

Det anpassade barnet

- en uppsats om medberoende

Cecilia Biarner

Evt12

Helsingborg 2012

Sammanfattning

Syftet med denna uppsats är att bättre kunna förstå vad medberoende är och vad kan jag som SER terapeut kan tänka på och använda mig av för erfarenheter när jag arbetar med någon som är/har varit medberoende. Jag ville också passa på att ta tillfället i akt och försöka se eller klargöra för mig själv och förhoppningsvis andra, varför människor som är medberoende ofta som små barn tvingas att stänga av sina känslor.



”Ett slags ondska som föds in i – arvssynden? Faller jag så faller du, och han efter dig, och hon efter honom, i en evig kretsgång, tills någon plötsligt bryter mönstret och en gång för alla helar det trasiga.

För x antal generationer sedan gick något sönder. Ett barn blev sviket av en mor eller far. En obetydlig händelse för den vuxne, som möjligen var fullständigt omedveten om det sårade i sin handling. Men ett präglande smärtminne för barnet, vilken som vuxen i sin tur i ett slags reflexhandling upprepar samma misstag mot sitt eget barn, som sedan för traditionen vidare till nästa led och nästa igen – likt ringar på vattnet.”

Ur Du och jag, farsan av Cajsa Stina Åkerström

Inledning

När jag träffade mina barns pappa visste jag ännu inte att han var missbrukare och inte heller att jag redan som litet barn hade varit medberoende.

Mina funderingar har kretsat kring hur barnet anpassar sig efter omgivningen och hur det fungerar när man förtränger sina känslor och det som var ämnat att bli jag. Och då såklart också kring vad medberoende är och varför man blir det.

När jag slutligen bröt upp från vårt förhållande gick jag på öppna möten i en Nar-Anongrupp (grupp för anhöriga till kemiska missbrukare) som arbetar med de tolv stegen. Åh, vilken lättnad det var att träffa andra som var i samma eller liknande situation som jag. Jag gick också på samtal och bearbetade förhållandet och det som hade hänt i det. Men inte förrän jag fick möjligheter att gå tillbaka och se på och på nytt uppleva min barndom och det lilla barnet kunde jag se mönster och en förklaring till mitt medberoende. Det har varit en lång process och antagligen fortsätter den hela livet.

Syfte och frågeställningar:

Syftet med denna uppsats är att bättre kunna förstå vad medberoende är och vad kan jag som SER terapeut kan tänka på och använda mig av för erfarenheter när jag arbetar med någon som är/har varit medberoende. Jag ville också passa på att ta tillfället i akt och försöka se eller klargöra för mig själv och förhoppningsvis andra, varför människor som är medberoende ofta som små barn tvingas att stänga av sina känslor.

Mina frågeställningar har varit:

Vad är medberoende?

Varför blir man medberoende?

Vem blir medberoende?

Vilken hjälp behöver en medberoende?

Vad kan jag som SER terapeut göra för att hjälpa den som är medberoende?

Metod

I mitt arbete med denna uppsats har jag använt mig av kurslitteratur och annan litteratur som behandlar medberoende. Förutom rena faktaböcker har jag också läst en del litteratur som är självbiografisk. För att kunna få djupare förståelse för hur andra som är medberoende tänker och känner kring det har jag gjort tre stycken djupintervjuer. Jag har ju mina egna erfarenheter och tankar kring medberoende och tyckte att djupintervjuer kunde vara ett bra komplement till dessa och litteraturen. Fördelen med att göra djupintervjuer är att de kan ses som ett samtal. Jag hade frågor med mig som jag hade gjort i förväg, men under tiden som samtalet pågår kan man iakttä och lyssna på informanten och följdfrågor besvaras ofta automatiskt. Genom att analysera intervjuerna hoppas jag kunna se samband, mönster och relevans till litteraturen kring medberoende. Jag spelade in samtalen på en diktafon men tyvärr blev två av inspelningarna inte så bra i kvalitén men jag har ändå valt att använda mig av dem. Informationen jag fick genom djupintervjuerna kommer jag att presentera och använda löpande under hela arbetet där jag anser att det är relevant för den övriga texten. Jag intervjuade tre olika människor som själva benämner sig som medberoende. Det är två kvinnor och en man. Två av dem är uppvuxna i hem med föräldrar som missbrukat alkohol och en har varit gift med en alkoholist. Informanterna är i uppsatsen anonyma och det är för att skydda dem och ibland en av förutsättningarna för att de vill vara med och dela med sig av sina erfarenheter. I denna uppsats har AA rörelsen fått ganska stort utrymme detta beror på att när man letar i litteraturen om medberoende tar det ganska stort utrymme och att många behandlingar och behandlingshem har sina rötter där. Även många förklaringar och begrepp som används kommer därifrån.

Bakgrund

”Medberoende har lika många ansikten som det finns människor”

Anonym man

Vad begreppet eller ordet medberoende står för finns det inget enkelt svar på. Det är luddigt, komplext och svårt att definiera kort och koncist. När jag slog i Nationalencyklopedin fanns det inte med där. En del anser att det är en sjukdom precis som alkoholism. Andra undrar om det överhuvudtaget är befogat att använda ett sådant begrepp. Många beskriver orsakerna, andra symptomen, mönstren eller smärtan.

Jag kommer längre fram i uppsatsen att redovisa och diskutera kring olika sätt att se på medberoende. Dock vill jag här så gott det går försöka beskriva hur jag själv definierar begreppet medberoende och hur det ska förstås allmänt i uppsatsen. Medberoende för mig är ett slags ”samlingsbegrepp” av hur det är att leva tillsammans med någon när empati, omsorg, oro eller omtanke har gått lite för långt och blivit destruktivt. Det är också ett redskap att använda sig av för att kunna beskriva ett komplicerat skeende och begrepp. Framförallt är begreppet

medberoende ett uttryck som förenklar och förklarar för många människor och där det inte finns något bättre ord. Det beskriver och förklarar helt enkelt många människors livssituation.

Kort historik

Ordet medberoende började dyka upp på behandlingshem i USA i slutet av sjuttioalet. Det användes för att beskriva en person eller de personer vars liv påverkades av att de var engagerade i någon som var kemiskt beroende. Den medberoende partnern eller barnet till den kemiskt beroende ansågs ha utvecklat ett osunt mönster för att möta livet, som en reaktion på någon annans drog- eller alkoholmissbruk. Ett nytt namn på en gammal företeelse.

