



En liten skrift om alkoholen i vårt samhälle

**Om varför vi dricker
alkohol,
och om det kostar mer
än det smakar**

av Friedrich Weigel

En liten skrift om alkoholen i vårt samhälle

Om varför vi dricker alkohol,
och om det kostar mer än det smakar

av Friedrich Weigel

Innehållsförteckning

- 1 Förord s 3
- 2 Att leva som nykterist – en personlig berättelse s 4
- 3 Fördelen med att leva nyktert s 7
- 4 Alkoholen och hälsan s 9
- 5 Droger och våra mentala problem s 11
- 6 Alkoholen i belysning av den symboliska processen s 12
- 7 Att skåla s 14
- 8 Alkoholreklamen s 14
- 9 Alkoholen och våldet s 15
- 10 Alkoholen och ekonomin s 17
- 11 Förbudstiden i USA s 18
- 12 En jämförelse mellan lagar s 20
- 13 En liknelse mellan tankemekanismerna s 21
- 14 Kategorisering s 22

Skriften har kommit till stånd på initiativ av Drogfri Uppväxt Västmanland och förhoppningen är att kunna sprida den som studiematerial till allmänheten i samverkan med NBV. Se också Gunilla Zimmermanns Studieplan.

I Förord

Det är förvånande att vi i dagens Sverige, ett land som i alla fall i stort kännetecknas av vetenskapligt handlande och högt medicinskt medvetande, fortfarande dricker alkohol. Både medicinska och samhällsekonomiska aspekter talar emot det lämpliga i att förtära alkohol. Ändå är dryckesseden, numera kallad alkoholnormen, djupt rotad i folks beteende. Vilka faktorer som innerst inne får folk att fortsätta dricka vill författaren till den här lilla skriften peka på. Förståelsen för varför vi dricker kan kanske få den enskilde att fundera över ämnet och ompröva sin inställning till alkoholen.

I vårt land finns det vetenskaplig forskning och statistik tillgänglig om det här ämnet. Men information från dessa förträffliga arbeten verkar inte sippra ned till allmänheten, som vanligtvis inte heller självmant bryr sig om att söka sådan information, eftersom man då kanske tvingas ompröva sin egen ståndpunkt. En annan orsak kan vara att forskare och vetenskapare, som inom sitt arbetsområde har lärt sig tillämpa vetenskapliga, effektiva och fördomslösa arbetsmetoder, är lika ovetenskapliga och fördomsfulla som resten av oss när det gäller andra frågor. Det är kanske därför som det fortfarande kan förekomma att läkare kan hävda att exempelvis rödvin skulle ha en hälsofrämjande effekt, trots att senaste forskningen har visat att så inte är fallet.

Ibland frestas man att fråga sig om alkoholkonsumtion är en intelligensfråga. Om det vore så skulle andelen alkoholkonsumenter av totala folkmängden över 15 år se ut omvänt mot vad den är idag; istället för 90 % som nyttjar och 10 % som avstår skulle 90 % avstå och 10 % nyttja. Alltså är svaret på frågan om intelligens spelar någon roll nej. Och just i det ligger alkoholens (och andra drogers) farlighet. Intelligens är inget skydd, vilket även senare tidens avslöjande om alla förträffliga, framgångsrika människors överkonsumtion av alkohol visar. Orsaken till att vi dricker, och inte sällan dricker för mycket, bör man söka i våra undermedvetna tankemekanismer och hela den tankevärld som alkoholen omges med.

Läs och begrund!

2 Att leva som nykterist - en personlig berättelse

Min väg till ett liv som nykterist är förmodligen ovanlig och ganska egendomlig, för att inte säga komisk. Allt har sin grund i min fars uppfattning att det hör till en människas allmänbildning att kunna spela ett instrument. Min familj kom efter flykten från hemlandet till följd av politiska och kulturella missförhållanden via Tyskland 1948 till en västmanländsk bruksort. När vi så småningom kom någorlunda på fötter inhandlades en fiol, stråke och låda för 150 kr. Valet föll på fiolen, för den var billig. Utgiften blev ändå en uppoffring för en invandrarfamilj. Jag hade en stark dragning till musik och när jag efter något år hade förmånen att komma med i ortens musikkapell, ökade musikintresset ytterligare, och jag övade flitigt. Mina föräldrar, som på intet sätt var nykterister trots att de var alkoholkritiska, serverade ett glas vin till söndagsmiddagarna. Efter ett sådant glas skulle jag en gång göra min dagliga övning, men fann till min förskräckelse att det gick oförklarligt dåligt. Då beslöt jag mig för att vända ryggen till allt som hade med alkohol att göra. En önskan att bli professionell musiker mognade så småningom, vilket jag avslöjade för mina föräldrar. ”Nej, det varnar vi på det bestämdaste för, för musiker blir allt för ofta alkoholister” fick jag till svar. Det här var på motbokens tid, och åsikten var väl inte helt ogrundad, för musiker blev ofta bjudna på sprit utöver den tilldelade ransonen. Min reaktion blev då: ”i så fall blir jag nykterist, och nykterister kan inte bli alkoholister.” Denna min inställning till alkohol blev snart känd ute på orten, och en dag mötte jag en i mitt tycke medelålders kvinna som hejdade mig och frågade, ”Du som inte dricker alkohol borde komma med i vår loge. Då kommer dina kompisar lättare att acceptera att du inte dricker.” Jag tyckte resonemanget lät klokt och gick med. Mina föräldrar blev då lite lugnare, även om min far antydde att jag hade en tendens att ägna min åt ”brödlösa konster”. Före musiken hade mitt intresse varit akvarellmålning.

Vid 18-års åldern flyttade jag till staden för att komma närmare de musikaliska händelserna och kom då att bo i en sorts förläggning för ungarlar, där vi bodde två och två. Om inte förr så gick det nu upp för mig, vad alkoholen kunde ställa till med, och många tacksamhetens tankar gick nu till den kvinnan, som så modigt hade uppmanat mig att gå med i nykterhetsrörelsen. För av de fem män jag bodde tillsammans med under

dessa ett och ett halvt år, var det bara en som inte var alkoholist. Jag förundrades ofta över deras sätt att resonera, som föreföll att gå i någon sorts cirklar. De kom aldrig ur sina problem. De insåg inte att största problemet var just spriten, och den kom de till slut alltid tillbaka till. Det var den där ”förbannade spriten”, men vända den ryggen förmådde de inte.

