

DYADE NR. 4 1997

KR. 50,-

**Det
gode
liv**

**uten
alkohol?**



UTGÅTT AV
TØNSBERG OG NØTTERØY BIBLIOTEK

Det gode liv - uten alkohol?

Om du drikker eller ei, er din sak. Skribentene i dette nummeret av Dyade har valgt å la være. Eier de ikke sans for det gode liv? Eller er det kanskje nettopp det de gjør? De har i hvert fall følgende å meddele:



- Søker du trøst i

VG-oppslag om at alkohol forlenger livet, lurer du deg selv. Vibeke Videm drøfter alkohol og helse.

- Forsøker du å lære tenåringsbarn vinkultur ved å skjenke dem hjemme, drikker de sannsynligvis mer ute også. Halvor Eifring skriver om ungdom og alkohol.

- Noen sider ved livet lar seg vanskelig virkeliggjøre selv med moderate mengder

alkohol. Ole Gjems-Onstad drøfter alkohol, erkjennelse og meditasjon.

- Tro ikke på dem som hevder at vinen er dyr på Polet! Den reelle prisen for en vanlig flaske vin er over 250 kroner. Tor Hersoug skriver om alkoholens samfunnsøkonomi.

- I strafferetten hjelper det ikke å hevde at fylla har skylda. Jon Høyland ser på alkoholens jus og moral.

- Ikke kvel debatten om alkoholen! Det er den som gjør at alkoholforbruket i Norge ligger lavere enn ellers i Europa. Rolf Brandrud beskriver det norske alkohollandskapet.

- Ikke gjør meg til mørkemann og humørløs tørrpinn fra Vestlandet bare fordi jeg sier nei til et glass vin! ber Carl Henrik Grøndahl, som skriver om verdiladet rus.

Skribentene i dette nummeret av Dyade er ikke spesielt prektige. Ikke er de lystfiendtlige heller. Deres avhold springer ut av en felles erfaring. Acem-meditasjon kan åpne for en erkjennelsesprosess der rusen mister mening.

I dette Dyade

- Skål for hjertet
- er det ikke sunt å drikke litt da? s. 2
Vibeke Videm
- Alkohol som medisin?
En samtale mellom Selgeren, Hvermannsen,
Journalisten og Kritikerens s. 5
Vibeke Videm
- Ungdomsfylla
- veien til et voksent liv? s. 12
Halvor Eifring
- Å prioritere annerledes
- alkohol, erkjennelse og meditasjon s. 24
Ole Gjems-Onstad
- Prisen for en flaske vin s. 32
Tor Hersoug
- Alkoholen som sydebukk s. 42
Jon Høyland
- Det norske alkohollandskapet s. 46
Rolf Brandrud
- Avholdsmannen og rusdyrkeren s. 52
Carl Henrik Grøndahl
- Skribenter i dette nummer* s. 61

DYADE

4/1997 29. årgang

Tidskrift for kultur, filosofi,
psykologi, meditasjon, samfunn

DYADE drives på
idealistisk basis.
Ingen mottar økonomisk
godtgjørelse for bidrag.
Evt. overskudd går til
organisasjonen Acem.

Postadresse:
Postboks 2559 Solli,
0202 Oslo

Besøksadresse:
Huitfeldtsgt. 49, 0202 Oslo
Telefon: 22 83 04 83
Telefax: 22 83 18 31
Postgiro: 0805 2 09 42 33

E-post:
Dyade@Acem.no

Internett:
<http://www.dyade.no/>

Trykk/opplag:
Allkopi/2000
Utkommer 4 ganger i året

Abonnement
1997: kr. 160,-

Redaktør:
Halvor Eifring

Redaksjon:
Carl Henrik Grøndahl
Turid Suzanne Berg-Nielsen
Eirik Jensen
Ole Nygaard

Layout:
Trygve Fridstrøm

Administrasjon:
Bibbi Juell
Gøril Onarheim
Marit Røssum
Anne Thonste

Redaksjonsråd:
Rolf Brandrud
Ole Gjems-Onstad
Torbjørn Hobbøl
Are Holen
Anders Lindseth

ISSN 0332-5792

Skål for hjertet

- er det ikke sunt å drikke litt, da?

Om helseeffekter av alkohol.

Fra massemediene vet mange nordmenn at det nå skal være vitenskapelig bevist at det er sunt å drikke litt. Faktisk sunnere enn å være totalavholdende. Mediene kan fremvise tall også. I mange undersøkelser som sammenligner hjertesykdom og dødelighet hos avholdsfolk med personer med varierende alkoholforbruk, finner man at de som drikker litt, har lavere dødelighet enn både de som drikker mye og de som ikke drikker i det hele tatt. Det snakkes om J-kurven, som er forklart på neste side. Så da burde man vel anbefale folk et glass vin eller to til maten? De fleste journalister gjør det med glede og store typer. Helsemoralistene kan ha det så godt med alt sitt forbannede pekefingersnakk. Alle advarslers mot kortspill, hor, drikk, og fanden og hans oldemor er vi lei av; vi drikker oss ikke fulle, vi bare unner oss å ha det litt godt i hverdagen. Vin er kultur; man kan da nesten kjenne på seg at det er sunt. Fanatisme, derimot, det er verken godt for helsen eller humøret.

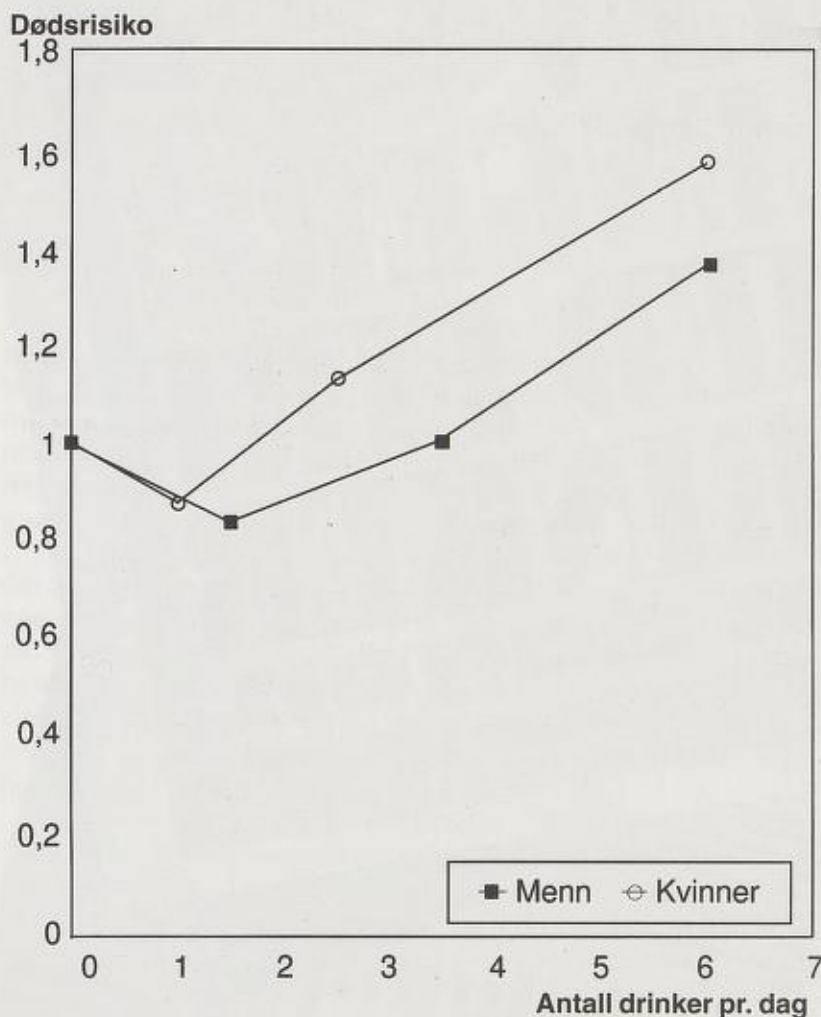
Setter man seg bedre inn i undersøkelsene det er snakk om, blir det vanskeligere å være journalist. Her dukker det opp adskillige nyanser. I det medisinske fagmiljø foregår en intens debatt om helseeffektene av lavt alkoholinntak, både om fortolkningen av funnene og hvilke implikasjoner de gir. Hvis ikke journalisten, men legen din anbefaler deg å drikke mer for helsens skyld, er han/hun trolig i mindretall blant sine kolleger verden over - iallefall blant dem som har satt seg grundig inn i forskningen på feltet.

De fleste studiene har dessuten vært utført i land med et annet drikkemønster enn i Norge og andre land i "Vodka-beltet", hvor mer sporadiske fyllekuler basert på spritdrikker er vanligere enn daglig inntak av moderate mengder vin eller øl. I en svensk undersøkelse konkluderer man med at det ikke holdepunkter for at det nordiske drikkemønsteret gir noen beskyttelse mot hjertesykdom (1).

Få leger anbefaler alkohol for helsen.

Den J-formede dødelighetskurven

(Data etter Holman CD et al., Med J Aust 1996; 164(3): 141-145)



Dødelighet relatert til antall drinker pr. dag danner i mange undersøkelser en såkalt J-formet kurve. Dødeligheten er altså litt lavere for dem som drikker noe, enn for de totalavholdende, mens den øker kraftig ved høyere alkoholinntak. Data i figuren er fra et arbeid som sammenfatter funnene fra 16 større studier. Imidlertid er det stor diskusjon om J-kurven er reell.

-LEV LÆNGER MED FIRE DRINKER om dagen

Forsknings-sensasjon:

Vin og fremre deltrans ras



Hvem er dette?

RING OG VINN

- Er et måleholdet...
- Er det beskyttende?
- Er det tilgjengelig hvis du drikker...
- Hvorfor er vin ekstra gunstig?
- Hvis slår forskningen om forelding...
- Hvis slår forskningen om forelding...
- Kan regelmessig bruk av vin an...
- beholles?

5 Aikoholens beskyttende og edeleggende virkning

Studier viser at regelmessig, men måleholdet bruk av alkohol er godt for helsen — både hos kvinner og menn. Fullstendig avhold fra alkohol gir et økt risiko for hjerte- og karsykdommer og økt dødelighet. Ved overdreven bruk øker dødeligheten sterkt. Uheldige slår ved overdreven alkoholbruk:

- lever sykdom og kreft i mage/tarmkanalen
- høyt blodtrykk, hjerneblødning

Halvert hjerte-risiko med to glass vin til maten



Arne Svilaas (53) er spesialist i allmenntilleggsmedisin. Han arbeider også ved Lipidklinikken på Rikshospitalet.

Journalistens råd er klart. Hva med legens?

Alkohol som medisin?

En samtale mellom Selgeren, Hvermannsen, Journalisten og Kritikereren

Tenk deg en selger som vil anbefale Hvermannsen alkohol som legemiddel til forebygging av hjertesykdom. Hva vil han være opptatt av? Først og fremst virkningen, selvfølgelig. «Minst 40 % reduksjon i risiko, mener noen (2), mens sammenfatninger av en rekke undersøkelser heller tyder på omtrent 20 % reduksjon (3).» Selgeren av alkoholkuren lyder overbevisende, blar frem kurver og figurer. Hvermannsen følger ivrig med. Ser bra ut, dette.

Kritikereren kremter. "Er du sikker på at statistikken din viser det du tror? Har du sammenlignet de riktige gruppene, eller er det noe med utvalget av personer som påvirker resultatene?" Selgeren må innrømme at det pågår en faglig diskusjon om disse punktene. Men han argumenterer for å holde fast ved de store linjene, ellers blir det så komplisert at Hvermannsen ikke har noen mulighet til å følge med. Han har god støtte av Journalisten - og alle som tjener på alkoholholdige varer.

Kritikereren trekker frem et poeng til: "Hva innebærer en slik prosentvis risikoreduksjon egentlig?" spør han, og forklarer: "Vi kan ta eksempel i en amerikansk undersøkelse av personer mellom 35 og 69 år (4). Der var sannsynligheten for død hos ikke-røykende menn 26 % hos avholdende og 22 % hos personer som drakk 1-2 drinker daglig. Forskjellen mellom 26 og 22 tilsvarer ganske riktig en reduksjon på 22 %. Men for de fleste høres dette tallet mye større ut enn forskjellen mellom 26% og 22 %. Og dette er et generelt poeng: den helsebringende effekten av alkohol er faktisk liten for de aller fleste grupper, mens den helseskadelige effekten er formidabel. Dessuten finnes det forebyggelsesmetoder mot hjertesykdom som er mye mer effektive, f.eks. røykeslutt." Nå er det Journalisten som kremter: "Det var ikke det vi skulle snakke om."

Alle som skal ta medisin, er opptatt av bivirkninger. Hvermannsen vet godt at alkohol neppe bare er bra. "Bivirkninger?" Selge-

«Den helsebringende effekten er liten, helseskadene er store.»

ren av alkoholkuren blir litt mer flakkende i blikket nå. "Ikke så mange når man holder seg til foreskrevet dose." Kritikerer vifter med dystre tall, men Selgeren legger dem raskt til side. "Alkohol i små doser forebygger død, mens alkoholrelaterte skader først begynner å tyngte ved høyere inntak," hevder han. Journalisten nikker, og det stemmer med Hvermannsens inntrykk fra media.

Kritikerer har innvendinger igjen. "Rent medisinsk kan det kanskje se slik ut, og flere har forsøkt å beregne hva som er det ideelle alkoholinntak utfra dette. Men skal man drikke "nok" til å påvirke sin dødsrisiko utfra den publiserte statistikken, må mange

nordmenn faktisk drikke ganske mye mer totalt sett, også om de fordeler sitt nåværende konsum mer jevnt utover hele uken. Det problematiske med å anbefale et høyere gjennomsnittlig alkoholforbruk er at vi med ganske stor sannsynlighet kan anta at de totale skadevirkningene i befolkningen vil øke, og at flere vil gå over fra moderat konsum til storforbruk. Alkohol er tross alt et vanedannende stoff."

"Der er moralisten igjen," sier Journalisten. "Om jeg vil ta meg litt vin til maten, kommer du trekkende med alkiene i renne-

stenen." Kritikerer lar seg ikke stoppe så lett: "Mange har vanskelig for å se noen sammenheng mellom sitt eget, moderate alkoholforbruk og betydningen av totalforbruket i befolkningen. Men mer liberale holdninger til alkohol og enklere tilgang gjør det lettere for utsatte grupper å ende i misbruk. Dessuten opptrer en stor del av de alkoholrelaterte skadene hos personer med moderat inntak (5). Selv om hver enkelt person i denne gruppen har lav risiko sammenlignet med stordrikerne, blir det likevel mange skader på grunn av gruppens størrelse."

"Hvor mye alkohol er trygt, da?" vil Hvermannsen vite. Han snur seg mot Selgeren, for han synes han kan gjette hva Kritikerer vil svare. Salgsrepresentanten legger klare tall på bordet: "Opptil 20-30 standarddriker på 8 g alkohol hver i uken for menn, og opptil 10-15 for kvinner (6). Sannsynligvis bør du foretrekke rødvin fremfor øl og sprit. Men mengdene er nok litt omdiskutert - noen mener kanskje omtrent 1 glass rødvin daglig er best (7)." Kritikerer stikker hodet frem igjen: "Nå overforenkler du igjen. Leser du forsøksresultatene skikkelig, er det helt klart at hvor mye alkohol du evt. vil tåle, avhenger av hvem du er. Er du f.eks. kvinne,

Foto: Rusmiddeldirektoratet



Hva er bivirkningene av «alkoholkuren»?

bør du vite om du har øket risiko for brystkreft før du drikker mer alkohol, fordi alkohol trolig øker risikoen for brystkreft (8). Noen formulerer det slik at doseringen innebærer et valg om du vil redusere din risiko for hjertesykdom og samtidig øke din risiko for mange vanlige typer kreft - eller omvendt. Er du ung, må du også ta med i beregningen at risikoen for en alkoholrelatert død i en ulykke er langt større om du drikker mer, mens din risiko for hjertesykdom er liten. Du finner ikke mange fagfolk som anbefaler avholdsfolk å begynne å drikke for helsens skyld, til det er forskjellene i dødelighet for små (9). Og om alkohol ikke gjør skade på den som drikker, kan den som drikker, ofte gjøre stor skade på andre. Flere fremhever at det er uetisk å anbefale et vanedannende stoff med så store sosiale konsekvenser uansett om noen av brukerne lever litt lenger."

Journalisten protesterer igjen. "Nå driver du verdidebatt, ikke medisinsk debatt," sier han. Selgeren snur seg mot Hvermannsen. "Det er jo ingen ulempe at alkoholkuren smaker godt," sier han. "Og mange vil vel fremheve at den virker beroligende og lik som salderer noen av frustrasjonene man møter i livet. Tenk på hvordan alkohol kan dempe angst, fjerne sosial usikkerhet og gi ungdom mot til å overvinne sine hemninger." Journalisten nikker: "Det handler ikke bare om antall leveår." "Nei, det er nettopp det det ikke gjør," svarer Kritikereren.

«Reduserer du risikoen for hjertesykdom, øker du risikoen for kreft.»



BREEN CONSULT AS

- Regnskap
- Lønn
- Forretningsførsel for boligsameier
- Personlig service
- Konkurransedyktige priser

Våre klienter er:

- Små og mellomstore bedrifter
- Boligsameier

Hos deg eller meg?

- Oppdrag kan også utføres ute hos klienter
- Fast etter behov eller som vikar

Ring 22 51 03 80

- Vi kommer gjerne og drøfter løsninger

Et verdispørsmål?

Nedenfor finnes sitater fra medisinske fagtidsskrifter (forfatterens oversettelser). De aller fleste ser på spørsmålet om anbefaling av alkohol av helsegrunner som et verdispørsmål. Det er kanskje en grunn til at temperaturen i debatten ofte blir høy? Ved gjennomgang av over 500 artikler fra perioden 1987-1997 var det svært langt mellom de forbeholdsløse anbefalingene av alkohol. Først ett av de få eksemplene:

Budskapet (om helsegevinster ved alkohol) når publikum via massemediene, men ikke den medisinske profesjon. Deler av grunnen til at denne informasjonen undertrykkes, ligger i Nord-Amerika, hvor måteholdsmentaliteten holder stand. Der er ingen tvil om at overdrevet alkoholinntak er årsak til mange sosiale ulykker, inkludert alkoholisme. Men bør de utvilsomme skadelige effekter av alkoholisme og beruselse bli ekstrapolert til punktet hvor alt alkoholinntak ses som galt, hvor veien til

alkoholisme er dømt til å være brolagt med måteholdsfolk, og hvor alle offisielle helsebestrebelsers er rettet mot å redusere alkoholinntaket? Måteholdsmentaliteten ser ut til å være en faktor også i Storbritannia.... Uvilje mot budskapet om at moderat alkoholinntak er godt for deg, smaker av viktoriansk etikk som sier at noe som er behagelig, ikke kan være sunt for deg.

MJ Griffith. British Heart Journal 1995;73:8-9.

Siden alkohol er et berusende og potensielt vanedannende stoff med høyt misbrukspotensiale, og gitt den høye sykelighet og dødelighet assosiert med stort konsum, er offentlige helseanbefalinger om å bruke alkohol kontraindisert.

MH Criqui. Clinica Chimica Acta 1996;246:51-57.

Ny kunnskap om alkohol må settes i sammenheng med det vi vet fra tidligere. Så langt har det ikke kommet frem noe som tilsier at vi (Den norske lægeforsking) skal gå fra vår målsetting om et redusert alkoholkonsum. En "rettferdiggjøring" av alkoholforbruk som forebyggende medisin, eller et signal om at spesielle grupper kan være tjent med å ha en annen holdning til alkohol, vil være i strid med denne målsettingen.

HP Aarseth (President i Den norske lægeforsking), Tidsskrift for Den norske lægeforsking 1997;5:117.



En og samme pasient får ulike råd av ulike leger.

Personer med et lett til moderat alkoholforbruk har lavere dødelighet enn både personer som ikke drikker, og personer som drikker mye. Disse forhold rettferdiggjør neppe en tilskyndelse til avholdsfolk om å begynne å drikke, likesom leger ikke skal oppfordre sine pasienter til å drikke mer enn de gjør. Dette ville øke risikoen for en stigning i antallet alkoholikere. De velunderbyggede J-formede alkoholdødelighetskurver må dog anses for tilstrekkelig bevis for at personer med et lett til moderat alkoholforbruk kan fortsette dette levevis med god samvittighet, medmindre de har en sykdom som kontraindiserer alkoholinntak, eller har økt risiko for å bli alkoholikere

HS Kelbæk. Ugeskrift for Læger 1995;157:1505-1509.

Inntil vi kan være sikre på at råd som oppfordrer befolkningen til å drikke for å unngå hjertesykdom, ikke øker misbruket, må vi være forsiktige med å gi generelle anbefalinger.

WB Kannel, RC Ellison. Clinica Chimica Acta 1996;246:59-76.

Konklusjoner om moderate retningslinjer for drikking eller forebyggende tiltak i det hele tatt bør ikke baseres på dødelighetsstudier alene. Forebyggelse av alkoholproblemer må baseres på det fulle spekteret av epidemiologisk (befolknings-) og metabolsk (stoffskifte-) forskning, som tar med relevante resultater om dødelighet, sykkelighet, sosiale konsekvenser og livskvalitet i sin alminnelighet.

J Rehm. The International Journal of Epidemiology 1996;25:215.

Arbeidsgruppen (Verdens helseorganisasjons gruppe om befolkningsnivåer av alkoholkonsum) konkluderte med at offisiell helsepolitikk i den europeiske region bør fortsette å anbefale nedgang i gjennomsnittlig alkoholkonsum. Selv når man tar hensyn til hjertesykdom, kan det konkluderes med at på befolkningsnivå, over alle nivåer av alkoholkonsum funnet i omtrent alle land i Europa, er en reduksjon i konsum knyttet til bedre helse. Men offentlig helsepolitikk om alkohol bør ikke bare baseres på dødelighet. Alle utfall av drikking, dvs. dødelighet, sykkelighet, sosiale og kriminelle konsekvenser og livskvalitet bør vurderes. De eksisterende data som relaterer alkoholkonsum til helse, kommer fra land primært med en kulturell erfaring med å konsumere alkohol. I de land hvor det er kulturell eller religiøs tradisjon for ikke å konsumere alkohol, er det ingen folkehelsegrunner til å anbefale alkoholkonsum.