På fyrtioalet sedan AA hade kommit till, bildades det en självhjälsgrupp bestående av främst hustrur till alkoholister. De ville komma till rätta med den inverkan som deras mäns alkoholism hade på deras liv. Då visste de inte att de senare skulle komma att kallas medberoende. De reviderade AA:s tolvstegsprogram och tog namnet Al-Anon. Den grundläggande tanken då liksom på sjuttioalet var att medberoende: *var människor vilkas liv hade gått över styr till följd av att de levde i ett nära förhållande med en alkoholist.*

Sedan dess har definitionen utvidgats och kommit att inbegripa även anhöriga till andra grupper som hetsätare, anorexi, spelberoende och vissa sexuella beteenden. Experterna började upptäcka, att de som lever ihop med människor med tvångsbeteende, för att stå ut, utvecklar samma reaktionsmönster som de som lever ihop med en alkoholist. Senare utvecklades också begreppet kemiskt beroende.

Allteftersom man började kartlägga och förstå medberoendet bättre verkade det som om allt fler människor hade utvecklat medberoende. Man såg vuxna barn till alkoholister, människor med förhållande till kroniskt sjuka, föräldrar till barn med beteendestörningar, folk som levde i förhållanden till oansvariga människor. Även bland yrkesgrupper där man vårdar människor såg man en tendens till ökat medberoende. Många kemiskt beroende på bättringsvägen märkte att de var medberoende och att de antagligen hade varit det sedan barndomen, långt innan de själva utvecklade sitt beroende. Ja, man började hitta medberoende lite överallt.

Det blev tydligt att medberoende hade ett personligt eller yrkesmässigt förhållande till människor med vissa problem. Man såg ett mönster med oskrivna regler oftast långt tillbaka i barndomen som utvecklades och angav ramarna för förhållanden. Dessa regler förbjuder vanligen diskussioner kring problem, ett öppet sätt att visa känslor och en direkt och ärlig kommunikation.

Även om begreppet medberoende bildades på 1940- talet har det säkert i alla tider funnits människor som har trasslat in sig i andra människors problem. De har oroat sig, försökt hjälpa, sagt ja när de menade nej, försökt få andra att se saker på deras vis, har undvikit att såra andra och på så sätt gjort sig själva illa, inte vågat lita på sina egna känslor. Ja allt som vi idag betecknar som medberoende. Det är naturligt att vilja skydda och hjälpa de människor som vi bryr oss om och medberoende har otvivelaktigt gjort mycket gott genom tiderna. Melody Beattie citerar i sin bok "Bli fri från ditt medberoende" Thomas Wright som menar att medberoende människor ofta är välvilliga, känsliga och engagerade människor som genom historien gått till storms mot sociala orättvisor och kämpat för de hjälplösa. Han säger att "Medberoende människor vill hjälpa. Jag misstänker att de också har kunnat hjälpa. Men själva trodde de nog aldrig att de gjorde tillräckligt och fick därför skuld-känslor."

AA och De tolv stegen

Eftersom inte alla människor är bekanta med AA-rörelsen och De tolv stegen tycker jag att det är relevant att ge en kort beskrivning om vad det är. Alla grupper inom AA-rörelsen arbetar med det som kallas "Tolvstegsprogrammet" som utgår från Anonyma Alkoholisters Tolvstegsprogram. Över hela världen samlas "anonyma" människor i olika grupper och har sina möten. Det enda man behöver göra är att ta reda på var och när de människor träffas som har samma problem som man själv. Man behöver inte säga något på mötena om man inte vill, det kostar inte pengar (man brukar donera en valfri summa som täcker hyra och fika) och man är anonym, det finns inga medlemskort eller blanketter att fylla i. Mötesformerna varierar för varje enskild grupp men det vanligaste är, att man arbetar med stegen, traditionerna eller ämnen som har anknytning till problemet. Ofta upplever de som är med på mötena att det känns befriande att träffa andra människor med samma problem som en själv och att man kan prata öppet om man vill.

Resultat

Vad är medberoende?

"Man skyddar och curlar den som är missbrukare, för att det inte ska märkas utåt"

Anonym kvinna

Att vilja hjälpa sina närmaste är en naturlig reaktion. Det nyfödda barnet, handikappade eller gamla människor är alla beroende av sin omgivning för sin dagliga vård. Detta innebär ett beroende eller om man vill medberoende. Alla är vi alltså mer eller mindre medberoende, vi samspelar och påverkar varandra ömsesidigt. Var går då gränsen mellan kärleksfull omtanke och negativt medberoende? Så klart går det inte att exakt dra den gränsen. Alla är vi i någon form medberoende, det är bara att välja nivå: globalt, nationellt, kommunalt, inom familjen, socialtjänsten, till kommersiella intressen, ja listan kan göras lång. Hädanefter när jag talar om medberoende menas det beroende som har gått över gränsen i ett förhållande eller i en familj och blivit negativt. Enligt Melodie Beattie som själv har varit både beroende och medberoende och har forskat kring medberoende och gjort många intervjuer med människor stöter hon hela tiden på frågan om medberoende är en sjukdom, ett problem, ett missbruksberoende, ett tillstånd eller en tvistefråga. I vilket fall så menar hon att det är ett plågsamt och envist problem som påverkar många människor världen över. Det kan också vara dödligt och utveckla stressrelaterade sjukdomar som tar livet av oss. Eller så kan det påverka människor till att hela sitt liv gå omkring och önska att de vore döda.

Melody Beattie tycker att det kan vara viktigt att ha en definition eftersom hon menar att det gör det lättare att hitta en lösning på problemet. Hennes definition på medberoende är:

"En medberoende människa är en människa som har låtit en annan människas beteende påverka sig, och som är helt upptagen av att kontrollera denna människas beteende."

Denna andra människa kan vara ett barn, en vuxen, en partner, ett syskon, en förälder, en patient eller vän, listan kan göras lång.