Från min utbildningstid vid Musikhögskolan kom jag ihåg några händelser, som jag minns särskilt väl. Då det ibland var nödvändigt att vara social följde jag vid ett tillfälle med två av mina studiekompisar för att äta lunch. De båda damerna beställde in rödvin till sin mat och när de märkte att jag bara drack vatten, undrade de om jag inte skulle beställa något. När jag då sade att jag aldrig dricker alkohol, utbrast de, ”du är en ofri människa”. Jag upplevde mig själv som väldigt fri, eftersom jag inte hade någon längtan efter vin eller dylikt. När jag nu många år senare efter alla avslöjanden om fångenskap i alkoholberoende tänker tillbaka på dessa förtjusande studiekamrater, undrar jag om deras frihet kan ha övergått till ofrihet.

Vid ett annat tillfälle i samband med ett musikaliskt utbyte med dåvarande DDR anordnades en fest på en båt för Musikhögskolans elever och gästande musiker. Jag kom i samspråk med en tysk violinist, eftersom jag behärskar språket, och vi utbytte åsikter. Plötsligt kom han på att ”Wir müssen Brüderschaft trinken.” (Vi måste dricka broderskap.) När det gick upp för honom att jag inte ville dricka alkohol, blev han väldigt upprörd och lämnade mig utan vidare. (Kanske är den här frågan ännu känsligare i diktaturer?) Bedrövad satt jag kvar och funderade över det märkliga, att denna handling nödvändigtvis måste ske med intag av ett visst kemiskt ämne. Kunde han inte ha varit bror med mig ändå?

Jag tog min examen och fick anställning i min hemstad som violinlärare. Efter något år fann jag att jag ville utbilda mig ytterligare för en professor i Köln. Genom bekanta fick jag kontakt med en familj som hade ett vindsrum till uthyrning. Det var väldigt vänliga människor och frun ordnade med frukost åt mig i deras kök, vilket ingick i hyran. Mannen var alkoholkonsumtion. Men han hade förståelse för att jag inte deltog. En kväll kom frun fram till mig och frågade, ”tror herrn att det kan vara farligt att min man dricker en halv flaska konjak varje kväll?” Jag sade förstås att jag efter en svår olycka sjukpensionär, som mot läkarnas uppfattning lyckades träna sig tillbaka till ett drägligt liv. Vi blev goda vänner och jag satt ibland i deras TV-soffa och pratade om allt möjligt. Jag noterade förstås att han hade en ansenlig alkoholkonsumtion. Men han hade förståelse för att jag

inte deltog. En kväll kom frun fram till mig och frågade, ”tror herrn att det kan vara farligt att min man dricker en halv flaska konjak varje kväll?” Jag sade förstås att jag inte skulle rekommendera det. Nu om inte förr insåg jag skillnaden mellan länder, som har en nykterhetsrörelse och de länder som inte har någon.

Det finns många uppfattningar om alkohol. En av de märkligaste jag mött är att jag aldrig skulle bli någon bra violinist, om jag inte drack alkohol. Det blev jag kanske inte heller, men det beror definitivt inte på frånvaron av alkohol i min kropp. På ett sätt kan jag förstå tanken. Alkoholen har en avslappnande verkan, och till en början kan det leda till en viss framgång. Men kruket är att framgången kopplas till intag av alkohol, och till slut kan man inte prestera utan dess hjälp. En av mina kollegor berättade för mig från sin studietid på Musikhögskolan om sin lärare, som ständigt var berusad på lektionerna. Vid ett tillfälle, när min kollega spelade upp ett stycke på lektionen till lärarens stora missbelåtenhet, tog denne vinglande fiolen och spelade det svåra stycket med stor bravur. Men han kunde inte spela det i nyktert tillstånd. En av 1900-talets stora violinmästare deklarerade i en intervju att han inför sina framträdanden alltid åt en lätt måltid med några glas vin till. Han dog så småningom av sina alkoholskador.

Efter återkomsten från utlandsstudierna hade Västerås grundat en kammarorkester i staden, och min ungdomsdröm gick i uppfyllelse och jag blev förutom violinlärare även orkestermusiker. Som förväntat var det tunnsått med nykterister i musikersammanhang, och gliringar för att jag inte drack kom då och då. Men samtidigt förekom ibland också en sorts respekt och beundran mellan raderna. Vid en konsertturné, exempelvis, skulle vi dagen efter en fest repetera för att kunna spela ännu bättre. Det var tämligen avslaget och jag hade känslan av att inte mycket blev gjort. Då kom i pausen en kollega fram till mig och sade: ”Jag tror att du är den ende här som är riktigt vaken och energisk.”

Mitt pedagogiska intresse tog så småningom överhanden och jag sökte och fick en tjänst som studierektor vid Musikskolan i staden. Efter någon vecka insåg jag att jag borde vara lite social och dricka kaffe med övriga personalen. Fikapauser ingick på den tiden inte i min livsstil. Under dessa raster gick samtalen från väder och sånt man lätt kan vara ense om till det som specifikt intresserade de enskilda personerna. Det är oundvikligt att samtalet så småningom även kom in på alkoholvanor, och en dag när jag tillfrågades vilka viner jag gillar bäst, kom det fram att jag inte druckit något

med alkohol i sedan jag var 16 år. Då utbrast en av personalen, ”men då är du ju fanatiker.” Detta hände innan mina funderingar kring människors tankemekanismer hade tagit fart, varför jag inte kunde analysera om påståendet hade fog för sig eller inte, även om jag tyckte det var konstigt att kallas fanatiker, bara för att man har tagit ställning mot alkoholen. Är alla som tar ställning för eller emot något fanatiker? Men om det är så, är då inte den som konsumerar alkohol i så fall också fanatiker, för den personen har ju tagit ställning för alkoholen.

Fanatiker eller ej, så kan jag konstatera, när jag ser tillbaka på mitt liv, att jag har haft nytta av min nykterhet och med den som livsstil har jag kunnat sköljas med på den samhälleliga framgångsvägen. Jag har lyckats lyfta mig från fattig invandrarpojke till välmående pensionär i egen, skuldfri villa. Men kanske är det viktigaste i sammanhanget min bevarade mentala hälsa, att med alla nervceller i behåll, bortsett från naturliga försämringsprocesser, kunna ägna mig åt intellektuella aktiviteter: Studera språk och annat, delta i föreningslivet, men framför allt fortfarande kunna spela fiol och kunna njuta av det.