P Anderson. Addiction 1996;91:275-283.



Storken eller trekkfuglene?

Når to fenomener samvarierer, f.eks. alkoholbruk og dødsrisiko, kan man beregne om det er sannsynlig at dette ikke skyldes tilfeldigheter, men man kan aldri bevise at det er noen direkte årsakssammenheng.

Det er kjent at det i Norge fødes flere barn om våren enn resten av året. Samtidig kan man observere et økende antall trekkfugler, men ikke storker. Ved enkel statistikk kan vi "bevise" at barna ikke kommer med storken, men med trekkfuglene. Tøys? Sant nok - men det er fordi vi vet svaret på forhånd. Og det gjør man ikke når det gjelder alkohol og helse. Det finnes nok teorier om hvorfor alkohol skulle beskytte mot hjertesykdom, men det mangler mye kunnskap før man evt. har klarlagt en virkningsmekanisme.

For å unngå feilslutninger om årsakssammenheng er det man i medisinen gjerne vil gjøre "kontrollerte forsøk" - f.eks. hvor personer som gis alkohol i definerte doser sammenlignes med en gruppe som får en tilsvarende drikk uten alkohol, hvor ingen kjenner til hvilken gruppe de er i, og hvor gruppene er så like som mulig i utgangspunktet. Da kan man i større grad tilskrive forskjeller i virkning til alkoholen og ikke andre, ofte ukjente faktorer som også skiller gruppene fra hverandre.

Men slike forsøksmetoder er umulige i befolkningsundersøkelser. I forskningen om helsevirkninger av alkohol er sammenligningsgruppene gitt utfra folks egne valg. I vår kultur er alkohol så utbredt at de som ikke drikker, ikke uten videre kan sammenlignes med resten av befolkningen. I en britisk undersøkelse fant man at 70 % av avholdsgruppen var personer som tidligere hadde drukket alkohol (10). Disse var karakterisert ved større helsebelastninger, som høyt blodtrykk, sukkersyke, bronkitt, overvekt osv., enn de som fortsatte å bruke alkohol. Disse personene hadde trolig sluttet å drikke som følge av sine helseplager, og denne gruppen burde åpenbart ikke inngå som kontrollpersoner.

I endel senere undersøkelser har man forsøkt å bruke statistiske metoder som skal ta hensyn til slike forskjeller mellom personer som bruker alkohol, og avholdsfolk, for bedre å kunne vurdere om det er riktig at lavt alkoholforbruk kan forebygge hjertesykdom. Siden årsakene til hjertesykdom er sammensatte, er det alltid vanskelig å vite om en har tatt hensyn til de riktige faktorene. Etter publisering av de aller fleste alkohol-undersøkelser dukker en rekke kritiske spørsmål opp i faglitteraturen, særlig om hvilke grupper man har studert, og hvilke statistiske korreksjoner man har utført. En slik diskusjon på norsk finnes i referanse 11. Flertallet mener at man ikke har nok kunnskap til å trekke klare konklusjoner.



*Uten skyld
for bernefødsler:
storken.*

*Befolknings-
undersøkelser om
alkohol gir ingen
klare konklusjoner.*

Skadevirkninger av alkohol

Det er ingen uenighet om at et høyt alkoholforbruk medfører helse-skade. Antall dødsfall som skyldes alkohol er beregnet i flere land, og varierer fra 3,3 % i Italia (12), 6 % i England (13), 11,3 % i Sverige (14) til 19,1 % i Frankrike (15), som har verdens høyeste gjennomsnittlige alkoholkonsum. Det er beregnet at totalkostnadene som følge av alkoholmisbruk tilsvarte 1,9 % av bruttonasjonalproduktet i Japan i 1987 (16). Flere krefttyper, deriblant kreft i munnhule, svelg og luftveier, bukspyttkjertel, lever, lunger, bryst og trolig tykktarm/endetarm er relatert til alkoholkonsum (8). For kreftisiko finner man ingen J-formet risikokurve, og det er ingen holdepunkter for at litt alkohol er bedre enn ingen alkohol. Tilsvarende gjelder for skrumplever, og det er beregnet at 1 % økning i salget av spritholdige drikker vil føre til ca. 0,3 % økning i dødeligheten av skrumplever (17). Høyt inntak av alkohol er også direkte skadelig for hjertet og øker risikoen for hjerneslag. Hos yngre er alkoholbruk assosiert med økt antall selvmord. Det er klar sammenheng mellom alkoholbruk og vold, psykiatriske lidelser, og skader/dødsfall forårsaket av ulykker både i trafikken og ellers. Det antas at en økning i gjennomsnittsinntaket av alkohol i Norge på 1 liter pr. person årlig ville øke dødeligheten av alkoholrelaterte sykdommer og voldshandlinger med snaut 10 % hver (18). Ved en økning på 5 liter pr. person årlig, dvs. opp mot et nivå som nærmer seg Frankrikes, antar man at dette tallet vil stige til rundt 60 %. Og motsatt: en forskergruppe beregnet at antall dødsfall i trafikken omtrent ville halveres hvis ingen brukte alkohol (19).



Høyt inntak av alkohol øker risikoen for hjerneslag.

Referanser til s. 2-11

- 1) Messner T et al. Scand J soc Med 1996;24:107-113.
- 2) Jackson R et al. Brit Med J 1991;303:211-216.
- 3) Holman CD et al. Med J Aust 1996;164:141-145.
- 4) Thun MJ et al. N Engl J Med 1997;337:1705-1714.
- 5) Austoker J. Brit Med J 1994;308:1549-1542.
- 6) Anderson P et al. Addiction 1993;88:1493-1508.
- 7) Criqui MH. Clin Chim Acta 1996;246:51-57.
- 8) World Cancer Research Fund (WCRF) Panel. Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: A Global Perspective, Washington DC, World Cancer Research Fund, 1997.
- 9) Shaper AG et al. Int J Epidemiol 1994;23:482-494.
- 10) Shaper AG. Brit J Addict 1990;85:837-847.
- 11) Riise G et al. Tidsskr Nor Lægeforen 1995;115:67-70.
- 12) Cipriani F et al. Epidemiol Prev 1996;20:328-338.
- 13) Doll R et al. Brit Med J 1994;309:911-918.
- 14) Andreasson S et al. Alcohol-Alcohol 1997;32:173-178.
- 15) Zureik M et al. Alcohol Clin Exp Res 1996;20:428-433.
- 16) Nakamura K et al. J Stud Alcohol 1993;54:618-625.
- 17) Gruenewald PJ et al. J Stud Alcohol 1995;56:635-641.
- 18) Holder HD et al. Addiction 1995;90:1603-1618.
- 19) Evans L. Accid Anal Prev 1990;22:587-602.

Halvor Eifring

Ungdomsfylla

- veien til et voksent liv?

*Hva gjør alkohol med utviklingen fra barn til voksen?
Hvorfor får så mange tenåringer alkohol av sine foreldre?
Hva synes barn om foreldre som drikker?*

Rus og seksualitet er to sider ved voksenlivet de fleste stifter bekjentskap med i tenårene. Begge rører ved sterke lyster det kan være vanskelig å styre. Og begge kan føre med seg mye ulykke hvis de ikke holdes i tømme. Det er lett å tenke at begge tilhører ett og samme vanskelige livsfelt, som ungdomstiden må lære en å forholde seg til på en sivilisert måte. Slik formulert høres det like naturlig ut at ungdom eksperimenterer med alkohol som at de begynner å orientere seg mot det annet kjønn — det gjelder bare å hindre at de mister kontrollen.

I virkeligheten er det stor forskjell på rus og seksualitet. Seksualitet er en biologisk nødvendighet, som trenger seg på uavhengig av kultur og normer. Rus er kulturbetinget og biologisk unødvendig. Man kan diskutere om tenåringer bør gå til sengs med hverandre eller ei, men det er udiskutabelt at de på ett eller annet vis må ta opp i seg de seksuelle impulser som vokser frem i denne livsfasen. Det samme gjelder ikke rus. Rus er først og fremst noe som presser seg på fra samfunnet omkring, ikke fra ens egen biologi.

Å finne form til sin seksualitet er naturlig i ordets rette forstand, mens et naturlig forhold til alkohol like gjerne kan være et nei til alkohol. Men dette er det lett for en tenåring å miste av syne når både foreldre og venner drikker. Før tenårene er omme, er de fleste ungdommer jevne brukere av alkohol.

Seksualitet er naturlig, rus er et kulturprodukt.

DEN SKAL TIDLIG KRØKES

En nyutkommet undersøkelse av ungdom fra Asker og Bærum¹ viser at en femtedel har vært beruset før fylte 14 år og nesten halvparten før fylte 16. Allerede i første år på ungdomsskolen oppgir 6 prosent av ungdommene at de drikker alkohol en gang i uken, mens tallet stiger til 11 prosent i annet år og 17 prosent i tredje år. Og det

er slutt på at jentene holder seg unna — nå drikker de like *ofte* som guttene, om enn ikke ennå like *mye*.

Undersøkelsen viser også med all mulig tydelighet at gutter som drikker en gang i måneden eller mer, drikker for å bli fulle. I siste år på ungdomsskolen kan godt over halvparten av dem innta minst ti halve pils (eller tilsvarende mengde alkohol) i løpet av én kveld. Jentenes alkoholinntak er lavere, men har økt raskere gjennom de siste tiår.²

De problemer alkohol kan skape for voksne, rammer tenåringer enda sterkere. At hjerneceller går tapt, leveren ødelegges og kreftfaren øker, merker man riktignok sjelden i ung alder. Men mange unge er selv klar over at alkohol kan skape krangel og konflikt, uvennskap og slåssing. Dumdrstig adferd kan føre til ulykker og skader, i verste fall dødsfall, for eksempel i trafikken. Ufrivillige svangerskap oppstår også gjerne i alkoholrus.³

Denne artikkelen tar for seg en mindre håndgripelig, men kanskje like alvorlig effekt av alkohol på ungdom. Alkohol forstyrrer utviklingen fra barn til voksen, der ungdomstiden er den kritiske mellomfasen. Tenåringer som drikker, lærer gjerne en uheldig måte å møte utfordringer på, som de har med seg inn i voksen alder. Både norsk og internasjonal forskning viser at de som alkoholdebuterer tidlig, også drikker mer resten av livet.⁴ De er mer tilbøyelige til å utvikle alvorlige alkohol- og narkotika-problemer.⁵ De som har et høyt alkoholkonsum i ungdommen, fortsetter dessuten å ha det i voksen alder.⁶



Foto: Oslo kommune, Rusmiddelsekretariatet

KJEMISK PROBLEM- LØSNING

Ungdomstiden kan være vanskelig. Både biologisk og psykologisk lever man i spennet mellom barndom og voksent liv. Selvbildet svinger. Høye forventninger veksler med bekymringer og mismot. Den sosiale angsten har stor makt. Trangen til seksuell utprøving kan være sterk, men det er sjenansen og hemningene også. Små hendelser får gjerne store proporsjoner. Livet går ikke opp.



Brosjyre fra AlkoKutt.

Frustrasjonene kan danne utgangspunkt for begynnende refleksjon over livet. Hva er meningen med det hele? Hva er dypere verdier bak det som river og sliter i meg? Hva er jeg bak selvfølelsens svingninger? Refleksjonen behøver ikke være formulert som filosofiske spørsmål, men ligger der snarere som en streng av undring. Hvis man mener livsrefleksjon er av verdi, er det et poeng at denne strengen får slippe til også når livet blir smertefullt.

Men fristelsen er der til å gjøre det motsatte: dekke til sårene, bli tøff for å skjule angsten, skyve indre konflikter under teppet, late som de ikke er der. Slikt gjør vi alle, ikke minst tenåringer. Å lære å bite tennene sammen av og til er kanskje også en del av det å lære å bli voksen — og ganske harmløst hvis det ikke dominerer for sterkt. Det samme kan man neppe si om forsøkene på en kjemisk snarvei bort fra problemene: alkohol og rus.

Alkohol gir automatisk hjelp til å lindre psykologisk smerte og dempe angst og sjenanse. Istedenfor å forholde seg aktivt til de vanskelige følelsene — ved å ta dem inn over seg eller stenge av — trenger man ikke gjøre annet enn å svelge en mer eller mindre vel-smakende væske. Mens det skaper indre spenning både å kjenne på smerten og å holde den unna, kan alkohol tvert imot gi den behagelige opplevelsen av at spenningen slipper taket. En slik fristelse er det ikke lett å motstå. Iallfall ikke hvis man mangler motforestillinger og er vant til å se at foreldre og kamerater gjør det samme.

Dermed får man bokstavelig talt inn i blodet en modell for hvordan man møter ubehag og usikkerhet, en modell man har med seg resten av livet. Jo tidligere man begynner å drikke, desto vanskeligere er det å lære å forholde seg til livets frustrasjoner og egen sosial usikkerhet uten kjemisk hjelp.

KJEMISK GLEDE

Ønsket om å døyve psykologisk smerte er selvfølgelig bare ett av flere momenter bak unges alkoholbruk. Ungdom bruker ikke bare alkohol til å løse problemer, men også til å skape samhørighet og fellesskap, glede og nytelse, spenning og utfoldelse. Det er ofte sosialt «vellykket» ungdom som går foran i utprøvingen av alkohol, mens en del av problemungdommen begynner å drikke relativt sent.

Men alkoholen som gledesspreder har noe av den samme uheldige effekt som alkoholen som problemløser. Jo tidligere man begynner å drikke, desto vanskeligere kan det bli å skape positive stemninger uten kjemisk hjelp. Det er liksom noe som mangler. For mange, også blant moderate brukere, blir visse sider ved livet etterhvert uløselig knyttet til alkohol: avslappet samvær, seksuali-

tet, kos og hygge, latter og glede. En oppfordring om ikke å drikke oppfattes gjerne som en formaning fra livets mørkemenn om å gi avkall på all glede. Som en komiker uttrykte det: «All glede uten rus er kunstig.» De færreste vil gå så langt, men kan likevel være psykologisk og sosialt mer avhengige av alkohol enn de selv er klar over.

OPPFORDRING TIL KONVENSJONALITET

Enkelte hevder at det er de som ikke drikker, som taper mest på veien fra barn til voksen. En av forkjemperne for dette synet er psykologen Hilde Pape, som har fått stor oppmerksomhet rundt sin forskning ved å hevde følgende i en artikkel i Dagbladet i 1994:⁷

Uansett hva årsakene måtte være, er det grunn til å fastslå at eksperimentering med alkohol i midten av tenårene ikke bare er et normalfenomen i ordets statistiske forstand. Denne type utprøvningsatferd henger også sammen med en god psykososial tilpasning hos unge menn.

Tre år senere forsvarte hun sin doktoravhandling om alkoholbruk blant unge. Det er særlig én av artiklene i avhandlingen som har vakt offentlighetens interesse.⁸

Kort oppsummert viser Papes undersøkelse at gutter som alkoholdebuterer sent, har større forekomst av tegn på psykososial mistilpasning (bl.a. angst, depresjon og lav selvfølelse) enn de som alkoholdebuterer i 15-16-års-alderen. Dette gjelder riktignok ikke de som fortsatt er avholdsmenn i voksen alder, men selv de viser det Pape kaller tegn på "forsinket inngang til voksenrollen". Ingen av disse forskjellene finnes i uttalt grad hos jenter. Pape konkluderer at "å bli full for første gang i midten av tenårene synes å være en del av den normale utviklingsprosess hos unge menn". Under teksten, særlig slik Papes resultater er blitt presentert i media, synes å være at ungdom blir veltilpasset av å drikke, mistilpasset av å la være.

Det er imidlertid ingenting i Papes forskningsresultater som viser at sen eller manglende alkoholdebut er årsak til de tilpasningsproblemer hun har funnet. Tvert imot er det rimelig å anta at det er tilpasningsproblemene som i mange tilfeller er årsak til sen alkoholdebut. I sin vitenskapelige artikkel innrømmer Pape at "det virker sannsynlig at våre funn hovedsakelig gjenspeiler foruteksisterende tilpasningsproblemer".

Men uten at undersøkelsen gir holdepunkter for det, argumenterer hun for at avvik fra "normal" alkoholdebut forsterker tilpasningsproblemene. I Dagblad-artikkelen konkluderer hun at "trolig handler resultatene også om at avholdsungdommen og de

*Blir ungdom
veltilpasset av
å drikke,
mistilpasset av
å la være?*

sene debutantene går glipp av visse utviklingsmessige goder som indirekte er knyttet til alkoholbruk". Dette er en spekulativ fortolkning, men fremstår i popularisert form nærmest som vitenskapelig verifiserte resultater.

Et sentralt ledd i Papes argumentasjon er henvisningen til en annen studie, som hevder at "avvik fra gjennomsnittet i ungdommen kan ha negativ virkning på unge menneskers mentale og sosiale tilpasning". Men dermed

kan argumentet for alkoholens positive effekter på ungdom like gjerne brukes på ethvert annet utbredt ungdomsfenomen. I deler av USA, hvor utprøving av cannabis er langt mer utbredt enn i Norge, kan man finne lignende resultater som de Pape viser til, relatert til sen eller manglende cannabis-debut.

Et annet problem gjelder Papes oppfatning av hva "forsinket inngang til voksenrollen" innebærer. Ifølge hennes kriterier er voksenrollen karakterisert ved at man er økonomisk uavhengig av foreldrene, har et stabilt forhold (ekteskap, samboerskap eller stabilt kjæresteforhold) og har flyttet fra foreldrehjemmet. Hvis man med voksen mener moden, er det langt fra opplagt at disse kriteriene er de beste, særlig fordi siste datainnhenting skjedde da intervjuobjektene var mellom 25 og 28 år gamle.

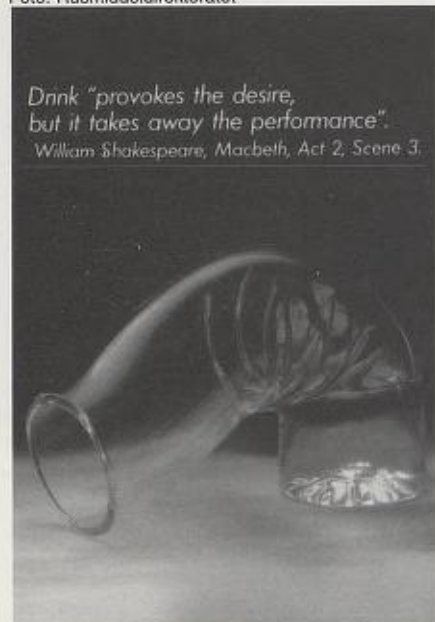
Pape hevder at "edruskap blant unge kan innebære at man ikke får oppleve positive korttidseffekter av drikking, som f.eks. mot til å

nærme seg det annet kjønn". Spørsmålet er om denne effekten av alkohol er så positiv. Er det bra for ens forhold til seksualitet at ens første samleier skjer i alkoholrus? At sjenansen forsvinner, kan også gjøre at følsomheten og ansvarligheten går tapt. Sannsynligvis reduseres også sjansene for at man blir opptatt av prevensjon og beskyttelse mot kjønnssykdommer.

Papes argumenter for alkohol som et positivt element i tenåringstiden bygger ikke først og fremst på forskningsdata, men på hennes egne konvensjonelle oppfatninger av alkohol. Den samme vridningen finner man hos journalister som har skrevet om Papes undersøkelse, og som har trukket konklusjonene enda lenger i retning av positiv oppfordring til unge om å drikke.⁹ Alkohol er en del av konformitetskulturen i vårt samfunn, og det blir stadig lettere å vinne gehør for alkoholvennlige synspunkter.

Selv Rusmiddeldirektoratet, som har som en av sine uttalte oppgaver å forhindre bruk av alkohol før fylte 18 år, har latt Pape skrive bok for seg, hvor hun blant annet hevder at "ungdom med et mo-

Foto: Rusmiddeldirektoratet



*Drink "provokes the desire,
but it takes away the performance".
William Shakespeare, Macbeth, Act 2, Scene 3.*

*Er det bra for ens forhold til sex at
ens første samleie skjer i rus?*

derat alkoholkonsum øker sine sosiale ferdigheter".¹⁰ Interessant nok tyder imidlertid den undersøkelsen hun her bygger på, "Ung i Norge", at avholdsungdom er *mindre* belastet med angst og depresjon enn ungdom som drikker.

Skal man trekke normative slutninger av en argumentasjon som bygger på at "avvik fra gjennomsnittet i ungdommen kan ha negativ virkning på unge menneskers mentale og sosiale tilpasning", må budskapet bli: Vær mest mulig konform, minst mulig avvikende. Men hva slags selvstendighet skaper det om man på veien fra barn til voksen har konformitet som høyeste mål?

En mer naturlig konklusjon ville kanskje være å arbeide for å skape miljøer som gjør det lettere for ungdom å la være å drikke alkohol uten å møte eller føle misbilligelse fra jevnaldrende. Man avhjelper ikke de tilpasningsproblemer en innvandrer måtte føle, ved å be ham farve huden hvit. Man hjelper heller ham eller henne til å vinne respekt for seg selv og sin egen annerledeshet.

«Vær mest mulig konform, minst mulig avvikende!»

FORELDRENES MISFORSTÅTTE INNBLANDING

At ungdom drikker, er ikke noe nytt. Det som er nytt fra og med 1960-årene (med visse forløpere i 1950-årene) er generasjonskløften som gjør det vanskelig for voksne å få innsyn i de unges verden. Det er først med denne overgangen at foreldres bekymring over ungdoms alkoholbruk for alvor er blitt fokusert.

I kulturer der det rituelle har større plass enn hos oss, er rus, i likhet med seksualitet, ofte en sentral del av de overgangsriter som markerer inntreden i voksenlivet. Hensikten er å skape en ramme og en form omkring impulser som ellers truer med å velte den sosiale og psykologiske orden som må til om ikke individ og samfunn skal gå i oppløsning.¹¹

Men overgangsriter forutsetter voksen tilstedeværelse. De sterke impulser som er i ferd med å bryte frem i kropp og sinn hos en tenårings, finner vanskelig form dersom de overlates til ungdomsfestenes kaotiske virkelighet. Her skjer initieringen i rus (og seksualitet) uten innsyn fra andre enn venner på egen alder, og med rusbrus, ecstasy, hasj, kokain og heroin som truende ukjente størrelser.

