeg husker meget tydeligt da vi gik ind på hospitalet, hvordan jeg havde ondt i maven, og var både bange og spændt, samtidig med at jeg glædede mig til at gense ham. Da vi åbnede døren ind til stuen hvor han lå, så jeg 2 læger eller sygeplejere som var ved at hjælpe ham op i sengen, og det var som at komme ind til en helt fremmed mand jeg ikke kendte. Han havde hovedet forbundet efter operation, og havde tabt sig mange kilo, så han så helt forkert og anderledes ud. Da vi sammen kom hen til siden af sengen, støttede min mor mig i at tage fat i hans arbejdsmands hånd. Først da jeg rørte ved hans hånd kunne jeg kende ham, og jeg blev meget ked af det og løb ud af døren igen. De efterfølgende måneder besøgte vi ham en del gange på hospitalet inden at han kom hjem igen. Jeg tænker på at det er helt utroligt hvordan et menneske kan komme sig fysisk igen, når jeg tænker på hvordan min far i mange år efter ulykken, igen arbejdede fuldtid som smed, og indimellem fortsat tog sine drukturer, dog med færre ulykker og slagsmål end tidligere.

Efter at have skrevet de ovenstående linjer og igen tænkt på perioden omkring ulykken, kommer jeg også til at tænke på en eftermiddag i december kort før ulykken. Det var en juledag, hvor vi som familie skulle af sted til en julefrokost hos min mors ældste søster og mand i Horsens. Min mors søster og hendes søn og min fætter var kommet hjem til os, så vi kunne følges ad derud. Vi ventede alle på at min far skulle komme hjem så vi kunne tage af sted sammen, og min mor har sikkert haft sine bange anelser imens jeg legede med min fætter. Da min far kom hjem var han fuld og havde været på værtshus, sikkert på min bedstemors eget værtshus som hed Åstedbrokro, og som kun lå 4 kilometer fra hvor vi boede. Når min far kom hjem i den tilstand var min mor altid meget bange. Hun forsøgte som hun plejede, at tale fornuft med min far. Men det endte desværre igen med at han totalt mistede besindelsen, og blev meget aggressiv og voldelig, så han kastede rundt med tingene og smadrede både køkkenstolene og bordet, som jeg kan huske fløj gennem køkkenet. Under seancen stod jeg og min fætter og kiggede ind gennem køkkenvinduet, hvor vi kunne se hvordan min moster og min mor som også havde min lillesøster på armen, prøvede på at dæmpe gemytterne. Min far blev ved med at smadrede tingene og endda også slå ud efter min mor, selvom hun havde min lillesøster på armen. Efter noget tid faldt der ro over situationen, og vi kom alle af sted til julefrokosten i Horsens. Jeg kan ikke huske om det var min far der kørte bilen derud, men det har det nok været for at han ikke skulle hidse sig op igen. Dette er blot endnu en af rigtig mange episoder som skabte frygt, hos mig og min mor, men som alligevel aldrig rigtig var noget vi talte om.

Den fastgroet vrede som jeg i mange år havde mod min far, måske som følge af alle hans svigt og udskejelser, aftog mere og mere med tiden. Specielt senere da jeg selv begyndte at ændre mit liv, til et liv

uden alkohol og med en glæde ved at tage ansvar. Vreden mod ham forsvandt meget eller næsten helt de sidste 3 år af hans liv, da jeg fulgte ham gennem hans sygdomsforløb med ALS og indtil jeg holdt ham i hånden en sidste gang mens han døde.

Mit forhold til min mor, var for det meste meget svingende, og i lange perioder når hun var allermest bekymret for mig, så kunne jeg simpelthen ikke tale med hende uden samtidig at føle mig i krydsforhør, hvilet irriterede mig voldsomt. Det var en slags envejskommunikation, hvor hun godt kunne spørge ind til hvordan jeg havde det, men hun kunne ikke lytte hvis jeg forsøgte at fortælle. Hun var egentlig kun opmærksom på sin egen plan med samtalen. Vi kom ind i en dårlig spiral i vores snakke, og så forsøgte jeg altid at skabe mere afstand mellem os. Vores uholdbare måde at snakke sammen på, startede vel allerede inden at jeg selv begyndte at drikke alkohol.