3 Fördelen med att leva nyktert

Den breda allmänheten förknippar Nykterhetsrörelsen ofta med förbud och en del uppfattar nykterister som glädjedödare. Folk med ett socialt engagemang ser dock våra strävanden som något positivt. För att få fler människor att förstå det positiva med nykterhet sammanställer jag här en lista på allt det positiva som en nykter livsstil medför. Grundläggande för denna tanke är att människan inte gärna vill avstå från någonting, i synnerhet om man inte vinner något istället. Det blir därför viktigt att peka på vinsterna med en förändring. Den som ställs inför ett val måste ges tillfälle att fokusera på något positivt.

Vilka är då fördelarna med att leva nyktert? Vi har säkert olika erfarenheter av ämnet. Här följer en uppställning av synpunkter:

Det är enkelt, praktiskt och naturligt att leva nyktert:

Jag kan alltid, närsomhelst göra det jag vill.

Jag kan alltid sätta mig bakom ratten, ta båten och åka ut på sjön eller utöva någon sport.

Jag kan utöva min hobby, snickra, arbeta i trädgården och dylikt.

Jag behöver inte jakta till Systemet, inte oroa mig för att jag får slut på alkoholhaltiga drycker.

Jag behöver inte kämpa mot en lockelse, för alkohol utgör ingen lockelse för mig.

Jag behöver inte ställas inför valet att tacka ja eller nej när det bjuds på alkohol i sociala sammanhang.

Min nykterhet utgör en viktig punkt i strävan att leva hälsosamt. Se senaste forskningsresultat!

Min nykterhet möjliggör att jag alltid kan vara en god och ansvarstagande förälder, livskamrat eller medmänniska.

Min nykterhet gör det möjligt att vara en bra förebild för andra i olika sammanhang.

Självklart är nykterheten en fördel för min ekonomi. Inköp av alkohol belastar familjens budget. Alkoholkonsumtionen i stort belastar dessutom hela samhället ekonomiskt, kostnaden för det hamnar på våra skattsedlar.

Vi blir i det moderna samhället allt äldre med ökat vårdbehov. Alkoholkonsumtionen ökar belastningen på vården.

Nykterhet är dessutom en säker och kostnadsfri försäkring mot en inte så ovanlig sjukdom: alkoholism eller alkoholberoende.

Några kommentarer till ovanstående:

Det som evolutionärt i människans utveckling en gång har varit en viktig överlevnadsfaktor, hjärnans belöningssystem, har i dagens moderna samhälle med stor valfrihet på olika områden blivit till en fara. De flesta av oss har nog med pengar för att äta vad man vill, att dricka vad man vill, att spela på lotterier eller på annat sätt tillfredsställa belöningssystemet. Varje njutning hotar att ta större eller mindre plats i hjärnans belöningssystem, och hotet att den tar över beslutsprocessen är stor. Objektivt sett behöver vi bara dricka vatten. Det finns givetvis en rad drycker som är goda och ofarliga. Men att

inta beroendeframkallande drycker eller substanser är att ge sig ut på farligt vatten.

Modern forskning visar att även små mängder alkohol skadar hälsan, och att dess hälsofrämjande effekt enligt senaste forskning starkt ifrågasatt.

I varningstexten i samband med alkoholreklam kan det exempelvis stå: Alkoholföräring i samband med arbete ökar olycksrisken. Det är ett korrekt påstående. Men det utesluter inte att olycksrisken ökar även i andra sammanhang. Det är därför du måste göra ett val, att konsumera alkohol eller att låta bli. Var fri och försätt inte din hjärna i ett förändrat sinnestillstånd! Då kan du ägna dig åt vad du vill. Det är frihet.

4 Alkoholen och hälsan

Artikel i tidningen Der Spiegel i juni 2017

(Översättning av FW)

Alkoholen: Den tillskrivs många fina egenskaper, den gör dig avspänd, rolig och social. Dessutom sägs den skydda dina kärl. I princip finns det varje dag ett nytt, bra skäl till att ta ett glas öl, vin, champagne eller snaps.

Hur stor denna portion får vara, om det överhuvudtaget finns en riskfri konsumtion, och vilken verkan redan små mängder har på hälsan, det finns det förstås inte bara olika meningar om – det definieras även olika från land till land.

Medan tyska "DHS" talar om ett riskfattigt tröskelvärde av 24 g alkohol per dag för män (det motsvarar omkring en halv liter öl om dagen, eller 0,3 liter vin), anser US-hälsoministeriet att 28 g är OK. För kvinnor gäller hälften av respektive dryck. Storbritannien å andra sidan har nyligen korrigerat sina riktlinjer och förordar inte mer än 16 g dagligen för båda könen. Det är något mindre än 0,2 liter vin. Rekommendationerna ändras dock hela tiden och trenden är att de justeras nedåt.

Forskarna kring Anya Topiwala på Universitetet i Oxford har utvärderat proven från 550 friska män och kvinnor, som inom ramen för den s. k.

”Whitehall Studies” hade undersökts med avseende på deras kognitiva prestationsförmåga.

Deltagarna i forskningen var genomsnittligt 43 år gamla och var inte alkoholberoende, hade emellertid angivit hur mycket alkohol de konsumerade per vecka. Vid slutet av studien hade deras hjärnor undersökts med ”Kernspintomografie”, magnetresonanstomografi.

Efter det att forskarna hade undantagit andra påverkansfaktorer såsom ålder, rökning, socioekonomisk status och kroppslig aktivitet ur analysen, gav utvärderingen följande resultat: Den som hade druckit mer än 240 gram alkohol per vecka (34 gram per dag) löpte stor (större) risk, att nervcellerna i den s. k. hippocampus degenererar (”demonteras”). Det är en region i hjärnan som är viktig för lång- och korttidsminnet, för känslor och för rumslig orientering. Likaså försämrades det flytande talet.

Men även de, som drack mellan 116 och 168 gram alkohol per vecka – som är definitionen för måttligt drickande – hade tecken på cellminskning i hippocampus. Den som å andra sidan drack mindre än 56 gram alkohol per vecka profiterade inte i förhållande till helnyktra deltagare – en positiv effekt kunde forskarna således inte mäta.