Mange voksne søker å gjenvinne kontrollen over tenåringsenes alkoholbruk ved å lære dem alkoholkultur hjemme. Ved å servere vin til egne barn håper man de skal få et "naturlig" forhold til al-

Bilde: Rusmiddeldirektoratet



Foreldrenes adferd påvirker barnas - også når det gjelder alkohol.

*Ungdom som får
severt alkohol
hjemme, drikker
også mest ute.*

kohol - ikke avhold, men heller ikke grenseløst inntak. Man forsøker å gjenskape en slags overgangsritus knyttet til rus for å dempe den forståelige bekymring generasjonskløften har skapt. Ifølge en undersøkelse av ungdom fra Stor-Oslo¹² får 26,5 prosent av alle gutter og 33,2 prosent av alle jenter på 14-15 år servert øl eller vin av sine foreldre ved spesielle anledninger, mens tallene er henholdsvis 53,8 prosent og 59,8 prosent for gutter og jenter på 16-17 år. Den samme undersøkelsen viser at omkring en fjerdedel av alle 16-17-åringene får øl eller vin av foreldrene til å ha med på fest, og enda flere får øl eller vin til søndagsmiddagen. Dette er høye tall, særlig når vi vet at det er forbudt å kjøpe alkohol for ungdom under 18 år i Norge.

Flere undersøkelser tyder dessverre på at foreldrenes forsøk på å gjenvinne kontrollen over barnas drikkevaner er mislykkede. Ungdom som får servert alkohol hjemme, drikker også mest ute. Undersøkelsen fra Stor-Oslo tyder på at ungdom som ofte får alkohol hjemme, har et ca. tre ganger så høyt gjennomsnittlig alkoholkonsum som ungdom som ikke får alkohol hjemme. En svensk undersøkelse peker i samme retning, og det gjør undersøkelsen av ungdom fra Asker og Bærum også.¹³

Økt grad av samvær mellom barn og foreldre gir redusert alkoholkonsum hos barna. Dette er sannsynligvis en av grunnene til at ungdom i tradisjonelle bygdesamfunn ofte drikker mindre enn byungdom, til tross for at de alkoholdebuterer tidligere.¹⁴ Foreldrenærvær er altså slett ikke uten betydning. Men å knytte nærværet til skjenking av alkohol fører tydeligvis galt av sted.

Skal man arbeide for å hindre ukontrollert alkoholadferd hos unge, er sannsynligvis den beste løsningen å få dem til å la være å drikke overhodet. Mens det er viktig at tenåringer gradvis får et forhold til seksualitet, er det neppe viktig at de også får et forhold til rus. De færreste vil mene at rus — i motsetning til seksualitet — har noe med virkeliggjørelse av dypere menneskelige ressurser å gjøre, tvert imot.

BEST OM BARN DRIKKER

Men istedenfor å si nei til alkohol er altså mange voksne svært opptatt av å overføre alkoholverdier til sine tenåringsbarn. Tanken på at barnas møte med alkohol skal skje uten voksent nærvær vekker en forståelig uro hos foreldrene. Derfor kan mange voksne bli altfor investert i tanken på at barna må lære alkoholkultur hjemme.

Ett av de stedene argumenter for å la ungdom drikke hjemme ofte dukker opp, er skolenes foreldremøter. På et foreldremøte i Stavanger for noen år siden hadde en del av de fremmøtte nylig lest Hilde Papes artikkel i Dagbladet. Artikkelen syntes å gi vitenskapelig støtte til dem som ønsket å lære sine tenåringsbarn alkohol-

kultur hjemme. Lærer de ikke det, kunne man få inntrykk av, blir de mistilpassede, deprimerede og engstelige. Stemningen på foreldremøtet var klar og entydig, og de foreldre som hadde andre oppfatninger, hadde vondt for å komme til orde.

På et annet foreldremøte ved en skole i Akershus ble det fra lærerhold referert til en

av de undersøkel-
sene som tyder på
at ungdom som
får servert alkohol
hjemme, drikker
mer enn ungdom
som ikke får det.
Man skulle tro at
en slik undersø-
kelse ville være et
tankekors for de
foreldre som øns-
ker å lære barna
alkoholkultur.
Men denne gang
var begeistringen
for vitenskapens
resultater mer behersket. Det var vanskelig for lærerne å nå frem med sitt budskap.

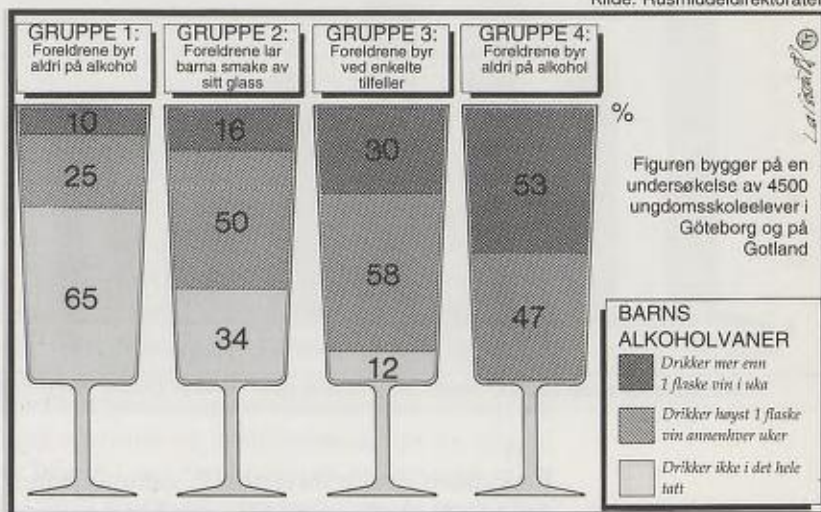
Folk som har lang erfaring i å holde innlegg på foreldremøter, bekrefter at slike erfaringer er typiske. Det sier sannsynligvis noe om hvor følsomt det kan være når noen stiller spørsmålsteget ved ønsket om å overføre alkoholverdier til egne barn.

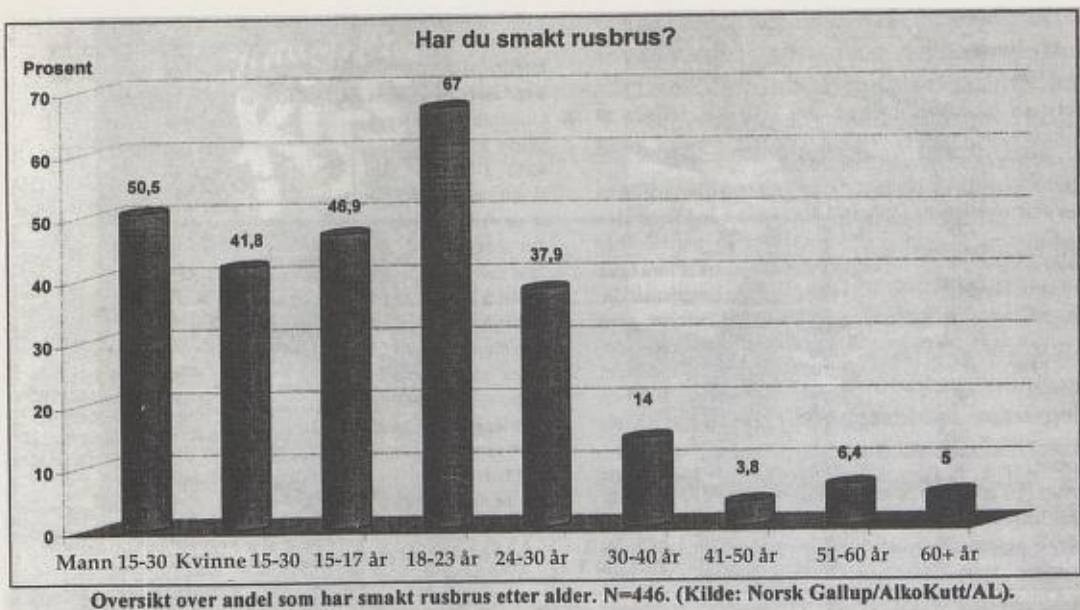
Hvorfor blir foreldre så urolige ved tanken på at deres egne barn ikke skal lære å omgås alkohol? Det finnes flere forklaringer.

Den mest opplagte forklaringen handler om frykt for at barn som ikke lærer alkoholkultur, lettere ender i alvorlig misbruk. Denne frykten øker etterhvert som tenåringsbarnas rusadferd begynner å avvike fra foreldrenes, og etterhvert som generasjonskløften gjør innsyn i ungdomsverdenen vanskelig. Som nevnt tyder flere undersøkelser på at denne forklaringen bygger på en feiloppfatning. Ved å gi barna alkohol lærer man dem ikke å moderere sitt inntak, men å øke det.

Man kan ikke utelukke at foreldrenes ønske om å servere sine barn alkohol i noen grad også er motivert av egeninteresse. Det er utvilsomt upraktisk for alkoholnyttende foreldre å måtte begrense eget forbruk for å fungere som positive rollemodeller for barna. Innlemmer man barna i alkoholbruken etterhvert som de vokser til, slipper man kanskje å høre kommentarer à la den Magne

Kilde: Rusmiddelinspektoret





*Om noen lar
være å drikke,
ødelegges
effekten for den
som drikker.*

Raundalen gjengir fra en tolv år gammel jente: "De [foreldrene] pleier å ta en pils når de ser på TV og da blir jeg av og til sur og sier at de ikke skal drikke når jeg og min søster er der. Vi skal ikke det, sier de da."¹⁵

Det er heller ikke nøytralt for den som drikker, at noen står utenfor og iakttar hva som skjer med uberusede øyne. Alkohol rettferdiggjør en type adferd som vanligvis ikke aksepteres. For å ha full glede av rusen kreves en sosial sammenheng der man er *sammen* om å overskride grensene for det akseptable. Er man det, skapes gjerne en følelse av intimt fellesskap. Om noen isteden velger å la være å drikke, ødelegges også noe av den positive effekten for den som drikker. Det kan diskuteres om dette er en del av foreldrenes motivasjon for å lære sine barn å drikke. Men det kan utvilsomt være ubehagelig for alkoholnyttende foreldre når ens barn begynner å formulere hvordan de opplever alkoholbruk, slik en del av de barna Raundalen intervjuet, gjorde:

«Det er sykt, bortkastet, man blir klin kokos, man blir helt gal.»
Jente 11 år

«Hvis man drikker mye, så kan man ikke tenke.»
Jente 13 år

«Du merker når folk har fått for mye, for da går de og vimser og så sier de ting til folk, tar på dem og sånt.»
Gutt 11 år

Uansett hva man måtte tenke om verdien av den åpenhet og lystighet rusen skaper, er det sjelden rusadferd virker særlig imponerende når den ses utenfra. Barna kan også komme til å spørre seg hvorfor foreldrene drikker. En tolv år gammel gutt sa til Raundalen: "Jeg har spurt foreldrene mine om hvorfor de drikker og da sa de at det var fordi det var lørdag, det var et teit svar, synes jeg." Gutten vil nok fortsette å lure på hva det egentlige svaret er - helt til han begynner å drikke selv.

UNGDOM OG MIDTLIV

Ungdommens alkoholbruk ses av og til som uttrykk for opprør mot foreldregenerasjonen. Særlig for gutter, men også i stadig stigende grad for jenter, er alkohol ofte knyttet til ønsket om å være tøff og gi blaffen i de normene man har med seg hjemmefra. Denne artikkelen har isteden fokusert på hvordan ungdom gjennom å drikke overtar noen av foreldregenerasjonens normer knyttet til rus.

Et flertall av foreldre til ungdom som drikker, er i eller nærmer seg midtlivsfasen. Ungdomstiden og midtlivsfasen har tre ting til felles: For det første er begge faser sterkt preget av frustrasjon og usikkerhet, blant annet fordi kropp og sinn gjennomgår store endringer. For det andre kan frustrasjonen i begge faser stimulere til refleksjon over tilværelsen. For det tredje lindres ofte frustrasjonen i begge faser med alkohol. Kanskje ikke så rart om det finnes en gjensidig forståelse på tvers av generasjonskløften.

Fra ett perspektiv er de to aldersfasene motsetninger: Ungdomsfasen er veien henimot de store idealer om hva livet skal bli, hva en skal få til, hvilken vei man skal gå. Midtlivsfasen representerer behovet for å gi slipp på nettopp disse idealene, for å akseptere det man ikke fikk til, det man ikke ble. Litt forenklet kan man se ungdommen og midtlivsfasen som to sider av samme mynt - inn i og ut av de samme idealene. Behovet for rus synes også å være det samme.

Konklusjonen er kanskje ikke overraskende: Hvis man med "voksent liv" mener "foreldregenerasjonens livsmønster", er det utvilsomt sant at ungdomsfylla er veien til et voksent liv.

Ungdomstiden og midtlivsfasen har mye til felles.

Noter

- 1 Åse Strandbu: "Gutter og jenter i Asker og Bærum: Ungdomsundersøkelsen 1996." NOVA-Rapport 5/1997 kapittel 7.
- 2 Se "Kamp mot jentefylla", VG 26/9 1997 s. 18.
- 3 For en oversikt over hvilke vanskeligheter norsk ungdom mellom 15 og 20 år angir at de har opplevd i forbindelse med egen alkoholbruk, se Astrid Skretting: Ungdom og rusmidler: Data fra de årlige spørreskjemaundersøkelsene til Statens institutt for alkohol- og narkotikaforskning, Oslo: Rusmiddeldirektoratet 1996, s. 34-35.
- 4 W. Pedersen & H. Aas: "Full for første gang", Nordisk Alkoholtidsskrift, 1995, 12, s. 121-31; J. V. Rachal, L. L. Guess, R. L. Hubbard & S. A. Maisto: "Alcohol misuse by adolescents", Alcohol Health and Research World, 1982, 6, s. 61-68.
- 5 L. N. Robins & T. R. Przybeck: "Age at onset of drug abuse as a factor in drug and other disorders", i C. L. Jones & R. J. Battjes (red.): Etiology of drug abuse: Implications for prevention, Government Printing Office, Washington D.C., 1985, s. 178-92.
- 6 Hilde Pape & Torild Hammer: "How does young people's alcohol consumption change during the transition to early adulthood? A longitudinal study of changes on aggregate and individual level", Addiction, 1996, 9, s. 1345-57.
- 7 Hilde Pape: "Sunn og prektig — uten alkohol?" Dagbladet 25/10 1994 s. 42.
- 8 Hilde Pape: "Sober adolescence—Predictor of psychosocial maladjustment in young adulthood?" Opprinnelig publisert i Scandinavian Journal of Psychology, 1996, 37, s. 362-77. Gjengitt i doktoravhandlingen Drinking, getting stoned or staying sober, NOVA-Report 14/1997.
- 9 Aftenposten hadde et oppslag under tittelen "Forsker hevder: Mental styrke av tidlig alko-debut" 15/8 1997, samme dag som Hilde Pape forsvarte sin doktoravhandling.
- 10 Hilde Pape: "Avholdungdommens ulike ansikter: En studie av ungdom som ikke drikker alkohol og ungdom med medlemskap i avholdsorganisasjonene". Rusmiddeldirektoratet: Oslo 1996, s. 19.
- 11 For en diskusjon av alkohol og overgangsriter i Norge, se Øystein Henriksen og Allan Sande: "Skyggeliv og rampelys: Antropologisk perspektiv på ungdom, lokalsamfunn, ritualer og rus", Nordisk Alkoholtidsskrift bd. 11, 1994:4, s. 200-211.
- 12 Willy Pedersen: "Foreldre som 'alkohollangere'?" Tidsskrift for Den Norske Lægeforening 14/1990, bd. 110, s. 1834-7.
- 13 Margareta Andersson: "Föräldrar, barn och alkohol", KAMP Rapport 2, Göteborgs universitet, Pedagogiske institutionen, 1981. Se også Åse Strandbu op.cit. s. 98-100; Bergljot Baklien: "Foreldre som langere", Tidsskrift for edruskapsspørsmål 2/1987 s. 4-6; H. Alfredson: "Langning", Stockholm: Institutet för marknadsundersökningar, 1980.
- 14 Se Henriksen og Sande op. cit.
- 15 Magne Raundalen: "Når jeg blir stor, skal jeg bare drikke litt om lørdagene når jeg skal kose meg": Du er ditt barns første lærer". Brosjyre fra Rusmiddeldirektoratet og A/S Vinmonopolet.



SKAUGUMÅSEN KURSSENTER I ASKER

ACEM KOMMUNIKASJONSKURS '98

LØRDAG 30. MAI TIL SØNDAG 7. JUNI

Vil du utvikle deg selv, din evne til kontakt, samarbeid og ledelse? Acem arrangerer kurs i kommunikasjon:
Hvordan oppfatter du andre? Hvordan uttrykker du deg?
Hvordan oppfatter andre deg? Hvem er du i nære relasjoner?

Smågrupper på åtte- ti personer med en eller to ledere. Samspillet mellom deltagerne er utgangspunkt for ny innsikt i psykologiske prosesser mellom mennesker.

Det kreves ingen forkunnskaper for å delta. Kurset egner seg for alle som ønsker å arbeide med seg selv. Kurset er en helhet. Det er derfor en betingelse at deltagerne bor på kurstedet og er med på alle møtene.

Innkvartering på enkeltrom. Måltider kjøpes inn og tilberedes av deltagerne i fellesskap på leilighetene.

Dersom du må ta ut ferie for å delta, sparer du én dag, siden 1. juni er annen pinsedag.

LEDERE: Acems faglige leder Are Holen, lege og psykolog, tilknyttet Universitetet i Trondheim, Institutt for samfunnsmedisin - i samarbeid med utdannede ledere, flere av dem leger og psykologer.

INFORMASJON OG PÅMELDING:

KONTAKT ACEM.

TLF 22 83 04 83 FAX 22 83 18 31 E-POST ACEM@ACEM.NO

ADRESSE: POSTBOKS 2559, SOLLI, 0202 OSLO

Å prioritere annerledes

- alkohol, erkjennelse
og meditasjon

*Meditasjonens avspenning åpner for selvforståelse.
Alkoholens avspenning lukker sinnet.*

Ofte diskuteres alkohol ut fra sunnhet, relasjoner, etikk, vold eller kriminalitet. Denne artikkelen trekker frem hvordan interesse for introspektivt arbeid kan gjøre det naturlig å prioritere vekk alkohol. Det dreier seg ikke om å avholde seg fra alkohol i den forstand at man disiplinierer seg til ikke å drikke. Man lar ikke være å gjøre noe man egentlig har lyst til. Det er mer at alkoholen forstyrrer den livsstil man finner mest glede ved. For ens egen trang til å forstå bevisstheten blir alkohol en brems. Alkoholen prioriteres ned og vekk fordi andre behov oppleves viktigere.

Å UTFORSKE SINNET

Ens bevissthet er til enhver tid en strøm full av nyanser, stemninger og assosiasjoner. Ett er de klare bilder og minner. Bevisstheten rommer også klangbunner som styrer mye av ens hverdag, men som kan være vanskelige å få tak i. Å arbeide med disse indre sider av ens væren i verden kan fascinere dypt. Ikke bare kan man forstå sin egen individualitet bedre. Den som trenger inn i sinnets dynamikk, kan også få bedre tak på de universelle strenger i menneskesinnet. Trangen til indre erkjennelse gjennom introspektivt arbeid kan ta like kraftig tak i en som lysten til ytre oppdagelser og erobringer. Utfordringen og muligheten er der alltid, men langt fra alle gripes av behovet for å gjøre livet også til en indre odysse.

Denne artikkelen har ikke til formål å argumentere for verdien av introspektivt arbeid. Den skal mer forklare hvordan fordypelse

i bevisstheten kan gjøre det naturlig å prioritere anderledes i forhold til alkohol. Erfaringer med intensiv bruk av Acem-meditasjon til introspektiv fordypelse ligger til grunn for drøftelsen.

Artikkelen henvender seg til to grupper. Hvis man selv ikke er spesielt opptatt av introspeksjon, kan den bidra til et alternativt perspektiv på alkohol og avhold. For den som vil trenge inn i eget sinn gjennom mer fordypet bruk av meditative metoder, kan det være nyttig å kjenne andres erfaringer. Det er ikke nødvendig at enhver må finne opp hjulet, eller selv oppdage hvordan alkohol kan stenge muligheter man ellers kunne ha åpnet seg for. Til det er livet for kort, og den introspektive utfordring for stor i seg selv. Introspektivt arbeid kan være svært meningsfylt for dem det gjelder, men er ofte krevende. At alkohol kan gjøre det vanskelige enda vanskeligere, er ikke egentlig en fruktbar erfaring enhver behøver få med seg.



PÅ TO KLODER?

Encyclopaedia Britannicas beskrivelse av samtidens alkoholproblemer uttrykker vel det de langt fleste mener: «The vast majority of drinkers in most of the world are light, occasional, and moderate drinkers – normal drinkers who experience no harm from their own use of alcoholic beverages.» Det er langt fra denne beskrivelse av den konvensjonelle mening til det standpunkt at alkohol og introspektivt arbeid kan skjule et iboende motsetningsforhold.

Argumenter for og mot moderat bruk av alkohol, kan undertiden se ut til å ha oppstått i to forskjellige språkunivers. Man bruker til dels likeartede uttrykk, men mener noe ganske forskjellig med hva som sies. De samme ordene brukes med vidt forskjellig meningsinnhold.

Å nyte litt alkohol er å slippe seg til, kan en overtalelse lyde. Man blir mer spontan og kjenner på impulser som ellers ikke er der; man kan være seg selv. Alkohol gir rekreasjon, avspenning og fornyelse i forhold til hverdagen.

Til forveksling brukes noen av de samme ordene om meditasjon. Meditasjon frisetter impulser. Man kommer nærmere seg selv. Meditasjon skaper en friere indre situasjon der man slipper til det man ellers holder vekk.

