

# Våga vara en förebild

Detta är ingen debattartikel utan en självårdstext att begrunda.  
Om den inte gäller dig, så får du här en inblick i vad många av dina trossyskon brottas med.

**E**n 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. Kyrkan bör, i sin självård, lyfta fram kallelseperspektivet utan att "moralisera" och stärka människor att ta vara på sina egna resurser och gärna utveckla dem, till gagn för alla.

## Missbruk som medicin

Det hör till ångestens problem att man inte alltid kan finna 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." (Här kallar jag i fortsättningen allt beroende av alkohol, narkotika, sexmissbruk, porrsvand, spelberoende etc. för fenomenen som göder synden.)

Ett fenomen, som sällan uppmärksammas, är det så kallade "kompensationssyndromet": för att komma ifrån t.ex. alkoholmissbruk kan man "kompensera sig" med exv. 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 i en liggande triangel vill påminna 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 påfrestning. Dessutom har ju människor en 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 till en drönartillvaro 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. Men 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 ansvarsmässigt 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, maka, 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 samtidigt, paradoxalt nog, till 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 sanningsstyrka och dynamik mer än många andra har erfarit. Begär hjälp av dina församlingspastorer, för det har de 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 lätt 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.

### **Att lyfta sig i håret**

Var skall man sätta ribban?

a) aldrig synda? eller b) synda så lite som möjligt?

Det är lätt att snabbt utbrista "synda aldrig". Det måste förstås vara slutmålet, men man riskerar att fyllas med självförakt när man misslyckas, och man misslyckas ofta. Man kan känna sig så ovärdig att man undviker Gud.

Problemet med att välja den lägre ribban är att man riskerar att hålla missbruk igång, fast på sparlåga. Man kan "ta sig ett återfall". Om man skulle föra protokoll över tillfällena då man faller i sin skötesynd, så kan man ofta se att det kan gå en längre period före ett återfall. Som självvårdare får jag ofta trösta konfidenter med att säga att det kunde faktiskt varit värre, inte bara bättre.

Herren Själv graderar faktiskt synder (tvärtemot vad många tror). Det märker vi t.ex. vid läsningen av de olika straffsatserna med olika påföljd i Mose lag, för olika synder. Fastän dessa straff inte gäller i Det Nya Förbundet, ger de ändå en vik om graderingar av synder. En grundregel är att aldrig locka in andra i sitt syndande, för det vore att förleda

Det är en from önskan att bedja om att mellanperioderna mellan tillfällena att falla i frestelse blir allt längre och längre, för att ersättas av en permanent befrielse från allt missbruk. En självinsikt är att man betraktar sig som, typ "nykter alkoholist" livet ut. Jag har ofta fått den bestämda känslan av att Herren Gud är pragmatisk, och ser till huvudsak och resultat.

Han har ofta större tålamod med den som har sämre förutsättningar, än med den som har bättre och starkare förutsättningar. Herren önskar oss alla goda rättsinniga och harmoniska liv men vet att många har svårare att nå dit. Han ger mycken hjälp och uppmuntran när vi inte förmår mer själva.

1. Gud, för Dig är allting klart, allt det dolda uppenbart.  
Mörkret är ej mörkt för Dig och i dunklet ser Du mig
3. Och om jag ej mer förmår gå i tro den väg Du går,  
led mig vid Din fasta hand steg för steg mot livets land.
5. All Din nåd är öppen famn och Ditt namn en ljuvlig hamn.

Vad Du vill är helighet, men Du är barmhärtighet. (SvPs 217:1, 3, 5)

Varje dag utan synd är en seger. Njut av segern! fast Gud skall ha största äran. Men: Han vill inte göra sådant vi kan göra själva, ty Han vill inte hålla oss nere i en infantil ansvarslöshet. Att avsluta ett kroniskt missbruk som har fått pågå i många år, är näst intill omöjligt. Där det lyckats har det i allmänhet berott på stor kärlek, en älskande människa, eller Gud Själv, som helar, omedelbart eller i en process.

Vad som händer är att missbrukaren erkänner sig besegrad av behovet och i det senare fallet säger till Herren Jesus "Var Du min starkhet och Du skall få hela äran", eller med liknande ord. Den stora öppningen ligger i att man och säger det till andra hur det är ställt.

Många ryggar tillbaka för att uttryckligen be Gud om hjälp eller uppsöka erfarna troende, för de är rädda att förlora frihet och oberoende. Kyrkan skall ändå erbjuda sin hjälp och visa på att troende är friare än icketroende, som får klara bäst de kan på egen hand.

"Kom till *Mig*, alla ni som är tyngda av bördor; Jag skall skänka er vila", säger Jesus (Matt 11:28).