Beattie menar att medberoende ofta reagerar och att medberoende är en reaktionsprocess. Medberoende reagerar; de reagerar på andras problem, lidanden och beteende. De reagerar på sina egna problem, lidande och beteende. Många medberoende har vuxit upp i familjer med problem och det är normalt att reagera på den stress som det innebär. Medberoende människor överreagerar eller underreagerar ofta och agerar sällan. Det är vanligt att allteftersom människorna omkring den medberoende blir sämre så reagerar den mera intensivt. Det ena leder till det andra och det som började med en oros känsla kan utvecklas till isolering, depression, fysiska och psykiska sjukdomar och självmordstankar.

Vissa experter menar att medberoende är en normal reaktion på abnorma människor. Lars Söderling, läkare och författare med många års erfarenhet av arbete med missbrukare och deras anhöriga ger inte i sin bok *Varulvsdansen* någon specifik definition på vad medberoende är utan diskuterar omkring begreppet. Hans andemening är ganska lik Melodie Beatties han skriver: *"Medberoende kan ibland ta sig rent sjukliga proportioner och uttryck – utan att de inblandade för den skull kan sägas lida av en egen sjukdom. Medberoende skulle kunna betecknas som normal omsorg, empati, oror eller omtanke som har gått lite för långt och blivit självdestruktivt. Men det är mycket mer än så."* Söderling påpekar också det viktiga i att se människan ur ett helhetsperspektiv när vi har ont av vår livssituation, får vi även ont i kroppen och själen. Enligt honom är medberoende ett tillstånd av kronisk stress med allt vad det innebär.

Andra korta definitioner på medberoende som jag har samlat kan vara:

- Svårighet med att känna gränsen mellan oss själva och andra människor. Skillnaden mellan mig själv och den andra människan.
- Medberoende känner sig ansvariga för så mycket därför att människorna omkring dem känner sig ansvariga för så lite; de tar helt enkelt hand om mellanskillnaden.
- Medberoende: att vara en partner i beroende...
- *"Ett känslomässigt, psykologiskt och beteendemässigt tillstånd, som utvecklas till följd av en individs varaktiga exponering för och utövandet av en uppsättning tvingande regler – regler som förhindrar det öppna uttryckandet av känslor liksom den direkta diskussionen av personliga eller interpersonella problem."* Robert Subby
- *"de självförgörande, inlärdade beteende eller karaktärsdefekter som ger upphov till minskad förmåga att inleda eller ingå kärleksrelationer."* Earnie Larsen

Tvångsmässig kontroll

Att ha kontroll är för många medberoende "livsviktigt" det kan ha sin grund i tex. barndomen när pappan sprang omkring med en yxa och hotade att döda alla i familjen. Om den medberoende inte kan kontrollera sig och sin omgivning kan det väcka samma känsla av fasa och skräck. Beslutet att kontrollera föds när man märker att det inte går att lita på andra. Den medberoende kan uppleva det som att hon befinner sig hela tiden på gränsen till en katastrof. Jag kan bara lita på mig själv och då gäller det att ha koll och behärska allt i omgivningen. Många medberoende har därför "flyttat in i huvudet" och styr sin omgivning med kunskap och kompetens.

Människor med tvångsmässig kontroll söker sig ofta till en ledande position i samhället eller kanske ett arbete inom socialtjänst eller vårdsektorn.

Att styras utifrån

Många medberoende har tidigt fått lära sig att anpassa sig till omgivningen. Det vill säga att det är inte deras egna tankar, känslor eller behov som styr deras handlande. Medberoende är ofta duktiga på att intuitivt läsa av och tillfredsställa andra människors behov. Man kan säga att de lever för andra. Finns det en arg eller fientlig person i rummet måste den lugnas ned och fås på gott humör. Alla ska må bra, ingen får må dåligt. Detta lärde sig den medberoende i sin barndom. Då var denna förmåga livsviktig, kanske dens liv hängde på att kunna lugna ned en annan människa och därigenom rädda sig själv. Där och då var det en livsviktig förmåga.

Enligt Tommy Hellsten kan denna förmåga vara mycket värdefull för människor som arbetar med terapi eller överhuvudtaget i arbeten där man vårdar eller hjälper andra.

Att känna känslor och självkänslan

”Tidigt lät jag andra människor omkring mig bestämma vad jag skulle göra, några egna tankar och värderingar hade jag inte. Mina drömmar var för mig omöjliga att uppnå. Vem uppnår sina drömmar hur lätt som helst? Eftersom mitt självförtroende konstant låg på minus 40 så var det givet att mina drömmar ej skulle kunna förverkligas. Mitt skydd utåt gjorde att jag blev den snälla flickan hemma och Drak-Ulla utanför hemmets väggar.”

Ur Medberoende, vem jag? sid 10

Som medberoende har många förlorat tron på sin förmåga att tänka, och resonera sig fram till lösningar. De säger att de inte vet vem de är och erfarenheter av det egna jaget saknas ofta. Oron och upptagenheten för den andra gör att man har svårt att lösa sina egna problem och ta hand om sig själv. De förlorar helt enkelt kontakten med sig själva. Ger upp sin egenkraft, förmåga att tänka, känna och handla. Deras liv med lögn, kaos förnekande och stress kan göra det svårt att resonera och fatta beslut, man blir helt enkelt förvirrad. Kanske har de också av andra människor också fått höra att de inte kan tänka, fatta bra beslut eller helt enkelt är dumma. Ibland kan man som medberoende uppleva att man är ”tokig” på grund av sina tankar. Det är normalt i synnerhet om man lever ihop med en missbrukare.

Medberoende förlorar ofta kontakten med sina känslor. Ibland drar vi oss undan känslor för att skydda oss själva. Ibland drar vi oss känslomässigt undan för vissa människor för att vi inte litar på dem. I tex. alkoholism är det vanligt att man tvingas att avvisa känslor och ärlighet. Där kan våra känslor till och med framkalla fara för vårt fysiska välbefinnande. Också i andra familjer avvisar man känslor ”känn inte så det är olämpligt” kan vara ett budskap man får.