Alkohol gir frihet til å se seg selv på en annen måte, mener mange. Hverdagens fordommer og konvensjonelle bindinger hemmer ikke. Man kobler om og lar seg ikke bremse like mye. Alkohol gjør at man kan ta opp ting med andre man ellers holder tilbake. Av barn og fulle folk skal man høre sannheten, sier ordtaket. Så hvorfor meditere eller arbeide med andre introspektive metoder når man i stedet kan rekreatere seg til avspenning og nye tanker om seg selv ved en drink? Alkoholens avspenning er lettvin, i Norge stadig

De samme ordene brukes om meditasjon og alkohol, men med ulik mening.

billigere og med litt forberedelse alltid tilgjengelig. Meditasjon er mer krevende.

Det dreier seg imidlertid om ganske forskjellige former for avspenning, der alkoholen bremser den type innsikt den meditative avspenning kan åpne for.

ÅPNENDE OG LUKKENDE AVSPENNING

Hvorfor snakker man ikke om det samme, når ordene klinger så likt? Om psykologiske forhold brukes ofte uttrykk som kan romme ulike forhold. Vårt begrensede vokabular om en del sider ved bevisstheten avspeiler at dette gjelder forhold store deler av kulturen ikke er så opptatt av. Avspenning kan være mye forskjellig. Den kan være sløvende, lukkende, åpnende. Avspenning kan bero på at tretthet slipper til, eller at man er mer uthvilt enn vanlig og ikke strammer seg mot trettheten.

Under påvirkning av alkohol skyldes en del av den rekreative følelsen at man kutter ut eller lukker til. Man kan kjenne seg bedre fordi man blir mindre var for ubehagelige stemninger og konflikter. En del bekymringer slipper ikke til. Man er mindre sensitiv og oppmerksom.

I meditasjon er det anderledes. Meditasjonens avspenning har å gjøre med at man åpner seg. For å meditere tilfredsstillende, må man hele tiden forholde seg til nyansene i egen bevissthetsstrøm. Det man slipper til, er også frustrasjoner og smerte. Med alkohol betaler man gjerne en pris etterpå med en viss uvelhet, tømmermenn eller hangover hvis inntaket har vært stort. Dette er anderledes med meditasjon. Etter meditasjon føler man seg gjerne uthvilt og lettet - også psykologisk.

Meditasjon åpner en mer for det som er vanskelig. Ved å kjenne på konfliktene, slipper de noe av taket. Det samme prinsippet går igjen i psykodynamisk terapi og psykoanalyse. De uforløste sider man tillater seg å kjenne på, har ikke like godt tak. I meditasjon er man opptatt av et langtidsperspektiv: Hva gjør at livssmerten over tid kan styre ens liv mindre? Alkohol gir øyeblikkslindring: Her og nå blir det greiere. Imidlertid løser ikke alkohol konflikter. Tvertimot kan hverdagen bli vanskeligere fordi man bruker alkohol til å sløve seg i stedet for å forstå eller mobilisere.

Alkohol hjelper en til å konservere konfliktene ved at man ikke kjenner på dem. Den skaper en avstand til konfliktene. Det uplasserte oppleves ikke så smertefullt, så lenge rusen er der. Siden alkoholen ikke gjør noe med frustrasjonene, kan behovet øke for å opprettholde avstanden gjennom mer alkohol. Meditasjon må man mer velge på nytt. Alkohol og avstand til egne frustrasjoner kan skape en gjensidig binding; en sirkel av økende psykologisk avstand til å se seg selv klart.

*Alkohol hjelper en
å konservere
konfliktene, ved at
man ikke kjenner
på dem.*

LITE KAN FORSTYRRE MYE

Meditasjon er av de prosesser der selv et lite glass rødvin umiddelbart kan vise forskjellene mellom alkoholinduserte prosesser og introspeksjon. Rødvinen kan nok for noen bidra til at man umiddelbart føler seg bedre og mer avslappet. Men meditasjonen vil som den klare hovedregel bli tyngre og vanskeligere å nyansere. Bevissthetsstrømmen styres ikke lenger bare av sinnets spontane impulser, men av en fysiologisk og kjemisk prosess bestemt av stoffer tilført utenfra. Det blir tyngre og mindre meningsfullt å meditere. I hverdagen kan en drink gjøre at tiden raskere sløves vekk. I meditasjon vil alkohol føre til at tiden faller lang fordi den gjør det vanskeligere å være var. Vanligvis fører spontannærheten i meditasjon til at tiden går relativt raskt. Selv svært lite alkohol for meditasjon vil vanligvis endre dette.

En langmeditasjon over mer enn én time gir særlig mulighet for personlig bearbeidelse. Den vil nærmest blokkeres helt av alkohol.

Det våkne meditative arbeidet med lyd og ledig oppmerksomhet fratras arbeidsbetingelsene i et sinn preget av alkohol. Den alkoholinduserte sløvhet som man kan ane i hverdagen etter et glass eller to, blir en klar hindring i situasjoner der man er særlig avhengig av en var oppmerksomhet.

Selv når alkoholen fysiologisk er ute, synes det å være visse rester tilbake som henger igjen i forhold til meditative prosesser. I forhold til nyere hjernefysiologisk viten er det ikke et fremmed perspektiv at alkohol som andre drugs kan skape visse baner eller spor mellom nervecellene som hemmer andre prosesser. For den som er mer ambisiøs med meditasjon, kan tilsynelatende selv moderat alkoholbruk hemme, også når det er en viss avstand i tid.

For metoder lik Acem-meditasjon er målet ikke kontakt med overnaturlige krefter. Det dreier seg om å virkeliggjøre mer av menneskets mulighet.

Nyere forskning viser at i alle aldersgrupper kan mennesker ha utbytte av fysisk trening. Det samme kan sies om meditasjon. Alle har mulighet til å hente mer frem av sitt potensiale for sensitivitet, nærhet og eksistensiell forståelse. Dette er naturlige, men ikke selvfølgelig muligheter i menneskesinnet. De presser seg ikke på. De tanker man ikke tenker, skriker ikke etter å bli hørt. Og sinnet lukker seg lett til. Det man har vunnet, kan gå tapt. Menneskets historie avspeiler at disse sider ved sinnet er det lettere å blokkere seg for enn å slippe til.

Acem-meditasjon

utføres sittende. Med lukkede øyne gjentar du en metodelyd inni deg. På kort sikt gir metoden avspenning og overskudd, på lengre sikt kan den gi personlighetsutvikling og selvforståelse.

DET VONDE SPRIKET

De fleste mennesker har et gap mellom ambisjon og det som er virkeliggjort. Man vil mer enn man er. Følelsen av at det skulle vært anderledes, synes å være en iboende del av de flestes væren i verden.

Dette spriket kan gjøre mer eller mindre vondt. Alkohol kan i kortere eller lengre tid lindre smerten ved det ufullbyrdede. *Encyclopaedia Britannica* viser til at alkohol tidligere var mye brukt som medisin. Den hadde da en generell funksjon som smertelindring. Idag er alkohol mindre anvendt som medisin. Men i hverdagen brukes alkohol fortsatt som botemiddel, ikke mot fysisk, men psykologisk smerte.

På dette punkt skiller alkoholen lag med et mer erkjennelsesorientert eller innsiktsorientert syn på smerte. Et mindre alkoholkonsum kan fjerne smerten - i øyeblikket. I meditasjon kjenner man mer på den. Ved å åpne seg for den, ved å ta den inn, kan smertens budskap bli hørt. Hvilke lengsler bærer man på som ikke tilfredsstilles? Hva er irrasjonelt slik at man ved å forstå den psykologiske komponenten kan frigjøre seg noe mer fra misnøyen med eget liv? Og hvordan holder man seg tilbake fra å virkeliggjøre deler av sitt eget - ved blokkerende væremåter, ved insensitivitet, ved selvopptatthet, ved ikke å tilpasse sitt liv til de livsfaser man er inne i? Selv et moderat, men jevnlig alkoholkonsum kan bidra til at det eksistensielle spriket ikke bekymrer. Meditasjon kan hjelpe til å ta vare på den uroen som dypere sett gjelder det liv som ikke er blitt.

Livet går i faser. Det har vår tid undertiden vanskelig for å akseptere. Noe av samtidens smerte kan skyldes denne benektning av at man må omstille seg for å være nær det potensiale man til enhver tid kan virkeliggjøre. I 70-års-dager kan man undertiden høre formulert som det største kompliment og det sterkeste håp: «Du er ung, og vi håper du fortsatt vil forbli det.» Det å være der man er, å ta al-

derens muligheter og begrensninger inn over seg, ses ikke som en så stor mulighet i vår tid. Meditasjon kan bidra til det, til å erkjenne og gripe sitt eget. Alkohol er hjelp til det motsatte - til avstand.



Ved at man kjenner på konfliktene, slipper de noe av taket. Samme prinsipp gjelder i meditasjon og psykoanalyse.

ÅPNING MOT STRØMMEN

Er det likevel så farlig, dette med litt alkohol? Man fjerner seg vel ikke så langt fra sine livsfaser om man tar seg et glass i ny og ne? Det gjør man ikke. Så det er ikke *så* farlig.

Til syvende og sist dreier det seg om personlige prioriteringer. Hvis man ut fra et erkjennelseperspektiv velger bort alkohol, selv i moderat form, dreier det seg ikke om en logisk basert argumentasjon. Det har å gjøre med personlige standpunkter, om hva i ens liv man søker å virkeliggjøre.

Hvert liv rommer ikke bare mange begrensninger, men også store muligheter. Litteraturen formidler menneskets mange muligheter. Skjebne bidrar til å begrense og virkeliggjøre. Ens egne valg og livsstil gjør det samme.

James Joyce var med sin *Ulysses* den første forfatter i nyere tid som ville avspeile ens liv gjennom bevissthetsstrømmen. Selv innenfor et så lite tidsrom som én dag, kan bevisstheten romme uendelig meget. Bruk av alkohol og meditasjon dreier seg om ens forhold til denne bevissthetsstrømmen. Hvor mye av den, og hva, vil man være lydhør for? Med erkjennelse i et meditativt perspektiv menes at bevisstheten har potensialer som over tid kan prege bevissthetsstrømmen. Men disse muligheter krever en åpning, en forfinelse, som bare møysommelig kan bygges opp.

Ett er erkjennelse i form av lesing av filosofiske tekster og logisk argumentasjon. Det hindres ikke av alkohol mer enn andre kognitive aktiviteter. Meditativ eller introspektiv erkjennelse tar ikke tak i andres tanker, men i psykologiske, emosjonelle og preverbale prosesser i eget sinn. I meditasjon er man avhengig av sinnets sensitivitet og evne til å åpne seg innover.

Til alle tider og i alle kulturer har mennesker, som enkeltindivier eller som mer tydelige kollektive impulser, søkt inn i denne utfordringen: Hvordan kan man la bevissthetens muligheter prege en mer? Hvordan slippe til disse individuelle og kollektive muligheter i menneskesinnet slippe til?

Enkelte har håpet å finne en snarvei i drugs og alkohol. Ikke bare narkotika, men også alkohol har vært benyttet i forsøk på religiøs ekstase og kontakt med overnaturlige krefter. Imidlertid finner man ingen seriøse meditative tradisjoner som har bygget på rusmidler. Det er de vulgære varianter som har strandet der. At enkelte klostre har livnæret seg ved å produsere vin eller brennevin, betyr ikke at munkene har sett på alkohol som et instrument til erkjennelse. Og atskillige klostertradisjoner har ikke arbeidet med erkjennelse slik denne artikkelen er opptatt av.



I Ulysses forsøkte James Joyce å avspeile bevissthetsstrømmen direkte.

Ingen seriøse meditative tradisjoner bygger på rusmidler.

Introspeksjon og alkohol drar i forskjellige retninger.

MORALISME ELLER PRAGMATISME

Alkoholens betydning for meditasjon er erfaringsbasert. Det dreier seg ikke om sikker vitenskapelig viten, men en kulturell erfaring som tilsier at mennesket, her som ellers, må velge. Man kan ikke få med seg alt. Introspektivt erkjennelsesarbeid og alkohol drar livet i forskjellige retninger.

I den postmodernistiske verden er Gud død. For det postmoderne mennesket er selvet den siste referanse. Enhver må finne sin moral, sine konvensjoner, sin måte å leve på. I moralsk forstand er ethvert individ både lovgiver og øverste dommer.

I en moderne alkoholdebatt er anklager om moralisme snublende nær. Hvem har egentlig rett til å mene noe som helst om en annen persons alkoholkonsum? Man kan snu problemstillingen rundt: Skal vi ikke dele erfaringer? Den som ikke må bøye seg i støvet for andres moral, dogmer eller ideologier, er desto friere til å være pragmatisk. Å være fri er ikke ensbetydende med å leve i et vakuum eller starte på et nullpunkt. Ens liv behøver ikke være en introspektiv Robinson Crusoe-erfaring løst fra andres erfaringer.

INTROSPEKSJON OG RELASJON

Ens forhold til introspektiv søken må bygge på personlige valg. Ingen kan tvinges til erkjennelse. Konvensjonelle nyttebetraktninger kan heller ikke begrunne en prioritering av et alkoholfritt liv for å gi introspektive prosesser de best mulige arbeidsbetingelser. Så langt har postmodernistene - delvis - rett. Valget er ens eget, selv om det ikke bør foretas i en eksistensiell tåke der man tror det ikke dreier seg om et valg.

Konsekvensene av ens valg behøver likevel ikke bare være av personlig art. Hva man lever ut fra hos seg selv, har betydning for hvordan man har det sammen med andre, og hva man kan tilføre. *Introspeksjon* har betydning for *relasjon*. Til syvende og sist dreier det seg ikke bare om hvilke muligheter den enkelte vil virkeliggjøre. Det dreier seg også om en stillingtagen til hvilket samfunn man ønsker, og ens syn på hva slags fellesskap mennesker sammen kan skape. Innsikt om hvordan mennesket kan nyttiggjøre seg introspektive prosesser, er ikke lettkjøpt. At enkelte prioriterer vekk alkohol for å fordype seg mer i slikt arbeid, kan bidra til å kultivere introspektiv innsikt. Mange kan over tid ha glede av det.

Alkohol kan for en stund lindre, forsonne og gjøre godt. Men menneskets indre grenser for erkjennelse sprenger den ikke. Ens trang til helhet og mening lar alkohol ligge brakk. En erkjennelsesorientert livsstil uten alkohol bygger på den oppfatning at det er *mennesket* og ikke alkohol eller rus som rommer de viktige muligheter. En negativ holdning til alkohol kan bygge på en levende og engasjert erfaring av det sinnet kan romme - for den som åpner seg for det.

Det er mennesket som rommer mulighetene, ikke alkoholen.

Rusprofeters privatliv

På avstand kan rusprofeter idealiseres. På nært hold, der man ser prisen deres nærmeste betaler, er det verre.

Alkohol kan utvilsomt gi egenartede livserfaringer. William Burroughs var en av det tyvende århundrets store rusforfattere. Nekrologen i *The Economist* (9 aug 1997) beskriver denne milepel i Burroughs rusede liv: «In a drunken stupor in Mexico city in 1951 he aimed a handgun at his common-law wife, Joan Vollmer, and said: 'It's time for our William Tell act.' She giggled and stuck a glass on her head. He fired. The bullet missed it and hit her. She died instantly.» Burroughs' sønn tydde selv senere til flaske og rus. Det er ikke vanskelig å forstå etter en tenåringstid i Tangier der farens unge homoseksuelle og rusete samboere la seg etter junior hvis senior ikke var tilgjengelig.

En annen stor drugprofet, Timothy Leary, hadde også et uvanlig privatliv. Hans hustru orket ikke mer, trolig av hans selvopptatte drugbruk og massive insensitivitet. Hun begikk selvmord ved å la motoren stå på i garasjen.

Alkohol og rus bidrar utvilsomt til at man sprenger grenser for konvensjonell adferd. Man opplever ting som ikke blir andre til del. De færreste ektefeller må noen gang kjenne på hvordan det er å drepe sin livsledsager ved et vådeskudd. Det måtte Burroughs, men mer rus hjalp ham trolig til å holde avstand til det han hadde gjort.

Det nittende århundres store rusforfatter var franskmannen Charles Baudelaire. Ikke i hans mest kjente bok, *Syndens blomster*, men i *Intime journaler*, skrev han at «den unike og høye gleden ved å ha sex ligger i vissheten om å gjøre noe galt». Han mistet sin far da han var fem år, og hadde et vanskelig forhold til sin stefar. Det er selvfølgelig ren spekulasjon, men man kan undertiden undres om dragingen mot det bisarre, mot avvikende og oppsiktsvekkende seksualitet, mot ekshibisjonistisk fremvisning av sitt synderegister, mot det å fylle seg med rus, også kan ha å gjøre med en trang til å bli hentet inn.

Uansett er det dyrekjøpte erfaringer. Baudelaires indre sinnstemninger etter all utlevelsen oppsummeres av enkelte kritikere ved å sitere en strofe i ett av hans dikt: «a graveyard hated by the moon». Kanskje et passende postskript også til andre kjente rusprofeter.

Kvinnene døde for sine menn rusprofetene.



Fikk savnet av far Charles Baudelaire til å gå til det ekstreme?

ogo

Prisen for en flaske vin

Gjennomsnittsvin til 250 kroner flasken, vodka til 850. Alkoholbruk koster Norge 65 milliarder i året.

Hvis vi regner med de samfunnsøkonomiske kostnadene bak alkoholbruken, så koster en $\frac{3}{4}$ liters flaske vin med 12% alkohol over 250 kroner – og dette er en gjennomsnittspris som inkluderer hjemmelaget vin og taxfree innkjøp. En $\frac{3}{4}$ liters flaske vodka med 40% alkohol koster tilsvarende 850 kroner. Til grunn for tallene ligger et omfattende regnestykke med mange usikkerhetsfaktorer, så prislappene må ikke tas for bokstavelig, men de indikerer størrelsesorden.

De samlede samfunnsøkonomiske kostnader ved alkoholbruk i Norge kan anslås til rundt 65 mrd kroner pr år. Vi skal prøve å forklare hvordan dette er anslått, men starter med hva vi måler og hva vi ikke måler.

HVA KAN MENINGSFULLT MÅLES I KRONER OG ØRE?

Det er mange sider ved alkoholbruk som ikke er målbare i kroner og øre. Hva er den økonomiske verdien av ubehaget ved en hangover? Hva er verdien av barns frykt når de opplever en beruset, voldelig far? Hva er verdien av tapet av en nærstående person som blir drept i trafikken av en påvirket sjåfør?

Vi kan derfor selvfølgelig ikke gi en fullstendig beskrivelse av hva alkoholbruk koster. Det er imidlertid mange faktorer som kan tallfestes med større eller mindre grad av usikkerhet. Selv om vi ikke kan lage et totalregnskap over alkoholens plass i samfunnet, kan det likevel være interessant og tankevekkende å se hvor mye av samfunnets økonomiske ressurser den krever.

Folk kjøper alkohol frivillig, men i et samfunnsøkonomisk regnestykke inngår hvilke ressurser som medgår til produksjon, import og distribusjon. Dette er ressurser som har alternativ anvendelse. I en tenkt situasjon uten alkoholholdige drikker, ville folk og samfunnet ha brukt pengene på andre tjenester og varer, som de føler at de har glede av. For vårt regnestykke er det likegyldig hva



disse pengene ville ha gått til, om det ville være flere feriereiser, flere barnehaveplasser, mer klær, mer utdanning, bedre eldreomsorg eller andre ting. Hvis folk i stedet for alkohol valgte å bruke narkotika like hyppig som de drikker, ville de samfunnsøkonomiske kostnadene trolig vært enda større. Vi tar ikke stilling til hva folk alternativt ville bruke ressursene til; vi skal bare se på beregninger over hvilken ressursbruk alkoholen faktisk krever.

Følgende økonomiske konsekvenser av alkoholbruk er med i beregningene:

Det medgår ressurser til alkoholfremstilling, distribusjon og import. Dette er ressurser som ellers kunne vært brukt til andre ting.

Alkoholbruk fører til flere personskader, økt sykkelighet og uførhet. Dette innebærer økt fravær fra arbeid. Samfunnsøkonomisk representerer den tapte arbeidsinnsatsen en kostnad.

Alkoholbruk fører til redusert arbeidsproduktivitet. Dette er også en samfunnsøkonomisk kostnad.

Økt skadefrekvens og sykkelighet pga alkoholbruk medfører økte pleie- og behandlingkostnader.

Økt skade- og ulykkesfrekvens pga alkoholbruk forårsaker økte materielle skader.

Samfunnet bevilger penger til forebyggende tiltak.

Ekstra utgifter til rettsvesen og politi påløper pga lovbrudd som i hovedsak skyldes alkoholbruk.

Det er ikke enkelt å tallfeste de ulike faktorene selv om man kan bli enige om hva som i prinsippet skal være med. Undersøkelser som har vært foretatt i ulike land, gir ulike resultater. Dels henger dette sammen med ulik statistikk, dels hvilke poster som er tatt med i regnestykket.

I vårt naboland er det blitt foretatt en interessant beregning over hva alkoholbruken kostet Sverige i 1988, foretatt av sosialøkonomen Anders Johnson (100 miljarder kostar supen, Sober Förlag, Stockholm 1991). Ingen har laget en tilsvarende analyse for Norge. Vi skal derfor gå litt nærmere inn på den svenske undersøkelsen og se hvordan tallene herfra blir hvis de overføres til Norge.



*Kunne druene vært
brukt til annet enn å
produsere vin?*

FREMSTILLING, DISTRIBUTJON OG IMPORT AV ALKOHOL

Det samlede beløp folk betaler for alkoholen - fratrukket alkoholavgiftene til staten - er et mål på hvor mye fremstilling, distribusjon og import koster. Vi kaller dette produksjonskostnadene. Det er viktig å forstå at dette er samfunnsøkonomiske kostnader. Arbeidskraften, kapitalen og råvarene som brukes til å skaffe folk alkohol i butikkene, på restaurantene, fergene osv, kunne vært brukt til å produsere andre varer og tjenester som vi ville ha vært interesserte i. Perspektivet blir galt hvis man sier at etterspørselen etter alkohol skaper arbeidsplasser, og at dette er positivt i samfunnsøkonomisk sammenheng. Hvis alkohol ikke fantes, ville folk ha etterspurt andre ting og skapt andre arbeidsplasser. For Sverige ble produksjonskostnadene i 1988 anslått til 16,4 mrd kroner.

