

## **Afhængighed – en port til rummet.**

Vi har alle som fostre eller babyer haft en naturlig tilgang til rummet. Se på en baby som har haft en god fødsel; deres øjne skinner af noget, som er større end denne jord. De er - og er i - rummet. De oplever en naturlig nysgerrighed og glæde ved livet, tilsyneladende uden årsag. Selv hvis vi får en god og kærlig opdragelse, så vil der altid være svære følelsesmæssige oplevelser. Vi oplever, at vi ikke bliver rummet af vores forældre, og vi evner til sidst ikke at rumme os selv. Vi sætter så – og bliver også animeret til det af vores omgivelser – noget andet i stedet: sut, mad, legetøj, præstationer, tanker, følelser mm. Vi føler et tomrum, og at noget skal fylde det ud. Hvad er forskellen på rum og tomrum? I et tomrum føler vi, at der mangler noget. Noget skal tilføjes, for at vi et øjeblik igen kan føle os hele og rigtige. I rummet føler vi os hele. Der er en fylde inde fra. Der er ikke behov for at fylde på.

Når vi mister tilgangen til rummet, erstatter vi det med ting. Ting kan være fysiske ting, men det kan i høj grad også være tanker og følelser. Ting er alt det, som fylder. I vores søgen efter at komme tilbage til den oprindelige følelse af rum og fylde, rækker vi ud efter ting, som et øjeblik giver os en oplevelse, der minder om rummet. Søde sager bliver en erstatning for modermælkens sødme og det at være et med moder jord. Præstationer og anerkendelse bliver en erstatning for at mærke livets storhed og flow. Tanker og følelser er vores forsøg på at forstå, hvordan vi finder rummet igen. Til sidst bliver erstatningen til en afhængighed, et stof som vi må have for at føle os hele et øjeblik. Afhængigheden kan vokse og blive så stor, at vi til sidst føler, at vi bliver kvalt i flødeskumskager og jagt efter anerkendelse. Noget i os ved godt, at det ikke er ”the real thing”, men alligevel bliver vi gang på gang overmandet af det.

Vores forsøg på at komme ud af afhængigheden er som oftest at ville kontrollere den og holde den nede. Slankekur og nikotintyggegummi kan måske styre den afhængighed, men en ny afhængighed dukker som regel op til overfladen. Grundlæggende er det, vi gør ved at ville holde afhængigheden nede, også at sige, at vi er forkerte. Det, vi mærker, er en dårlighed, som skal holdes ti skridt fra livet.

Tankegangen, at ”Jeg er alkoholiker, men jeg drikker ikke”, låser situationen fast og holder det liv nede, som vi dybest set længes efter at komme i kontakt med. Det kan godt være den bedste løsning for nogle - måske ville de ellers have drukket sig ihjel - men jeg påpeger bare, at der er en stor pris at betale, nemlig at man lukker af for rummet og dermed for livet.

En anden mulighed er at forstå, at afhængighed er et sendebud fra dybet af os, som vil hjælpe os til at komme i kontakt med rummet igen. Afhængighed er en ting, som står foran rummet. Hvis vi vil kontrollere og holde vores afhængighed nede, så lukker vi også af for vores rum. Hvis vi i stedet lytter og er nysgerrige på, hvad afhængigheden dog er for en størrelse, så kan afhængigheden være porten til en bevidst oplevelse af rummet. Hvad er det mon, jeg dybest set gerne vil, når jeg tvangsmæssigt spiser kage, køber ting, ryger en smøg, laver yoga, læser aviser osv.? Se afhængigheden i øjnene, forstå hvad det er, den dybest set fortæller. Se den som din ven, ikke som din fjende.

Om det er en afhængighed er noget, som man gør op med sig selv. En god målestok er at være opmærksom på, om der er noget tvangspræget over det. Kan man godt leve foruden et par dage eller uger, eller føles det som en kold tyrker? Alle ting er jo ikke dårlige, men det afhænger af, om der er frihed i ens relation til dem.

Jeg oplever, at vi som menneskehed og som enkeltindivider alle er på en rejse. En rejse fra naturlighed, som man oplever hos babyer, naturfolk mm., via en egotilstand hvor vi med tvangspræget opførsel forsøger at klare os og livet, hen imod en tilstand af bevidsthed hvor vi vælger at åbne for rummet og livet. Undervejs på denne rejse er mødet med vores afhængighed og dermed vores ego en vigtig dørtærskel.

For mig giver det mening at se tilgangen til afhængigheden ud fra tre forskellige stadier: den naturlige, den ego-tvangsprægede og den bevidste. Den naturlige kan f.eks. være, hvis man er på et kurophold, hvor man får maden serveret, der er foredrag og andre aktiviteter, som giver ro og glæde. Det føles så naturligt rigtigt, at man holder op med at spise en masse sødt eller at drikke to liter kaffe om dagen, men uden at man er bevidst om det. Det er først, når man kommer hjem, at man tænker, ”hov, jeg har slet ikke drukket kaffe i en uge”. Når man så er hjemme i hverdagen, tager vaner og afhængigheder over igen. Tit vil man være uforstående over for, hvorfor man kunne lade være en hel uge men derhjemme helt ud af det blå begynder igen. Det naturlige kan også være det, man oplever efter en behandling: rummet åbner sig og helt uden at bemærke det før bagefter, har man haft timer eller dage uden så mange tvangsprægede vaner og tanker.

Den egomæssige tilgang til afhængighed vil være at holde den nede, fordi afhængigheden er en farlig del af os, som vil tage magten over os. Slankekur og andet, som forsøger at styre udyret, er derfor vejen frem. Tvang skal bekæmpes med tvang, vi skal være stærkere end afhængigheden. Men hvis afhængigheden er et sendebud fra livet, så forsøger egoet at være stærkere end livet og udstiller samtidig, at det dybest set er bange for sin egen undergang.

Det skyldes ikke mangel på viljestyrke, når man endnu en gang falder i, men at tilgangen er misforstået. Man skal ikke kunne holde afhængigheden nede med sin vilje, for afhængigheden er livet og rummet forklædt som et uhyre.

Den bevidsthedsmæssige tilgang er at skabe dialog med og sætte lys på afhængigheden. Lytte til den som en ven. Høre hvad det er, som afhængigheden dybest set vil. Ikke sådan at man bare giver efter for den. Tværtimod er det vigtigt at stå fast ved sig selv, når man er i dialog med afhængigheden, for den er meget stærk i sin impuls efter det kendte sus. Når vi sætter bevidsthedens lys på afhængigheden, så vil de ting, som står i vejen for rummet, ikke længere have det samme greb i os. Bevidstheden vokser, og vi er i rummet. Men nu som et bevidst valg til forskel fra den naturlige tilgang.

At arbejde med sin afhængighed er altså et livslangt tema, som vi kan vokse og udvikle os med. Afhængigheden er et billede på den menneskelige udfordring af at være spændt ud imellem det jordiske og det åndelige, ting og rum, fyld og fylde. Afhængigheden kan hjælpe os til mere bevidst at vælge det eventyr og den glæde, som livet helt naturligt var for os som barn, spæd eller foster. At blive som barn igen i en voksen krop og med en dyb bevidsthed.

Overstående er inspireret af Mary O'Malleys fremragende bog: ”Afhængighed – din skjulte gave”