Många medberoende har fått lära sig att deras känslor inte räknas, att det är något fel på dem. Ingen lyssnar så då lyssnar jag heller inte på mig själv. Eller så har jag tagit på mig så mycket ansvar, så jag har helt enkelt inte tid att känna. Ibland är det enklare att känslorna försvinner för att vi är rädda för dem. Att erkänna hur man egentligen känner kräver beslut, handling och förändring. Då måste man möta verkligheten som den är. Känslor behöver inte styra våra liv men vi kan heller inte bortse ifrån dem. Undertryckta eller förnekade känslor leder i längden till att vi mår dåligt både psykiskt och fysiskt. Det kan bland annat leda till huvudvärk, matsmältningsstörningar, allmänt försvagad fysik och kondition, beroende, sömnsvårigheter och tvångstankar. Känslor är energi. Undertryckta känslor blockerar vår energi. Vi kan inte göra vårt bästa när vi är blockerade. Ett annat problem med obearbetade känslor är att de inte försvinner. De ligger kvar och ibland växer de sig starka

och får oss att göra de mest konstiga saker. Som att inte kunna vara ensam eller sitta i ro, skrika åt barnen eller gråta på kalaset. Det allra viktigaste skälet till att vi inte bör undertrycka eller förneka våra känslor är att vi då också förlorar våra positiva känslor. Och vår förmåga att njuta av det goda här i livet. Att inte kunna känna sina egna känslor och ha en dålig självkänsla gör det också svårt att komma nära andra människor. Om jagkänslan inte finns eller är svag kan jag heller inte kommunicera med andra på ett uppriktigt vis. Förmågan att känna närhet och samhörighet med andra människor förutsätter att jag vet vem jag själv är.

När man förlorar kontakten med sig och sin omgivning har man heller inte längre kontakt med sina instinkter. Vi märker inte längre vad våra känslor vill tala om för oss och då är det svårt att ta itu med sina känslor och förändras och växa. Många av oss är uppfostrade med att känslor är värdeladdade och därför är kanske inte tillåtet att känna eller släppa fram vissa känslor.

Många är som sagt de medberoende har dålig självkänsla och svårt med sina känslor. Detta i sin tur bottnar ofta i att någon som betydde mycket för oss i barndomen inte gav oss den kärlek, omtanke och känslomässiga trygghet som vi behövde. Vi var utlämnade att leva våra liv så gott vi kunde.

Tillbaka till barndomen och det lilla barnet

Alla som Melodie Beattie intervjuade talade om hur viktigt det var att arbeta med ursprungsfamiljen. Att man i sin ursprungsfamilj hade lärt sig att det inte var bra att visa känslor och de därför i hela sitt liv flytt och stängt av sina känslor.

Därför är det livsviktigt att gå tillbaka till sin ursprungsfamilj och se det lilla barn man en gång var och bearbeta sina upplevelser. Att få bli sedd, sörja, reda ut. Men också att skaffa perspektiv.

Här vill jag passa på att presentera ytterligare en definition på medberoende har jag hittat i Tommy Hellstens bok "Flodhästen i vardagsrummet": *"Medberoende är en sjukdom eller ett sjukdomsliknande tillstånd som uppkommer då en människa lever nära en mycket stark företeelse och inte förmår bearbeta denna företeelse så att hon kan integrera den i sin personlighet utan anpassar sig till den."*

Medberoende består av följande element:

- en stark företeelse
- företeelsens närhet
- oförmåga att bearbeta företeelsen
- anpassning
- sjukdom eller sjukdomsliknande tillstånd"

För att kunna förstå vad Hellsten egentligen menar måste man gå tillbaka till alltings början nämligen barndomen. Hellström för ett långt resonemang som jag inte har möjlighet att gå in på djupet i denna uppsats. Men i all korthet går det ut på att alla medberoende eller egentligen alla människor någon gång under sin barndom upplever för barnet traumatiska händelser. Om dessa upplevelser inte bearbetas om barnet inte blir sett och detta upprepas gång på gång utvecklar barnet ett falskt jag. Detta falska jag lyssnar inte in utan har lärt sig att anpassa sig till omgivningen och dess krav. Inom psykosyntesen pratar man om olika delpersonligheter som utvecklas inom varje människa. Om barnet inte blir sett eller inte får uttrycka sina känslor utvecklas kanske en delpersonlighet med avstängda känslor som får ta stor plats på scenen kanske tillsammans med en

delpersonlighet som alltid måste vara ”den duktiga”. Allt detta för att kunna överleva all smärta som det innebär att inte bli sedd och bekräftad för den man är och är ämnad att vara. Medberoende har blivit lärda att ignorera det ”lilla barnet” som vi alla bär inom oss.

Hellsten och Beattie menar alltså att medberoendet har sin grund i vår barndom och de upplevelser vi hade där och då. Hellström går ett steg längre och menar att så länge man inte bearbetar sina upplevelser och sitt falska jag så är risken stor att medberoende eller beroende går vidare från generation till generation. Han menar till exempel att om det i en generation finns alkoholism kan barnen utveckla medberoende. Dessa barn i sin tur kanske tar avstånd från alkohol och blir fanatiskt religiösa, deras barn kanske blir arbetsnarkoman som i sin tur får ett som använder narkotika osv. I denna generationskedja har det inte funnits något föräldraskap som har sett och bekräftat barnet inom sina egna biologiska barn. Hellsten skriver: *”Föräldrar kan bara ge det som de själva har fått. Om de ingenting har fått kan de heller inte ge sina egna barn någonting mera. Det är meningslöst att söka efter den eller de skyldiga i den här generationskedjan. Men den som vill bryta kedjan och lära känna barnet inom sig – sin egen barnegenskap – måste ändå bära sin egen skuld och möta den.”*

Ur Flodhästen i vardagsrummet sid. 107

Både Hellsten och Beattie menar också att det finns människor med beroenden av tex. mat, sex, alkohol, droger eller sex som upptäcker att deras problem bottnar i ett medberoende och om man då tänker på generationskedjan så är det kanske inte så underligt.

Att ge sina föräldrar skulden är ett tecken på att man flyr från sitt eget ansvar. Ansvaret finns inom oss alla och ingenstans kan man säga. Att våga möta sitt medberoende innebär att man tar ansvar för sitt eget liv och kan möta hela mänsklighetens skam och skuld.

Att bli frisk

”Det är fel att det inte finns någon koppling mellan tex. läkare och socialtjänst. Det är för många steg och för mycket hinder för den som är beroende och även då för den som är medberoende. ... Och tyvärr så tar ju doktorn sällan tag i det. De skickar ju aldrig någon remiss till tex samtalskontakt. Det är fel att de inte ser att de som läkare har ett ansvar. De ser inte hela människan. Det är mycket så inom sjukvården. Jag tror att det är ett större problem inom sjukvården än inom socialtjänsten. Det är ett moment 22 ofta blir man inom sjukvården och går inte över till socialtjänsten. Om inte det kraschar.”