TAPT ARBEIDSINNSATS

Siden alkoholforbruk fører til større sykkelighet og uførhet, blir fraværet fra arbeid større enn det ellers ville vært. De årsverk som går tapt på denne måten, kunne ellers ha vært brukt til å produsere varer og tjenester. Dette produksjonstapet er en samfunnsøkonomisk kostnad. Enkelte vil kanskje tenke at når noen har sykefravær, så gir det arbeid til noen som ellers ville vært arbeidsløse, slik at det ikke blir noe produksjonstap. Dette resonnementet er imidlertid misvisende. Da tillegger man ikke arbeidskraften noen verdi. Arbeidsledigheten i samfunnet skyldes ikke at sykefraværet er for lavt; det er helt andre faktorer som bestemmer ledigheten.

For dem som er i yrkesaktiv alder, men likevel ute av arbeidsmarkedet pga uførhet, langvarig sykdom og arbeidsløshet, er den offisielle begrunnelsen sjelden alkoholproblemer eller alkoholskader. Ulike lokale undersøkelser i Sverige tyder imidlertid på at det reelle tallet er vesentlig høyere. Grunnen kan være at en betydelig del av alkoholmisbruket forsøkes holdt skjult, og at alkoholmisbruk ofte utelates i diagnoser og trykdebeslutninger av hensyn til personene det gjelder. Johnson anslår at 23% av de mannlige førtidspensjonerte er blitt førtidspensjonert pga alkoholbruk og 5% av de kvinnelige. Dette summerte seg til en verdi på den tapte arbeidsinnsatsen på 10,7 mrd kroner i 1988.

For det registrerte sykefraværet anslår Johnson at alkoholrelatert fravær for menn er fire ganger så stort som for kvinner. Totalt antas 15% av sykefraværet å skyldes alkoholbruk. Tillagt en viss andel av sykeforsikringens administrasjonskostnader ble verdien av den tapte arbeidsinnsatsen som kunne henføres til denne årsak, på 14 mrd kroner. I tillegg ble det antatt at 13% av arbeidshandicap kunne tilskrives alkoholbruk, tilsvarende 1 mrd kroner.

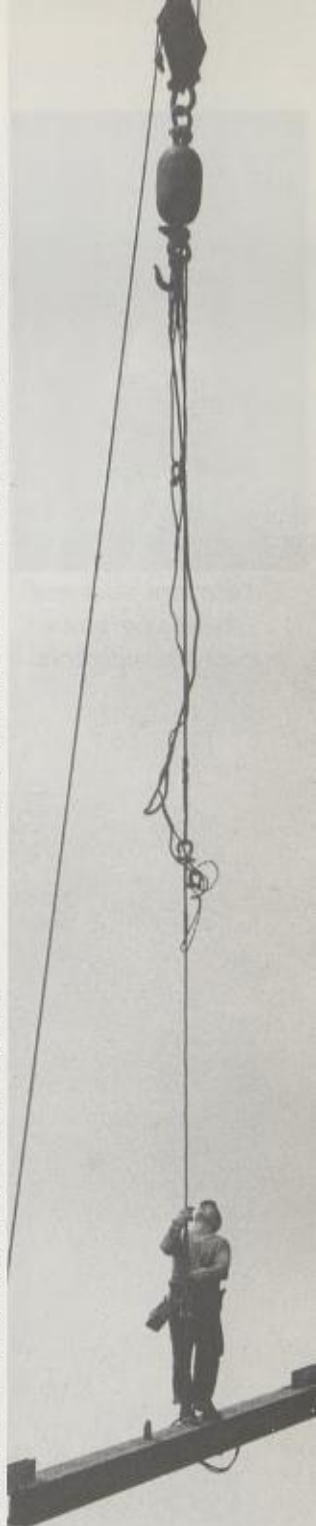
REDUSERT PRODUKTIVTET

Når alkoholbruk gir redusert arbeidsproduktivitet, blir det produsert mindre enn det ellers ville vært gjort. Dette er også et produksjonstap i samfunnsøkonomisk forstand. Personer med alkoholproblemer som fortsatt befinner seg i jobb, vil ofte arbeide med redusert produktivitet pga tretthet, konsentrasjonsproblemer, ustabil stemningsleie osv. Faktorer som forstørrer produktivitetstapet, kan være at en person med alkoholproblemer i noen situasjoner medfører hindringer for arbeidskameraters innsats, eller vedkommende kan forårsake at råvarer og maskiner blir skadet. Hvis personen har en høyere stilling, kan vedkommende fatte uheldige beslutninger for virksomheten. Fravær pga alkohol skaper også økte omstillings-, utdannings- og administrasjonskostnader for bedriftene.

Åpenbart er det meget vanskelig å anslå omfanget av slike forhold. Johnson refererer til en undersøkelse i Sverige som viser at mer fravær medfører at en person får svakere lønnsvekst, som igjen kan reflektere at vedkommende har lavere produktivitet i arbeidet enn andre. En undersøkelse i USA kom frem til at alkoholskadene for en bedrift beløp seg til 2,5% av de totale lønnskostnader, men dette inkluderer også sykepenger. Johnson mener han gjør et forsiktig anslag når han setter denne type produksjonstap vi her snakker om, til 7 mrd kroner i 1988.

PLEIEUTGIFTER

Hvor store sykehusutgifter som påløper for å behandle og pleie tilfeller der alkoholen er primær faktor i sykdomsbildet, er også vanskelig å beregne. Det finnes en rekke spredte undersøkelser som viser hvor mange innleggelser for hhv menn og kvinner som skyldes alkoholskader for ulike aldersgrupper. For middelaldrende menn kan prosenten være ganske høy, f eks 40%, på enkelte avdelinger enda høyere. De som innlegges med alkoholbakgrunn, har gjerne lengre behandlingstid enn andre. Deres tilfeller er gjennomgående mer alvorlige, personene har dårligere almentilstand, og de er mindre flinke til å følge instruksjoner. Direkte berusede personer kan være vanskelige for helsepersonalet å behandle, de kan forstyrre virksomheten og kommer oftere til pleie på ubekvemme tidspunkter. På den annen side knytter størstedelen av sykehusenes utgifter seg til behandling av eldre mennesker, og de alkoholrelaterte tilfellene utgjør en mindre andel av de eldre innlagte. Videre opptar kvinner flere sykehusplasser enn menn, og kvinner har langt lavere antall alkoholrelaterte innleggelser. Alkoholtilfellene kan imidlertid lett bli undervurdert, fordi man av hensyn til pasienten selv og de pårørende ikke fører opp alkoholbruk som



Alkohol gir produktivitetstap.



Enkelte barn fødes med skader på grunn av morens alkoholforbruk.

medvirkende årsak til sykdommen. Dessuten vet heller ikke alltid helsepersonalet hvor mye vedkommende pleier å drikke. Mange skader kan også henføres til høyt alkoholkonsum tidligere i livet, selv om personen for tiden har et lavere forbruk.

Johnson setter et sannsynligvis meget forsiktig anslag for alkoholens andel av sykehusutgiftene til 7% av totalen. I 1988 utgjorde det 7 mrd kroner i Sverige.

Sosial pleie, som her omfatter behandlingshjem for rusmisbrukere, rehabiliteringsprogrammer, oppsøkende virksomhet, omsorg for psykisk utviklingshemmede, administrative utgifter knyttet til sosialkontorer og andre ledd i sosialforvaltningen, sosial boligformidling osv, kan henføre en betydelig del av sine utgifter til alkoholbruk. Enkelte barn fødes med skader pga morens alkoholforbruk. Barn må ofte tas hånd om pga foreldres alkoholmisbruk. Alkoholmisbrukere er hyppige klienter ved sosialkontorene. Johnson anslo at 6,8 mrd kroner i 1988 i sosial pleie kunne tilskrives alkoholen.

MATERIELLE SKADER

En stor del av trafikkulykkene skjer under påvirkning av alkohol. Foruten skade på liv og helse medfører det materiell skade. Ofte skjer hærverk i beruset tilstand, og materielle skader ved ulykker på arbeidet, i hjemmet og andre steder skjer ofte pga alkoholbruk. Tilsammen mener Johnson at 1,6 mrd kroner i 1988 var verdien på materielle skader der alkohol var primær årsaksfaktor.

FOREBYGGENDE TILTAK

Johnson regner med utgifter til forebyggende tiltak på tilsammen 4 mrd kroner i 1988. Dette inkluderer bl a kostnader til alkoholopplysning, forskning og støtte til avholdsforeninger. Videre antas 15% av offentlige utgifter til fritidsvirksomhet for ungdom å være motivert av å forhindre alkoholmisbruk. Anslag gjøres for politiets og tollvesenets kontroll- og overvåkningsutgifter knyttet til alkohol, og endel andre utgifter.

POLITI OG RETTSVESEN

Alkohol pådrar også endel kostnader i rettsvesenet ved at mange lovbrudd blir begått under påvirkning av alkohol. Brudd på trafikklover er ett område. En god del forbrytelser foretatt av berusede personer ville selvfølgelig kunne ha blitt begått også i edru tilstand, men særlig for voldskriminalitet er alkohol en sentral faktor. Alkohol reduserer dømmekraften og har en voldsutløsende effekt. Johnson anslo at utgifter til politi og domstoler utgjorde 1 mrd kroner i 1988 for lovbrudd der alkohol var en vesentlig faktor.

SLUTTRESULTAT

Johnson kommer frem til at de totale kostnader i Sverige i 1988 forårsaket av alkoholbruk var på 81,6 mrd kroner. Omregnet til prisnivået ved bokens utgivelse utgjorde beløpet 100 mrd kroner, derav bokens tittel "100 miljarder kostar supen".

Beløpet tilsvarte over 7% av bruttonasjonalproduktet. I totalbeløpet ligger en post på 12,1 mrd kroner i tapt arbeidsinnsats som henger sammen med at alkoholbruk forårsaker tidlig død for en del mennesker. Tidlig død gjør at bruttonasjonalproduktet – verdien av alle varer og tjenester som blir produsert i løpet av et år – blir mindre, men samtidig blir det færre mennesker denne verdien skal fordeles på. Belastningen for de gjenlevende blir derfor ikke nødvendigvis større. Således kan det være naturlig å holde denne posten utenfor regnestykket. Gjør vi det, reduseres summen i 1988 til 69,5 mrd kroner, tilsvarende noe over 6% av BNP.

Dette tallet er langt høyere enn det forbrukerne betalte for alkoholen, som i 1988 ble anslått til 26 mrd kroner inkludert alkoholavgiften og den uregistrerte omsetningen.

Alkoholkostnadene som Johnson regnet ut for Sverige, er større enn endel tilsvarende beregninger for andre land, hvor sluttresultatet ofte kan ligge mellom 0,5% og 5% av BNP. Dette henger bl a sammen med at de andre undersøkelsene som regel ikke regner med ressurser som medgår til produksjon av alkoholen, og ofte kanskje heller ikke produksjonstapet, selv om begge faktorer er høyst relevante i et samfunnsøkonomisk regnskap. Videre inkluderer den svenske undersøkelsen tall også for endel faktorer det er vanskelig å anslå med særlig sikkerhet, og slike faktorer kan være utelatt i de andre undersøkelsene.

Det kan også tenkes at alkoholbruken gir større produksjonstap over tid, fordi også den økonomiske vekst trolig ville ha vært større i et samfunn uten alkohol. Slike langsiktige effekter er ikke med i de refererte beregningene. De store ressursene som medgår pga alkoholen, reduserer sannsynligvis samfunnets samlede sparing, og derigjennom fremtidige inntekter. Likeledes ville man kunne ha greid seg med lavere skatter for å finansiere de offentlige utgifter, som ville redusere det samfunnsøkonomiske effektivitetstapet knyttet til skattene. Disse resonnementene forutsetter at folk ikke ville ha brukt tilsvarende ressurser på andre rusmidler hvis alkohol ikke var tilgjengelig. Dette blir temmelig hypotetisk, fordi det er vanskelig å tenke seg at alkoholen kan forsvinne fra samfunnet igjen. Men det er blitt argumentert med at alkoholmisbruk kan bidra til å lede personer inn i andre typer rusmidler, slik at redusert alkoholforbruk snarere ville kunne medføre redusert enn økt misbruk av andre stoffer.

*Alkohol koster
seks prosent av
brutto
nasjonalprodukt.*

Alkohol bidrar til dårligere oppvekstmiljøer. Barn fra hjem med alkoholmisbruk er mer utsatt for selv å bli rusmisbrukere, begå kriminelle handlinger og oppleve sosial mistilpasning. Dette har langsiktige negative økonomiske konsekvenser utover de rent menneskelige faktorer. Alkoholbruk kan bidra til større spredning av f eks HIV pga nedsatt dømmekraft.

KOSTNADENE I NORGE

Samfunnsforholdene i Norge og Sverige er på mange måter ganske like. Det er derfor ikke grunn til å forvente at skadevirkningene og kostnadene skal være særlig forskjellige. Gjennomsnittlig årlig registrert alkoholomsetning pr innbygger over 15 år regnet i antall liter ren alkohol er større i Sverige enn i Norge. I Norge var tallet i 1988 5,16 liter og i Sverige 6,40 liter. I 1993 var tallet for Norge sunket til 4,47 liter etter jevn nedgang. Tallet for Sverige i 1993 var 6,22 liter. I Norge har imidlertid omsetningen steget igjen fra 1993 til 1996, med tilsammen over 12%.

De viktigste elementer av det uregistrerte forbruket består av hjemmeproduksjon, egenimport fra utenlandsreiser og smugling. Ifølge Johnson ligger de ulike estimatene for uregistrert forbruk i Sverige på 20-30% av det registrerte, regnet i antall liter ren alkohol. Han selv gjør et anslag som ligger godt under 20% når man ser bort fra svenskens forbruk av alkohol i utlandet.

I Norge har Sturla Nordlund foretatt en estimering av det uregistrerte forbruket i Norge (Metoder og metodeproblemer ved estimering av alkoholforbruk, SIFA rapport nr. 3/92). Nordmenns forbruk av alkohol i utlandet er ikke med her. For 1991 presenteres et estimat som innebærer at det uregistrerte forbruket regnet i antall liter ren alkohol utgjør 31% av det registrerte forbruket. Det ligger i sakens natur at slike anslag er meget usikre. Nordlunds estimat ligger altså noe høyere enn anslagene for Sverige. Hvis dette er riktig, kan det ha sammenheng med noe høyere alkoholpriser i Norge og ulike tradisjoner for hjemmeproduksjon.

I gjennomsnitt for årene 1988 og 1993 lå det registrerte forbruket pr innbygger over 15 år i Norge 24% lavere enn i Sverige. Regner vi med forskjellen i uregistrert konsum, blir imidlertid den antatte forskjellen vesentlig mindre.

På denne bakgrunn går vi ut fra at de samfunnsmessige alkohol-kostnadene i Norge utgjør 6% av BNP, eller rundt 65 mrd kroner. Det kan være grunn til å gjenta at det som ikke kommer med i dette beløpet, er den menneskelige lidelse som følger med alkoholmisbruk, både for misbrukeren og omgivelsene.

*Norge har høyere
uregistrert
alkoholforbruk
enn Sverige.*

MÅLBARE ØKONOMISKE FORDELER?

Har alkoholbruk samfunnsøkonomiske plussider som burde trekkes fra kostnadene? Noen påstår at et relativt moderat alkoholforbruk kan redusere visse typer sykdommer, og at samfunnet derfor sparer pleieutgifter og får redusert produksjonstap pga dette. Uten å være medisinsk ekspert kan man vel likevel si at det virker som om disse konklusjonene ikke er alment aksepterte i fagmiljøene, og at det er langt større enighet om mange av de helseskadelige effektene av alkohol.

Noen vil kanskje hevde at alkoholbruk i enkelte sammenhenger kan bidra til høyere produktivitet i arbeidslivet. Felles konsum av alkohol kan gjøre at medarbeidere eller forretningsforbindelser blir bedre kjent og får sterkere fellesskapsfølelse, noe som kan gjøre samarbeidet mer effektivt. Betydningen av dette kan man ha ulike oppfatninger om, men det er vel vanskelig å forestille seg at en slik mulig positiv effekt har noen særlig styrke sammenlignet med de negative effektene.

NYTELSEN

Om alkoholbruk ikke gir nevneverdige målbare samfunnsøkonomiske inntekter, gir den nytelse for mange. Det er det ingen tvil om.

Opp mot ulempene i form av målbare økonomiske kostnader på 65 mrd kroner og den ikke-målbare menneskelige lidelse skal nytelsen ved alkoholbruk veies. Folk kjøper og drikker alkohol frivillig så de synes iallfall nytelsen er verd det de må betale i dag. Hvis prisene ble satt så høyt at de faktisk dekket de samfunnsøkonomiske utgifter ved alkoholbruken, ville sikkert forbruket ha gått noe ned, men fortsatt ville det sannsynligvis blitt konsumert en god del. En annen sak er i hvilken grad den menneskelige smerte i form av ulykker, død og sykdommer, nedsatt dømmekraft og produktiv evne, arbeidsløshet, vold og fornedrelse for en selv og omgivelsene, som for noen kan komme på ulike tidspunkter i livet som følge av alkoholbruk, egentlig er med i folks vurderinger når de kjøper sin alkohol og danner sine drikkevaner og drikkekulturer. Man kan også stille spørsmål om hvor frivillig alkoholforbruket er for én som er blitt avhengig. I eksistensielt perspektiv må man vel si at frivilligheten og ansvaret for egne handlinger er der, men for den enkelte oppleves vel alkoholen mer som noe man bare må ha, selv om man merker mange av de negative konsekvensene knyttet til misbruket.



Alkohol: smøremiddel for forretningsforbindelser?

HVOR MYE ER DET EGENTLIG?

Å foreta en beregning av hvor mye alkoholen koster samfunnet betyr ikke at man tror at det er realistisk at all alkoholbruk kan forsvinne. I den refererte analysen sammenligner man dagens samfunn med et tenkt samfunn helt uten alkohol, som om alkoholen ikke var oppfunnet. Det er ikke antatt noe om hva samfunnet ville ha brukt de innsparte ressurser til. Men det kan likevel være tankevekkende å se hvor mye alkoholbruken egentlig koster oss rent økonomisk.

65 mrd kroner - selv i det oljerike Norge er dette en anelig sum penger. Det tilsvarer ca 15.000 kroner i gjennomsnitt pr nordmann, liten som stor. For en familie på fire utgjør gjennomsnittet altså 60.000 kroner i året. Det store politiske debattspørsmålet om minstepensjonistene skal få 1.000 kroner ekstra pr måned, dreier seg til sammenligning om 3-4 mrd kroner i året.

Våre beregnede økonomiske kostnader kan omregnes til kostnader pr flaske. Forbruket av ren alkohol i Norge er på anslagsvis 23 millioner liter pr år, inkludert det uregistrerte forbruket. De samfunnsøkonomiske kostnadene er i gjennomsnitt altså på noe under 2.200 kroner pr liter ren alkohol. I gjennomsnitt koster derfor en rødvinflaske over 250 kroner, en flaske vodka 850 kroner osv.

I dag utgjør det folk faktisk betaler for alkoholbruken, anslagsvis 18 mrd kroner i året, hvorav avgiftene på alkohol til staten tar ca 7,5 mrd kroner. I tillegg kommer utgiftene til det uregistrerte forbruket, dvs til taxfree innkjøp og hjemmelagede alkoholholdige drikkevarer samt smuglervarer. Inkludert dette kan kanskje de samlede utgiftene dreie seg om noe over 20 mrd kroner. Det betyr at folk betaler under en tredjedel av hva alkoholbruken egentlig koster samfunnet.

Et alment akseptert prinsipp som gjelder forurensninger, er at ideelt sett bør forurenseren betale for skadevirkningene. Det skal bare være lønnsomt å drive forurensende virksomhet hvis den koster mer av seg enn det som trenges for å kompensere for ulempene som skapes for andre. Parallelt kunne man si at de som drikker alkohol, skulle betale så mye at beløpet ikke bare var verdt nytelsen de synes de har av alkoholbruken, men også de utgifter de påfører andre.

Alkoholavgiftene måtte ha vært mer enn femdoblet (momsen kommer på toppen) for at folks utgifter til alkohol skulle ha dekket de samfunnsøkonomiske kostnadene. Til slike priser ville nok forbruket, og dermed skadevirkningene, vært mindre, slik at avgiftene kunne vært satt noe lavere. Men det er nok likevel helt urealistisk å tenke seg slik priser. Følgen ville være meget sterk oppblomstring av illegal produksjon og smugling. Men tallene sier noe om hvilken økonomisk belastning alkoholbruken legger på oss alle.



My book

med spennende perspektiver på
Acem-meditasjon

Stress Arbeid Kjærlighet

Acem-meditasjon i perspektiv

Redigert av Are Holen

Lege og psykolog, faglig leder i Acem

Innhold:

Carl Henrik Grøndahl:

Livet er ikke for nybegynnere.

Fra en sommerfest med mygg,
meditasjon og gammel kjærlighet.

Are Holen:

Meditasjon - og Acem-meditasjon.

Hvordan skal jeg forandre meg?

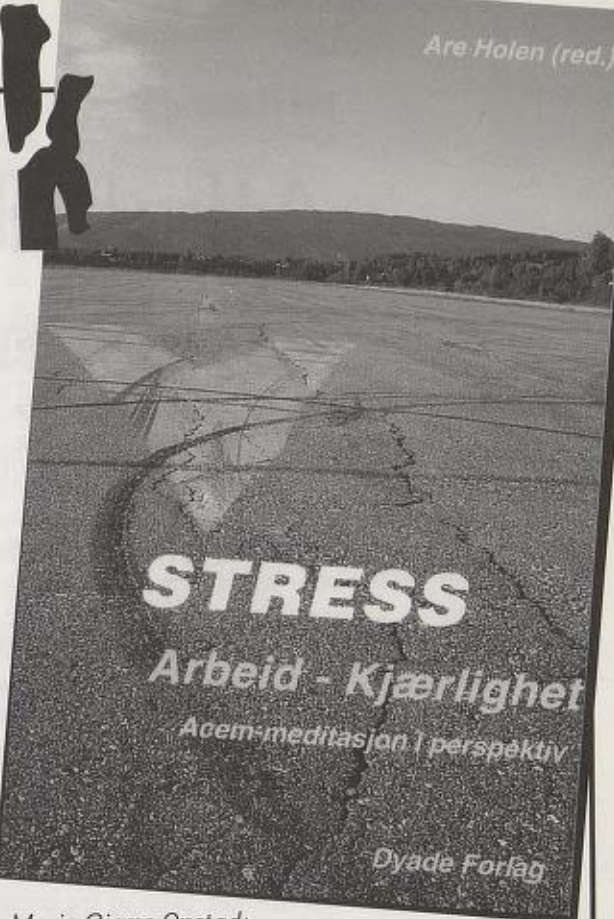
Ole Gjems-Onstad:

Produktivitet, samarbeid og
meditasjon. En personlig utfordring.

