

## **Anbefaling af bog**

### **Mary O'Malley: "Afhængighed – din skjulte Gave"**

Forestil dig et pragtfuldt hus, lyst og luftigt, fyldt med liv og latter på alle etager. Det var det hus, som vi fik skænket, da vi blev født, og det hus vi "boede" i, da vi var børn. Det var hele os. Kroppen havde god jordforbindelse i kælderen via vores mave. På etagen over foldede hjertet sig ud åbent og rummeligt med en glæde, som fyldte hele huset. På den øverste etage var sindet nysgerrigt og fantasifuldt, for det var i livets eventyr.

Åbenheden gjorde, at livet strømmede igennem huset på alle etager. Huset var hele tiden fyldt med liv, for alt blev sanset, oplevet og taget ind. Den åbenhed gjorde også, at vi som børn var meget modtagelige for alt det, som vores nærmiljø påvirkede os med, specielt vores forældre men også andre autoritets personer. Deres sår blev givet videre til os som krav og forventninger. Da vi som børn i vores åbenhed modtog det hele og ikke endnu havde redskaber til at sortere i det og ofte ikke havde nogle personer, som vi kunne blive mødt af, hvis vores forældre ikke formåede det, så forsøgte vi at overleve ved at lukke i, spænde op og holde vejret. Følelser blev lukket ned i kasser og gemt væk i huset. Husets rum blev indskrænket, og livet blev begrænset. Til sidst var der så mange kasser rundt omkring, at vi begyndte at stuve dem sammen i kælderen ved at unnlade at trække vejret fuldt igennem, helt ned i maven.

Selvom det generede os og følte ubehageligt, så troede vi dog, at vi havde fundet en løsning: vi fandt ud af hvilket fantastisk redskab, tankerne er. Med dem troede vi, at vi kunne finde noget af det tabte liv ved at se en film om livet i stedet for at være i livet. Så vi begyndte at tilbringe mere og mere tid oppe på loftet med at se DVD'er om livet, hvilket gav os en umiddelbar tilfredsstillelse, så vi næsten helt glemte den strøm af liv i hele huset, som tidligere var en selvfølge. Filmene underbyggede kun dette ved at fortælle, hvor vigtigt kontrol og styring var for, at vi kunne føle os trygge og undgå at komme ned i de forbudte kasser og rum i kælderen. Følelser, umiddelbarhed og intuition blev der lukket af for, og hvis længslen efter det spirende liv blev for stor, så begyndte vi at erstatte det med suset fra mad, alkohol, slik, smøger, spil og meget mere. Oppe på vores loftkammer kunne det også godt give os en oplevelse af at være i livet igen, men den var kun kortvarig og aldrig så hel som det liv, der omfatter hele huset. Så vi blev nødt til at få mere og mere af vores sus, mens vi så DVD'er om, hvad vi burde gøre for at finde det liv, som vi dybt et sted i os savnede. Vi fik større fokus på, hvad vi ikke skulle være, fremover hvad vi var.

Vores søgen og længsel efter livet gjorde, at vi prøvede flere og flere ting og fik større og større misbrug. Måske prøvede vi også terapi og kurser, men så længe vi kun var på loftet, så genfandt vi aldrig hele det værens hus, som er forudsætningen for at mærke fylden i livets strøm igen. Men der var jo en grund til, at vi var flygtet op på loftet; vi havde gjort det for at overleve de følelser af krav og fordømmelse, som var alt for kraftige, da vi mødte dem første gang. Så sindet forsøgte forsat at beskytte os og ønskede ikke at åbne op til kroppen igen.

Følelserne i kælderen er dog ikke til at holde nede, for de er også en del af livets strøm, så de bevægede sig ud af de lukkede kasser og bankede på døren til loftrummet. Vi gjorde alt for at ignorere dem ved at se flere og flere film om livet og skrue højere og højere op for lyden. Det gik i en periode men efter et stykke tid, så kunne vi ikke længere undgå at høre følelsernes insisterende banken på døren, og så måtte vi i stedet bedøve vores sanser ved at fylde mere på af vores misbrug af slik, mad, alkohol, eller hvad vi ellers faldt for. Når vi vågnede op efter det sidste sus, var vi fyldt med utilfredshed og selvhad, for den umiddelbare fred, som suset gav, var vendt til endnu større tomhed. Vi kunne ikke se nogen anden udvej end mere kontrol og selvfornægtelse og mere misbrug.

Det hele blev værre og værre, men noget i os blev i korte glimt mindet om dengang, hvor vi boede i et hus fuld af liv og lys. Midt i vores udmattelse skabt af den evige kontrol og det tiltagende misbrug besluttede vi en dag at lytte, når det bankede på døren. Hvem er det mon, der banker? Hvad er det mon, de vil? Hvad siger de? Vi fandt ud af, at bag deres grimme facader ønskede de bare, at vi mødte dem og lyttede. De ville bare fortælle os, om det værens hus, som vi var født ind i, og som vi nu kun beboede sporadisk. I starten var det svært at møde dem. Ofte turde vi ikke lukke op, og

hvis vi lukkede op, så blev vi ofte overmandet af dem i stedet for at møde dem. Vi lærte, at vi skulle holde meget fast i os selv for igen at bebo hele vores hus. Ellers var det overlevelsens reaktionerne, som blev herre over os. Trin for trin fandt vi ud af, at vores misbrug og afhængighed kun var udtryk for gamle sårbare følelser, som ventede på vores nærhed og omsorg. At kontrollen af afhængigheden kun ville låse vores dør til loftkammeret endnu mere fast indefra, så mere og mere af det hus, som vi havde fået i fødsels gave, blev ubeboet. Ved at møde vores afhængighed i stedet for at flygte fra den kunne vi igen begynde at gå på opdagelse i hele vores hus og indtage de aflukkede rum og åbne de hengemte kasser.

Mary O'Malley giver i sin bog "Afhængighed – din skjulte gave" en helt anderledes tilgang til afhængighed end de vante kontrol-kure, som tilsyneladende kan få afhængigheden til at forsvinde, om ikke andet så for en periode, men som oftest medfører en ny afhængighed, som ex-rygeren der starter et madmisbrug. Og hvad værre er, som medfører, at vi bekæmper os selv og lukker af for den visdom i os selv, som vil hjælpe os til en forening med nuet og væren.

Gennem bogen er der mange små øvelser, som hjælper til at åbne op for nysgerrighed, accept, omsorg og visdom. 4 spørgsmål bliver introduceret, som i forskellige varianter og i forskellige sammenhænge kan være åbninger til at møde afhængigheden og os selv: "I dette øjeblik, hvad oplever jeg så?", "Kan jeg lade det være?", "Kan jeg omfatte det med medfølelse?", "Lige nu, hvad har jeg så i sandhed behov for?".

Det er en skøn bog, som kan være en meget vis følgesvend på livets vej. Som så mange andre gode bøger siger den på sin vis ikke noget nyt, for hvad nyt er der at sige om livet, som har eksisteret i milliarder af år? Det, som gør den fremragende, er, at den udtrykker en gennemlevet erfaring via hjertet. Derfor virker alle ordene og erkendelserne som nye og lærerige. Forfatteren inddrager sine egne historier på en afbalanceret måde, som gør, at hun taler sammen med os og ikke ned til os. Lig andre gode bøger er den både meget dyb og simpel, selvom det måske ikke opleves som let at praktisere, fordi hjernens komplicerede støj står i vejen. Den fortæller os, at lykke og kærlighed ikke kommer ved at følge bestemte kure og systemer, men ganske enkelt ved at møde os selv og det liv som strømmer i os bag alle spændingerne og maskerne.