Författarna betonar att deras undersökning handlar om en iakttagelse-studie, och följaktligen är ett orsakssammanhang inte bevisat. I en beledsagande artikel i ”BMJ” skriver neuropsykiatern Killian Welch från Royal Edinburgh Hospital: ”Resultaten borde stödja argumenten att en alkoholkonsumtion, som många fortfarande anser normal, kan ha negativa effekter på hälsan”. Med detta offentliggörande blir det tydligen svårare att rättfärdiga måttligt drickande.

Personlig kommentar: Vad ”iakttagelsestudie” innebär konkret vet jag inte och hur man skall tolka att ”orsakssammanhanget därmed inte är bevisat”. Hur skall det förstås? Skall det betyda att fakta inte räknas? Man redovisar klart att konsumtion av en viss mängd alkohol leder till cellminskning. Dessutom gör neuropsykiatern Killian Welch slutledningen av forskningsresultatet att en mängd som anses måttlig kan ha negativa effekter på hälsan. Det hela känns som en eftergift till den allmänna inställningen till alkohol i Tyskland.

Slutkommentaren i rapporten, om att de som drack mindre än 56 gram per vecka inte hade någon hälsomässig fördel av alkoholkonsumtion, visar att uppfattningen att små mängder alkohol skulle ha en hälsofrämjande effekt är en myt.

5 Droger och våra mentala problem

Alkohol och andra droger används i vårt moderna samhälle alltmer för att motverka stress och psykisk obalans. Den så populära umgängesformen "After Work" är exempel på det. Men de som funderar djupare över detta förstår att det är fel väg att gå. Man gör sig på det sättet beroende av en substans för att uppnå ett behagligt, avspänt tillstånd. Och vad alkoholhaltiga drycker anbelangar så vänjer man sitt belöningssystem att bli tillfredsställt på två sätt, dels genom smaken och dels genom den behagliga, avspända känslan som drycken kan ge.

I stället för att gripa efter den enkla, bekväma lösningen att uppnå psykisk balans genom en drog borde man ägna sig åt någon av de utmärkta avspänningsmetoderna, som numera erbjuds. En grundläggande enkel och naturlig metod, som alla borde lära sig, men som ofta förbises i vår prestationsinriktade kultur, är att lära sig avspänning genom andning.

Gör så här: Lagg dig på sängen så bekvämt som möjligt, tag några djupa andetag och andas ut. Slappna av fullständigt och andas nu långsamt och lugnt med magen. Upplev hur du fördjupar avspänningen för varje utandning. Denna känsla av avspänning kan du fördjupa genom föreställningen att du med hjälp av varje utandning låter spänningen rinna ut från de olika delarna av kroppen. Till slut kan du lägga märke till hur gränserna mellan din kropp och den omgivande atmosfären blir allt otydligare för att till slut helt försvinna. En känsla av djup avslappning och vila kommer då att infinna sig. Om du i detta läge är i behov av sömn kommer du förmodligen att somna. Den återhämtningen som denna vila skänker dig kan ingen drog konkurrera med, eftersom den här metoden är baserad på ett naturligt beteende utan några negativa konsekvenser.

Om du inte är förtrogen med avspänningsupplevelsen är det fördelaktigt att börja med att spänna kroppen. Spänning och avspänning går hand i hand, och avspänning kan bäst uppnås via spänning. Mental spänning smittar av sig på kroppen, och spänningen smyger sig på så att musklerna blir spända, utan att vi blir medvetna om det. Vi kan kalla tillståndet för *icke viljemässig muskelspänning*. För att bryta tillståndet använder vi oss av *viljemässig anspänning*. Spänning är lika med sammandragning av en muskel, och den medvetna sammandragningen av en muskel är vägen till avslappning. Genom omväxlande sammandragning och avslappning lär du dig tydligt att uppleva skillnaden. Starta därför gärna med att spänna en kroppsdel i taget några

sekunder och slappna därefter av den fullständigt. När du gått igenom hela kroppen på det sättet kan du sedan övergå till ovan beskrivna andningsövning. På samma sätt som den mentala spänningen smittar av sig på kroppen har vi stor förhoppning att det omvända nu inträffar, den kroppsliga avspänningen leder till den mentala avspänningen.

För den som är intresserad av andra sätt att varva ned finns idag en rad beprövade metoder, mental träning, självhypnos och olika yogaformer. Alla dessa metoder är så mycket bättre och riskfriare än att försöka lösa sina mentala problem med mer eller mindre farliga substanser. Den som vill umgås socialt med kompisar i form av "After Work" kan göra det och välja något alkoholfritt och sedan gå hem och praktisera någon av enligt ovan föreslagna avspänningsmetoder.

6 Alkoholen i belysning av den symboliska processen

Processen, med vilken människan godtyckligt kan låta en sak stå för något helt annat, kallas för den symboliska processen. Vart vi än vänder oss ser vi den i funktion, såväl långt tillbaka i tiden som i modern tid. En krona på kungens huvud symboliserar makt, indianens fjädrar står för social rang och två korslagda pinnar visar på kristen tro. Streck på ärmarna och axelklaffar symboliserar militär rang och vissa kläder visar på olika yrken. Den symboliska processen genomsyrar hela vårt liv, och det finns få saker, som inte är förknippade med ett symboliskt värde.

Människan är beredd att göra saker eller göra offer för att komma åt dessa symboliska värden. Exempelvis är det inte ovanligt att man köper sig en ny bil, fast den gamla kunde duga, för att visa sitt välstånd. Ungdomar i skolåldern köper senaste märkeskläder, fast de inte skulle behöva, för att man vill tillhöra innegänget. Av samma skäl väljer gamla som unga att dricka alkohol i olika sammanhang: I kompisgänget gör man det för den sociala samhörighetens skull, i samband med studentexamen för att alkohol symboliserar vuxenhet. De vuxna gör det för att symbolisera vänskap och brödraskap och framför allt fest och feststämning. Allt detta sker för att människan har en tendens att förväxla symbolen med det symboliserade. Och precis som den nya bilen ger ägaren en känsla av välstånd, så kommer själva alkoholintaget att leda till den

eftersträvansvärda känslan – känslan av tillhörighet, vuxenhet, vänskap och feststämning. Den positiva känslan kommer efter en viss tillvänjning att ge konsumenten upplevelsen att alkoholhaltiga drycker smakar gott.