Udover at jeg selv allerede havde et unormalt forhold til alkoholen på grund af mine mange oplevelser med min far og senere stedfar, så havde min mor også puttet alverdens frygt ind i mig. Frygt i forhold til at skulle lære at drikke alkohol selv, eller i forhold til at stå ved mine egne idéer og meninger. Engang imellem kunne jeg få tanker om, at jeg godt kunne forstå at hendes mænd drak, når hun hele tiden var så styrende og kontrollerende. Disse tanker har selvfølgelig ændret sig.

I den tid mine forældre var gift, nåede vi at bo en del forskellige steder i den samme landsby og lidt uden for byen, samt i andre byer. Flytningerne fortsatte efter skilsmissen og min far flyttede rigtig mange gange efter skilsmissen. Han havde også mange bekendtskaber og forhold til forskellige kvinder gennem de sidste 30 år af hans liv. Det var som om, at når der var gået en periode på måneder eller nogen gange år, så gik hans forhold i stykker. Måske det var når der havde været så mange episoder med druk, vold og jalousi, at han måtte flytte videre til næste by, af hensyn til job eller kvinde.

Det rodløse og destruktive adfærdsmønster styrede også mit eget liv fra jeg flyttede hjemmefra, og op til starten af 30 årsalderen. Jeg fortsatte desværre selv i min fars fodspor med ukontrollabelt alkohol indtag og diverse ulykker. Jeg havde jo allerede fra starten et skævt forhold til alkohol, og når jeg f.eks. skulle til fest, så drak jeg tit for meget, fik kontroltab og blackouts, så jeg ikke kunne huske hvad jeg havde foretaget mig. Til sidst i min aktive alkoholiker tilværelse, drak jeg ofte for mig selv. Det har medført at jeg selv er flyttet mange gange. Jeg har stort set altid været i arbejde, samt næsten altid været i forhold med en kvinde, og måtte som min far flytte med 2 – 5 års mellemrum, når tingene atter var gået helt skævt. Mit liv var også i de unge år i længere perioder styret af stoffer som hash, amfetamin og nogle få andre gange langt stærkere stoffer. Men set i bakspejlet var det frygten som styrede mig. Der har heldigvis aldrig været gange, hvor jeg som min far har været voldelig overfor andre. Tværtimod var jeg mere voldelig overfor mig selv, bortset fra et par få gange hvor jeg har forsvaret mig mod voldelige overfald i byen fra mænd.

I skoleårene og langt ind i mit voksne liv, har jeg altid haft det svært med følelsen af uretfærdigheder. Det har flere gange har bragt mig i situationer, hvor jeg blev sendt op til inspektøren eller uden for døren, eller til fester hvor jeg har været tæt på at få tæsk af fulde mennesker, når jeg gik ind i andres konflikter.

Det var som om at jeg blev helt fyldt op af en slags fysisk uro og vrede, når jeg oplevede noget uretfærdigt, og så kunne jeg ikke lade være med at reagere. Det er stadig noget som jeg mærker tydeligt i dag, hvis jeg ser mennesker der toppes, eller når jeg fornemmer uretfærdigheder. Min opmærksomhed er stort set altid skærpet, og det er måske også derfor at jeg føler mig godt tilrette og meget brugbar, ved i dag at arbejde med de mest udsatte i samfundet og derved bruger retfærdighedssansen på en konstruktiv måde.

Vendepunktet

Vendepunktet startede efter mere end 17 års personlige, økonomiske og jobmæssige op og nedture, med en del forskellige kæresteforhold. Mit første job var som arbejdsdreng i møbelbranchen, derefter sømand på en coaster, efter endt uddannelse på skoleskibet Georg Stage. Så vende jeg tilbage til møbelbranchen og blev uddannet sælger og derfra være aktiv sælger i mere end 12 år. Jeg endte mit arbejdsliv i møbelbranchen brat en dag, hvor jeg mødte beruset op på mit arbejde og begyndte at diskutere med min

chef. Det førte til et karriereskift fra salgs- og møbel branchen, til at et arbejde indenfor socialt arbejde, da underviseren kom hen til mig og sagde; "Brian du skal da ikke arbejde på et kontor, men derimod ud og arbejde med mennesker". Denne udtalelse førte til, at jeg startede som pædagogmedhjælper på et opholdssted for omsorgssvigtede- og adfærdsvanskelige unge i alderen fra 12 – 18 år. Ved siden af jobbet tog jeg en diplom uddannelse i ungdomspædagogik. Siden 2006 har jeg både arbejdet som afdelingsleder, forstander og institutionsleder indenfor området.