Tor Hersoug:

Forankring og omskiftelighet.

Omstilling er mer enn forandring.



Maria Gjems-Onstad:

Vekst etter tyve.

Kan vi forandre og utvikle oss?

Ole Gjems-Onstad:

Sosial kapital og demokrati.

Meditasjon - den kritiske dimensjonen.

Spesialpris før 1.4 1998: kr. 140.-, normalpris kr. 180.-
Bestilling: Ring 22 83 04 83 eller bruk slippen side 64.

Lite i samtiden inviterer til eksistensiell fordypelse. Her reflekterer sentrale ledere i Acem over de erfaringer og perspektiver som ligger i den metoden organisasjonen har utviklet gjennom 30 år. Denne boken handler om det viktigste vi driver med her i livet - arbeid og kjærlighet - og har et livsperspektiv som vil være interessant også for lesere som ikke primært er opptatt av selve meditasjonsmetoden.

Acem ble opprettet i Oslo i 1966 og har siden arbeidet med å utvikle og undervise i Acem-meditasjon - en metode til avspenning, overskudd og personlig vekst. Acem-meditasjon er den mest kjente, mest brukte og mest anerkjente meditasjonsmetoden i Norge. Nærmere 50 000 nordmenn fra alle samfunnslag har lært Acem-meditasjon.

Alkoholen som syndebukk

*Peer: Jeg vet jeg har skylden. Hva gavner at jeg minnes
derom?*

*Aase: Du! Nei, den fordømte fyllen, fra den var det
ulykken kom!*

*Kjære gutten min, du var jo drukken, da vet en ei
selv hva en gjør;*

Mor Aases velvillige bortforklaring av Peer Gynts personlige ansvar er uttrykk for det Hans Olav Fekjær (Alkohol og narkotika - myter og virkelighet) kaller en «sinnelags-etikk»: Vi bedømmer ikke mennesker ut fra *konsekvensene* av deres handlinger, men ut fra *hensikten* (sinnelaget). Det er riktig (og god kristenplikt) å tilgi den som ikke vet hva han gjør. Ektemannen som banker opp kona hver helg når han er full, er *egentlig* snill. Han har et alkoholproblem heller enn et atferdsproblem. Den alminnelige fordømmelse rammer dermed rusmidlet mer enn personen. Tilsvarende blir botemidlet å få personen til å slutte å drikke, så vil alt bli bra.

Den konvensjonelle oppfatning av at en person i kjemisk rus ikke vet hva han gjør og derfor er uten skyld, gir personen frihet: Nå er det ikke så farlig hva jeg gjør. Jeg kan slå ut håret uten å skade hverken selvbilde eller omdømme.

Fekjær kaller denne holdningen til kjemisk rus «et tynt kamuflert kollektivt selvbedrag». Undersøkelser viser at få angrer noe de har gjort i alkoholrus. Tvert om er mange direkte positive til sine mer atypiske impulshandlinger under rus. Undersøkelsene viser at «nå er det ikke så farlig hva jeg gjør»-oppfatningen benyttes på en lystpreget og svært tilsiktet måte. Noe av poenget ved rus er nettopp å oppnå den frihet som den kollektive konvensjon gir.

Det er jo normalt ikke slik at man ikke vet hva man gjør i kjemisk rus. Alkoholen nedsetter hjernens funksjon, man blir sløv, men som Fekjær viser, man blir like sløv av sovemidler, uten at bruk av

sovemidler utløser normovertredelser. Det er således ingen saklig sammenheng mellom sløvhet og negativ atferd. Man husker atferdsnormer til man sovner. Det er ved slik kjemisk sløvhet ikke hukkommelsen som svikter, men evnen til å innprente nye data.

RUS OG STRAFF

Hvis vi virkelig mente alvor med konvensjonen om at en person i kjemisk rus ikke vet hva han gjør og derfor er uten skyld, da burde konvensjonen også få betydning for myndighetenes bruk av straff. Norsk strafferett bygger jo også på en «sinnelagsetikk». Dersom en handling skal kunne straffes, må det foreligge *skyld* hos gjerningsmannen. Handlingen må være utført med forsett eller uakt-somhet. Dersom handlingen er utført uten slik subjektiv skyld, vil straff ikke ha noe preventivt formål og heller ikke virke rettfærdig.

Det har i strafferetten ikke vært ansett som tvilsomt at den som begår ulovlige handlinger i en «normal» kjemisk rus, anses som tilregnelig og kan straffes. Men straffeloven går enda lenger. Også den som er *bevisstløs* på gjerningstiden som følge av kjemisk rus, kan straffes, dersom rusen er selvforskyldt. Dette er et klart unntak fra skyldregelen. Det gjerningsmannen kan bebreides, er at han har gjort seg selv beruset. Men han straffes for det han i bevisstløs tilstand har foretatt seg uten å vite hva han gjorde. Lovforarbeidene til bestemmelsene i straffeloven om dette, illustrerer lovgivers problemer:

Straffeloven av 1902 fritok opprinnelig som hovedregel den bevisstløse gjerningsmann for straff, selv om bevisstløsheten var en følge av selvforskyldt rus. Straffelovkommisjonen av 1885 uttalte at ...

... det vilde være baade ørkesløst og uretfærdigt at straffe, som om Handlingen var begaaet i normal Tilstand. Det er mod Drukkenskaben selv, man bør vende sig; selve denne ligesaa nedværdigende som for Medmennesker farlige Tilstand bør Staten ikke taale, at Folk hensetter sig i; ved at lade Lovens fulde Kraft ramme den, som er saa uheldig i Drukkenskab at anstifte en Ulykke, opnaar man alene at gjøre et Menneske ulykkeligt, uden i mindste Maade at øge Retssikkerheden.

Regelen om straffrihet ved bevisstløshet som følge av selvforskyldt rus førte til reaksjoner da bl. a. en beruset drapsmann ble frifunnet. Regelen ble derfor forlatt ved en lovrevisjon av 1929. I Ot. prp. nr. 11 (1928) uttales det bl. a.:

Den *teoretisk* riktige behandling av den, som har drukket sig bevisstløs, er naturligvis å straffe rusen *som sådan*, uansett om

Man kan straffes for det man har gjort i bevisstløs tilstand, når det skyldes selvforskyldt rus.

han derunder gjør noget galt, og uansett *hvad* det er for noget galt, han gjør. Det vil jo alltid være mere eller mindre tilfeldig, hvad han under bevisstløsheten foretar sig, og fra rent *teoretisk* synspunkt kan man jo si, at det tilfeldige ikke bør bestemme graden av straffbarhet. Alene hvor vedkommende *på forhånd*, mens han ennå er ved bevissthet, har forutsett eller kunne ha forutsett, hvad der vilde hende, vil det teoretisk sett være riktig å straffe ham spesielt for, hvad han har gjort som drukken.

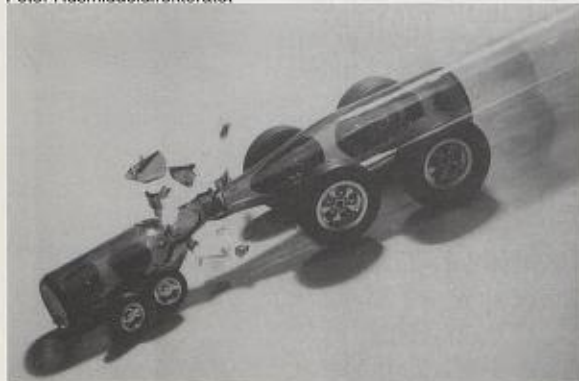
Proposisjonen går imidlertid etter dette klare utgangspunkt raskt over til å slå fast at det er «ikke alltid det teoretisk riktige som er det praktisk brukbare». Det konstateres at det ikke eksisterer noen lov som straffer beruselsen som sådan, og man mener å vite at «den almindelige opfatning nu er den, at dрукkenskab overhodet ikke skal ansees som et formildende moment». Det pekes også på problemene med at bevisstløshet på grunn av rus i stor utstrekning vil kunne bli brukt som en urettmessig unnskyldning. Proposisjonen avviser en mellomløsning med betydelig reduserte straffer for «den drukne». En slik løsning ville være å stanse på halvveien; den ville både føre til «ubillige» resultater og stride mot den alminnelige rettsbevissthet. Proposisjonen konkluderer med et forslag om at bevisstløshet som følge av selvforskyldt rus ikke utelukker straff, og det har siden vært gjeldende rett.

I praksis har bestemmelsen blitt forstått slik at den bevisstløse gjerningsmann skal bedømmes *som om han hadde vært edru*. Det innebærer at dersom lovbestemmelsen krever forsett (det vil si at handlingen er utført med vilje eller bevisst), så *fingerer* man forsett: Det foregis å foreligge forsett dersom handlingen ville ha vært ansett som forsettlig om gjerningsmannen var edru.

Lovens hovedregel er at bevisstløshet som er en følge av selvforskyldt rus, heller ikke medfører en *reduksjon* av straffen. I følge straffelovens § 56 nr. 2 kan straffen bare under særdeles formildende omstendigheter nedsettes under det fastsatte lavmål og til en mildere straffart i slike tilfelle. Regelen ble forsøkt mildnet

noe i et lovforslag som ble behandlet av Stortinget i vår. Proposisjonen foreslo bl. a. å utvide bevisstløshet til sterk bevissthetsforstyrrelse, og ved fingert forsett skulle straffnedsettelse også kunne skje ved en lettere bevissthetsforstyrrelse. I justiskomiteén gikk flertallet mot en utvidelse av adgangen til straffnedsettelse. Flertallet viste til både almenpreventive hensyn og hensynet til den

Foto: Rusmiddeldirektoratet



Ingen er i tvil om hvem som har skylden når alkoholbruk fører til trafikulykker.

alminnelige rettsoppfatning. Man så ikke noen grunn til å søke et samsvar i reaksjoner i de tilfelle hvor bevissthetsforstyrrelsen skyldes rus og hvor forstyrrelsen har andre årsaker, fordi poenget nettopp er at forstyrrelsen i første tilfelle er fremprovosert. Stortingets flertall stemte senere i tråd med justiskomiteéns flertall for å beholde den eksisterende ordning.

DEN FLEKSIBLE MYTE

Strafferettens avvisning av konvensjonen om den berusede person som ikke vet hva han gjør og derfor er ansvarsfri, er trolig en god indikasjon på at konvensjonen ikke stikker særlig dypt. Mor Åse bebreider alkoholen når hun i et velvillig lune vil unnskyldes Peer, men ellers legger hun forbeholdsløst skylden på Peer selv for hans destruktive atferd.

Konvensjonen om skyldfrihet er en nyttig, men dårlig begrunnet syndebygg. Den kan være bekvem som unnskyldning hvis man har trang til å bryte litt av dagliglivets finmaskede normnett, men den som tar seg selv på alvor slipper ikke unna ansvaret.

Men selv om konvensjonen om skyldfrihet ved vanlig beruselse er et selvbedrag, er det vanskelig å akseptere den motsatte ytterlighet, nemlig at den som under bevisstløshet på grunn av selvforskyldt rus begår en ulovlig handling, straffes som om han visste hva han gjorde. Som det fremgår av gjengivelsen av lovforarbeidene ovenfor, har det vært vanskelig å finne en tilfredsstillende begrunnelse for bestemmelsen. Det viktigste argument synes å være at den alminnelige rettsoppfatning krever at den berusede holdes ansvarlig.

Man kan undres på *hvorfor* folk flest eventuelt krever straff for den bevisstløst berusede. Særlig når vi må anta at mange av de gode borgere som krever straff, selv bruker konvensjonen om ansvarsfritak for å gi seg selv mer frihet. En del av begrunnelsen knytter seg trolig til mer primitive, men grunnleggende tanker om gjengjeldelse; øye for øye og tann for tann, uten for mange nyanser i krav til tilregnelighet og skyld. Noe kan også føres tilbake til strenge krav fra en pietistisk avholdsbevegelse.

Men det kan også tenkes at den gode borger med et kontrollert drikkemønster har et særlig behov for å fordømme dem som viser rusmiddelbrukens skyggesider. Det kan være viktig å markere avstand til den som drikker seg sanseløs og begår forbrytelser. Den tidligere praksis med å langtidsinternere alkoholisererte løsgjengere var trolig uttrykk for noe av det samme. Den forfalne rusmiddel-misbruker representerer et vrengebilde av besteborgeren, en uro i samvittigheten, som det er viktig å holde unna.

Er den forfalne misbruker et vrengebilde av besteborgeren?

Rolf Brandrud

Det norske alkohol- landskapet

*Hvorfor drikker nordmenn mindre enn andre europeere?
Hvor lenge vil det vare?
Hva er polene i norsk alkoholdebatt?*

I 1996 drakk nordmenn over 15 år i gjennomsnitt 5 liter ren alkohol i året. Siden 1981 har forbruket svingt ubetydelig - og totalt sett gått tilbake med 5%.

Derimot er det i ferd med å skje dramatiske endringer i *hva* nordmenn drikker. Forbruket av brennevin er halvert i løpet av de siste par tiårene, mens nordmenn drikker noe mer øl og har bortimot fordoblet sitt forbruk av vin. I 1996 gikk det med 2,5 liter brennevin, 9,4 liter vin og 65 liter øl pr innbygger over 15 år i Norge.

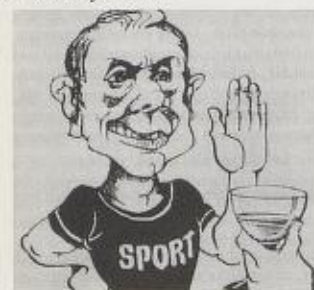
Omregnet i innkjøpspris representerer alkohol en stor utgiftspost i mange husholdningsregnskaper. Omregnet i samfunnskostnader som følge av alkoholskader blir beløpet langt større - også om alkoholavgiftene går i fradrag.

Likevel er tallene lave sammenlignet både med våre naboland og det øvrige Europa. I Norden drikker finnene langt mer brennevin enn de øvrige, og danskene langt mer øl og vin. Mens nordmennene ligger lavest for både brennevin og vin - og bare blir slått av islendingene i lavt ølforbruk.

Kontrasten blir enda mer markert i forhold til de store europeiske landene. Franskmenn og italienere drikker ti ganger så mye vin som man gjør i Norge. Ungarere, tsjekkere og finner ligger på tre ganger så høyt brennevinsforbruk. Og nordmenn må godt og vel fordoble ølforbruket for å komme på nivå med tyskere, tsjekkere og dansker.

Nordmenn drikker - og er i ferd med å nærme seg et mer kontinentalt drikkemønster med mindre brennevin og mere øl og vin. Men de drikker fortsatt langt mindre enn andre, og så langt er det

Alkoholfri sone



Tegning: Britt Haaland

Norge i tiden

Alkoholkonsumet har topper i 1981, 1987 og 1996 på noenlunde samme nivå, mens det ligger lavere i 1984, 1990 og 1993. Brennevinsforbruket faller, mens øl og vin stiger. Men det er langt igjen til europeisk nivå.

Endring i norsk alkoholkonsum over tid

	Brennevin	Vin	Øl	Liter alkohol
1981	4,85 1	5,36 6	57,43 6	5,32 2
1984	3,87 3	5,53 5	59,01 5	4,98 5
1987	4 2	7,35 4	63,86 3	5,38 1
1990	3,03 4	7,93 2	64,61 2	4,99 4
1993	2,38 6	7,84 3	61,5 4	4,55 6
1996	2,56 5	9,42 1	65,38 1	5,04 3

Kilde: Statistisk sentralbyrå - Alkoholstatistikk, 1996. Tabell 2.
Brennevin-, vin- og ølkonsumet per innbygger 15 år og over.

Norge i verden

Vin: Franskmennene, italienerne og spanjolene drikker mest vin. Norge ligger på 12. plass med bare Finland, Island og Irland lavere.

Øl: Tyskerne, tsjekerne og danskene er de største ølhundene. Norge er igjen nr. 12 med Frankrike, Island og Italia bak.

Brennevin: Her ligger ungarere, tsjekkere og finner i tet, mens Norge som nr. 14 har bare Italia bak.

Norsk alkoholkonsum sml. med andre land

	Br.vin	Vin	Øl	
Ungarn	4,6	1 21,5	6 103,9	7
Tsjekkosl	3,3	2 13,6	8 132,9	2
Finland	3,1	3 5,4	13 79	9
Spania	2,8	4 38,3	3 70,7	10
Frankrike	2,5	5 73,8	1 40,5	13
USA	2,4	6 8,1	11 89,6	8
Island	2,2	7 5,2	14 23,7	14
Tyskland	2,1	8 26,1	5 143	1
Sverige	1,8	9 12,3	9 57,4	11
Storbrit.	1,8	10 11,5	10 110,5	6
Østerrike	1,5	11 34,8	4 119,5	4
Danmark	1,4	12 20,7	7 123,2	3
Irland	1,4	13 3,9	15 114	5
Norge	1,1	14 6,4	12 52,2	12
Italia	1	15 67	2 22,7	15

Kilde: Statistisk sentralbyrå - 528 Forbruket av noen nytelsesmidler.
Gjennomsnitt pr år 1988 - 1990.

ingen tendens til at gjennomsnittsforbruket er på vei opp. Nordmenn er altså fortsatt annerledes. Hvordan er vi blitt det?

HEMMELIGHETEN ER AT DET ER DEBATT

Alkohol har vært et hett debattertemne i Norge gjennom langt over 100 år og er det fortsatt. Det er et særtrekk ved Norge og til dels Sverige, som bl.a. dansker gjerne harselerer over. I Danmark framstår alkoholbruk som en selvfølge i mange sammenhenger hvor det ville vært gjenstand for hissig debatt i Norge og Sverige. F.eks. finnes det i Danmark ingen avholdsbevegelse som kan forhindre at alkohol er fritt tilgjengelig i dagligvareforretninger til lave priser. Det faktum at nordmenn debatterer mangt som dansker og folk i mange andre land opplever som en selvfølge, kan være en vesentlig årsak til at nordmenns drikkevaner fortsatt er annerledes.

Hovedmotsetningen i norsk alkoholdebatt har gått og går fortsatt mellom dem som helst ville slippe denne debatten - og dem som mener den representerer en reell verdikamp det er grunn til å ta alvorlig. De første harselerer over annerledeslandet Norge, som ennå ikke er blitt urbant, europeisk, tolerant, åpent, frisinnert og kultivert. De siste forsvare den norske tilbakeholdenheten i forhold til alkohol på ulike grunnlag - fra kristendom og nasjonalisme til naturfølelse og menneskelig sensitivitet.

Særlig i tiårene omkring 1920 sto alkoholen midt i sentrum for den politiske dagsorden. I denne perioden sto kampen om forbud mot alkohol sentralt ved tre stortingsvalg, forårsaket tre regjeringsskifter, ga grunnlag for to folkeavstemninger, representerte en permanent hopepine under alle partitaktiske overveielser og hadde klare konsekvenser for partienes regionale utbredelse.

Senere har alkoholdebatten blitt overskygget av andre stridsspørsmål. Men gjennom hele århundret har temaet ligget der som en folkelig understrøm med betydelig påvirkningskraft i retning av en restriktiv alkoholpolitikk og også motstand mot norsk EU-medlemskap. Og nå senest i forbindelse med dannelsen av en norsk sentrumsregjering høsten 1997 har skillelinjene i forhold til alkohol igjen blitt en sentral politisk dimensjon.

NORSK ALKOHOLDEBATT

Måtehold i forhold til brennevin var den første kampsaken fra 1830-tallet og utover i Norge. Ideen om totalavhold ble lansert her til lands av

Alkoholfri sone



Asbjørn Kloster på 1850-tallet. Og i 1870-årene ble IOGT (International Order of Good Templars) etablert i Norge med avholdsløfte som opptakskrav. IOGT kjempet for forbud mot omsetning av alkohol og vant fram med dette blant annet i USA og Norge like etter første verdenskrig.

Selv om avholdsbevegelsen kom til Norge fra USA, vant den gjenklang her og ble etterhvert til en av de tre tradisjonelle norske motkulturene sammen med målrørsla og legmannskristendommen. Ved folkeavstemningen om alkoholforbudet i 1919 var det partiet Venstre som målbar motkulturenes støtte til forbudet - sammen med deler av den framvoksende arbeiderbevegelsen, mens Høyre med tyngdepunkt i middelklassen i byene kjempet imot. Senere har i særlig grad Kristelig Folkeparti representert slike holdninger sammen med vestlandsdelen av Venstre.

Men det er lenge siden alkoholforbudet ble innført i 1919. Da var IOGT på sitt sterkeste med 680.000 medlemmer på verdensbasis og 100.000 medlemmer i Norge. Senere ble forbudet opphevet, og det gikk tilbake med bevegelsen - raskest i USA, langsommere i Norden, hvor IOGT i 1955 hadde en vesentlig andel av sine gjenværende 251.000 medlemmer.

Også de norske motkulturene har gått tilbake i oppslutning og innflytelse i takt med urbaniseringen, moderniseringen og velstandsutviklingen etter krigen. Førstesideoppslagene med vinglass og sigar i Dagbladet og VG morgenen etter stortingsvalget 1997 kan stå som et typisk og iøynefallende symptom på denne utviklingen. Her fornemmet de urbane tabloidene tilstrekkelig sensasjon i bruddet med avholdsstandpunktene de fleste fortsatt assosierer med Kristelig Folkeparti. Og Bondevik ser ut til å være godt fornøyd med å bygge ned avholdsintrykket av partiet for å komme mer på bølgelengde med et alkoholdrikkende flertall i befolkningen, selv om han samtidig passer på å berolige et bekymret hjemmemiljø på Nordvestlandet med at det slett ikke var vin i glasset, og at det er ytterst sjelden han røyker sigar.