Alkoholen har alltså blivit intimt förknippad med den symboliska processen i våra liv, och därför är det svårt att förändra alkoholnormen, såvida man inte hittar sätt att knyta motsatsen, avståndstagandet, till en rad andra eftersträvansvärda mål.

Dessa mål skulle kunna vara:

1 Ett liv i god hälsa – att leva utan konsumtion av substanser, som leder till ökad risk för cancer, demens, skador på inre organ och igångsättande av 200 olika sjukdomar eller förvärrande av redan befintliga.

2 Ett liv med god ekonomi – att genom att leva nyktert bli effektivare i sitt arbete och dessutom spara in pengar för en produkt man inte behöver. En samhällelig aspekt är att om många skulle avstå från alkohol skulle staten spara in kostnader, och den enskildes skatt skulle minska.

3 Ett liv i frihet – att vara herre över beslutsprocessen. Modern forskning har lärt oss att hjärnan har ett belöningssystem, som i människans tidigare epoker utgjorde en viktig överlevnadsstrategi, men som i modern tid i kombination med valfriheten blivit ett hot för människan. Det gäller således för den moderna människan att hålla sig borta från sådana substanser som kan kidnappa belöningssystemet och därmed förlama hennes beslutsförmåga.

4 Förändra attityden – styra över den symboliska processen från alkohol och andra droger till andra saker som kan antas höja livskvalitén:

- Servera fruktdrycker som kan stå för fest, vänskap mm.
- Göra något värdefullt för pengarna man sparar in.
- Sköta sin kropp med träning, sport, friluftsliv mm.
- Hitta mentala sätt att tillfredsställa sitt belöningssystem, skaffa en hobby, ägna sig åtstudier av sådant man är intresserad av, delta i studiecirkel osv.

7 Att skåla

Det är fest och det skall skålas. För en nykterist känns det ofta lite främmande att skåla, men man deltar ändå. Anledningen härtill är att även nykteristen inser att denna sed ryms inom de handlingar som hör till för att markera sin sociala samhörighet. Dessa sociala samhörighetens markörer finns det gott om i vårt språk, som t. ex. när vi säger ”God dag” eller på annat sätt hälsar på varandra och givetvis vid alla de tillfällen, då vi pratar om vädret eller dylikt utan strävan att förmedla någon information utöver den att visa gemenskap. Nykteristen är i det avseendet som alla andra, och kan följaktligen även delta i att skåla, såvida glaset inte innehåller annat än alkoholfritt. Den som däremot anser sig behöva ha något alkoholhaltigt i glaset när man utför denna handling, tillmäter förmodligen alkoholen en sorts magisk kraft, som förmodas stärka den sociala samhörighetskänslan. De som tror på denna magiska kraft, förväxlar denna förmenta kraft med den lätta berusningseffekten, som infinner sig efter ett par glas och som naturligtvis kan ge sken av att förstärka samhörighets-känslan, eftersom alla andra med undantag av nykteristen också påverkas. Någon kanske invänder att man inte blir berusad av ett par glas vin. Men då inställer sig frågan, varför man väljer att dricka vin innehållande alkohol överhuvudtaget. I själva verket så begår den som tror på alkoholens magiska effekt samma tankefel som medlemmarna i forna tiders primitiva naturstammar, som skickade sina kvinnor till en viss sjö för att bada där i tron att de då skulle bli gravida.

8 Alkoholreklamen

Den aktuella alkoholreklamen förefaller att vara en kompromiss mellan fria företagsamheten och beslutsfattarnas strävan att begränsa alkoholskadorna. Därför har man tydligen enats om att tillåta reklam men förse den med varningstexter. Man får hoppas att den har en viss effekt, men troligen är att de flesta som läser den resonerar som så, ”att det här drabbar säkert inte mig”.

Varningstexternas verkan får förmodas förlora ännu mer effekt, beroende på vilken utformning man ger dem. Exempelvis kan ordet ”kan” i texten

”Alkohol kan skada din hälsa” göra varningen ännu mera verkningslös. Med tanke på senaste rapporten från alkoholforskare vid Oxford University som framhåller, att även låg konsumtion av alkohol leder till att nervceller i den så kallade hippocampus degenererar (=”demonteras”), borde varningstexten lyda: ”Alkohol skadar din hälsa”. Varningstexten ”Att börja dricka i tidig ålder ökar risken för alkoholproblem” är däremot klar och tydlig. Man kan fråga sig vad texten ”Hälften av alla som drunknar har alkohol i blodet” har för effekt, även om informationen kan vara bra, om man har för avsikt att bada.

En annan varningstext vars formulering kan ifrågasättas är: ”Alkoholförtäring under arbetet ökar risken för olyckor.” Påståendet är i och för sig riktigt, men den slutledning som man då kan dra är, att alkoholförtäring på fritiden är ofarlig. I parförhållanden är vanligtvis risken störst för kvinnor, eftersom alkohol inte sällan triggat igång våldsamhet hos män. Men även motsatsen har vi på senare tid fått rapporter om. Dessutom får man inte glömma alla vardagssituationer, då oförutsedda händelser kan tvinga en till aktiviteter, som man helst vill slippa när man druckit alkohol. Allt detta blir allvarligt med tanke på ovan anförda forskningsrapport, som utöver det som redan skrivits, säger att hippocampus är den region i hjärnan som är viktig för lång- och korttidsminnet, för känslor och rumslig orientering.

Var och en kan räkna ut att alkoholförtäringens lämplighet inskränker sig till vila i TV-soffan, såvida man inte lägger vikt vid att komma ihåg vad man just har sett.

En alternativ formulering skulle kunna vara: ”Alkoholförtäring är särskilt olämpligt under arbetet p g a ökad risk för olyckor.”

9 Alkoholen och våldet och rapportering om våldshandlingar

Det är uppenbart att människor reagerar olika på alkoholförtäring när det gäller våld. Men det som är mest förekommande är att alkoholförtäring utlöser våld. En blick på statistiken visar att misshandeln går upp när alkoholförtäringen ökar. Fram till mitten på 1800-talet, då alkoholförtäringen var mycket hög, kunde man notera många misshandelsfall. Vid tiden för motbokens införande, då alkoholförtäringen gick ned kraftigt, minskade även misshandelsfallen till sin lägsta nivå i överskådlig tid. När sedan motbokens tid var förbi, steg konsumtionen och därmed även misshandelsfallen.