Tilbage i møbelbranchens tid i 1998, blev jeg af min daværende arbejdsgiver sendt i min første Minnesota behandling mod mit alkoholmisbrug. Desværre indledte jeg et forhold til en kvinde under de 6 ugers behandling, og det var stik imod alle regler på stedet. Men jeg følte egentlig ikke at jeg selv havde valgt at skulle i behandling, så jeg havde måske bare skindtilpasset mig i de 6 uger behandlingen varede.

Efter at være kommet hjem fra behandlingen, skiftede jeg job og flyttede sammen med kvinden som jeg havde mødt, og vi boede sammen i 3 uger, inden jeg flyttede på et klubværelse, hvor jeg så havde en tid med 18 måneders ædruelighed. Tiden var fyldt med masser af sport, arbejde, afdrage gæld og rigtig mange AA møder. I december 1999 tog jeg så et tilbagefald, hvor jeg blev mere og mere syg i krop og sind, og hvor jeg i en periode på 6 – 9 måneder drak mig langt ned igen. Jeg drak mig både væk fra forholdet og fra mit sidste job i møbel branchen. I år 2000 kom jeg igen i en Minnesota behandling i 2 uger, men jeg holdt ikke ædrueligheden længere end få måneder. Også denne gang indledte et nyt forhold til en pige, som var en tidligere kollega og som kontaktede mig få dage efter at jeg var kommet hjem fra behandlingen. Dette kæresteforhold varede heller ikke særligt længe, og da det var helt forbi tog mit liv igen fart i en negativ retning. Jeg drak mig igen væk fra job, familie og hjem, indtil jeg en dag stod i Århus kun med min propfyldte sportstaske, uden nogen bopæl. Det var som om, at jeg ikke var klar til at stoppe drikkeriet. Jeg ikke turde begynde på at leve livet på livets betingelser. Derfor endte det efter en uges tid i Århus som hjemløs, indtil jeg lejede mig ind i et kælderværelse i en forstad til byen, hvor jeg boede i et par år. I starten på værelset drak jeg mig helt ned, men vågnede op en formiddag i juli 2000. Persienerne var nedrullede, der var masser af tomme flasker og jeg var fysisk meget afkræftet. Da jeg vågnede kunne jeg høre livet og fuglene udenfor vinduet, og da besluttede jeg mig for på eget initiativ, at starte igen i AA, og har efterfølgende været ædru siden, på nær nogle få gange for få år tilbage.

I kælderværelset begyndte jeg at bygge livet op, ved at deltage i mange AA møder, ja nogen gange 3 møder på en dag. Jeg begyndte på uddannelse igen, afdrog på min gæld for Minnesota behandlingerne og diverse regninger fra forskellige ulykker, bøder og flytninger mm. I en lang periode levede jeg på en sten i kælderværelset, og fik vendt en stor gæld til opsparing, imens jeg cyklede mig tilbage til livet.

En af mine største problemer inden jeg fik hjælp, eller helt korrekt, før jeg kunne modtage hjælp, var min store lukkethed, følelsen af at være anderledes og et offer, samt mit meget lave selvværd. Det har altid påvirket mig, og medført et voldsomt indre kaos og et meget overfladisk ydre. Jeg husker også som dreng, mange gange at have fået fortalt, at når jeg f.eks. var blandt kammeraterne, så var jeg altid ham der klavnede mig frem i tilværelsen, samtidig med at være den arbejdsomme, flinke og høflige dreng eller unge mand. Jeg har stort set altid været yderst vellidt af både arbejdsgivere, svigerforældre og venner, men kun indtil jeg enten drak alkohol eller tog stoffer. Så ændrede jeg karakter og blev ligegyldig. Når jeg var påvirket forsvandt al min fornuft, og det endte ofte med at jeg lavede skandaler og andre dumme ting.