MOT BRENNEVIN, FOR HASJ OG VIN

Alkohol er tradisjonell rus. Fra 1960-tallet av kommer nye rusformer til i ungdomsmiljøene - hasj, marijuana, LSD, hardere stoffer som heroin og etterhvert ecstasy. Her er storsamfunnet klare i sin holdning. Det er forbudt og straffbart å omsette og bruke alle former for narkotika.

Det bringer en ny pol inn i alkoholdebatten. Den anarkistiske Gateavisa er pro-hasj og målbærer det utbredte standpunktet fra 1970-tallet om at alkohol i realiteten er minst like

8 alkoholfrie soner

TRAFIKK

ARBEIDSLIV

SAMVÆR MED BARN OG
JUNGDOM

BÅT OG BADELIV
IDRETT OG FRILUFTSLIV

SORG OG DEPRESJONER

KONFLIKTER
GRAVIDITET

Kurt alkoholen når situasjonen krever det!

Medlemmer av AlkoKutt
 Akademikernes Fellesorganisasjon
 Arbeidernes Edruskapsforbund
 Arbeidernes Ungdomsfylking
 Avholdsfolkets Landsråd
 Blå Kors
 Blå Kors Ungdom
 Den Norske Godtemplarorden
 Den norske lægeförening
 Det Hvide Bånd
 Det norske Lutherske
 indremisjonsselskap
 Det Norske Baptistsamfunn
 Det Norske Misjonsselskap
 Det Norske Totalavholdsselskap
 Det Norske Totalavholdsselskaps
 Barneforbund
 Fellesorganisasjonen for
 barnevernspedagoger, sosionomer
 og vernepleiere
 Forbundet Mot Rusgift
 Frelsesarmeen
 Høyres Hovedorganisasjon
 IOGTs juniorforbund Juvente
 Kirkerådet v/Rusgiftutvalget
 Kristelig Folkeparti
 Kristelig Folkepartis Ungdom
 Kristen Idrettskontakt
 Kristenfolkets Edruskapsråd
 Lærerforbundet
 MA Ungdom
 Motorførerernes Avholdsforbund
 Norges Kristelige Student- og
 skoleungdomslag
 Nasjonalforeningen for folkehelsen
 Norsk Forening for Kliniske
 Ernæringsfysiologer
 Noregs Kristelige Folkehøgskolelag
 Noregs Ungdomslag
 Norges Bygdeungdomslag
 Norges Idrettsforbund
 Norges KFUK/KFUM
 Norges Røde Kors
 Norges Speiderforbund
 Norges Storlosje av IOGT
 Norsk Avholdsforbund
 Norsk Helse- og sosialforbund
 Norsk Læraravhaldslag
 Norsk Lærerslag
 Norske 4H
 Norske Fysioterapeuters Forbund
 Norske Kvinners Sanitetsforening
 Rød Ungdom
 Rød Valgallianse
 Senterpartiet
 Senterungdommens Landsforbund
 Sosialistisk Ungdom
 Sosialistisk Venstreparti
 Statstjenestemannsforbundet
 Ungdom mot narkotika
 Venstre

skadelig som hasj. Synspunktet er i høy grad diskutabelt. Men det er interessant at man den dag i dag kan finne detaljerte gjennomganger av alkoholens skadevirkninger på Gateavisas Internettsted.

Forøvrig forbindes den berømmelige 1968-generasjonen og partiet SV med fotformsko, Sigrun Berg-skjerf, ost og rødvin. Det gjaldt utvilsomt langt flere enn datidens hasjekspesimentering - og det er grunn til å tro at denne generasjonen nå bidrar sterkt til at vinforbruket pr innbygger er nesten fordoblet siden 1980, mens brennevinsforbruket er halvert.

ALKOKUTT - KAMPANJEN (NESTEN) ALLE ER FOR

Mot slutten av 1970-tallet vedtok Verdens helseorganisasjon å arbeide for å redusere alkoholforbruket med 25% i løpet av perioden 1980-2000. Blant regjeringene som sluttet seg til denne målsetningen var den norske. AlkoKutt-kampanjen ble startet for å virkeliggjøre denne ambisiøse målsetningen.

Tre år før perioden utløper er det åpenbart at AlkoKutt ikke vil komme i nærheten av å nå sine mål. Men kampanjen er likevel interessant som uttrykk for en moderne tilnærming til alkoholproblemet, som har vist seg i stand til å samle verbal støtte fra største-delen av norsk politikk og organisasjonsliv.

AlkoKutt ber ingen om å ta avstand fra alkohol generelt. I stedet tar kampanjen som utgangspunkt at uansett hva folk ellers mener om alkohol, så bør alle kunne enes om å holde alkoholen unna i en del definerte livssituasjoner. Dette er situasjoner der alkohol-bruk kan sette den enkelte eller andre i fare - eller være til plage og skape utrygghet. Det er åtte slike situasjoner som AlkoKutt appellerer til den enkelte om å gjøre til «alkoholfrie soner» (se margin på foregående side).

AlkoKutt arbeider for å vinne tilslutning til disse holdningene gjennom internarbeid i medlemsorganisasjonene, standardiserte arrangementer i lokalmiljøene og annonser og annen medieprofilering. Listen over organisasjonene som har sluttet seg til AlkoKutt (se margin på denne side) viser at dette er argumenter som har bred tilslutning i norsk politikk og organisasjonsliv.

MENINGENES MAKTT OG AVMAKT

Når så mange organisasjoner støtter så tungtveiende argumenter, burde man kunne vente seg resultater i form av en reduksjon av alkoholforbruket i Norge pr innbygger. Det er som før vist i liten grad tilfelle. Men kanskje er dette et overambisiøst mål. Når Norge fortsatt ligger så lavt som vi gjør i alkoholforbruk pr innbygger i forhold til det øvrige Europa, så er kanskje evnen til å fornye avholdsarbeidet og holde liv i alkoholdebatten i møte med nye holdninger og utfordringer et viktig og nødvendig bidrag til det.

Rus som ekstremsport

Enkelte miljøer og forfattere har romantisert alkohol som ett av flere midler til forstå sider av tilværelsen. Det dreier seg ikke om ekstrem rusforførbethet, men om troen på det harde, ukonvensjonelle livet. I James Kelmans bok *How late it was, how late*, Bookerpris-vinner i 1994, er hovedpersonen en drukkenbolt. Han idealiserer sin forsofne tilværelse slik: «These things are sent to try ye - life is sent to try ye.»

Denne tankegangen støter man på i forskjellige former. At det å gå til grensen, det være seg i form av fysisk anstrengelse, fareutfordring eller i rus, bringer en inn i andre erfaringer.

Kulturens forhold til rus er sammensatt. Å teste seg gjennom å drikke, er en velkjent manndomsprøve. Hertugen av Wellington, Waterloos seierherre, er av en av britenes største krigshelter. Den nyeste biografi om ham beskriver hvordan Wellington som ung oberst i India deltok i de ritualer som har vært så vanlige i de fleste armeer (Christopher Hibbert: *Wellington - A personal history*). Man skulle vise hvem man var, ikke bare gjennom tapperhet i felten, men ved å drikke uten måtehold. Enhver som forsøkte å stå av de endeløse skålene, ble hentet inn: «I should not have suspected you, Hickey, of shirking such a toast as the Navy.» Fyllesjuken idealiseres også. Om ikke en ekstremsport, så blir det en presset opplevelse som minnes med en viss skrekkblandet fryd eller stolthet av en gjest til Wellingtons bord: «The next day I was incapable of leaving my bed, from an excruciating headache, which I did not get rid of for eight-and-forty hours; indeed a more severe debauch I never was engaged in in any part of the world.»

Noe av den samme romantiseringen av å prøve seg ut, å presse seg, kan ligge bak mange idretts- og friluftsmiljøers sterke alkoholbruk. Man tester seg selv og kroppen, og jager etter de forskjellige sansefølelser kroppen kan være bærer av.

Det militære har også tydelig sett hvordan alkohol gjør ukritisk. Ved trening av personer som skal være spioner eller av andre grunner må lære seg å holde tett, har det vært vanlig at man skjenkes full. Så kan de ansvarlige se hvor ukritisk og plaprete personen da blir.

I mange armeer har det vært en tradisjon at soldatene gis en ekstra rasjon alkohol før slaget. Så hemmer ikke frykten dem så meget. Dette var særlig vanlig under den form for krigføring der soldater i noen grad opptrådte som statisk kanonføde. I nyere krigføring med større krav til selvstendig opptreden, er rus mer problematisk. Jo høyere krav som stilles til selvstendig og snarrådig opptreden, desto mindre fyller alkoholens sløving noen nyttig funksjon.



Mange arméer idealiserer både drikking og fyllesjuke.

Avholdsmannen og rusdyrkeren

Hvorfor smaker ordet «avhold» så surt?

Er tørrpinnen fra Vestlandet ruskulturens skapning?

Et liv uten alkohol? Var du klinisk edru under ditt første samleie? Det finnes dem som hevder at de færreste ville våget seg inn til det annet kjønn uten det mot som alkoholen gir. Uten det engelskmennene kaller Dutch courage. Uten den milde rusen hadde vi sittet der stengt inne i vår egen kjønnsdrift. Ja, noen går så langt som til å hevde at de færreste ville blitt gift, hvis ikke alkoholen hadde hjulpet til. Trekker vi det perspektivet videre, har menneskeheten alkoholen å takke for sin fortsatte eksistens. Uten rus, ingen forplantning.

Når man først skal ta i - hvorfor ikke? Kulturen har festet rusen til alle viktige milepæler i våre liv - fra barseløl til gravøl. Kanskje er det bare det uplanlagte og skjulte som gjør at vi ikke har formalisert drikkingen før det første samleie og kaller det jomfruøl? Kanskje vi holder fast på forestillingen om at den slags innvielse og grenseoverskridelse bør foregå på stigende rus etter at man har drukket bryllup?

Rusen er vevd inn i skjebnestunder og fellesskap. Rus er et sterkt symbolspråk med meningsbærende ritualer. Drikkekulturen er et kodesystem, der mennesker kommuniserer ordløst med hverandre. Dette betyr at rusen har betydning ut over seg selv. Den er bærer av markante verdier og livssyn. Tar man avstand fra rusen, stiller man seg også utenfor dette rituelle språkfellesskapet. Denne artikkelen er et forsøk på å undersøke noen av de verdier ruskulturen bygger på.

RUSEN ER SOSIAL

Ja til alkohol er først og fremst et sosialt standpunkt. Det er som om det farlige i alkoholen krever at du er sammen med andre når du utsetter deg for den. Den kultiverte ruskulturen forutsetter fellesskap. Gå ut og ta et glass sammen, dele en flaske rødvin. Baren etter seminardagen - spillet, tilnærmelsene, tenningen, hotellrom-



«De færreste ville våget seg inn til det annet kjønn uten det mot som alkoholen gir. Uten rus, ingen forplantning.» Mener noen.

met. For de fleste hadde denne utfoldelsen trolig vært umulig uten alkohol. Vinen gir nærhet, tetthet, mulighet for kontakt - og denne nærheten hviler som et minne til neste mulighet i neste vinstund.

Noen sosiale lag drar på drikketur med danskebåten. De mer kultiverte drar på vintur til Frankrike. De enkle kan idealisere råfyll, skryte av å ha vært bacchisk hinsides i flere døgn i godt lag og innehatt en hvilepromille på 2.0 mellom høydepunktene. De kultiverte lærer seg navn på landskap, druesorter og årganger og gir ruskulturen en overbygning av skjønnånd. Som deles med gode mennesker og god mat. Rusen står til tjeneste for utfoldelse i fellesskap.

ENSOM RUS? FARLIG

Du kan - til nød - drikke alkohol i ensomhet. Hvis du har gjennomgått noe stritt og vil unne deg noe godt. Men driver du regelmessig ensom drikking, har du beveget deg farlig langt inn i det landet der alkoholen tar kontrollen over ditt liv. Du har mistet balansen i din omgang med det demoniske. Og sender ikke lenger de riktige kodene. Du deler skjebne med din motsetning avholdsmannen - du faller ut av fellesskapet. Du er en lite velkommen påminnelse om at rusen også har en pris.

Med andre ord: Driker du kontrollert, tilhører du. Du har sluttet deg til verdiene, til språket, ritualene. Du viser at du deler menneskehetens urgamle fellesgleder. «Der det ikke er vin, er det heller ikke kjærlighet,» sa Evripides for snart 2500 år siden. Du er en livsglad, romslig, omgjengelig person. Du har sans for det dionysiske, det karnevalistiske. Du kan bli småfull og smågal som alle andre. Du tilhører den milde rusens glade orden. Du følger

konvensjonene. Du er normal. For mange er det normale så innbrent selvfølgelig at det å ikke drikke overhodet ikke fremstår som noe alternativ.

AVHOLD SMAKER SURT

Som ethvert tett sammenvevd og meningsbærende fenomen beskytter ruskulturen seg mot avvikerne. De som avviker fra ruskulturen, heter avholdsfolk. Ruskulturen sørger for at ordet avhold smaker surt. Det renner assosiasjoner ut av det. Han som skriver denne artikkelen, drikker ikke alkohol. Men han betakker seg for å bli kalt avholdsmann. Det er noe mørkt over denne avholdsmannen, noe ufritt og sneversynt. Selve forestillingen om en som ikke drikker, er et kar man kan legge fantasier og avsmak og fordommer ned i. Det er bare å lesse på:

Avholdsmannen er tørr og stram og streng, ufri og uten livsglede. Kommer han fra Vestlandet, ruser han seg på å synge åndelige sanger i surt mannskor. Han frykter Gud like mye som han vokter seg for Fanden. Kino er synd. I sin mest ytterliggående fasjon tar han avstand fra bruk av tåteflaske, for man vet aldri hva som gjør folk til alkoholikere. Han sitter og sitter i formannskapet, der han utøver sin makt som propp. Han er ingen mann. Han er en selvgod tørrpinn. Han skjuler sine synder bak en prektig overflate. Kanskje er han pedofil, for alt vi vet. Hvorfor deltar han så ivrig i konfirmasjonsforberedelsene år etter år?

Han har en yngre bror med stålbriller, medlemskap i tidsriktige organisasjoner, fanatisk miljøverner. Fullstendig humørløst holder denne broren hissige foredrag om alkoholen som kapitalmaktas redskap til å holde folket sløvt og ute av stand til å reise seg mot undertrykkninga og kommersialismen. Med trykk på første stavelse. Her er det bare å la assosiasjonene renne videre.

En karikatur vi trenger. Kanskje finnes det slike mennesker, men dette er først og fremst en karikatur. Eller rettere sagt: Dette er en fordom. Dette er vinkulturens skapning. Dette er den motstanderen vinkulturen trenger for å rettferdiggjøre sin omgang med den gode rusen. Han er det skremmebilde som vinklubbene og pilsvennene kan slåss mot. Får han gjennomslag for sine verdier, setter han deres livskvalitet i fare.

Slik sett er han en nær slektning av den mørkemannen som fråhaldsrørsla trenger for å rettferdiggjøre sin verdikamp. Det demoniske og ødeleggende i alkoholen er ikke så farlig i den voldelige eller forsofne alkoholikeren. Alle ser alkoholens herjinger i ham. Han holder ikke som motstander. Fråhaldsrørslas skremmebilde er snarere en pyntelig, kvasi-radikal journalist som fullstendig ukritisk går i den mektige rusindustriens tjeneste og skriver vinspalter. Han lærer seg navn på fine viner for å imponere seg ned i

*Avholdsmannen
og rusdyrkeren er
nære slektninger.*

damenes utringninger. Han frykter livsalvoret og tilbringer fritiden med rødvin på røykfylte kafeer, der han kan forføre småjentene med sugende blick, ufordøyde lesefrukter og megetsigende vennskap med selvopptatte kjendiser. Hele desember lever han på lutefisk med akevitt betalt av andre. For han er kjenner og feinschmecker, må vite. Han gjør hva han kan for å fremstå som demonisk og prøver å sjokkere ved å forkynne at han slett ikke har tenkt å dø med frisk lever. Han skryter av sine åndelige fyllekuler og velpleide kjønnsykdommer. Og fremfor alt: Han har en forførerisk makt og kan lokke de uskyldige inn i fortapelsen. Han får nemlig stadig større gjennomslag for sine verdier. Ungdommen drikker mer og tidligere. Dette ender med kulturens undergang.

Paradokset

*Hun kikket overrasket opp på ham og spurte vantro:
-Er du avholdsmann? Men du har jo humor!?*

EN KONFLIKT I OSS ALLE

De er nære slektninger disse to, avholdsmannen og rusdyrkeren. De er motstandere, men på innsiden av et verdisystem, der de også er hverandres forutsetninger. Slik gir de uttrykk for en konflikt som finnes i oss alle. En konflikt like gammel som rusen. De første som fikk i seg gjæret druesaft, må ha trodd at de smakte på paradiset. Bekymringer forsvant, angsten avtok, idéene ynglet, de elskende elsket frodigere. Med vinen følte menneskene seg gode som guder - en stakket stund. De kunne drikke seg bevisstløse og våkne med grusom hodepine. Menneskeheten må fort ha lært at rusen tar oss med til høydepunkter av letthet - og sender oss ned i avgrunner av bedrag, forsoffenhet, svik og mord. I alkoholens gleder vaker det demoniske. Den som drikker, er også kjent med rusens mørke sider. Han kan dekke over ved å idealisere fylla og bakrusen, men han kjenner omkostningene. Den som ikke drikker, kan misunnelig se rusens besnærende lette fellesskap. Det fanatiske, gjenlukkede, lite undersøkende standpunktet er trolig uttrykk for at denne motsetningen i oss ikke er gjenkjent. Og det er for enkelt å anta at det verdiladete, selvbeskyttende og angstbiterske er noe avholdsmannen i oss er alene om.

VINKULTUR ER IDEOLOGI

Vinkulturen - begrepet er upresist, men tilstrekkelig beskrivende til at den som ikke ønsker å kjenne seg igjen, kan la det være - liker å tenke om seg selv at den er åpen, livsglad, generøs, inkluderende - alt det fråhaldsrørsla ikke er. Det vinkulturen ikke ser, er det konvensjonalitetspress den utøver. Drikkepress, ganske enkelt. En vinelsker kan være like ufri, like småfanatisk i sin livsstil og like

fordomsfull som den karikerte avholdsmannen han skaper. Vin-kultur som livsstil er også ideologi.

Noen vindrikkere vil nok hevde at det er smaken, duftene, kunn-skapene og kulturen som gjør dem til vinelskere. Men til syvende og sist vil de nok måtte innrømme at den fremste grunnen til å drikke vin er virkningen. Alkohol er en gift som demper sentral-nervesystemet, virker beroligende og reduserer hemninger og smerte. Vinen gjør noe med kroppen og sinnet. Vin er kilde til vel-være. Til behag og avspenning. Til åpenhet. Til sosial tilpasning og avslapning. Vinglasset svikter aldri: tyngden i kroppen, en følelse av at tilværelsen faller litt til ro, trygghet i sosial omgang. Vinen fritar deg for deg selv. Din naturlige sjenanse og blyghet hemmer deg ikke. Det er ikke du som sier noe dumt, som handler uklokt eller sårer. Det er vinen. Det er ikke dine mindre gode karaktertrekk som vrerger seg ut. Det er vinen. Av barn og fulle folk. Vinen stiller godt med deg. Gjør noe for deg. Gjør det lettere å opprett-holde den gode selvfølelsen. Vinen tar seg av deg.

Hvis du ikke drikker, sier du nei til alt dette. Hvorfor i all ver-den?

MILDE MAKTMIDLER

Den som står utenfor denne kultiverte ruskonvensjonen, ser hvil-ket tungt drikkepress den kan utøve. Hvordan den bruker alle konvensjonalitetens milde, men i sin kjerne brutale maktmidler mot den som avviker: Først blir du registrert. Spurt en gang til. Er det virkelig slik — Aha, du kjører? Den temporære, forbigående av-holdenhet er grei. Men er det slik at du overhodet ikke drikker? Er det fordi du ikke kan oppsøke rusen, fordi du ikke mestrer det demoniske i alkoholen? Jaja - du må altså avstå fra menneskehe-tens grunnleggende glede på grunn av karaktersvakhhet eller syk-dom. Da får du medfølelse og bekrefter vindrikkeren. Han lider ikke under slike svakheter. Drikker du derimot ikke fordi du ikke vil oppsøke rusen, ikke trenger den, ikke nyter den, er du mer pro-blematiske. Du går frivillig ut av et fellesskap. Da må du forklare og stå til rette for ditt standpunkt. Og du ser hvordan alle vinelsker-ens forestillinger om avholdsmannen begynner å rulle på den in-dre skjermen hans. Du får spørsmålene - han plasserer ut sine for-dommer. Du må gjøre rede for deg og svare for om du allikevel har humor, om du er i stand til å more deg - og siden lastenes sum er konstant, hva i all verden er det for noe annet du driver med? Sann-synligvis er du veldig kristen. Eller noe annet ufritt, trangt og prek-tig. Så kommer overbærenheten, ironien, trolig fordi du represen-terer et ubehag. Undersøkelser viser at der én ikke drikker, drikkes det totalt sett mindre. Du blir gjort til bærer av vindrikkerens ul-mende dårlige samvittighet. Du blir en motpol i hans egen kon-

flikt. Han vet at den rusen som er sjarmerende for foreldre, kan være vond å se for barn. Den trette bakruken er ingen god samværsform i en familie. Å drikke alkohol er å være modell. For rus som livsløsning. En løsning som har tett med sprekker og avgrunner. Vindrikkere kan være både radikal 68'er og miljøbevisst, men med sin livsstil legger han seg inn under uhyggelig mektige markedskrefter.

Alt dette vet han et sted. Han trenger noen å plassere ubehaget på. De anklager han retter mot seg selv, legger han inn i deg. Slik letter han litt på trykket. Det er du som - uten å si det tydelig - anklager ham, og deg kan han ta igjen med. På ferier drikker han hver dag og må gjøre avtale med seg selv om at han ikke får lov til å ta et glass vin før rutebåten har passert utpå formiddagen. Nå er du rutebåten. Avholdsmannen.