Utan självinsikt kan ingen process ta sin början. Jag såg ett imponerande program om handfast terapi på SVT-play, som jag rekommenderar som en puzzelbit till hjälp för förståelse:

"The work (<https://www.svtplay.se/video/16835234/the-work-gruppterapi-med-mordare?start=auto>).

Att uppbåda krafter som man inte förfogar över i sig själv, är som att lyfta sig i håret, och det kan man ju inte. Eller? "Det som är omöjligt för människor är möjligt för Gud", sade Jesus (Luk 18:27). Herren kan lyfta upp. Församlingen måste gå in i ett tydligt engagemang för församlingstillhöriga som behöver förbön och kamratligt stöd. "En stad uppe på ett berg kan inte döljas" (Matt 5:14). Våga vara en förebild!

### **Stöd för behövande**

Det går knappast att ta sig ur ett missbruk på egen hand, därför att det förutsätter en stark karaktär, vilken man saknar 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 sporre att inte falla i frestelsen.

Det viktigaste i stödgrupper är att få ta till sig vittnesbörd av rehabiliterade missbrukare, hur de hade det förut och tog sig ut ur sitt missbruk, så att alla 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. Man behöver lyfta blicken från sina egna tillkortakommanden upp till Jesus Själv. En god hjälp är där Den helige Franciskus bön:

Herre, gör mig till ett redskap för Din fred. Låt mig bringa kärlek där hatet råder.  
Låt mig bringa förlåtelse där orätt har begåtts. Låt mig skapa endräkt där tvedräkt råder.  
Låt mig bringa sanning där villfarelse råder. Låt mig bringa tro där tvivlet råder.  
Låt mig bringa hopp där misströstan råder. Låt mig bringa ljus där mörkret råder.  
Låt mig bringa glädje där sorgen råder.  
O, Mästare låt mig inte så mycket söka att bli tröstad som att trösta,  
inte så mycket söka att bli förstådd som att förstå,  
inte så mycket söka att bli älskad som att älska.  
Ty det är genom att ge som man får. Det är genom att glömma sig själv som man finner sig själv.  
Det är genom att förlåta som man blir förlåten.  
Det är genom att dö som man uppstår till det eviga livet

### **Återhållsamhetens lov**

Det finns en allmänt spridd tendens i denna sen-moderna tid att alltid sträva efter maximal njutning. Allting skall vara så "maxat". Man staplar maximala upplevelser. En ständig jakt på nya sensationer; mer

sex, alkohol, kryddor, nya maträtter, resor etc. "Carpe diem". Jag minns den anarkistiska parollen "Allt genast!".

Det var när jag märkte att denna hedonism även styr många kristnas val av församling och kyrkolokal, som jag ordlöst förnam den outtalade frågan: "Vad händer med oss om vi ständigt maximerar konsumtionen av njutningar?" Det omedelbara svaret är att man blir trött och sliten, motsatsen till glad. Friden lyser med sin frånvaro. Last- och dygde-katalogen i Gal 5:19-23 kan hjälpa oss att fundera över ifall det inte kunde finnas en "njutning" i självbehärskning och återhållsamhet. Glädjen i nåden.

Men andens frukter är kärlek, glädje, frid, tålmod, vänlighet, godhet, trofasthet, 23ödmjukhet och självbehärskning. Mot sådant vänder sig inte lagen" (Gal 5:19-23).

### **Marschmallow-testet**

Jag blev full i skratt när jag första gången hörde talas om "marschmallow-testet": "Du kan äta godsaken genast, eller få två stycken senare om du väntar." Experimentet har prövats på både små barn och på apor. Alltså: Du kan få den där kortvariga glädjen direkt, fast till överpris - eller vänta och få mångfaldigt större glädje gratis senare.

Om vi översätter detta till teologiska skulle vi kunna säga: Liksom Mose hellre ville "fara illa tillsammans med Guds folk än att ha en kortvarig glädje av synden" (Heb 11:23), så kan vi sentida efterföljare, i sällskap med Frälsaren och de heliga, avstå från onödiga lockelser och i tro uthålligt invänta den himmelska glädjen.

### **Enskild förbön**

Låt oss inte förglömma aposteln Jakobs ord (Jak 5:14) om förbön med handpåläggning för sjuka. Fast man kan inte räkna med ett automatiskt helande alla gånger. Helande är ofta en process över tid.

### **Den ständiga eftervården**

Erfarna tidigare aktiva missbrukare brukar kalla sig för "nykter alkoholist" eller "tidigare beroende", etc. 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 åt 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.

Enskild förbön under ledning av rätta lärare som är uppväckta präster eller pastorer.

© Kåre Strindberg,

Själavårdspräst i S:ta Clara kyrka i Stockholm

/utskrift 2018-10-14/