

KÄRLEKENS GRUNDSTÖTNING – OCH VÄGEN TILLBAKA

Pia och Björn levde ett lyckligt liv, på ytan. Fina barn, bra jobb. Bakom fasaden hade Björns alkoholism eskalerat så mycket att Pias tillit var slut. Men de höll masken. Tills allt föll. Idag skäms ingen av dem- utan vill i stället berätta om hur kärlek som inte dött, utan snarare är skadad, kan börja leva igen. Och att tilliten kan komma tillbaka.

Av Marianne Westerlund Foto Helene Linsjö

● Det var kärlek vid första ögonkastet. Året var 1991, och det var mitt i smällkallaste vintern. I en av korridorerna på sin dåvarande arbetsplats fick Pia Linder syn på en grupp män som kom gående emot henne. En av dem fångade hennes blick. Sen sa det klick.

– Och det gör det fortfarande, berättar Pia när vi träffas hemma hos henne och maken Björn i Falsterbo. Det var så tydligt från första början att vi hörde ihop. Och det var inte bara kärlek, vi var – och är fortfarande – varandras bästa vänner. Vi hade ett bra och härligt liv på alla vis. Och ändå, fortsätter hon och vänder sig mot Björn, höll du på att sabba alltihop.

–Så var det, medger han. Och i dag kan jag säga, att det är ett under

att du orkade hänga kvar med mig.

Men låt oss backa lite. Trots den ömsesidiga attraktionen dem emellan, och som dessutom underblåstes av att de kunde ses på jobbet, tog det hela tre år tills de blev ett par, eftersom "livet tar sina kringelikrokar". Pia var gift och hade en liten dotter, och när hon skilde sig hade Björn hunnit gifta sig och få en dotter han med. Äktenskapet blev dock stökigt, varade i knappt ett år och slutade med en uppslitande vårdnadstvist.

– Då kom Pia och sopade upp spillrorna av mig. Sedan gick det snabbt. Våldigt snabbt. Vi klickade ju på alla plan så jag flyttade in hos henne. Det

var inget att fundera över.

Ett år senare köpte de hus, efter två gifte de sig och efter tre kom sonen Maximilian. Det fjärde kom krisen. Björn började dricka allt mer. Varför finns det inget enkelt svar på. Dels var det en tröst. Han längtade efter sin dotter som han inte kunde träffa så ofta, eftersom hon och hennes mamma flyttat hela 40 mil bort. Dels var det mycket festande och socialt liv på helgerna.

Dels var han ganska glad i att dricka överlag. Glasen blev allt fler, och till slut drack han dagligen. Pia märkte förstås vad som försiggick, men tänkte att han nog hade det hela under kon-

"Pia sopade upp spillrorna av mig. Sedan gick det snabbt"





Pia och Björn Linder

Gör: Pia är nybliven pensionär, arbetade tidigare som civilekonom. Björn arbetar som ingenjör.

Bor: I Falsterbo.

Familj: Varandra och tre barn.

Ålder: Pia är 64 och Björn 61.

aklsdjflksajd fkjasd
lkfjsalkdjf lkasjdkl-
fjsalkdöjflsadjfkjs-
dklfjlkdsjflksjdkfl-
jaslkdfjlskdajflk



– Jag vågade inte lämna dig ensam med barnen

troll. Det var först under en semester i Thailand hon tvingades inse att det gått över styr.

–Vi var på flygplatsen på väg hem och hade några timmar till övers. Du var hungrig och gick i väg för att äta en bit medan jag passade barnen. När du kom tillbaka var du så dyng-rak att du inte kunde stå upprätt. Jag blev chockad.

Bara en tid senare kom nästa chock. Hon hade skjutsat sin dotter

till ett scoutläger, och medan hon var borta stannade Björn hemma med deras lille son. Väl tillbaka hittade hon dem ute på terrassen. Björn låg i en solstol redlost berusad, barnet hade somnat en bit bort.

– Då fattade jag ju att något var allvarligt fel. Från den dagen litade jag inte på dig, och vågade inte lämna dig ensam med barnen. Och det var i den vevan vårt äktenskap började krisa på riktigt.

Drickandet eskalerade. Björn blev full i tid och otid. Pia vaknade om morgonen med magen värkande av oro. Skulle han vara nykter eller berusad när hon kom ner för trappan? Hon ryser till vid minnet, säger med eftertryck att: "Fy fan vilken fruktansvärd period det var".