Anonym kvinna

Söderling beskriver till största delen om medberoende till alkoholister och i viss mån om läkemedelsmissbruk. Han tar i sin bok ”Varulvsdansen” upp ett samhällsperspektiv när det gäller att upptäcka och ge vård till missbrukare och medberoende. När det gäller samhällets syn på medberoende menar han att det inte existerar, man är inte ens motståndare till företeelsen, det vill säga det är inget man pratar högt om. För att kunna förstå vad medberoende är och för att kunna hitta ett sätt att hantera det krävs det att man har en helhetssyn människan och hennes livssituation, så är det inte i Sverige idag enligt Söderling. Det krävs politisk och professionell kunskap för att förändringar ska bli möjliga. Ofta har missbrukets härjningar i en familj gått långt innan någon utomstående reagerar på att det är något som inte stämmer, eller att man självmant söker hjälp. Kanske är det en lärare, chef, läkare eller någon annan som slår larm. Eftersom helhetstänket är nästan obefintligt så är det i bästa fall missbrukaren som erbjuds vård. Men det kan inte någon läkare bestämma om. Vill man in på ett

behandlingshem måste det gå genom socialtjänsten eller möjligtvis genom en arbetsgivare eller företagshälsovård. Sjukvården kan alltså upptäcka och ordinera vård till missbrukare men det är upp till andra att besluta om det blir av eller inte. Och då är det ofta kommunens finanser som avgör, inte behovet av vård. När det gäller den medberoende finns det ofta på behandlingshemmen en anhörigvecka. I sjukvården faller de oftast genom deras nät, eftersom symptomen vid medberoende är diffusa och att man som medberoende oftast förtränger både den anhöriges missbruk och sitt eget mående. ”Inte kan väl min ledvärk bero på att min anhörige super?” Den tanken kanske inte ens existerar. Men man vet, att både missbrukare och medberoende ofta är ”storkonsumenter” av sjukvård men de får oftast ingen adekvat hjälp. Som medberoende kan det hända att du genom socialtjänsten kan få träffa en kurator eller familjerådgivare. När det gäller mindre barn i dessa familjer är den vård som erbjuds nästan obefintlig. Försäkringskassa och arbetsförmedling är också aktörer som kan vara inkopplade i dessa familjer men oftast görs ingen större utredning om det egentliga grundproblemet och samverkan mellan olika instanser saknas många gånger. Söderling säger också att det är viktigt att göra något åt det medberoende som ligger långt utöver det normala eftersom det kan bli skadligt för flera generationer framåt. Det krävs att attityder ändras, det blir känt, att vi får mera kunskap och information medberoende.

Även om jag i bakgrunden berättade kort om AA och deras anhörigmöten vill jag nämna det här också. Detta därför att AA för många människor är ett alternativ när samhället inte räcker till. Över hela världen samlas varje dag människor och har anhörigmöten, man samlas kring de tolv stegen. Ibland är det någon inbjuden som berättar men oftast är det de anhöriga själva som delar sina erfarenheter. Så småningom brukar ”de tolv stegen” och sättet att tänka inlemmas i det vardagliga livet och ett tillfrisknande börjar. De tolv stegen och tänket runt omkring blir en del av livet. Dock har AA-rörelsen fått mycket kritik och en del kallar det för religiös sekt. Det jag har hittat som kritik mot Nar-Anon är främst gudsbegreppet och att man förmanas att lägga sitt liv i guds händer. Enligt Somerville, vars uppsats jag hittade på Internet finns det en risk att man istället för droger eller medberoende blir beroende av att gå på möten hos någon av grupperna inom AA. En av mina informanter talade också om AA rörelsen och höll med Somerville, han uttryckte det med att: *”Man tar aldrig det trettonde steget”* det vill säga att man släpper inte taget helt och går vidare med sitt liv.

Söderling har i sin bok ”Varulvsdansen” också tagit upp att många kanske blir avskräckta från att gå på AA:s möten på grund av den religiösa framtoningen. Därför har han gjort om de tolv stegen utan gudsbegrepp och presenterar dem i sin bok.

Det finns också andra ideella grupper, ett exempel är Länkarna som hjälper anhöriga genom ett KBT baserat program. Eller FMN Föräldraföreningen Mot Narkotika är en ideell, religiöst och partipolitiskt organisation, vars huvudsakliga verksamhet i första hand riktar sig till anhöriga - föräldrar, syskon och kamrater. De förebygger genom information, föräldrasamverkan, kurser och direkta insatser.

Att gå i terapi är också ett alternativ för medberoende för att utvecklas och kunna må bättre. Ibland kan man få den hjälpen genom landstinget eller socialtjänsten annars återstår privata alternativ.

”Man behöver någon utanför som lyfter fram att man är medberoende. Jag tror inte man ser det i början. Fast ofta går man ner sig av någon annan anledning. Man förstår inte förrän efteråt att man är medberoende. Man behöver hjälp att lyfta fram det.”

Anonym kvinna

Alkoholister kan inte sluta dricka förrän de accepterar sin maktlöshet inför alkoholen och sin alkoholism. En medberoende kan inte förändras förrän de accepterar de egenskaper som ingår i medberoendet. Melody Beattie säger: *Accepterandet är den yttersta paradoxen: vi kan inte förändra oss själva förrän vi accepterar oss själva sådana vi är.*

Beattie skriver i sin bok "Bli fri från ditt medberoende" att accepterande sker genom en femstegsprocess som också kallas sorgprocessen. Denna process genomgår människor vid någon form av förlust, alltifrån en obetydlig förlust som att tappa hundralapp till allvarigare som ett dödsfall av nära anhörig. Till och med när vi går igenom positiva förändringar som att köpa ett nytt hus och lämna det gamla finns sorgprocessen där.

