

Steg ett

Vi erkände att vi var maktlösa inför skulder - att våra liv hade blivit ohanterliga.

När vi kom till Debtors Anonymous visste vi att någonting var allvarligt fel. Vi kanske hade stora skulder genom lån, krediter eller kreditkort, låg efter med skatter eller kämpade för att klara våra räkningar. Några av oss hittade D.A. när vi stod inför vräkning, utmätning eller andra rättsliga åtgärder. Andra hade återkommande missade eller försenade betalningar där avgifterna till slut blev betydande.

Några av oss såg med oro hur skulderna växte bortom vår kontroll samtidigt som vi fortsatte göra överdrivna eller onödiga inköp medan räkningarna förblev obetalda. Några var egenföretagare som behövde låna pengar bara för att täcka verksamhetens kostnader, eller företagare som låg efter med löner, skatter eller andra betalningar.

Bland oss i D.A. fanns också personer som aldrig hade använt kreditkort men ändå bar på skulder genom exempelvis studielån eller pengar de var skyldiga familj, vänner eller andra. Andra hade mycket små skulder men kände sig ändå fast i en situation där pengarna aldrig riktigt räckte till de grundläggande behoven.

I samtliga fall trodde vi att vi visste exakt vad problemet var:

"Jag måste bara betala av de här kreditkortet. Sedan kommer allt att vara bra."

"Min kreditvärdighet är dålig. Jag måste bara få ordning på den."

"Om bara myndigheterna - eller min partner, min chef eller de jag är skyldig pengar - slutade pressa mig skulle allt vara bra."

"Jag måste bara få igång telefonen, elen eller internet igen."

"Om jag bara kan minska mina utgifter kommer jag att klara mig."

"Om jag bara lär mig att spara pengar behöver jag inte låna."

Och så fanns den lösning som så många av oss före D.A. såg som svaret på allt:

"Jag behöver bara tjäna mer pengar."

Det verkade verkligen för oss som om problemet låg utanför oss själva. Vi trodde att vem som helst i vår situation skulle ha skuldsatt sig på samma sätt; det var den dåliga ekonomin, otur, en kris eller ett akut behov som bar skulden. Om vi ansåg att felet låg hos oss själva trodde vi att vi saknade tillräcklig disciplin, ekonomisk kunskap eller förmåga att hantera siffror. Om vi bara kunde lära oss

dessas saker skulle vi kunna hantera pengar som andra människor.

En del av oss trodde att vi förtjänade att få börja om från början efter en period av otur. Om vi bara kunde bli av med skulderna skulle vi få en nystart. Den här gången skulle det bli annorlunda. Andra samlade sina lån eller gjorde andra ekonomiska omstarter. Men även de av oss som faktiskt lärde oss nya färdigheter - kanske genom att följa en budget eller få ekonomisk rådgivning - upptäckte efter ett tag att vi återigen hamnade efter och levde över våra tillgångar.

Vad var då egentligen vårt problem?

Maktlöshet inför skulder

Steg ett visar oss den verkliga naturen hos det vi har att göra med: vi är maktlösa inför skulder.

Problemet var inte att vi behövde förstå vårt skuldsättningsbeteende bättre, hitta ett smartare sätt att hantera våra pengar, få bättre kontroll över vårt spenderande, lära oss att låna på ett klokare sätt eller ens tjäna mer pengar. Många människor kan förbättra sina liv genom sådana åtgärder, men för oss var de inte tillräckliga.

Till skillnad från de flesta andra upptäckte vi i Debtors Anonymous att vi befann oss i greppet på ett kroniskt och fortskridande problem: tvångsmässig skuldsättning.

Vad innebär det då att vara en tvångsmässig skuldsättare?

Det innebär att vårt förhållande till skulder präglas av ett tvång - ett starkt behov av att utföra vissa beteenden som på kort sikt kan ge oss en känsla av lättnad, tillfredsställelse, trygghet eller framgång, men som i längden skapar smärta och ohanterlighet i våra egna och andras liv.

Mitt i tvånget kan vi verkligen tro att ett visst köp kommer att få oss att må bra eller göra oss lyckliga. Vi kan känna oss tvungna att göra betalningar trots att pengarna på kontot inte räcker. Vi kan uppriktigt tro att även om vi upprepar ett beteende som många gånger tidigare har skapat ekonomiska och känslomässiga problem, kommer det på något sätt att gå bra den här gången.