Hon konfronterade honom. Kunde han inte fatta, att hans beteende var onormalt, att han inte kunde hålla på som han gjorde? Och visst fattade han. Insikten gjorde att han fick ångest, och den dödade han genom att dricka än mer. Han kom med den ena förklaringen efter den andra, smusslade och gömde.

PIA OCH BJÖRNS RÅD EFTER EN KRIS

- ✓ Finns det något kvar att bygga på så häng fast vid det, men tro inte att relationen läker av sig själv. Sätt upp en handlingsplan och stäm av den regelbundet.
- ✓ Prata med varandra! Kommunikation är a och o. Släpp prestige-tänkande, våga vara dig själv och öppna upp. Det vinner du mycket på.
- ✓ Skriv ner punkter på vad du önskar att din partner ska ändra på. Var öppen för kritik även om du tycker det din partner retar sig på är bagateller. Tro inte att du själv är felfri.
- ✓ Borra inte i det förgångna. Släpp och gå vidare! Blir det för mycket fokus bakåt kommer det inte att fungera. Se framåt!



– En sak ska man veta, säger Pia med glimten i ögat, alkoholister är jävligt finurliga och uppfinningsrika. Det måste man ge dem cred för... Jag hittade till exempel flaskor instoppade i strumpor i en resväska, och – det här låter ju inte klokt – när vi skulle renovera köket och diskbänken drogs fram, plockade jag ut 80 tomma spritflaskor från ett utrymme bakom väggen.

– Jag hade tappat kontrollen. Hela min tillvaro bestod av ångest. Ingenting fungerade, allt kändes menings-

löst. Det kvittade i princip om jag levde eller inte. Jag var riktigt suicidal en period, det hade kunnat sluta illa.

”När du kom tillbaka var du så dyngrak”

Utåt höll de masken. Bekanta och kollegor såg nog vad som pågick, men ingen sa något.

– Och jag blev ju medberoende. Det hände att jag tvekade, att jag tänkte att det kanske inte var så farligt. Björn skulle nog fixa det. Vi levde i en liten förljugen värld, där jag gjorde allt för att fasaden inte skulle falla. Hela tiden försökte jag rädda upp situationen.

Alkoholism på den tiden var skambelagt, att prata om det gjorde man inte. Än i dag är ämnet känsligt, trots att man vet att det är en sjukdom. Sett i backspegeln skulle Pia ha önskat att folk berättat vad de såg, eftersom både den som dricker och den medberoende behöver all hjälp och stöttning de kan få.

En vinterdag 2002 slogs sista spiken i kistan. Björn och några kompisar skulle träffas i Landskrona för att ge sig ut och fiska. Men dit kom han aldrig. Och inte hem heller. Pia hade inte hört ett ljud ifrån honom på hela dagen, det blev kväll och hon började bli orolig på riktigt. Särskilt efter hon fått veta att han aldrig dykt upp på fisketuren. Hon ringde till sjukhus, där fanns han inte. Sedan ringde hon polisen. Björn satt i en fyllecell.

– Jag hade druckit i bilen och blivit så packad att jag somnade på motorvägen mot Malmö. Givetvis plockade polisen upp mig. De hittade mig bakom ratten med en spritflaska i knät och 2,5 promille i blodet.

Det var efter den händelsen Björn på riktigt förstod, att han var tvungen att ta sig ur sitt missbruk. Konsekvenserna hade blivit för stora.

– Och det är ju det som förr eller senare händer alla som dricker, man tvingas ta konsekvenserna. Jag blev av med körkortet i två år och fick en villkorlig dom. Men det hade lika gärna kunnat bli fängelse. Och hemma sjöng relationen på sista versen.

Men inte nog med det. Björns arbetsgivare hade sedan länge förstått att något var allvarligt fel. I samma veva som händelsen på motorvägen, kallade han Björn till sig och gav honom ett ultimatum. Antingen gick han ett omfattande behandlingsprogram för alkoholister, eller så fick han lämna företaget. Björn nappade, och i dag vet han, att programmet förmodligen räddade hans liv. Att ta sig ur den virvelström av rus han befann sig i, hade han aldrig klarat själv, för driften att dricka överskuggade allt. Två gånger i veckan under ett års tid gick han i behandling, vände ut och in på sig själv, och lärde sig om sjukdomen. Trots att han lyckades ta sig ut på andra sidan, valde arbetsgivaren ändå att säga upp honom.