Min lukkethed har flere gange afværget hjælp og støtte, da der i mine ungdomsår og op gennem 20'erne, har været flere venlige personer, bl.a. min mor, min lille søster, kærester og arbejdsgivere, som har forsøgt at hjælpe mig, men hvor jeg ikke kunne modtage hjælpen. Det er også sket flere gange, at jeg er kommet i behandling eller til psykologsamtaler uden synlig effekt, da jeg egentlig aldrig selv søgte hjælpen, men var belevt opfordret af omgivelserne til at søge hjælp. Selvfølgelig og med tanker af taknemmelighed, har al hjælpen gennem tiden, i behandlingerne og de rigtig mange AA møder, hjulpet mig og udvidet min bevidsthed på flere områder. Det har blandt andet givet mig indsigt i forskellige muligheder og måder, at

leve mit eget liv på, men også medført sammen med smerten, at jeg nåede det punkt i mit liv, hvor jeg selv begyndte at åbne mig op for at modtage hjælp udefra og række hånden ud.

I rigtig mange år, og stadigvæk en sjælden gang endnu, køre mine tanker i ring. Dog aldrig mere så voldsomt som tidligere. Når det var værst, havde jeg altid fjernsynet tændt om aftenen eller om natten, når jeg var alene hjemme og skulle sove. Da kørte mine tanker altid i ring når jeg var alene, og de bestod mest af sort/hvide negative tanker og var i lange perioder i samme mønstre. F.eks. når jeg på grund af mit til tider meget selvdestruktive liv og dermed også meget hårde fysiske belastninger mod kroppen, jævnligt var bange for at dø, så kunne ligge længe og tænke på liv og død, uden at det førte til tanker om det gode og kærlige liv. Jeg kan i dag at jeg i realiteten var bange for at leve. I lange perioder var jeg en utrolig bange person fuld af frygt for livet, og med et meget dårligt selvværd uden af omgivelserne kunne se det på selvtilliden.

I mange år havde jeg ikke nogen anelse om, at jeg kunne få hjælp til leve mit liv på en anden måde end jeg gjorde. Jeg forsøgte egentlig blot at gøre mit bedste. Jeg kæmpede dagligt i forhold til at passe jobs, partner og have et pænt hjem, men jeg ikke evnede at mærke efter mine egne behov og interesser. I flere af de perioder var jeg på antabus, og når alting gik helt perfekt på overfladen, gik jeg ofte og mistrivedes i mit indre. Jeg brugte det meste af min energi på at tilfredsstille omgivelserne, og kom derved over tid til at betragte mig selv som et offer, uden den mindste anelse om, hvad jeg selv drømte om i min tilværelse. Jævnligt kom perioderne, hvor jeg så i en weekend eller en hverdag trak stikket ud og med et slag ødelagde min livssituation. Når jeg trak stikket ud, så drak jeg mig ud af forhold, jobs og har flere gange måtte flytte på grund af druk i en weekend. Når jeg så skulle rydde op i det rod jeg havde lavet, tænkte jeg, at det nok bare måtte være min skæbne, at tingene gik skævt. Jeg kunne simpelthen ikke forstå årsagen til hvad det skyldes, at jeg nu atter engang havde ødelagt mit forhold til omgivelserne.

Noget af det som tit fastholdt mig til livet og som har givet mig styrke til at rejse mig igen, har været en indre kerne og en stærk tro på, at der må være en mening med livet og at der altid er noget godt i vente. Samtidig tænkte jeg på hvordan mange andre mennesker, helt sikkert havde det langt være end jeg selv. Disse tanker kom til mig samtidig med at størstedelen af min opdragelse og opvækst, altid har fokuseret på at passe sit arbejde, have styr på økonomien og sørge for at have et pænt hjem.

