

Berusa dig icke!

Att berusa sig med alkohol innebär att man frivilligt försätter sig i ett tillstånd av vansinne. Man blir "dummare" och dessutom oerhört egofixerad och egocentrisk och ser bara sitt eget smala och förvrängda perspektiv av tillvaron. Man slutar lyssna och bry sig om andra och försöker pådyvla omgivningen sina problem och sin ofta upplevda egna förträfflighet. Detta blir mycket påfrestande och tråkigt för omgivningen att lyssna till och slutar dessutom ofta med att man dagen efter vaknar upp med ett dåligt samvete och skamkänslor över vad man sagt och gjort kvällen innan. Förutom detta så mår man även rent fysiskt dåligt "dagen efter". Detta sammantaget innebär att man förstör flera dagar av sin dyrbara tid med en "rolig" kväll. Förutom dessa aspekter av "fyllan" så har vi även alla andra kända negativa konsekvenser såsom en ökad olycksrisk, risken för våld - både att man själv blir våldsam eller att man kan bli misshandlad och en ökad risk för ett antal sjukdomar - bland annat cancer.

Med tanke på alla uppenbara nackdelar, både på kort och lång sikt, som finns med att dricka alkohol så framstår det som ett mysterium att vi fortsätter att dricka och förgifta oss med denna substans frivilligt. En viktig förklaring till att vi ändå gör detta är att vi kan använda drogen till att regrediera oss tillbaka till barndomen och till de olösta behov som vi då inte fick tillfredsställda.

Att berusa sig innebär att vi försvagar den så kallade "jag-strukturen" som i normala fall kontrollerar och förhindrar att vi agerar ohämmat utifrån våra inre impulser. Försvagar vi denna "kontrollant" så "kommer vi ut" så som vi egentligen är, egocentriska, arga, ledsna, törstande efter kärlek och omvårdnad eller något annat. Det vill säga uttryck för de behov vi inte fick tillgodosedda när vi var små barn. När man berusar sig så kan man släppa ut lite av dessa uppdämda känslor. En del människor har mycket otillfredsställda känslor och behov i sina bagage. Om bagaget är för tungt att bära så måste det lättas på med jämna mellanrum. En del gör detta genom att släppa på de spärrar som vanligtvis håller tillbaka "utsläppen" med hjälp av alkoholrus.

Detta tror jag är en viktig förklaringen till varför alkohol har en så viktig roll i de flesta av jordens kulturer. I stora delar av världen har man till och med gjort alkoholen och dess förgiftningssymtom till något mytomspunnet och finkulturellt. Vi försöker göra om fyllan till något fint och exklusivt genom att vi blir "experter" på dryckerna, drycker som ibland kostar en förmögenhet att köpa och dricka och som nästan ges magiska egenskaper, drycker som det växt upp kulturer kring som förmedlas genom litteratur, film och Tv. Allt detta för att vi ska kunna dricka utan att behöva jämföra oss med "alkisen på parkbänken".

För den aspirerande medelklassen blir anammande av denna alkoholkultur även en statusmarkör och ett sätt att försöka närma sig och bli lika "fina" som överklassen. De

sistnämnda har dock fått sin kulturella "förfining", den som medelklassen aspirerar på, med fostervattnet och befinner sig därför alltid på ett helt eget och för medelklassen ouppnåeligt plan.

Min fjärde regel är alltså att undvika berusning med alkohol (och med andra droger som påverkar vårt psyke). Har du en tung ryggsäck som behöver lättas på ibland, prova samtalsterapi. Där kan du, med lite mer ansträngning, få en mer beständig lättnad som hjälper dig att leva ett rikare liv. Man äter och dricker även alltid för sin egen skull! När våra orala intag börjar bli något annat, när vi pratar om detta på ett "upphöjt" och finkulturellt sätt med en egen vokabulär används konsumtionen till att försöka förhöja statusen hos den som "förstår" värdet av produkten och kan dechiffrera jargongen. Gå inte i denna fälla, slösa inte bort din tid på sådan bullshit.

En fråga du alltid bör ställa dig när det gäller alkoholhaltiga drycker är om du skulle dricka vinet, ölet eller vad det nu är för alkoholdryck du dricker, om drycken inte innehöll alkohol?