



Är du medberoende?

Efter att själv ha blivit nykter från min alkoholism så ändrades mitt liv radikalt. Efter några år så förstod jag dock att det fanns mer att utforska hos mig själv: Jag upptäckte att jag också var medberoende och det som kallas för ett vuxet barn.

Jag är uppväxt i ett alkoholisthem och utvecklade själv samma sjukdom. Vad jag inte förstod när jag blivit nykter var att jag även utvecklat ett medberoende och ett vuxet barn-problematik. Trots min nykterhet så knöt det sig i magen på mig när min mamma ringde eller när någon närstående till mig mådde dåligt och inte gjorde något åt det. Jag klev då in och skulle "fixa".

MEDBEROENDE ÄR verkligen en komplex och djupt rotad dynamik som präglar relationer och påverkar den egna personens välbefinnande. Personer som utvecklar medberoende eller uppvisar så kallat vuxet barn-beteende har ofta genomgått en barndom helt eller tidvis präglad av bristfällig emotionell närvaro och trygghet. Denna brist på en stabil grund för emotionell utveckling, kan ge upphov till en rad utmaningar och beteendemönster i vuxenlivet.

Att växa upp i en familj där genuin, villkorslös kärlek saknas eller där en närstående lider av missbruk eller andra dysfunktioner skapar grogrund för medberoende. Vuxna som har upplevt emotionellt omogna föräldrar ställs inför utmaningar som en känsla av oduglighet, otillräcklighet, ensamhet och en omedveten påträngande önskan att prestera för att kompensera för barndomens brister.

GRUNDLÄGGANDE DYSFUNKTIONER i familjen, såsom en dominant eller undergiven förälder, särbehandling, mentala och/eller känslomässiga påhopp, övergrepp, bekräftelse genom prestation, samt psykisk ohälsa eller fysisk sjukdom (som ger en upplevelse av att vara drabbad eller uppleva sig som ett offer för omständigheter) kan alla var för sig eller i kombination bidra till utvecklingen av ett medberoende. En bristande möjlighet att se föräldrarna uttrycka närhet och intimitet kan ytterligare förstärka detta mönster.

Ursprungligen associerades medberoende främst med relationer där en part hade ett missbruk av alkohol eller droger. Idag sträcker sig dock begreppet bortom missbruk och kan manifestera sig i olika familjesituationer. Forskningen har identifierat samband mellan medberoende och andra brister i familjer som inte nödvändigtvis involverar missbruk. Kommunikationsbrist, bristande föräldraförmåga och oförmåga att hantera känslor är exempel på andra faktorer som kan leda till medberoende.

FORSKNING INDIKERAR också att barn till föräldrar med missbruk, psykisk sjukdom eller fysisk sjukdom förvisso löper en högre risk att utveckla medberoende jämfört med barn från mer stabila familjeförhållanden, men som tidi-

gare nämnts, så vet man nu att det också gäller andra dysfunktioner. Barn lär sig beteenden och relationer genom observation av sina föräldrar, och avsaknaden av trygga förebilder kan resultera i en snedvriden uppfattning om hälsosamma relationer. Barn från dysfunktionella familjer kan bära med sig en inlärd hjälplöshet in i vuxenlivet, vilket eventuellt ger upphov till ett kontrollbehov och en ökad uppmärksamhet på dem som behöver stöd.

EN PERSON MED medberoende befinner sig ständigt i relation till andra och sitt egna välbefinnande kopplat till andras beteenden. Det kan manifestera sig på olika sätt, riktat mot en specifik person eller deras beteende. Missbruk av substanser, överdriven ilska, offerskap, dominans, spelberoende, sexuellt beteende, lögn, svek, otrohet, narcissism, psykopatiska drag, psykisk ohälsa och arbetsnarkomani är några exempel på möjliga beteendemönster som en person med medberoende kan anpassa sig till.

För att bryta mönstret av medberoende är det viktigt att förstå och bearbeta de underliggande orsakerna till detta beteende. Terapi och självreflektion kan vara avgörande verktyg för att återuppbygga en sund självbild och skapa hälsosamma relationer. Att lära sig att sätta gränser och utveckla en självständig identitet är nyckelfaktorer för att frigöra sig från medberoende och skapa en livskvalitet präglad av balans och välbefinnande.

ATT BLI MEDVETEN om att man har ett medberoende eller vuxet barn-problematik är första steget mot att tillfriskna själv. Att gå i en självhjälpgrupp, att läsa någon bok i ämnet eller söka sig till en terapeut/coach som kan hjälpa en är nästa steg. För det finns lösningar som fungerar. Om du känner att du behöver hjälp att reda ut om du har ett medberoende eller ej, eller om du vet att du har det och behöver hjälp att hitta lösningar, så är du förstås välkommen att kontakta mig om det känns rätt för dig. Jag arbetar under tystnadsplikt. Skicka ett mejl till jai@loveit.se så svarar jag så snart jag har möjlighet.

