

Bemästra missbruksbetéende

En vanlig omedveten självmedicinering mot ångest, spelberoende och oro m.m. är bruk av alkohol, opiatliknande narkotika, sömnmedel eller sex och pornografi eller aggressivitet (adrenalinkickar som drog), den bör man ta sig ur, skriver Kåre Strindberg, präst i Stockholm.

Missbruk som medicin

Det hör till ångestens problem att man inte alltid når fram till en nåbar kärna: man kan ha ångest utan att det är "över" någonting lokaliserbart.

Sexmissbruk beror ofta på en tomhetskänsla. Sex ger "tröst" och mekanisk glädje som ersättning för välgrundad glädje.

En katolsk pater sa "Att synda är att söka rätt sak på fel ställe."

Ett fenomen, som sällan uppmärksammas, är det så kallade "kompensationssyndromet":

För att komma ifrån t.ex. ett alkoholmissbruk kan man "kompensera sig"

med t.ex. okonventionellt sex, eller vice versa. I folkmun: "Summan av lasterna är konstant."

Fruktlöst rundprat

Debatterna kring huruvida människan har en fri vilja eller ej, kan vara förödande.

Har hon fri vilja och "väljer" missbruk kan hon betraktas som idiot. Har hon inte fri vilja är det lätt att resignera och ge upp och säga: "Jag är fel formad" och se sig själv som icke ansvarig.

Jag tror att vi alla befinner oss någonstans i mitten av skalan. Vi har delvis, ja, till stor del, en fri vilja och är i stor grad ansvariga, vilket också är juridikens utgångspunkt.

Fast olika människor har olika svagheter och hanterar dem olika.

Hemlighetsmakeri

Man misstar sig om man tror sig kunna smyga obemärkt med ett missbruk.

Symbolen med det allseende ögat påminner om att Gud ser allt och förstår allt, men det kan man kanske bortse ifrån ett tag och förtränga. Människor omkring märker dock en förändring som tar sig uttryck i bundenhet, hemlighetsmakeri och skygghet.

Den kristne vet att Gud ser allt. Vetskapen att man tvingar Herren att se på när man syndar blir ytterligare en påfrästning.

Dessutom har ju människor en påtaglig förmåga att kunna "läsa av" hur det är ställt; personen undviker ofta ögonkontakt, har en benägenhet att byta samtalsämne, när det kommer för nära och "börjar brännas", eller rent av ljuga.

Den kristne bör inse att alla väggar är som av glas: allt sker inför Guds och medmänniskors ögon.

Varför är missbruk fel?

Den frågan behöver faktiskt både ställas och besvaras, eftersom missbruket också ger vissa sekundärvinster där man får *vara* utan att *göra*, vilket kan föra tankarna till en bekymmerslös paradistillvaro. Eller som en dagdrivartillvaro vid de gamla hoven.

Men man blir förslöad och förkortar sitt liv, åldrandet blir svårare och man missar mycket av sin kapacitet och kvalitet

i relationer till familj, arbetskollegor och vänner man uppskattar.

Man lever inte upp till sin verkliga potential. Man slösar obetänkt.

Det behöver också klargöras vad som är skillnaden mellan bruk och missbruk, eftersom ångestdämpande medicin skrivs ut av läkare, ofta av goda skäl.

Man kan inte addera utskrivna ångestdämpande medicin med fortsatt missbruk, för det vore att föröka lura sig själv.

Utan att "moralisera" kan man hävda "rätt sak på rätt plats vid rätt tillfälle".

Var rädd om din tid och hälsa fysiskt, mentalt och andligt!

Förberedelse för en ändrad livsstil

Man måste bestämma sig för hur man innerst inne vill leva.

Att synda planerat är uppenbart gudlöst och enda boten är omvändelse.

Att *falla i frestelse oplanerat och mot ens djupare vilja* ligger ansvarsmissigt i en gråzon, men den bör man ta sig ur, med hjälp.

Vill jag vara som en vimsig geting, som kryper ner i läskedrycksflaskan och drunknar?

- Tänk om mina föräldrar, syskon, hustru, barn, församlingsmedlemmar, arbetskamrater eller vänner och bekanta såg mig nu?