Dog har der været nogle gange hvor det blev for meget, som f.eks. engang i Silkeborg, hvor jeg ikke havde kræfter til at rejse mig igen efter en periode med druk, og hvor jeg som tidligere nævnt havde mistet mit job i møbelbranchen. Da var jeg blevet så træt af mit liv, at jeg forsøgte at gøre en ende på det. Jeg forsøgte at tage mit eget liv ved at løbe direkte ud foran en kørende bil, som ramte mig så jeg fløj gennem luften. Jeg havde sammen en bekendt fra byen, været på adskillige værtshus besøg i løbet af dagen, og blandt andet mødt min far. Senere på aftenen fulgtes med den bekendte hen ad fortovet. Denne bekendt har forklaret mig efterfølgende, at jeg pludselig havde udtalt, "nu gider jeg sgu ikke leve mere", for derefter at løbe direkte ud foran en kørende bil på Vestergade. Endnu engang var jeg heldig, og jeg vågnede op i detentionen ved at en betjent hev mig i armen. Jeg havde sovet på stationen efter at have været på hospitalet. Med det ene ben bundet ind i bandage efter hospitalsbesøget, og uden at være kommet væsentlig til skade, og med udsigten til endnu en regning på grund af dumheder begået i fuldskab, så gik jeg direkte hjem fra detentionen og drak.

En anden situation hvor livet var blevet for meget, var da jeg var sømand i en alder af 19 år. Jeg endte i håndjern og i politiets varetægt i Szczecin i Polen, da jeg fuldstændigt mistede kontakten til mig selv og ville tag mit eget liv. En anden engang i Hull i England, hvor jeg også var i knæ og hvor jeg ville løbe ud foran en bil, men hvor en af mine kollegaer fra coasteren, med vold og fastholdelse af mig, forhindrede situationen i at ske. Det var en kæmpe udfordring for mig i mine unge år, at sejle med en coaster, hvor det eneste der ligesom blev foretaget om bord, var at arbejde, og så drikke. Men tiden på skoleskibet Georg Stage husker jeg som en fantastisk tid, hvor der ikke var plads til at være i tvivl om noget.

Når jeg var inde i en god periode, måske på antabus eller var i et nyt kæreste forhold, hvor alting gik godt, var der ligesom en stor del inde i mig, som ikke kunne mærke tilfredsheden eller finde roen. Når livet virkede allermost succesfuld, kæresten begyndte at snakke om børn og det hele ligesom var ok på det ydre plan, så gik jeg i sort og drak mig væk fra succesen og ødelagde situationen og alt det som var blevet godt.

Engang i Viborg hvor jeg lige var flyttet til byen, indledte jeg i den allerførste weekend og til den første fest, et forhold til en lokal pige. Forholdet varede i næsten 5 år. Jeg startede med at fortælle pigen, da vi første gang talte sammen efter festen, at hun skulle være klar over, at jeg var alkoholiker og derfor ikke kunne kontrollere mit forbrug af alkohol. Fordi jeg havde startet med at sige tingene ligeud og ærligt, så tog jeg de følgende år og på ingen måde, noget ansvar overfor mit drikkeri og tilhørende udskjelser. Når jeg var ædru havde vi aldrig problemer, men når jeg blev fuld mistede jeg mig selv og blev et rigtigt dårligt menneske i forhold til hende. Jeg var dog aldrig fysisk voldelig.

Kort efter bruddet og efter et par voldsomme ulykker, hvor jeg med høj fart og uden styrthjelm, havde kørt direkte ind i siden af en beton trappe, rykket gelænderet ud af væggen med min hofte og fløjet 11 meter gennem luften inden jeg ramte nabohuset. Jeg kom på sygehuset med fuld udrykning, hvor jeg brugte den første uge af min sommerferie, inden jeg udskrev mig før tid. Jeg tog videre på krykker og med en bule ud af siden på størrelse med en håndbold, for at drikke videre.

Ja, kort efter bruddet og ulykkerne endte jeg i min første Minnesota behandling, som var et ultimatum fra min arbejdsgivers side, for at jeg kunne beholde mit job, og som han også sagde, "for at jeg kunne beholde mit liv".

Minnesotabehandlingerne og de følgende mange AA møder, har været grunden til min åbenhed og harmoni, som jeg har fået opbygget gennem årene. En af grundene til at det har gjort indtryk og virket på mig, har specielt været fordi at jeg kunne mærke på alle dem jeg mødte til møderne, at de selv kendte til livet med problemer på grund af alkohol. I langt det meste af tiden havde jeg det rigtig godt i mit nye ædru liv. Det er et liv som jeg begyndte stille og roligt at bygge op igen. Den første ædru periode blev jeg opfordret til at forblive alene og ikke gå ind i noget kæresteforhold. Det overholdte jeg denne gang, og kan i dag tænke tilbage på tiden som en meget lærerig, god og til tider udfordrende alenetid, med rigtig mange AA møder.