Enligt biomedicinska studier motverkar alkohol hjärnans hämmande funktioner som undertrycker aggressivitet. Män står för största delen av brott under alkoholpåverkan. Det kan delvis bero på destruktiva maskulina normer. Men även miljön kan utlösa aggression. Krogmiljön, särskilt vid trängsel, är särskilt farlig. Ansvarsfull alkoholserving är därför av största vikt. Det så eftertraktade nöjet "Gå på krogen" kan verkligen ifrågasättas, det är både dyrt och farligt.

I rapporter av kriminella handlingar där våld ofta leder till döden för våldsoffret berörs de inblandades alkoholförtäring, om överhuvudtaget, ofta bara i förbigående. Istället betonar man våldshandlingen eller polisingripandet som orsaken till tragedin.

Några exempel:

Gärningsmannen uppträdde våldsamt och var berusad, sparkade på olika saker och gjorde vid gripandet starkt motstånd. Därav följde att polisen ansåg sig vara tvungen att använda en diskutabel metod för att gripa gärningsmannen, vilket ledde till dennes död till följd av andningssvårigheter. Rapporten framhåller polisingripandet som orsak till tragedin. Det är givetvis olyckligt att polisen använder olämpliga metoder, men ingripandet hade aldrig behövt ske, om gärningsmannen hade hållit sig nykter. Någon kanske invänder att det är en mänsklig rättighet att supa sig full. Men här kommer vi till pudelns kärna: Vad är det för nytta med en alkoholnorm, som leder till så många oönskade effekter?

I "Veckans brott" blev vi upplysta om en 25-åring som blev mördad i sitt eget hem på sin födelsedag. En bild på platsen för gärningen visar ett stort antal flaskor på bordet. Man får väl anta att åtminstone förövaren hade fått för mycket i sig. Det märkliga är att utredarna talar så litet om den aspekten av saken.

Ett annat program om domstolarnas arbete för en tid sedan visar att ganska så "oskyldiga" omständigheter kan leda till en tragisk utgång.

En kvinna stod åtalad för mordet på en man. Här var det inte fråga om något våld alls. De båda älskade varandra, men kvinnan önskade att "markera" mot sin man, och råkade få tag i en kniv. Händelseförloppet avlöpte så olyckligt att hon råkade skada honom och att han senare dog av skadorna. Hon åtalades och förklarades skyldig till annans död, och det var verkligen inget som hon hade önskat. Bara i förbigående nämndes i beskrivningen av fallet, att det förkom ett halvt glas whisky. Man måste verkligen fråga sig vad det är som är

så bra med dryckesseden. Det behövs tydligen ibland ganska lite för att vårt omdöme påverkas med oanade och oönskade konsekvenser.

Den som är insatt i sådana fall kan säkerligen hitta otaliga exempel av det här slaget. Det som är frapperande är att vi kan ondgöra oss över alla de vidriga brott som begås men samtidigt ha överseende med handlingen, som ytterst leder till de flesta av dem, berusningen. Samhället vill inte fördöma berusningen, utom när vi sätter oss bakom ratten. Frågan blir var man ska sätta gränsen för människans ansvar. Vore det inte på tiden att vi kriminaliserar berusning?

10 Alkoholen och ekonomin

Den enskilde konsumenten av alkoholhaltiga drycker tror och upplever i allmänhet säkert priserna som han/hon betalar på Systembolaget som den enda kostnaden. Men så är det givetvis inte. Trots att alkoholskatten utgör den största delen av dessa dryckers kostnad är den ändå alldeles för låg, för att uppväga samhällets kostnader för skadeverkningarna av den totala alkoholkonsumtionen. En beräkning för några år sedan gav vid handen att priserna borde vara ca fem gånger högre, för att statens inkomster skall uppväga kostnaderna. Statens intäkter är efter EU-inträdet och skattens anpassning till EU:s regler ännu ofördelaktigare. Alkoholen har med hänsyn till penningsvärdets försämring blivit en hel del billigare jämfört med före EU-inträdet. Konsekvensen av att alkoholpriserna är alldeles för låga blir att kostnaderna för alkoholkonsumtionen hamnar på vår skattsedel. Det innebär att de som inte deltar i konsumtionen faktiskt subventionerar konsumenternas drickande.

Går det då att göra något åt förhållandet? I och med EU-inträdet så påverkas vår tidigare så framgångsrika alkoholpolitik av synen på alkoholen i övriga EU-länder. I t ex Tjeckien har man knappast någon alkoholskatt alls och i Tyskland är den också förhållandevis låg. Dessutom är tillgängligheten ur vår synvinkel alldeles för stor. Statsmakterna i Tyskland har på uppmaning av insiktsfulla alkoholforskare gjort försök att göra något åt det men misslyckats gång på gång, eftersom de sitter i knät på den tyska alkoholindustrin. Så förhåller det sig säkert på de flesta håll, och följaktligen är alkoholkonsumtionen i de flesta länder också högre än här i Sverige.

Införselreglerna är därför orimligt generösa, vilket bidrar till att svenska staten inte kan beskatta alkoholen i den utsträckning som skulle behövas, så att vi åtminstone kunde komma till nivån som gällde före EU-inträdet.

Svaret på frågan om det går att höja skatten blir följaktligen nej, såvida det inte sker en allmän attitydförändring inom EU, vilket inte är troligt, eftersom det i dessa länder inte finns nykterhetsföreningar som driver frågan. Dessutom argumenterar man i EU att begränsning av alkoholkonsumtion skulle slå mot arbetstillfällena. Men man måste ju fråga sig vad arbetsinsatser, som leder till en rad negativa, och dessutom kostsamma konsekvenser, har för mening.

II Förbudstiden - ”Prohibition”

Det amerikanska sättet att tackla alkoholproblemet

År 2019 är det hundra år sedan USA gjorde ett försök att ändra amerikanarnas dryckesvanor genom införandet av ”Prohibition”, alkoholförbud. Det innebar att tillverkning, försäljning eller transport av berusande vätskor inom Staterna, samt import och export till och från dessa, blev förbjudna.