Timmen noll längst ner på botten

Efter beslutet att ta upp kampen mot missbruket sker en uppgradering av självkänslan. Vetskapen att man kan sluta missbruka leder dock paradoxalt samtidigt till en risk för återfall.

"Det går alltså att vända...". "Ahaa..."

Så finns där en liten jäktad djävul som viskar att "Det där var väl inte så farligt ändå ...".

Nere på botten är det faktiskt stadigt fotfäste och därifrån finns det bara en väg - uppåt.

Vetskapen att man befinner sig på botten kan ge en sanningsstyrka och dynamik mer än många i allmänhet har erfarit på samma sätt. Begär hjälp av din församlingspastor, eller kårledare, för det har han lön för.

Första tiden som omvänd är svårast, sen blir det lättare och till slut tämligen lätt.

En stor förändring tar ofta tid. Man vänder inte ett skepp på en vågtopp.

Dålig karaktär löper parallellt med svag impuls kontroll. Denna måste inses på djupet av konfidenten som en kamp mellan infall och planering.

Löftesgivande som mot-metod

Att lova Gud att inte missbruka eller synda är vanskligt, eftersom att man inte alltid håller sitt löfte. Vid återfall kan man i stället tappa sin tro. Då vore det bättre att man ingenting hade lovat. "Bättre ingenting lova än lova och ingenting hålla" (Pred 5:4).

Helgelsen är inte ett förslag från Herren, utan ett mått på ifall man går framåt eller bakåt i sitt tros liv.

Stöd för behövande

Det går knappast att ta sig ur ett missbruk på egen hand, därför att det skulle förutsätta en stark karaktär, vilken man inte har om man har hamnat i ett missbruk.

Om man vet att man en bestämd dag skall träffa sin stödgrupp och där rapportera hur man har klarat tiden sen man sågs sist - så blir det en påtryckning att inte falla i frestelsen.

Det viktigaste i stödgrupper är att ta till sig vittnesbörd av rehabiliterade missbrukare, hur man hade det förut och tog sig ut ur sitt missbruk, så att man kan punkta ner några allmänna drag.

Bästa sättet att lära sig en sak är att undervisa i den. Därför är personliga vittnesbörd viktiga för både "lärare och elev".

Medvandrare behöver gedigna förebilder. En inspiratör kan den vara som har lämnat missbruk bakom sig. Och det kan ju vara ett hållbart slutmål i ens behandling att man själv, senare, blir en hjälpare för andra.

Den ständiga eftervården

Erfarna tidigare aktiva missbrukare brukar kalla sig för "nykter alkoholist" eller "tidigare beroende". Man vet att man kan falla tillbaka i missbruk, vid en kris.

Man återanvänder den personliga metod som man brukade använda i början av sin omvändelse, till sund livsföring, och kan ge kunniga råd för andra. Man har skaffat sig ett nätverk av stödjare.

Rotlösheten, som nästan alltid ligger bakom missbruk, löper ofta längs en tomhetskänsla.

Missbruket som "självmedicinering" behöver en ersättning.

Bästa sättet att bekämpa en idé är med en annan idé, har det sagts.

Denna ersättning måste vara rejäl och seriös och värdesatt av andra,

som kan ge välbehövlig respons. Vilken ersättning som skall skraddarsys just för den enskilde varierar förstås människor mellan. En patentmedicin för alla finns inte, men mekanismerna bakom är ofta likartade.

Behandling förutsätter självinsikt. Den behöver sin tid.

Ett miljöombyte kan vara en tid i en kommunitet där man får vistas i en näst intill total avsaknad av stimuli, förutom tideböner och mässor.

Därefter en gradvis anpassning till ett vanligt nyktert och skötsamt liv.

Jag låter Simon Wiesenthal få sista ordet: "Att överleva är ett privilegium som förpliktigar.

Jag har ofta frågat mig vilken plikt jag har mot dem som inte överlevt"

(Memoarer, Rättvisa men inte hämnd, Natur Och Kultur, 1989, s. 391).

Vart kan man vända sig? Jag rekommenderar kontakt med Celebrate Recovery, AA - Anonyma Alkoholister. NA Anonyma narkomaner, info@nasverige.org.