Mit nye liv startede i kælderværelset, og tog derfra og i et tempo hvor jeg kunne følge med, mere og mere form og fik indhold. Fra at bo alene i kælderværelset med masser af alenetid kun afbrudt af uddannelse, AA møder og forvandling af gæld til opsparing. Så blev det igen til nyt job, et par år med bopæl på mit eget lille skib, derefter til eget hus med min fantastiske kone, igen nye udfordringer på jobbet med mere ansvar og ledelse, og så var der pludselig godt gang i karrieren. Så kom der en flytning til et drømme hus, og så igen et nyt job tæt på bopælen. Oplevelsen af noget af det største var da jeg fik mit eget barn og blev biologisk far. Mit liv formede sig mere og mere fantastisk, og jeg havde ellers forsvoret mange gange at jeg ikke at selv ville have barn, da jeg ikke var sikker på at jeg kunne rumme følelserne overfor et sådant menneske.

Årene i mit nye ædru liv gik og jeg fortsatte med at gå til mine ugentlige AA møder, og jeg kunne mærke med tiden, hvordan jeg fik flere og flere indre kampe. Jeg ikke viste hvordan jeg skulle agere i forskellige dagligdags situationer overfor min egen familie. Det var aldrig i forhold til hvad jeg skulle gøre eller hvordan jeg kunne hjælpe min familie, men mere i forhold til hvordan jeg skulle agere overfor mig selv, og forholde mig til egne følelser og liv. Det var som om at jeg tog ansvaret for omgivelserne, arbejdet og for at leve et ædru uden alkohol, og var altid meget opmærksom på hvordan andre havde det og på arbejdet, men sjældent opmærksom hvordan jeg selv havde det eller hvad jeg havde lyst til og brug for. Til sidst anede jeg ikke hvordan det skulle blive og bære hen, så jeg begyndte at blive usikker og stresset. Jeg følte et kæmpe ansvar overfor familie og job, og kunne tit mærke usikkerheden og frygten vokse inde i mig, og jeg blev bange for om jeg kunne tackle de forskellige udfordringer. Jeg begyndte at føle mig utilstrækkelig og i psykiskubalance, med en masse gamle tankemønstre og negative energi. Nogle gange forsøgte jeg at snakke lidt om det på AA møderne eller med min kone, men kunne ikke rigtig sætte ord på frygten. Jeg

tænkte ind imellem på, at det ikke var symptomer på min alkoholisme, men derimod mine ubearbejdede oplevelser og manglende erfaringer fra egen opvækst og familieforhold i barndommen.

Nogle gange har jeg oplevet en rigtig god stund, som når jeg f.eks. på en fridag og efter en god dag i haven eller med maler arbejde på huset, efterfølgende kunne sidde i aftensolen med en kop kaffe og betragte omgivelserne. Bare nyde synet af børnene der legede, tænke kærligt på konen. Det føltes det meget underligt, når situationen er perfekt efter en god dag, at utrygheden og usikkerheden stadig havde så hårdt fat i mig. Tiden gik og der var altid noget at gøre med jobbet, familien og det gamle hus. Nogle gange dagligt kom følelserne af at der var noget som på en eller anden måde manglede i mit liv. Det kunne jeg mærke når jeg skulle være mig selv og f.eks. bare skulle være alene hjemme en halv eller en hel dag. Når de andre var kørt og jeg skulle være i selskab med mig selv, selv efter mange års ærdruelighed, så anede jeg nogle gange ikke hvem jeg selv var. Jeg kunne slet ikke mærke hvad jeg havde lyst til eller hvad jeg kunne slappe af med.

