

*Vårt behov av tröst,
flykt och rus.*

Krystyna Malm, augusti 1995

Ingen vill bli missbrukare

*Hur kommer det sig att så många duktiga, kreativa, begåvade (ofta unga!) människor blir det ändå?
Låt oss göra ett försök att hitta en förklaring.*

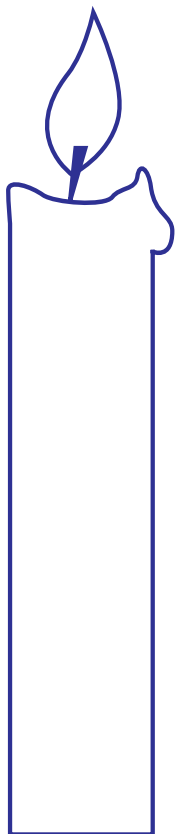
Om vi skall överleva måste vi lära oss att samspela med omgivningen. Vi måste helt enkelt hitta ett sätt att handskas med verkligheten, och detta måste ske ”hela tiden och just nu”. Det duger inte att fly till det förflutna och inte heller in i framtiden och dagdrömmarna. Det som har hänt har hänt, och ingen kan göra något åt det. Om det som kommer vet vi ingenting. Vi är således ”dömda” att uthärda verkligheten just nu.

Vi sitter alltså i en ”fälla”

Det är klart att vi upplever ångest. Det finns ingenstans att fly och det enda som återstår är att lära sig att hantera verkligheten och den egna ångesten. Ångesten finns alltid där i högsta beredskap, eftersom den skall fungera som en vägledare och en varningslampa då något håller på att gå snett.

De flesta upplever ångest som något negativt och vet inte att den också kan vara en drivkraft och en energikälla. Ångesten ger oss hela tiden ”vinkar” om och när vi gör fel.

Den kan faktiskt vara en trogen vän som skall behandlas med försiktighet och respekt. Ju mindre vi lyssnar på den desto



högre måste den ropa. Den kan bli riktigt out-
härdlig och ”vråla”, om vi envisas med att miss-
förstå eller nonchalera dess rop.

Ångesten är alltså en energikälla som kan sätta
igång en process, d v s fungera som en ”tänd-
sticka”. Men den kan lika väl tända ett mysigt
ljus som en brand. Ljuset blir ”levande” dvs en
självgående process sätts i gång - något som
också har ett slut, liksom livet självt. Ljuset
brinner så länge stearinet inte tar slut och så
länge det finns syre i omgivningen.
Ett utbyte sker, ljuset får syre och omgivningen
ljus och värme. Om vi börjar strypa syretill-
förseln, fladdrar lågan och ljuset kan slockna.
Blir det för mycket syre kan elden sprida sig.
Detta givande och tagande är en dynamisk
process som strävar efter jämvikt. Konsten är att
hålla lågan jämn och fin.

På samma sätt förhåller det sig med människan.
En kärleksakt kan också fungera som en tänd-
sticka. Processen, dvs livet, startar.

”Spelet” kan börja. Först med mammas kropp som är omgiv-
ningen, sedan med den omgivande verkligheten utanför.
Den egna kroppen behövs som ”stearin” och omgivningens
gensvar fungerar som ”syre”.

Tyvär är vårt spelrum begränsat på så sätt att vi för stunden
inte kan ändra på verkligheten.
Det som går att påverka är vår kropp och själ.

Vi kan påverka kroppen med hjälp av tabletter eller förändra vår verklighetsuppfattning genom att ta till alkohol eller andra droger. Det blir lättare att uthärda nuet. Men så fort ruset är över kommer samma verklighet tillbaka och de olösta problemen hopar sig. Bördan blir större och också längtan att påverka verkligheten för att uthärda ännu större.