- Förnekande

Det första steget är förnekande och kan sägas vara ett chocktillstånd med panik, avtrubning och vägran att erkänna verkligheten som den är. Det är i denna fas det är vanligt att man gör nästan vad som helst för att få allt att bli som det var eller låtsas som om ingenting har hänt. Andra reaktioner kan vara att bagatellisera förlustens betydelse, förneka känslor, ha ett tvångsmässigt beteende eller ha ett olämpligt uppträdande så som att skratta när man borde gråta.

Det är i detta stadium menar Beattie som medberoende gör sig mest synligt. Att undertrycka sina känslor, vara kontrollerande och ha manier. Förnekande är ett medvetet eller omedvetet försvar som vi alla använder för att undvika, minska eller förhindra ångest när vi är hotade. Vi använder helt enkelt förnekandet till att tränga bort sådant som vi inte klarar av att känna till just då.

- Vrede

När vi har slutat förneka kommer nästa steg vreden. Den kan ha många ansikten allt ifrån att vara irriterad och förgad, till ilsken eller ha ett vitglödgat raseri.

Många medberoende har aldrig fått lära sig att hantera sin vrede. De har fått erfara att vrede och konflikter är farligt och stänger därför ofta av. Här kommer ett talande citat från Melody Beatties bok "Bli fri från ditt medberoende" sid. 153: *"Under många år kände jag sällan vrede. Jag grät. Jag kände mig sårad. Men vrede? Ånej inte jag.*

När jag började tillfriskna från medberoende undrade jag om jag någonsin skulle bli fri från min vrede."

Om man länge har förnekat en situation eller handling kan man inte gå direkt till ett accepterande av verkligheten som den är/var, vi går in i vreden.

- Köpsläende

Efter det att vreden har lagt sig kommer köpsläendet. Vi försöker köpslå med Gud, oss själva eller någon annan människa. Om jag eller en annan människa gör si eller så behöver jag inte utstå någon förlust. Vi försöker förhindra det oundvikliga.

- Depression

När vi sedan efter all kamp till slut måste erkänna livet som det är/har varit kommer den djupa sorgen. Det är den som vi till varje pris har velat undvika; det är dags att gråta och det gör ont. Denna fasen försvinner först när den är ordentligt genomarbetad.

- **Accepterande**

Efter det att vi har blundat, sparkat, skrikit, förhandlat och slutligen känt smärtan kommer vi till accepterandet. Beattie jämför med det lilla barnet i affären som inte får godis och då är det enklare att förstå hela processen.

Vi har helt enkelt slutit fred och är fria. Vi har också utan att kanske inte riktigt kunnat förstå hur vuxit genom vår erfarenhet och dragit nytta av den. Processen kan ta trettio sekunder att gå igenom eller ett helt liv. Man går heller inte igenom stadierna i exakt ordning utan man kanske pendlar mellan stadierna. Vi är alla olika och var och en har sin egen takt och sitt eget sätt. Man kan också befinna sig i många stadier av processen samtidigt.

Hellström skriver i sin bok "Flodhästen i vardagsrummet" om tre tillfriskningsstadier för att kunna bli friskare och gå vidare i sitt liv.:

- **Identifieringen**

Här får den medberoende kunskap om vad som har hänt henne i barndomen. Vad var det som hände när det fanns en flodhäst i vardagsrummet som förnekades? Förnekandet följde tre grundregler:

Du skall inte tala

Du skall inte lita på någon

Du skall inte ha några känslor

Om man följde dessa regler gjordes flodhästen (Med flodhäst menar Hellström tex. en alkoholist, någon som är högst påtaglig men som man inte pratar om) osynlig. Men de berövade också familjemedlemmarna möjligheten att tala om och bearbeta upplevelser. Detta leder i sin tur till att de medberoende skäms för sin familj och sig själva, får dålig självkänsla, får svårt att känna sina egna känslor och behov. Man tror att man är en dålig människa istället för att se att man har gjort mig illa.

Att få veta och börja tala om vad som hände är det första steget. Här kan det finnas motstånd och förnekelse. Kanske trodde den medberoende att dennes barndom var helt normal. Bakom finns rädslan om vad som kan hända när sanningen kommer fram.

- **Att leva sig igenom sin barndom**

Här menar Hellström vad det står att: man lever sig igenom sin barndom på nytt. Inte man minns den, inte att man pratar om den, eller beskriver den. Att uppleva sin barndom på nytt blir möjligt när man har genomlevt den första fasen och fått insikt och kan se att hon inte är en dålig människa och att hon har rätt till ett gott föräldraskap. Känslorna vaknar till liv och skammen avtar. Det djupfrysta lilla barnet inom oss vaknar till liv. Och de djupfrysta känslorna som sen gång stängdes av vaknar till liv på nytt och fortsätter där de en gång stannade av. De vanligaste känslorna är sorgen och vreden och nu är det viktigt att få lov att uttrycka sina känslor.

- **Att förstå det förflutna**

Genom att identifiera sig med det som har hänt i det förflutna kan vi förstå oss själva och våra liv på ett nytt sätt. Ofta försöker klienterna komma direkt till denna fas utan att genomleva och uttrycka sina känslor från barndomen. Det går inte, för känslorna finns kvar, de försvinner inte bara för att man förstår dem. Man kan inte gå förbi det lilla barnet som finns inom varje människa. Det är också viktigt att kunna förlåta sina föräldrar, innan all bitterhet och vrede försvunnit är det svårt att bli en hel människa.

Dessa tre faser är enligt Hellström början på den resa till vårt inre som förmodligen aldrig tar slut. Att bli frisk är en process och ett sätt att växa som varar livet ut.

Gudsbegreppet eller andlighet

”Att ändra sin livsriktning innebär också ofta början på ett andligt liv.”

Ur Fodhästen i vardagsrummet sid. 72

Det går inte att undvika att skriva om gudsbegreppet eller andlighet eftersom hela AArörelsen och Minnesotamodellen som vi använder oss mycket här i Sverige bygger på detta. Inom AA säger eller skriver man ofta om Gud att vi ska se Gud eller gudsbegreppet så som vi själva uppfattar Gud. Därmed har man lagt över tolkningen av vad Gud är på människor själva. En del av kritiken mot AA rörelsen har ju som jag innan har redovisat gällt att man många gånger uppmanas att lägga sitt liv i Guds händer och att man då kanske inte tar riktigt ansvar själv för sitt liv och sina beslut. Beattie uttrycker det som att tolvstegsprogrammet är inget religiöst program utan ett andligt. Hon menar att alla är vi andliga varelser och därför behöver vi ett andligt program. Tolvstegsprogrammet är inget ”gör-det-själv” program utan ett andligt sätt att tänka. Vi väljer och lär oss att lita på en kraft som är större än oss själva.