Eller så blundar vi helt enkelt - och spenderar.

Maktlösheten inför skulder kan visa sig på många olika sätt. Några av oss använde kredit eller kreditkort tvångsmässigt för att köpa saker även när vi egentligen hade pengar att betala för dem. Andra lånade tvångsmässigt pengar utan säkerhet för att få ekonomin att gå ihop, genom lån eller genom att låna av familj och vänner.

Några av oss kunde inte bryta oss loss från impulsköp och använde tvångsmässigt kredit för att köpa saker åt oss själva eller andra utan att tänka på

hur vi skulle betala för dem.

Andra befann sig i arbetssituationer där vi inte fick rimlig ersättning för vårt arbete och ständigt låg efter med både nödvändiga inköp och räkningar. I vissa fall levde vi i en självvald extrem knapphet och vägrade använda de få pengar vi faktiskt hade, eftersom vi var rädda för den katastrof som vi föreställde oss skulle kunna ruinera oss.

I samtliga fall ledde våra beteenden till skuldsättning eller ekonomisk ohanterlighet som fyllde våra liv med oro, sorg och skam.

Grunden för tillfrisknandet

I Debtors Anonymous lärde vi oss att grunden för vårt tillfrisknande var att sluta dra på oss nya skulder utan säkerhet - en dag i taget, oavsett vad.

För vissa lät det enkelt. För andra verkade det fullständigt omöjligt. I D.A. lärde vi oss att det faktiskt var möjligt.

Men tvånget att leva över våra tillgångar var starkt, och vi som led av tvångsmässig skuldsättning behövde erkänna vår maktlöshet inför det för att kunna börja tillfriskna. Hur mycket vi tjänade, ägde eller var skyldiga var inte det avgörande. Det avgörande var tvånget och vår oförmåga att övervinna det på egen hand.

Detta behövde vi undersöka närmare.

Många av oss kom till D.A. övertygade om att om vi bara hade mer pengar skulle vi inte behöva skuldsätta oss, eller så skulle vi utan problem kunna betala våra skulder. Om vi bara hade mer pengar skulle allt vara bra.

Erfarenheten i D.A. visade oss att denna lockande föreställning helt enkelt inte stämde för oss.

När vi ärligt betraktade vår egen historia såg vi att vi hade upplevt samma slags ekonomiska problem under stora delar av våra liv, oavsett inkomstnivå. Oavsett om vi hade ett lågavlönat arbete eller en välbetald tjänst inom vårt valda yrke betedde vi oss på samma sätt i förhållande till skulder, och skuldbördan ökade med tiden.

I D.A. såg vi människor med mycket höga inkomster eller mycket lönsamma verksamheter som ändå satt fast i skuldens kretslopp. Till vår förvåning såg vi också människor med relativt låga men stabila inkomster som hade fått en fungerande ekonomi genom sitt tillfrisknande i D.A.

Det var avgörande att förstå att det inte var våra ekonomiska omständigheter som var själva problemet. Även om en högre inkomst ibland kunde behövas skulle mer pengar inte lösa alla våra problem. Det kunde bara tillfrisknande från tvångsmässig skuldsättning göra.

Att förstå orsaken var inte tillräckligt

Ett annat hinder för att erkänna vår maktlöshet var föreställningen att om vi bara förstod orsakerna bakom våra beteenden kring skulder skulle vi inte längre vara fångade av dem.

Att förstå varifrån våra beteenden kom kunde visserligen vara både intressant och värdefullt, men det var inte tillräckligt för att förändra vår tvångsmässiga skuldsättning.

Föreställningen att ökad självkänedom i sig skulle lösa problemet var bara ännu ett sätt att försöka få kontroll över problemet, i stället för att erkänna vår maktlöshet och vår brist på kontroll.

När vi blev mer villiga att släppa våra gamla föreställningar började vi se bortom vårt omedelbara rop på hjälp och vår starka önskan att kontrollera situationen.

Vi insåg att vi var rädda.

Rädslan närde vår förnekelse av hur vi levde och vilka konsekvenser våra beteenden fick. När vi till slut släppte förnekelsen och mötte sanningen gjorde det ont - men det gav oss också något vi hade saknat: hopp.

Kanske fanns det ett annat sätt. Kanske kunde D.A.-programmet fungera för oss. Kanske var erkännandet av vår maktlöshet det första steget bort från den tvångsmässiga skuldsättningen och in i tillfrisknande och helhet.