Vi behöver tröst. En ond cirkel, d v s vanan att fly, får liv och börjar rulla av egen kraft. Inte nog med det, den sätter parallellt i gång en biologisk anpassningsprocess, ytterligare en ond cirkel. Cirklarna förstärker varandra och det onda spåret. Då behövs verkligen mycket energi och kraft för att bryta sig loss.

När kan vi hamna i onda cirklar?

När som helst då livet sätter oss på prov.

Ungdomsåren är den svåraste provotiden. Framtiden ligger framför oss med alla möjligheter och risker.

En väldig, okänd, spännande värld som väcker nyfikenhet men även ångest. Verkligheten kräver!

Och kraven är inte små. Varje blick framåt skrämmer, men framåt måste vi. Om kraven blir för stora och verkligheten grym och obeveklig, blir vårt behov av tröst livsviktigt. Alkoholen, tabletten eller drogen kan bli en falsk vän, en vän som hjälper oss att härda ut och ger oss tröst för stunden. Om vårt behov av tröst är stort och upprepas ofta, sätter vi intet ont anande i gång en ödesdiger process. Omvärlden bryr sig inte om detta i början. När reaktionen kommer, är det ofta för sent. Hamnar vi i **kris** eller svårigheter, och börjar söka tröst på detta

sätt - samlar sig de olösta problemen. Varje blick bakåt skrämmer, skuldbördan växer och därmed också behovet av tröst och rus. De onda cirkelarna börjar rulla.

Det räcker att vi hamnar i sällskap där drickande ingår som en självklarhet eller i *levnadsvanor* som gör drickande till en naturlig sak. Efter en tid upptäcker man att man faktiskt fastnat i en ond cirkel, även om man inte alls haft några problem eller svårigheter från början. Det blir som att dra igång en motor. Rycker man tillräckligt många gånger, startar den. Problemet är bara att man samtidigt har förstört bromsarna och inte hittar avstängningsknappen.

Vem som helst kan således hamna i beroendets onda cirklar.

Ärftligheten spelar naturligtvis en roll, främst när det gäller hur lång tid det tar att utveckla beroendet.

Ju yngre man är desto fortare går det att lära, på gott och ont. Ruset som från början var en tröstande vän, har nu tagit över kontrollen och håller människan i ett järngrepp.

Terapi

behöver man när man kommer på kollisionskurs med den omgivande verkligheten. Det kan hända att man själv inte ens är medveten om detta utan försöker blunda (förneka) vilket i sin tur, förr eller senare leder till att man börjar må dåligt.

Man får depression, ångest eller kroppsliga symptom.

En terapeut är någon som kan hjälpa till att hitta nya strategier, visa nya, oväntade perspektiv och hjälper oss att se verkligheten som den är. Någon som leder och hjälper till att upptäcka att ”det är inte så farligt”, att det går att ta bort det onödiga för

stunden. Det positiva tar vi oftast in automatiskt, utan hjälp. Det negativa vill vi lika automatiskt avvisa. För att må bra krävs att vi har förmåga att ta in både det positiva och det negativa.

För mycket av det positiva gör oss till självgoda, hänsynslösa egoister, för mycket av det negativa gör att vi känner oss olyckliga, tomma, vill hämnas, blir aggressiva antingen mot oss själva (självd destruktivitet, anorexi, självmordstankar) eller mot andra (hot, bråk, våldshandlingar). Man kan inte välja bort att hantera verkligheten som den är, både god och ond.

Försöker man låtsas eller blundar blir det bara fel. Man mår dåligt inte bara för att man förtjänar det utan också för att få ihop energi att ändra på det som håller på att bli galet.

Ju tidigare man kommer in i processen desto lättare att åtgärda det som håller på att bli fel. Ju längre man väntar desto större risk att processen fortskrider i fel spår och det kan bli svårt att ändra på saker och ting. Därför är det viktigt att söka hjälp och råd i tid.

Att fråga är aldrig fel!

Man behöver inte nödvändigtvis vara galen för att tala med en psykiater - men det underlättar (om inte annat så för doktorn själv)

Krystyna Malm