M RELATIONER

– Vi levde i en liten förljugen värld, där jag gjorde allt för att fasaden inte skulle falla

– Mitt självförtroende var i det skedet helt kört i botten, men tack vare en god vän som drev ett eget företag, fick jag en chans att börja jobba åt honom. Det blev starten på en lång jobbresan. Det var tuffa år i början, men sakta började tron på mig själv att byggas upp igen. I dag är jag väldigt nöjd med min arbetsplats.

– Och du har med råge tagit revansch på alla olyckskorpar som inte trodde på dig!

Hur blev vägen tillbaka till ett nyktert liv?

– Det tog några månader att bli av med det fysiska begäret. Värre var det med det psykiska. Ångesten satt ju i. Jag fick hjälp av antidepressiva, av behandlingen och av Pia. Men det var en lång resa att bygga upp tillvaron igen.

För Björn gällde det framför allt att få Pias tillit tillbaka. Hon litade inte längre på honom, och under de fyra år han druckit hade hon utvecklat ett starkt kontrollbehov. Rädslan att han skulle trilla dit igen var stark.

– Jag var misstänksam och kontrollerade dig i säkert tio år efter att du blivit nykter. Du hade kunnat be mig flyga och fara, men det gjorde du aldrig. Du förhöll dig lugn, och var klok nog att inse att det tar tid att bygga upp förtroendet igen.

Var du aldrig nära att ge upp under åren Björn drack, Pia?

– Som jag sa i början, svarar Pia och får tårar i ögonen, så var det verkligen kärlek vid första ögonkastet. Vi hade en så stark grund att stå på. Vi hade barn ihop, vi var riktiga soulmates. Just därför gjorde det mig så förbannad att Björn höll på att kasta bort alltihop, för jag ville verkligen vara med honom. Och jag är ganska envis som person.

– När folk säger till mig, inflikar Björn, som nu också han blivit blank i ögonen, att "Gud, vad duktig du är som slutat dricka", så brukar jag svara, att det faktiskt är min hustru som

gjort hela jobbet. Oftast är det ju den nyktra alkoholisten som får beröm, men jag tycker att det är de närstående som borde hyllas för att de kämpat och stått ut.

Hur lyckades ni hitta tillbaka till varandra?

– Vi hade en metod. Men hade inte grunden funnits och den gemensamma viljan, så hade det aldrig gått.

Båda förstod att relationen inte skulle bli bättre sig själv. De behövde jobba på den bägge två. Så klockan tre varje söndag satte de sig och tog upp olika punkter de skrivit ner i förväg. De rannsakade sig. Fanns det något de kunde ändra på hos sig själva? Vad störde de sig på hos den andre? Kunde de hjälpa varandra? Stora och små saker kom i dagen som

behövde ventileras. Det kunde handla om allt från ordningen i köket till att behöva en stund för sig själv på morgonen. En god kommunikation blev a och o. De lärde sig kritisera varandra utan en elak underton. De lärde sig ta kritik, vågade öppna upp och visa sig sårbara. De släppte prestigetänkandet, och likaså att borra i det som varit.

– Släpp och gå vidare! Vägen framåt var det som gällde, och vi hade uppföljningar där vi stämde av veckan som varit. Att ha de här mötena hjälpte oss hitta tillbaka till en stark och innerlig gemenskap. Vi fick en nytändning.

Finns det något du skulle ha önskat, Björn, när du ser tillbaka?

– Att jag stött i botten lång tidigare. Så känner många före detta alkoholister när de tittar i backspegeln. Och fast jag helst skulle stryka de åren ur mitt liv, så lärde jag mig också saker. Som att våga säga nej. Inte bara till alkohol, utan till annat också, trots att jag är en person som helst vill vara alla till lags.

– Och jag lärde mig att våga prata om alkoholism och att komma ut med att jag varit missbrukare. I början som nykter hittade jag på olika ursäkter varför jag inte tog ett glas på middagar, jag brukade säga att jag körde. I dag berättar jag precis som det är.

Alkoholism är en sjukdom som vilken som helst och inget att skämmas över.

Skulle du trilla dit om du tog ett glas igen?

– Jag har inget som helst behov av att dricka, och så har det varit i många år. Tanken finns inte längre.

– Och du har aldrig varit dömande eller kritiserat mig eller någon annan om vi tar ett glas vin eller två. Jag är så tacksam att du jobbat så hårt, och för att jag fått min gamla, fina, härliga Björn tillbaka. ●



aktsdjflksajd fkjasd
lkfjsalkdjf lkasjdkl-
fjsalkdöjflsadtlfkjs-
dklfjlkdsjflksjdkfl-
jaskdkfjlskdajflk