Konsekvent dobbeltmoral

«Trur dere virkelig at vi kommer til å holde opp å drikke? Vi drikker ikke av uvitenhet.»

Tron Øgrim på Det Norske Totalavholdsselskaps internettside.

UFORPLIKTET NÆRHET

Og fremfor alt: Når vindrikkere slipper seg inn i den milde rusen, sitter du igjen på utsiden og ser. Og det du ser, blir ikke farget og gjort uforpliktende av din rus. Vindrikkere gjør deg prektig, og i din prektighet sitter du der og risper i hans potensielt dårlige samvittighet - og dermed i hans livsglede. Hans behov for fortrolighet forutsetter rus: «Hadde du bare drukket rødvin, du også, kunne vi hatt en dyp og personlig samtale.» Hans livsstil forutsetter rusens uforpliktende nærhet, der det som er sagt, kan trekkes tilbake, og det jeg som blir sett, var fremkalt av rus - og derfor kan gjøres til ikke-jeg. To vindrikkere kan trygt legge seg inn i denne rushjulpne nærhet sammen. Uff ja, man sier jo så mye rart etter noen glass. Men når en vindrikkere og en som ikke vil oppsøke rusen, møtes over den enes milde rus, er det gjerne slik at den rusfrie blir sittende med den rusedes selvforakt i fanget. Denne selvforakten kan komme ut som aggresjon, som avvisning eller som behov for stadige forsikringer om at den rusede er et godt menneske - tross alt.

For den rusfrie kan slike møter være hyggelige - en stund, før de blir kjedelige og meningsløse. Den rusfrie kan følge stadiene i forgiftningen av vinelskeren - inn i utflytenheten, gjentagelsene og enetalen, der rusen har lukket for reell dialog. Den rusfrie blir etterhvert observatør - og kan huske det som bør glemmes. Og til slutt den siste ydmykelsen: Vinelskeren må stå lenge i kald drosjekø for å komme seg hjem fra festen. Den rusfrie kjører selv.

Det er ikke vanskelig å forstå at den som ikke drikker, blir en belastning. Og at han må gjøres til noe man kan ta avstand fra. Til avholdsmann.

*Ruskulturen er
kultivert brutal mot
den som vil trekke
seg ut.*

FARVEL TIL VIN, FARVEL TIL OSS

Derfor kan ruskulturen være nokså kultivert brutal mot den som har delt hyggen, rusens uforpliktende åpenhet, alle forsøkene på å søke egentlighet i vinens fellesskap - men som nå vil trekke seg ut. Det er som om vindrikkeren oppfatter det å forlate den gode rusen som et svik. Det ene glasset med rødvin blir et ladet symbol. Tar du det, er du som oss. Tar du det ikke, krenker du oss, og vi er i vår rett når vi setter inn alle konvensjonalitetens pressmidler mot deg. Identifiserer du deg virkelig med folk som ikke rører alkohol? Som bevarer sinnets munterhet med farris og kaker? Som naturligvis ikke trenger kunstige stimuli for å være dionysisk lystige? Vil du virkelig være avholdsmann? Sier du farvel til vinen, sier du også farvel til oss. Vi mister deg, du mister oss.

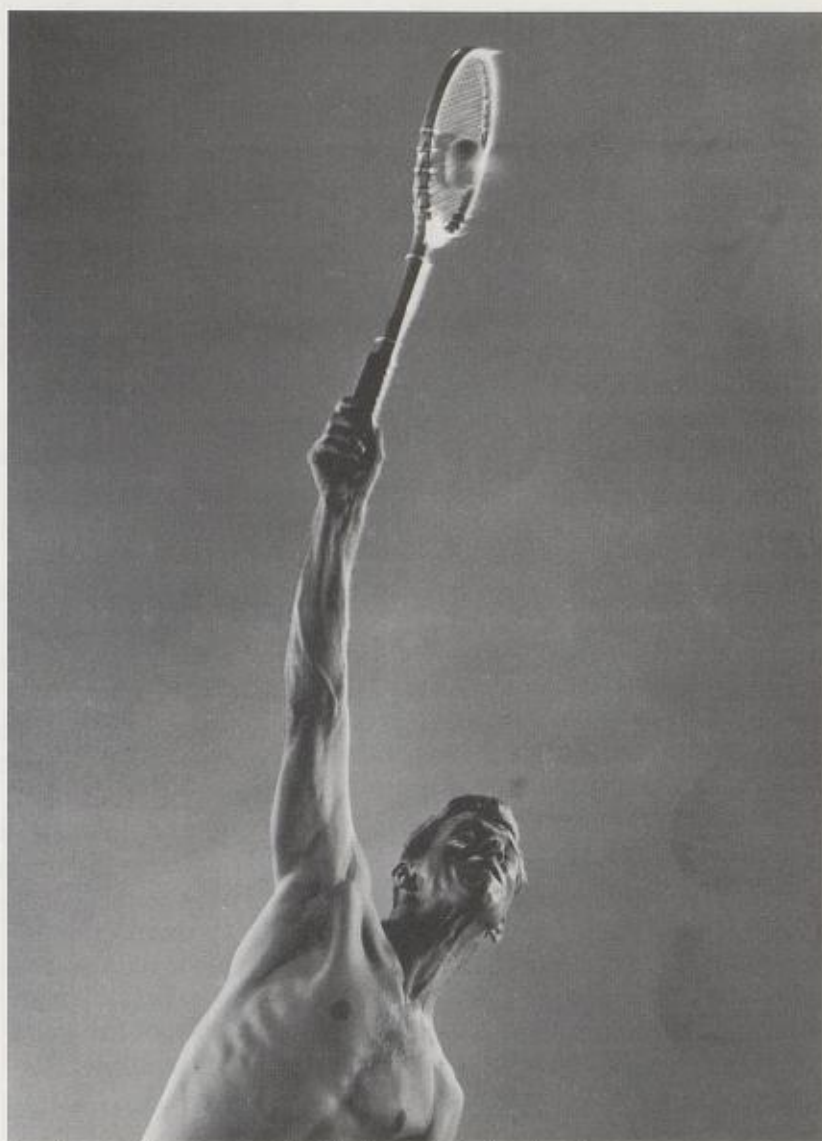
HVA ER DET GODE LIV?

Med andre ord: Rus er også verdi. Ruskulturen er en verdiladet ideologi. Den er del av en virkelighetsforståelse og rommer dermed et menneskesyn. Hva betyr noe? Hva er det viktige i et menneskeliv? Hva er det gode liv? Den vindrikker som er hedonist og lever et liv med nytelse som overordnet gode, vil spørre: Hvilken belønning får jeg dersom jeg avstår fra å drikke vin? Avstår fra den gode glede, det velfungerende sosiale liv, den gode kroppsfølelsen, det givende fellesskapet? Avstår fra sigaren med en Larsen til etter det utsøkte måltidet? Akevitt til lutefisken?

Og ingen svar vil overbevise ham. Når målet er nytelse - det vil si å unngå ubehag - er avståelse fra et gode meningsløst. Belønningen for å avstå fra rusen måtte være en bedre rus, en enda mer subtil nytelse. Kan den som argumenterer bort alkohol og andre kjemiske rusmidler, tilby det? Hedonisten vil latterliggjøre den som ikke drikker og vrenge ham ut som tørr asket og moralist, misantrop og livsfornekter. Han vil la alle assosiasjonene til avholdsmann renne fritt ut.

VI ER ALLE HEDONISTER

Den vindrikker som er reflektert hedonist, vil gå til kjernen: Hedonisme er et misbrukt begrep - som narsissisme er det. Brukt som skjellsord. Hedonisme blir gjort ensbetydende med nytelsessyke, narsissisme med sykelig selvopptatthet. Men uten sunn hedonisme og sunn narsissisme blir våre liv miserable. Vi må ha evnen til å søke det gode og glede oss over det. Vi må ha evnen til å gjøre oss gjeldende, ivareta vår utfoldelse. Vi er alle hedonister. Alle søker vi oss bort fra ulyst, fra det som gjør vondt, det som belaster og smerter. Vår hedonisme kan ha ulike former. Også former som gjør den ugjenkjennelig, fordi den ligner sin motsetning selvplaging:



Treningsnarkomani - en fordekt form for hedonisme?

arbeidsnarkomani, treningsnarkomani, selvoppofring, urokelig sannhetssøken. Men når mennesker oppsøker slitet, kan man nok så sikkert gå ut fra at slitet har en hedonistisk funksjon: det gir en form for nytelse som lindrer. Det tar unna for den egentlige smerten - som er verre, fordi den er livet.

For de første av våre forfedre som møtte rusens muligheter, var livet kort og brutalt. Våre liv er kanskje mer vennlig i kantene. Materiell og medisinsk utvikling har polstret avgrunnene - tilsy-

nelatende. Det forferdelige spiller med sordin. I hvertfall når vi hører det på avstand. Men den grunnleggende livserfaringen er den samme. Bak velstand og nytelse er tilværelsen brutal, urettferdig, smertefull og ender i sykdom, aldring, død. Livet er et eventyr, fortalt av en idiot, sier Macbeth. Ingen kan leve åpent over den avgrunnen. Vi dekker den - på vår måte. Vi søker sammenhengene, lindringen, ritualene, de gode stundene, gledene, nytelsen. Vi velger å ikke se. Vi velger søvnen. Slik sett er vi alle hedonister.

Og hvis, sier den reflekterte hedonisten, hvis vi nå godtar at vinen skjuler det vanskelige livet, dekker til og mildner livssmertene - hva skulle være galt i det? Står vi i avholdenheten overfor ideale fordringer, et krav til oss at vi værsgo skal se livet i hvitøyet og aldri flykte, aldri jukse, aldri søke trøst - men bruke hver stund til å erkjenne menneskets grunnleggende livsvilkår? Hvem av oss har malm i seg til slikt? Er det virkelig slik at den som ikke søker den kjemiske rusen, klarer seg gjennom livsløpet uten trøsten, ettergivenheten, regresjonen - og går sterkt med løftet hode inn i hver nattemørk stund og over de branngater som skjærer gjennom alle liv?

Det er i såfall en sjelden gave forunt de få. Vi andre, sier den reflekterte hedonisten, - vi som blir slitt ned og skremt av det forferdelige, overveldet av det uforståelige og innhentet av våre livsvalg - vi trenger trøst. Vi trenger godhet, mildhet, fellesskap. Vi trenger en gave fra gudene. Vi trenger vinen.

FRIHET TIL Å VELGE

Derfor er ruskulturen verdiladet. Derfor trues den av at noen står utenfor eller forlater den. De som velger seg bort fra rusen, er sprekker i en beskyttelsesmur. Gjennom sprekkene kan livskulda slå inn. Ruskulturen oppfatter seg som romslig, åpen og tolerant. For en som står utenfor, er det ikke vanskelig å se at den også kan være intens i sin selvbeskyttelse. At den kan ha drag av fanatisme. Derfor trenger den sin motpol avholdsmannen.

Men som ethvert livsuttrykk er vinkulturen også et laboratorium for å utforske holdninger og lengsler, driftsuttrykk og livsforståelse. Fordi den lett tar seg selv for gitt, som det eneste riktige - ja, eneste mulige - svar på livets utfordringer, kan den også bli lukket og ureflektert. Da utøver den en makt som det trengs både krefter og støtte til å fri seg fra. Det viktigste er kanskje til syvende og sist ikke standpunktet i konflikten mellom rus og ikke-rus, men friheten til å arbeide seg søkende og undrende gjennom sine holdninger til den forunderlige alkoholen.

Skribenter i dette nummer

Vibeke Videm, dr. med., kst. førsteamanuensis ved NTNU, Avdeling for immunologi og Blodbank, Regionsykehuset i Trondheim. Kurslærer i Acem.

Halvor Eifring, dr. philos., professor i moderne kinesisk ved Universitetet i Oslo. Forfatter av boken «Høy eller stein? Narkotikaslang i Norge» (1985). Kurslærer i Acem. Redaktør i Dyade.

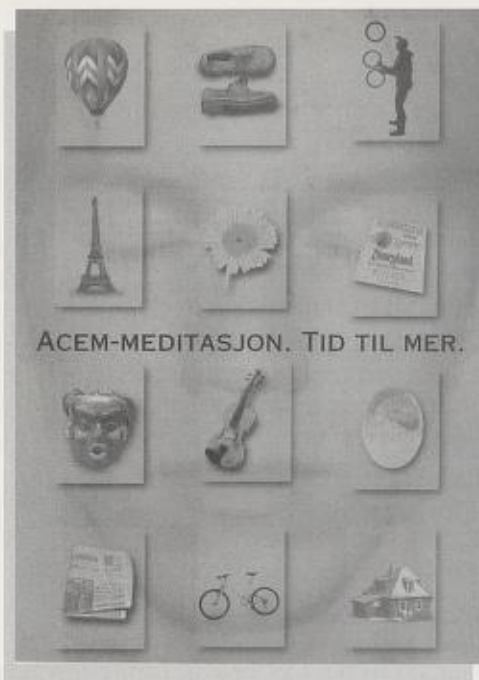
Ole Gjems-Onstad, dr. juris, professor i skatterett ved Handelshøyskolen BI. Forfatter av bøkene «Studiegleder» (1990) og «Personlig produktivitet» (1994). Faglig nestleder i Acem.

Tor Hersoug, dr. philos., utredningsdirektør i Næringslivets Hovedorganisasjon, professor II i samfunnsøkonomi ved Handelshøyskolen BI. Med i Acems faglige ledelse.

Jon Høyland, cand. jur., sorenskriver i Jæren. Kurslærer i Acem.

Rolf Brandrud, cand. philol., redaksjonssjef i NRK Interaktiv. Forfatter av «Drømmejegeren - En biografi om Mikkjel Fønhus» (1993). Med i Acems faglige ledelse.

Carl Henrik Grøndahl, cand. philol., programredaktør i NRK P2. Med i Acems faglige ledelse. Redaktør i Dyade.



ACEM-MEDITASJON. TID TIL MER.

ACEM

meditasjon

Enkelt.
Effektiv.
Skandinavisk.

TRYGT.

Det står leger og psykologer bak Acem-meditasjon. Du er på trygg grunn.

AVSPENNING.

Meditasjonshalvtimen gir deg avspenning og overskudd, ro og bedre konsentrasjon. Du sitter i en god stol, lukker øynene og er inne i en behagelig mental treningsøkt.

KVITT PLAGER.

God hjelp mot hverdagens små belastningsplager, som vonde nakker, stive skuldre, stressmager, hodepine. Tar unna uroen som går ut over søvnen.

SELVUTVIKLING.

Verdifullt hjelpemiddel til å forstå seg selv bedre. En metode til personlig vekst.

ANBEFALT.

De fleste begynner på kurs fordi venner, slekt eller kjente har anbefalt Acem-meditasjon. Også helsepersonell anbefaler Acems kurs i noen tilfeller.

FOR ALLE.

Nærmere 50 000 nordmenn har lært Acem-meditasjon. Acem er en idealistisk organisasjon med rimelige kurs for alle.

SKANDINAVISK.

Utviklet i Skandinavia siden 1966. Ikke fremmed, ingen mystikk, ingen fremmed livsstil.

Ring 22 83 04 83 så får du opplysninger om kurs.

Hjemmeside: <http://www.acem.no>

e-post: acem@acem.no

DYADE

kulturtidsskriftet

«Ein kan seia kva ein vil om Acem og deira meditasjon. Om tidsskriftet må ein berre seia at det er heilt glimrande.» *Stavanger Aftenblad*

For tiden det beste redigerede kulturtidsskrift i Skandinavianen.» *Jyllandsposten*

Målet er at Dyade skal være reflektert og tankevekkende, men ikke uleselig og knotete bare for fagfolk.

En tidsskriftundersøkelse viser da også at Dyade har en bredere og mer sammensatt leselesere enn andre tidsskrifter.

Hvert hefte belyser ett tema. Hver årgang blir dermed et lite bibliotek.

Her er noe av det du kan velge i:

1/1997: Floskler eller visdom?

Møte med øst-asiatisk tenkning.

Vi liker å tro at det er østlig visdom vi suger til oss. Men kanskje dreier det seg like mye om ufordøyde floskler.

4/1996: Hvem eier våre barn?

Vi er alle sårbare som foreldre.

Sårbar for kritikk utenfra. Sårbar i erkjennelsen av at det våre barn sliter med, kan ha sammenheng med hvordan vi selv fungerer.

1-2/1996: Føde for tankene.

Noe av det beste som er skrevet på norsk om vegetarianisme og livsstil. Dyade gjorde en undersøkelse: 60 000 nordmenn er vegetarianere. 700 000 nordmenn kunne tenke seg å prøve.

3/1993: Vellyst og lidelse.

På sporet av Marcel Proust. Som det første norske tidsskrift utga Dyade et temanummer om Proust og hans roman *På sporet av den tapte tid*.

2/1993: Når sjelen plager kroppen.

Finnes fibromyalgi? Eller er

symptomene uttrykk for at vi gjør livssmerte til kroppssmerte? Et Dyade om forholdet mellom kropp og sinn. Brukt i undervisning.

1/1993: Bedreviterens død.

Et innspill om problembasert innlæring. En undervisningsform som stiller helt andre krav til universitetslærerne - krav om å forstå studentene som enkeltindivider og aktører i en gruppe.

2/1992: Rosenborg bak mytene.

En undersøkelse av en bevegelse som er gått fra glad amatørisme til tøff kommersialitet. Hvordan klarer disse fotballspillerne å samle godt over 10 000 mennesker til sine ritualer 15 ganger i året?

Bestilling av enkeltnummer og abonnement - se neste side.

BLI DYADE-ABONNENT, DU OGSÅ

Da blir du med i det noen har kalt Norges billigste bok-klubb.

Mange tror at 500 års vestlig verdensdominans går mot slutten. Vestens verdier vakler. Hvor finner du stoff om dette?

Finnes det noe lett tilgjengelig om mentalitetshistorie på norsk?

Har et tidsskrift laget et spesialnummer om Nobelpris-vinneren Isaac Bashevis Singer?

Hvor finner du tanker om nordmenns forhold til natur?

Har noen stilt spørsmålet om hvor det er blitt av ondskapen i dagens barnelitteratur?

Trenger du en balansert innføring i genteknologi? Eller markedsøkonomi? Vil du undersøke det russiske? Er du nysgjerrig på araberne? Kineserne? Japanerne?

Friskolene - er de en plage i norsk kultur?

Barnevern, foreldres kamp om barna i rettsapparatet, hvem er best for barna - mor eller far?

Kan du forandre deg? Hva er forskjeller og likheter mellom Acem-meditasjon og terapi?

Dette - og mere til - finner du i DYADE!

Jeg bestiller:

- Abonnement på Dyade
4. nr. pr. år kr. 160,-
- Ny bok om Acem-meditasjon:
Stress Arbeid Kjærlighet
kr 140,- (kr 180,- etter 1.4.98)
- Bok om Acem-meditasjon
Stillhetens psykologi kr. 100,-
- Boken *Personlig produktivitet* kr. 145,-
- Boken *Studieglede* kr. 130,-
- Gratis brosjyre for Acems kurs
- Gratis oversikt over temanumre av Dyade

Følgende temahefter av Dyade:

.....
.....
.....

Navn:

Adresse:

Poststed:

BREV

Kan sendes
ufrankert i
Norden.
Adressaten
vil betale
porto.

SVARSENDING

AVTALE NR. 126000/95PB

DYADE

Postboks 2559, Solli

N-0202 OSLO

NORGE

Om narsissisme:

Hva er narsissisme?
Hvor narsissistisk kan jeg være?
Den narsissistiske journalistikk.
Nr 3/1990



Offeret og bøddelen
Terapikulturen skaper ofre
Kravstor stakkarlighet
Nr 4/1992



Ulempene ved å være edru
Frykt for intimitet
Drift og dyd i et forvillet århundre
Nr 4/1993



Om menn og mansroller:



En kvinnes forsvar for villmannen
Sinte kvinner og fjerne menn
Dydige damer og ville mannfolk
Nr 4/1994

Om teater og litteratur:

Mannen Peer Gynt
Peer Gynt som moderne narsissist
En Peer som ser
Nr 2/1997



Om meditasjon og livets mening og sammenheng:

En middelaldrende rapport fra den store og den lille verden.
Moral, moralisme og meditasjon
Nr 1/1992



I S S N 0332-5792

232439 TØNSBERG BIBLIOTEK

STORGT. 16

3100 TØNSBERG

C-BLAD

DYADE

Postboks 2559

Soll

0202 Oslo

9 7703

UTGÅTT AV
TØNSBERG OG NØTTERØY BIBLIOTEK

Det gode liv - uten alkohol?

Om du drikker eller ei, er din sak. Skribentene i dette nummeret av Dyade har valgt å la være. Eier de ikke sans for det gode liv? Eller er det kanskje nettopp det de gjør? De har i hvert fall følgende å meddele:

- Søker du trøst i VG-oppslag om at alkohol forlenger livet, lurer du deg selv. Vibeke Videm drøfter alkohol og helse.
- Forsøker du å lære tenåringsbarn vinkultur ved å skjenke dem hjemme, drikker de sannsynligvis mer ute også. Halvor Eifring skriver om ungdom og alkohol.
- Noen sider ved livet lar seg vanskelig virkeliggjøre selv med moderate mengder alkohol. Ole Gjems-Onstad drøfter alkohol, erkjennelse og meditasjon.
- Tro ikke på dem som hevder at vinen er dyr på Polet! Den reelle prisen for en vanlig flaske vin er over 250 kroner. Tor Hersoug skriver om alkoholens samfunnsøkonomi.
- I strafferetten hjelper det ikke å hevde at fylla har skylda. Jon Høyland ser på alkoholens jus og moral.
- Ikke kvel debatten om alkoholen! Det er den som gjør at alkoholforbruket i Norge ligger lavere enn ellers i Europa. Rolf Brandrud beskriver det norske alkohollandskapet.
- Ikke gjør meg til mørkemann og humørløs tørrpinn fra Vestlandet bare fordi jeg sier nei til et glass vin! ber Carl Henrik Grøndahl, som skriver om verdiladet rus.

DYADE NR 4. 1997

DETT GOODELIV - UTEN ALKOHOL?