Somerville skriver i sin uppsats om att man som beroende och medberoende inte har så många val, och att det finns en risk att bli hjärntvättad och indoktrinerad in i AA rörelsen. Han jämför AA med en sekt. Han menar också att detta ofta sker när man mår som sämst, kanske när man är på avgiftning eller på behandlingshem och kanske varken kan tänka klart eller påverka själv.

De flesta människor som arbetar med sig själva och med sin egen utveckling som människor kommer förr eller senare till ett stadium eller upptäckt som har med andlighet att göra. Även i utbildningen till SERterapeuter har vi stött på det, både litteraturen som vi läser och i ”klassrummet”. Utrymmet i denna uppsats medger inte någon längre analys eller diskussion kring vad andlighet är. Men jag vill ändå ha det med eftersom det finns med i många människors utveckling av sig själva och i om man kan tala om tillfrisknande från medberoende har ofta andligheten en stor plats.

Slutdiskussion

”Jag har fått uppleva mycket mer än kanske en ”normal” person någonsin kommer att få uppleva under sin livstid.

Allt detta har gett mig massor. Jag har så mycket mer erfarenhet av livet fast det varit mörkt många gånger. Men jag tror i alla fall att man är starkare än någonsin när man väl kommit ur den mörka tunneln.”

Ur Medberoende, vem jag? sid 85

Det svåraste med medberoende är kanske att förstå att man är det, oftast är detta en lång process innan man accepterar och kan börja ändra sitt liv. Jag tänker att man som SERterapeut kan hjälpa människor som är i olika stadier i sitt liv på olika sätt. Är man inte medveten om att man lever i ett medberoende behöver man annan hjälp än den som ser mönstren och iscensättningarna. En informant berättade att han var den enda i syskonskaran som identifierade sig själv som medberoende. Hans andra syskon hade inte alls samma uppfattning om deras gemensamma barndom.

Jag tycker också att det är klurigt med begreppet medberoende, ibland kan det vara bra att ha som en typ av etikett för att veta vad man pratar om och för att kunna se livsmönster. Men samtidigt är vi ju alla medberoende någon gång och på något vis i våra liv. Jag tror att det kanske kan vara relevant att tala om hur man mår på grund av att man är eller har varit medberoende.

När jag separerade från mina barns pappa mådde jag dåligt och fick av någon rådet att gå på möte hos NarAnon. Där och då tog jag frivilligt på mig etiketten medberoende, läste mycket om det, var på föredrag osv. Detta gjorde att jag kunde förstå mycket om mig själv, läkas och se mönster. Om jag inte hade gått till NarAnon den gången hade jag antagligen sökt och fått hjälp på annat håll och då kanske utan att begreppet eller etiketten medberoende hade varit så centralt. Jag tror att det kan vara individuellt vad man vill kalla det för. En del människor tycker att det är bra att det finns ett begrepp medan andra kanske inte ens har funderat så mycket över det och inte vill ha en etikett. De mår dåligt och kommer för att få hjälp med det och har inget behov av någon etikett.

Det ”lilla barnet”

Jag hade ju också som syfte med en här uppsatsen att jag ville förstå och försöka klargöra varför jag själv och många medberoende med mig som små barn blev ”tvingade” att stänga av sina känslor. Jag började skriva uppsatsen i somras och under tiden som utbildningen har fortsatt och under min egen terapi har detta klarnat mer och mer för mig. Jag tycker att jag har fått svar på det genom både Beattie och Hellström men även genom utbildningen och annan litteratur. Och om man ska ge ett kort och förenklat svar på frågan är att man för att under svåra förhållanden ska orka leva vidare helt enkelt som försvar stänger ner sina känslor. Man kan säga att man djupfryser dem för att stå ut, smärtan blir annars för svår.

Både Beattie och Hellsten skriver i sina böcker om vikten av att gå tillbaka till barndomen, se det lilla barnet och hitta ett sätt att ta hand om och sig själv. Även de som jag intervjuade hade på något vis gått i någon form av terapi och arbetat med sin barndom. En av informanterna säger:

”Jag har gått hos en psykolog som arbetade med samtal. Det började jag med och sen har jag även gått KBT. Egentligen har jag gått i olika steg. KBT:n har hjälpt mer men jag tror inte att jag hade kommit så långt om jag inte hade gjort den andra biten. Den var så djup och jag behövde få reda på vad som hade hänt med mig. Att någon talade om för mig att jag inte är min mamma, jag är en egen person som bär mitt eget ansvar. Och så jobbar man ju inte med KBT. Där jobbar man här och nu och framåt. Jag behövde ha det andra med mig och jag kan inte förkasta något av det. Jag har blivit hjälpt av båda. Jag tror inte att jag hade blivit hjälpt av KBT:n om jag hade hamnat där först.”

Jag är också övertygad om att det är viktigt att gå tillbaka och se och känna det lilla barnet innan man kan gå vidare. Mycket av den litteratur och de föreläsare vi har haft på utbildningen prioriterar också detta. Om man som Hellström menar att medberoendemönster kan gå generationer tillbaka och att man inte kan ge mera än vad man själv har fått är det speciellt viktigt att gå tillbaka för att kunna bryta mönster. Innan jag började på utbildningen hade jag aldrig hört uttrycket ”det lilla barnet inom oss” och hade väldigt svårt att förstå varför jag skulle ta det till mig och verkligen som Hellström säger uppleva min barndom på nytt. Även om jag hade fått många insikter och kunskaper genom att läsa om medberoende så hade jag inte upplevt känslorna. Jag hade stort motstånd mot att förstå och arbeta med det ”lilla barnet”. Men nu kan jag förstå hur viktigt det var. Därför tror jag att inriktningen som finns inom SERterapi att arbeta med sin barndom och att känna känslor är viktigt när det gäller att arbeta med människor som är/har varit medberoende.