Detta är alltså vad maktlöshet innebär: drivna av vår tvångsmässiga skuldsättning ägnar vi oss åt beteenden som skadar både oss själva och andra och som med tiden blir allt värre. När vi väl har erkänt denna svåra sanning om oss själva har vi påbörjat vår väg mot tillfrisknande.

”Att våra liv hade blivit ohanterliga”

Men hur är det då med den andra delen av Steg ett: att våra liv hade blivit ohanterliga?

För de flesta av oss var det just ohanterligheten som förde oss till Debtors Anonymous - den allt längre listan över sådant som inte fungerade i våra liv.

Många av oss kände oss stressade och uppgivna över vår situation. Kanske undvek vi samtal och meddelanden av rädsla för krav på betalning. Kanske skämdes vi över ännu en missad betalning. El, telefon eller andra tjänster kanske riskerade att stängas av, eller så riskerade vi att förlora vår bostad på grund av obetalda hyror eller andra skulder. Våra privata relationer eller arbetsrelationer kunde ha tagit skada av vår skuldsättning.

När vi undersökte ohanterligheten i våra liv upptäckte många av oss djupt rotade mönster som påverkade långt mer än vår ekonomiska situation.

Vi insåg att skuldsättningen och dess konsekvenser påverkade hur vi förhöll oss till världen i stort. Problemet visade sig i våra begränsande föreställningar och i vår brist på tillit till oss själva och till livet.

Vi levde med oklarhet och bristande överblick som skapade kaos inom många områden av våra liv. Några av oss satt fast i ett mönster av att alltid ligga efter och aldrig riktigt komma ikapp eller få ordning.

Vi levde reaktivt och styrdes av det som hände omkring oss. Vid första tecknet på ett problem sökte vi en snabb lösning, vilket gjorde det svårare att hitta en verklig och långsiktig lösning.

I slutändan var det rädslan som styrde - inte vi själva. Vår erfarenhet visar att självcentrerad rädsla är en viktig del av vårt problem.

Att acceptera Steg ett

Verkligheten i maktlösheten och ohanterligheten kan vara svår att acceptera. Några av oss vägrade envist att erkänna att något var fel och höll fast vid tanken att omständigheterna, andra människor, samhället eller någonting annat utanför oss själva bar skulden.

Vi gjorde motstånd mot tanken att vi hade förlorat kontrollen och försökte förklara varför just vi var annorlunda - undantaget som bekräftade regeln.

Andra reagerade nästan lättat på Steg ett: om vi var maktlösa, innebar det då att vi inte behövde ta ansvar för våra handlingar och deras konsekvenser?

Men när vi satt på D.A.-möten och lyssnade på andras berättelser såg vi att vi trots allt inte var så annorlunda. Vi kunde känna igen oss i många av berättelserna och situationerna och förstod att vi faktiskt hörde hemma där.

När vi såg oss omkring i D.A. såg vi också att andra hade funnit tillfrisknande genom att leva efter programmets principer.

När vi betraktade våra egna liv med större klarhet och lyssnade till erfarenheterna från dem som höll på att tillfriskna från tvångsmässig skuldsättning blev vi villiga att göra som de hade gjort och ta ansvar för våra egna handlingar.

Med tiden, och med hjälp, började vi uppleva Steg ett på ett nytt sätt.

Oavsett om det skedde plötsligt eller gradvis slutade vi kämpa emot verkligheten i vår maktlöshet och ohanterligheten i våra liv.

Det var sant: inför skulder var vi maktlösa och kunde inte på egen hand bryta oss loss från tvånget att leva över våra tillgångar. Det var också sant att detta tvång och dess konsekvenser hade gjort våra liv ohanterliga.

När vi kunde erkänna detta bröt vi igenom vår förnekelse och satte ord på något som vi på ett djupare plan redan visste.

När vi växte i denna första fas av tillfrisknandet blev vi förvånade över att upptäcka att vi inte bara kunde göra detta erkännande - vi kunde också välkomna det.

Vi slutade säga: "Jag klarar det här själv."

Det var en lättnad att lägga ner bördan av att försöka lösa allting på egen hand och gång på gång misslyckas. Det var en lättnad att återfå all den tid, energi, intelligens och kreativitet som tidigare hade gått åt till vår förnekelse.

Det var befriande.

Och Steg ett blev början på frihet.