Strävanden att göra något åt det allmänna superiet (som kanske t o m var värre än här hemma) är begripliga. En engelsk resande, som besökte USA 1839, förundrades över vilken roll spritdrycker spelade i en amerikans liv: ”Jag är säker på att en amerikan inte kan fixa någonting utan en drink.” Frederick Marryat skrev i ”A Diary in America”: ”När du möter någon, då dricker du, när du skiljs, dricker du, när du gör någons bekantskap, dricker du, när du sluter en överenskommelse, dricker du: De grälar över en drink och de gör upp över en drink. De dricker för att det för varmt, de dricker för att det för kallt. Är man framgångsrik vid val, dricker man och jublar, om inte så dricker man och svär. De börjar med en drink tidigt på morgonen och de fortsätter tills de till slut stupar i sin grav.”

Förväntningarna var därför stora, när en seger av ”The Drys” (de som inte drack) till slut vann över ”The Wets”, och lagförslaget blev godkänt. Förväntningarna på förbudet var stora: ”Tårarnas rike är till ända, slummen är ett minne blott, fångelserna skall förvandlas till fabriker.” Och den

inflytelserika ASL-rörelsen (Anti-Saloon League) hoppades på att ”en ny nation skall födas”.

Vad amerikanerna då inte visste, och vad vi vet idag, är att hjärnans belöningssystem är kraftfullt och ofta oöverbinnerligt. Och berövar man människan möjligheten att tillfredsställa belöningssystemet med den substans, som den är van att bli belönad med, så stöter man på starkt motstånd. Det vet förmodligen alla som har försökt att ändra sitt förhållningssätt till alkohol. Endast om alternativet är undergång lyckas en del att bemästra det starka trycket.

Smugglarna och andra krafter gjorde allt för att sabotera för amerikanerna. Korruption och kriminalitet blev allt starkare i strävan att kringgå förbudet, och 1933 gav man upp och återkallade förbudet. Även om Förbudet på det hela taget betraktas som ett misslyckande, hade det det goda med sig att amerikanernas genomsnittliga alkoholkonsumtion sjönk och låg länge kvar på historisk sett låga nivåer och nådde först på 80-talet upp till nivån före Förbudets införande, för att därefter ånyo sjunka. Idag har Amerika en lägre konsumtion än Sverige, trots att vi ligger bra till i ett europeiskt perspektiv. En liten brasklapp måste dock läggas in, eftersom vi har svårt att bedöma huruvida det utbredda bruket av narkotika kan utgöra en kompenserande ersättning för minskat alkoholintag.

Sverige hade fram till Nykterhetsrörelsens framväxt liknande svårigheter. 1919, alltså samma år som Förbudet i USA infördes, började man dra åt tumskruvarna även här med en ny rusdrycksförsäljnings-förordning. Systembolaget fick monopol även på vinförsäljningen.

1922 genomfördes så en folkomröstning om ett totalförbud. En knapp majoritet gick emot ett totalförbud, vilket mot bakgrunden av erfarenheten från USA förefaller ha varit ett klokt val. Däremot hade man en ransonering i form av motboken, som infördes några år tidigare. Denna lagom-begränsning har tjänat svenska folket väl: Dels gav det möjligheter åt dem som trodde sig behöva tillfredsställa sitt belöningssystem att göra det, och dels hindrade det samtidigt säkert många från att gå till överdrifter.

Svenska folket höll sig på så sätt friskt, och när kriget slutade stod det redo att med full kraft producera det som krävdes. På så sätt har motboken haft en mycket underskattad betydelse för den svenska ekonomiska framgången. *Lagom är bäst* har i det här avseendet visat sig vara ett framgångskoncept. Men samma koncept är svårt att återanvända. Stillestånd är tillbakagång, påstås det, och det är tydligt att alkoholkonsumtionen har

ökat sedan motbokens dagar. Internationaliseringsseringen sätter även den sina spår, och vindrickandet har fått en stark nimbus i många kretsar. Det är särskilt allvarligt med tanke på att vinkonsumtion triggar igång framför allt bröstcancer, men även en rad andra sjukdomar. I samma kretsar råder förmodligen fortfarande föreställningen att ett glas vin skulle vara hälsofrämjande, en uppfattning som modernaste forskning nu kunnat vederlägga.

12 En jämförelse mellan lagar

Ett intressant tankeexperiment är att jämföra det amerikanska alkoholförbudet med en svensk lag, den om förbud mot barnaga, som infördes 1979. Båda infördes mot folkets vilja. Man kan säga att alkoholförbudet var mot folkviljan, eftersom den inte höll. Den första lagen blev ett misslyckande och den senare en succé. Hur kommer det sig? Svaret går, som så ofta, att finna i hjärnans belöningssystem och ger en viktig vink om alkoholens (och andra drogers) farlighet. Medan förbudet mot barnaga efter en tid respekterades och efterhand rentav uppskattades, blev förbudet mot alkohol aldrig tolererat. I fallet med förbudet mot barnaga stöter lagen ”bara” mot en med traditionen förvärvad uppfattning att uppfostran bara kan ske med hjälp av kroppslig bestraffning. När man sedan mer och mer provar andra uppfostringsmetoder ger det gamla konceptet vika. Hjärnans belöningssystem blir aldrig involverat i processen, eftersom ingen vill slå barn, såvida man inte är en sjuk person, som njuter av att slå andra. Även i frågan om alkoholförbud stöter säkert våra tankar samman med allehanda förvärvade föreställningar rörande alkoholkonsumtion av typen: ”Man måste väl dricka för att ha roligt, dricka har man gjort i alla tider och vad får man annars ut av livet.” Alla dessa argument är väldigt svaga, i varje fall jämfört med alla nackdelar, och detta kan förstås av varje normalbegåvad person. Nej, återigen går svaret att hitta i hjärnans belöningssystem som kommer i konflikt med alkoholförbudet. Ingen (utom de sjuka) njuter av att slå sitt barn, men att tillfredsställa sitt belöningssystem, som har vant sig vid att bli belönat av en kraftfull substans är mycket svårare, för att inte säga omöjligt, för de flesta att stå emot.

13 En liknelse mellan tankemekanismer

I stora delar av världen är alkohol en laglig drog. Att den är laglig har sina historiska skäl, inte beroende på att den skulle vara ofarlig eller oskadlig. Som vi har konstaterat i tidigare avsnitt går den inte att förbjuda. Vi kan på sin höjd begränsa skadeverkningarna genom olika åtgärder. Dessutom sätter vi vår tillit till människans förnuft. Om vi ser på relationen människan och alkoholen så ålägger vi, för att det inte skall urarta, människan ett stort ansvar, medan vi ser alkoholen som en substans utan någon egen kraft och verkningsförmåga. Det är inte alkoholens fel när det går snett, det är människans.