Det endte desværre med at jeg tog tilbagefald over få dage, og det var tilbagefald som i den grad chokkeret mig. Specielt nu hvor jeg har en familie og ansvar overfor børn og kone. Heldigvis fik jeg stoppet drikkeriet med det samme, og kom via mit arbejde i en række samtaler med Kristina Hermann, hvor jeg for første gang blev præsenteret for en forklaring på nogle af de "huller" som jeg har i min udvikling på grund af mine opvækstbetingelser. Det gør at jeg kan mangle erfaringer i at rumme det gode liv, og så derved komme i offerrollen. Jeg lærte at jeg skal være mere tro overfor min egen person, og stå fast ved mig selv.

I dag og gennem den seneste lange tid, har det rigtig godt, og er igen bevidst om at finde en god balance imellem at pleje omgivelserne, og samtidig passe på og pleje mig selv. Det er f.eks. udover at være der for familien og passe job, også at dyrke mine egne interesser. Det er vigtigt at jeg holder måde med min arbejdstid og pligter. Mit næste mål i forhold til egenomsorg og selvudvikling for mig selv vil være at deltage i først kommende kursus for voksne børn af alkoholikere. Jeg vil gerne have en større accept og forståelse af fortiden, så den fylder mindst muligt. Jeg vil gerne styre fremtiden i en positiv og udviklende retning, men også i hverdagen. Og jeg vil i langt højere grad mærke efter mine egne behov og ønsker, så jeg ikke ender i en situation som sidst, hvor jeg gennem længere tid ikke formår at være tro mod mig selv.

Uden at vide det, så vil der nok altid være nogle af fortidens hændelser, som senere kan vise sig at være invaliderende og hæmmende i mit livsforløb. Men så længe at jeg formår og er bevidst om, at kigge både indad og udad i livet, så vil der jo altid være mulighed for at tage et ansvar begge veje, og derfor få det bedste ud af det. Alle har jo sine oplevelser med sig, og oplevelserne sidder jo både i hjernens og kroppens hukommelser. Så det er både tanker og krop der skal arbejdes med, behandles og plejes, så både negative som positive oplevelser bliver frigjorte og ikke ender som blokeringer. Det som kan være meget svært for mig, når der er ubalance i mit liv. Så agerer jeg ikke som de fleste, da der er for mange huller i min udvikling.

F.eks. var jeg jo allerede i en alder af 10 – 14 år, rimelig erfaren i at gå på værtshus, rafle med terninger og ryge cigaretter uden at mine forældre vidste det. Jeg lærte først i en sen alder at lave nogenlunde fornuftig mad, tale om og forholde mig til følelser. Det som er vigtigt for mig i dag i forhold til at være i balance, er at være så åben og ærlig som muligt. Specielt når jeg møder udfordringer som bringer mig i følelserne vold, og som jeg ikke selv har erfaringer med at kunne tackle. Så må jeg undgå min falske stolthed, mindreværd eller andre destruktive følelser, og så bede om hjælp, råd og vejledning.

Mit selvværd og selvtillid er i dag langt mere i balance, og livet er jo for alles vedkommende en lang rejse med udvikling. Jeg behøver jo ikke at skulle fremstå som en jeg ikke er, men blot forsøge at være mig selv. Det sker stadigt at jeg forsøger at være den bedste og vil udgive mig selv for at være bedre end jeg er og så derefter skulle kæmpe for at ikke blive gennemskuet. Men når det sker så får jeg det altid dårligt efterfølgende, og må straks vende blikket indad, og i nogle tilfælde sige undskyld til rette vedkommende.

Det som der inderst inde har motiveret mig til at søge den rigtige hjælp, har været mine mange års følelser af kaos og indre mistrivsel. Jagten på overfladisk lykke og succes, med jævnlige personlige fald og fiaskoer, som med tiden har givet grobund til i stedet at leve som et helt og fredfyldt menneske, hvor det at gøre sit bedste i hverdagen er nok. Gøre mit bedste på daglig basis, og så kun dele ud af det overskud som reelt er til stede, og ikke forsøge at give mere end jeg kan. Det som kan være et kæmpe plus ved at have de hårde erfaringer med i livet, er at jeg selvfølgelig også har meget at dele ud af til andre, når jeg selv er ærlig, tro mod mig selv og glad for livet.

Jeg vil fortsætte med at gøre mit bedste, og jeg ved at jeg har meget at lære endnu.

Kærlig hilsen

Brian