

16.7.16.....

Jeg har mista litt av målet, eller det er ett delmål jeg har helt mista synet av... og i disse dager handler nesten alle tankene mine om rus.... (altså alt som er tilstands / humør / tanke-enderende midler, om det er midler får tak i legalt eller illegalt.. er rusmidler..så det handler ikke om mengde eller hva det er, men hva det gjør med hjerne og følelsene)

Den rusen jeg snakker om nå er særlig kontra antidepressiva... har 42 dager uten Fontex som er navnet på den, (den gir ikke direkte rus slik vi alle forbinder med rus, men den gjør så mye med hjernen og følelsene..kapper toppene og de dypeste dalene....at det er tungt avhengighetsskapende... så etter mange års bruk vet jeg ikke hva som er meg...altså hva som er naturlig for meg , både kontra tankene mine, følelsene mine og latteren og tårene...

FUCK, FUCK , FUCK.. jeg er så frustrert for jeg er så nær absolutt alle følelsene i hele registret... men de mest slitsomme er alt som er relatert til tårene....

Jeg har begynt å kjenne meg selv nok til at jeg vet at om jeg begynner på antidepressiva igjen.. om det så er bare en halv dose.. ja så åpner jeg opp døra inn til alkoholen og beroligende piller også .. VELDIG MYE FORTERE enn om jeg holder alt stengt og ikke smug-åpner døra... for den døra er så skummel... og den er så tung... den veier hele livet mitt...ett helt tonn... og den er så tung at selv ikke jeg kan bære den .. eller holde den igjen... om det kommer ett bittelite vindkast og tar tak i døra ...om jeg åpner den bittelittegranne... så vil vinden ta tak i den... og den står brått og plutselig på vidt gap.... livets paradoks... tung for meg, lett for vinden....

Personligheten min sier: alt eller ingenting... nåå som jeg er i en tilstand hvor jeg ikke bruker noe av tilstandsendrende midler ( bare kreftpillene jeg bruker nå)

FUCK.. så lei meg jeg er.... brått kommer tårene.. de slitsomme tårene... de kommer når jeg føler lengsel etter sønnen, de kommer når jeg føler med ett dyr, de kommer opp i tanken på hvor jævlig den lille piken Ann Helen har hatt det og de kommer sammen med redsel for å dø.....også kommer de samtidig med at jeg tenker på døden som en lettelse...for jeg VIL jo ikke dø, men noen ganger er jeg så sliten av livet.. sliten av å være sterk, sliten av å holde hodet og kroppen utenfor denne tunge døren inn til rusen.....og det er morgene som jeg er mest åpen...for det følsomme....både for tårer og latter... så det er alltid på morgenen jeg skriver her også... for det er da jeg er nærmest... nærmest meg selv og alt jeg ER.... uten at dagens energi har begynt å virke...da er jeg den sårbare.. store...sterke... lille meg på en gang..frem til jeg får organisert meg selv..ved at jeg trenger å sortere hva som er hva med å skrive det ned... skivinga er ett fantastisk verktøy til å sortere hjerne mitt og kreativiteten min.

Kreativiteten min er LIVET mitt....

Jeg er så redd for at jeg ikke skal kunne takle alle disse følelsene mine... alle disse følelsene jeg har brukt 41 år på å bedøve bort..(starta med drikking når jeg var 12 år) alle disse fuckings følelsene... Når jeg nå ser på hva jeg har skrivi her så ser jeg at jeg er jo ganske sinna... og lei meg... og om jeg tenker at tårer renser... og sinnet gir kraft til å handle... gjøre noe aktivt.....

Ja da KOMjeg nær kraftsenteret mitt.. .

Da KOMMER jeg nær kraftsenteret til å leve videre....

Da ER jeg nær kraftsenteret som viser meg at LIVET skal leves i farger, energier, gode opplevelsen og KJÆRLIGHET....

Så nå som jeg har klart å skrive dette, med mange tårer som jeg har bestemt meg for nå at skal rydde veien frem til latteren..( tårer og latter kommer fra samme kilde tenker jeg). og redselen i tårene er at jeg gråter noen ganger samtidig som jeg ler høyt... og det er en sånn redd gråt.... en redd tåre... like sterk som den glade latteren..og når alt dette kommer samtidig så vet jeg ikke om jeg kommer meg ut av det, blir euforisk, må riste på hodet... riste meg ut av angsten.... og det er denne angsten som lurer meg til å tenke at jeg har det bedre om jeg bedøver meg.. bedøver hele

det rommet med tårer og latter... bedøver alt det ekte i meg.. det rene... det såre... MEN JEG VIL VÅKNE... jeg vil ikke la meg lures lenger... jeg vil ikke være bedøvd lenger....

så da tar jeg en time til... en dag av gangen er det noe som heter... men akkurat nå tar jeg en time av gangen..også gleder jeg meg til sønnen kommer på besøk.... også finner jeg frem heklenåla og lager en sommerfugl i glade frie farger og skal tenke: JEG ER BRA NOK!

Og i går klarte jeg å sykle til stranda, med Leo i kurven.. hadde på min røde badedrakt og tok meg en dukkert.. mens jeg hele tiden tenkte.. BARE GJØR DET... BARE GJØR DET... også gjorde jeg dete... superstolt av meg selv:)

Små ting..store gleder.. hehe

Ønsker dere en fin og fargerik dag med en varm klem .

og jeg kan fortsette å telle mine dager ... som nå er ett lite jubileum:

495 røykefrie dager

340 alkoholfrie dager

255 sobrilfrie dager

42 antidepressive frie dager

mange runde tall... og snart ett helt år uten alkohol.....!!!....