Jag kan tänka mig många olika sätt och metoder att använda som SERterapeut när jag möter människor som är eller har varit medberoende; olika former av regressioner, familjegestaltningar, med psykosyntesens delpersonligheter, med EFB, och med att lära sig känna känslor och sin kropp. Säkert finns det flera andra som jag inte kommer på just nu. Men jag tror att huvudsaken är att fokus ligger på barndomen och att upplevelser. Jag vill också ta upp medberoende ur ett samhällsperspektiv idag finns det inget synsätt som ser till hela människan och hennes situation och därför är det heller inte alltid så lätt att som medberoende att få stöd och hjälp. Och det finns heller inte så mycket hjälp att välja mellan. Det är dyrt att gå i terapi privat, och ofta har medberoende som kanske har levt tillsammans med en alkohol- eller narkotikamissbrukare inte så bra ekonomi. Därför kan jag personligen tänka mig att rekommendera medberoende som kommer till mig, att som komplement prova att gå på möten i en AA grupp. För mig var det oerhört helande att möta andra människor som var eller hade varit i en liknande situation som jag själv. Man får också där förslag på hur man arbeta med sig själv och det kostar ingenting att gå på ett möte med AA.

Jag vill återigen knyta an till informanten som sa att: *”Medberoende har lika många ansikten som det finns människor”* och alla har vi olika bagage och är olika. Därför tycker jag att det kan passa bra att avsluta med ett citat av Irvin D Yalom säger: *”terapeuten måste försöka uppfinna en ny terapi för varje patient”*.

Käll- och litteraturförteckning

Litteratur

- Ahlzén, Birgitta. 1997. *Medberoende, vem jag?.* Sober förlag. Stockholm
- Beattie, Melody. 1990. *Bli fri från ditt medberoende.* Norstedts Stockholm
- Beattie, Melody. 1990. *Den medberoendes guide till de tolv stegen.* Norstedts Stockholm
- Bradshaw, John. 1990. *Frigör barnet inom dig.* Huma Nova Helsingborg
- Februcci, Piero. 2008. *Bli den du är.* Libers Förlag Vällingby
- Hellström, Tommy. 1998 *Flodhästen i vardagsrummet.* Verbum Förlag AB Stockholm
- Janouch, Katerina, 2004. *Anhörig.* Piratförlaget
- Söderling, Lars. 2002. *Varulvsvalsen.* Bokförlaget Robert Larsson AB. Södertälje
- Yalom, Irvin D. 2010. *Terapins gåva.* Natur och Kultur Stockholm
- Åkerström, Cajsa Stina 2010. *Du och jag, farsan.* Norstedts Förlag Stockholm

Internet

<http://www.nar-anon.se/>

<http://www.fmn.se/>

<http://www.rikslankarna.se/>

<http://www.al-anon.se/>

Fredrick Sommerville: www1.tripnet.se/~flm/index.htm#analys):
En Kritisk granskning av Tolvstegsrörelsen

Intervjufrågor

1. Vad är medberoende?
2. Varför blir man medberoende?
3. Vem blir medberoende?
4. Vilken hjälp behöver en medberoende?
5. Har du fått den hjälp du tycker att du behöver?
6. Tror du att terapi kan hjälpa en medberoende?
7. Vet du vad Nar-Anon är?

Nar-Anons tolv steg

1. **Vi** erkände att vi var maktlösa inför den beroende och att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. **Kom** att tro att en Makt större än vi själva kunde hjälpa oss att återfå vårt förstånd.
3. **Beslöt** att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud sådan vi uppfattade honom.
4. **Företog** en genomgripande och oförskräckt moralisk inventering av oss själva.
5. **Erkände** inför Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av våra fel.
6. **Var** helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
7. **Bad** honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
8. **Gjorde** en förteckning över alla personer vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. **Gottgjorde** dessa människor direkt, varhelst möjligt, utom när detta skulle skada dem eller andra.
10. **Fortsatte** vår personliga inventering och erkände genast när vi hade fel.
11. **Sökte** genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, som vi uppfattade honom, varvid vi endast bad om insikt om hans vilja med oss och styrkan att utföra den.
12. När **vi** som ett resultat av dessa steg hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi att föra detta budskap vidare till andra och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Nar-Anons tolv traditioner

Vår grupperfarenhet visar att vår sammanhållning är beroende av att vi följer dessa traditioner.

1. Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand, personlig utveckling är beroende av sammanhållningen.
2. För vårt gruppsyfte finns bara en auktoritet – en kärleksfull gud som han kan komma till uttryck i vårt gruppsamvete. Våra ledare är blott betrodda tjänare, de styr oss inte.
3. Då anhöriga till drogberoende samlas för att hjälpa varandra, kan de kalla sig en Nar-Anon Familjegrupp, förutsatt att de inte har någon annan anknytning. Det enda villkoret för medlemskap är drogproblem hos en anhörig eller vän.
4. Varje grupp bör vara helt självstyrande utom i angelägenheter som berör en annan Nar-Anon Familjegrupp, eller NA som helhet.
5. Varje Nar-Anon Familjegrupp har endast ett syfte – att hjälpa anhöriga till drogberoende. Det gör vi genom att själva praktisera Nar-Anons tolv steg, uppmuntra och visa förståelse för beroende som står oss nära och välkomna och ge tröst till anhöriga till beroende.
6. En Nar-Anon Familjegrupp bör aldrig stödja, finansiera eller låna sitt namn till någon utomstående verksamhet, så att inte problem med pengar, egendom eller prestige avleder oss från vårt andliga huvudsyfte. Fastän fristående och självständiga skall vi alltid samarbeta med Anonyma Narkomaner.
7. Varje grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.
8. Nar-Anons 12-stegsarbete ska alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecentra kan anställa personal för speciella uppgifter.
9. Våra grupper som sådana bör aldrig organiseras, men vi kan bilda styrelser och kommittéer för serviceverksamhet, direkt ansvariga inför dem de tjänar.
10. Nar-Anon familjegrupper har ingen åsikt i yttre frågor, därför bör vårt namn aldrig dras in i offentliga tvister.
11. Vår linje i offentliga relationer grundas på attraktion snarare än på marknadsföring. Det är nödvändigt att vi alltid behåller personlig anonymitet när det gäller press, radio, tv och Internet. Vi bör särskilt noggrant skydda alla NA-medlemmars anonymitet.
12. Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla våra traditioner och påminner oss ständigt om att sätta principer före personligheter.