För att bli klar över de egna tankemekanismerna kan man ibland med fördel studera andras. Låt oss därför studera tankemekanismerna bakom ett helt annat problem i ett annat land. Hur resonerar då amerikanerna om ett stort problem i USA med sina vapenlagar. Som bekant har de ytterst svårt att nå fram till en förändring av vapenlagarna. Förespråkarna hävdar att det inte är vapnen som dödar utan människor. Ansvaret ligger alltså hos människan. Vi kan ha vapen, det är människan som trycker på avtryckaren, anser amerikanen. Vår logik i fråga om alkohol liknar amerikanarnas om vapenlagar. Vi kan ha alkoholen, dryckesseden, ansvaret ligger hos människan, tycker svensken.

Lyckligtvis har vi inte anammat den amerikanska logiken vad gäller vapen, vi försöker begränsa vapeninnehav. Hur vore det om vi drog den logiska konsekvensen och fördömde alkoholnormen? Om vi har två faktorer som ligger till grund för ett problem, måste åtminstone en av dem förändras, för att komma till rätta med problemet. I det amerikanska fallet är det människan eller vapnen. Människan går inte att förändra, alltså återstår vapnen, tycker vi i det här landet med våra värderingar. Amerikanen kan inte ta bort vapnen, eftersom amerikanens tänkande styrs av Konstitutionen, av föreställningen om frihet, av föreställningen om rätten att inneha vapen för att försvara sig mm.

Hur ser då våra tankemekanismer ut i fråga om människan och alkoholen? På samma sätt som på andra håll i världen kan vi inte förändra människan, dvs. inte i frågan om droger och dess påverkan på hjärnans belöningssystem. Alltså återstår synen på alkohol dvs alkoholnormen. Kan vi förändra den? Normen är egentligen inget annat än människornas attityder till alkoholrelaterade frågor, dvs föreställningar i våra hjärnor. Så länge en drog

ännu inte tagit belöningssystemet i besittning, bör en förändring av attityder vara möjlig. Det innebär att i varje fall den unga människan bör nå frihet från historiskt invanda föreställningar, såvida hon eller han inte utsätts för den påverkan som alkoholnormen utgör. Det är alltså de vuxnas ansvar att den förödande påverkan inte drabbar dem. Men detta å sin sida förutsätter att vuxna inser varför de tänker och handlar som de gör, inser att de själva en gång blivit offer för normering (uppfostran). Ingen skuldbelägger någon för den uppfostran man har fått, men det bör inte hindra oss att vid närmare eftertanke förkasta vissa delar av den uppfostran.

Vetenskapen har öppnat våra ögon. Är det inte dags att agera i enlighet med vår nyvunna kunskap? Vår stenålders kropp (läs stenåldershjärna!) går inte ihop med nutidsmänniskans frihetsiver. De naturliga gränserna som stenåldersmänniskans livsmiljö tillhandahöll måste idag ersättas med det bästa människan har, förmågan till förnuftigt tänkande. Vi har inte råd att avstå från denna förträffliga mänskliga förmåga!

14 Kategorisering

För att skapa ordning i våra tankar, använder vi oss bland annat av kategorisering. Kategorisering styrs av våra intressen. När den är gjord leder den sedan till handling. Handlingen blir olika beroende på vilken kategorisering vi bestämmer oss för. Slår vi upp en tidning och läser ledaren eller liknande kan vi kategorisera de skrivna orden som ett allvarligt försök till analys av ett problem, eller (politisk) propaganda. I det första fallet kommer vi att begrunda innehållet och fundera över om de framförda påståendena kan ha fog för sig och vara värda att fundera vidare kring. I det andra fallet bryr vi oss inte om att på allvar tränga in i innehållet eller så förkastar vi rent av artikeln redan från början. Det senare leder ofta till det i våra dagar så vanligt förekommande ”politikerföraktet”.

Om en person ställs inför valet att kategorisera en alkoholhaltig dryck kommer resultatet att påverkas av den information om alkohol som den enskilde har tagit till sig. För en person med ingen eller låg information om alkoholens negativa konsekvenser blir den spontana reaktionen ”Det här hör till livets goda”. En person, som däremot har tagit del av information, i synnerhet senaste forskningsresultat kring alkohol och hälsa, kommer att reagera helt annorlunda och kategorisera den som ”farlig dryck”.

Som vi såg inledningsvis kommer nu handlingen vara beroende av den enskildes kategorisering. Den förstnämndes reaktion blir ”det här måste avnjutas”, medan den andre, för att inte skada sig själv, avstår och ser sig om efter något annat.

Det finns givetvis en stor mellangrupp. Många har klart för sig alkoholkonsumtionens negativa konsekvenser, hälsomässigt och kostnadsmässigt, men väljer ändå att inte avstå vid fester eller högtid-ligheter, där det bjuds på alkoholhaltiga drycker.

Ett tydligt minne från en fest kan tjäna som exempel: Vid denna föreningsfest hade styrelsen beslutat och informerat om att alkoholhaltiga drycker utöver lättöl skulle betalas av den enskilde. När serveringspersonalen kom och bjöd ut vin och sprit på sina brickor var det, så vitt jag kunde se, knappast någon som tog något. När festen hade pågått ett tag kom ledningen plötsligt på att ändra sig, och nu skulle föreningen även stå för spriten och vinet. När brickorna gick runt för andra gången sträckte sig många, som tidigare hade ratat erbjudandet, nu efter de fyllda glasen. Det är tydligt att vårt handlande många gånger kan tippa över åt ena eller andra hållet på grund av små detaljer.

Man kan skönja en bekvämlighet och slentrian även i sättet att tacka någon för en insats. En flaska vin är det normala, för det är så bekvämt. Men nackdelen med den typen av handlingar är att man indirekt uppmanar någon att konsumera sådant som de egentligen inte hade för avsikt att göra. I båda fallen hade det varit riktigare att bjuda på, respektive tacka, med något alkoholfritt.

Min fru och jag ordnade för en tid sedan en fest, som hade karaktären av ”firande”. Bland gästerna fanns bara någon enstaka nykterist förutom vi själva. För att förekomma valet av dryck till maten ringde jag restaurangen och bad dem ta hem och servera alkoholfria viner till maten. Det var ingen som klagade på valet och festen upplevdes som mycket lyckad.