

Ta av din ryggsäck

Vi går ofta och bär på ryggsäckar som vi inte är medvetna om. Innehållet i ryggsäcken får oss att handla och agera på ett sätt som vi ibland inte förstår. En av mina gäster på Caféet för hemlösa, kom in tillsammans med en kvinna som var illa medfaren. Conny har varit alkoholist i många år. Han pysslade om sin kamrat efter bästa förmåga. Jag berömde Conny för hans hjälpsamhet. Han tittade då på mig med ledsna ögon och sa,
- Vad kommer det sig att jag kan hjälpa andra, men inte mig själv? Jag svarade Conny att han måste ta av sig den ryggsäck han går och bär på. Han frågade,
- Hur gör man det? Ett enkelt svar hade varit. Ta emot Jesus så blir du fri. Men Conny tror redan på Jesus, men är ändå inte fri. Hans problem är att han är slav under alkoholen, men också sig själv. Eftersom jag läser till drog och alkoholerapeut har jag fått lite insikt om vad som styr en person som är beroende.

Den som hamnar i någon form av drogberoende har ofta ett medberoende med sig i bagaget. Medberoende blir man när man växer upp i ett hem där man som barn inte blivit sett och hört. Barnet behöver spegla sig i sina föräldrar. Blir inte barnets känslor och behov bejakade, förtränger det sina känslor och förlorar kontakt med sitt inre jag. Istället anpassar sig barnet till den situation det befinner sig i och tar ofta på sig skuld för föräldrarnas problem. Livet går ut på att överleva istället för att leva. I den processen intar barnet olika roller för att vara så behjälplig som möjligt. En medberoende person styrs alltså av omgivningens behov istället för sina egna. Som vuxen blir man duktig på att hjälpa andra, men inte sig själv. Hur kan man då bli fri från sitt medberoende och kasta av sig denna jobbiga ryggsäck?

Man måste bli barn på nytt och lära känna barnet inom sig och våga släppa fram de känslor och behov man förträngt. En medberoende människa behöver ett nytt föräldraskap, människor som ser henne och bekräftar henne för den hon är. Man måste möta sin skuld och skam och inse att man inte är en dålig människa och heller inget offer. Det går att påverka omständigheterna, när man börjar ta ansvar för sitt liv. Det är viktigt att förstå det förflutna och försonas med det som hänt. Att förlåta både dem som gjort en illa och sig själv. En som lider av medberoende litar ofta bara på sig själv och har därför svårt med tilliten till andra. För att bli fri måste man erkänna att man behöver hjälp, att man inte fixar det själv. Man behöver en insikt om sitt behov av samhörighet både till Gud och sina medmänniskor. Kanske är det därför Jesus säger: *”Det är inte de friska som behöver botas utan de sjuka.”*

Denna process är ofta smärtsam och tar tid. Det gäller att våga släppa taget om sina gamla invanda roller och istället lita på något man ännu inte känner till. Att våga kasta sig ut i livsströmmen och lita på livets bärande krafter kan kännas som att födas på nytt. Man måste tränga sig fram i förlossningskanalen, trots smärtan, för att möta livet utanför. Det är som att hoppa ned från ett stup och lita på att någon fångar upp en. Förutsättningen för allt växande är att man vågar ta risker. Sören Kierkegaard sa:

”Att våga, är att förlora fotfästet en liten stund. Att inte våga, är att förlora sig själv”.
Min bön är att Conny och många med honom, skall våga ta det steget.