

## Jag. har. inga. ord. kvar

---

Tack för att du tog dig tid att ta del av mina texter.

Dessa texter är en del av en prosasamling som jag planerar att ge ut i bokform.

Texter som föddes ur mitt behov av tröst.

Mitt behov av att sätta ord på mina känslor utifrån min vuxne sons missbruk.

För en tid sedan skrev jag denna text:

*Att skriva är att andas.*

*Att skriva är att sätta ord på sina känslor så de gör mindre ont.*

*När jag skriver kan jag andas och tankarna skingras.*

*Annars har tankarna en förmåga att äta upp en, de gnager och gnager och är aldrig tysta, tankarna ältar och ältar, olika scenarier och perspektiv.*

*Inte en lugn stund.*

*Men när jag skriver så stillar de sig, landar och lägger sig tillrätta.*

*Att skriva är att få tröst, orden lugnar och känslorna sorteras och förstås.*

Orden tröstar mig och jag hoppas att mina ord även ska ge dig tröst. Det är därför jag skriver.

Med dessa ord vill jag att du ska förstå att du är inte ensam och det finns inget rätt eller fel i hur vi känner och vad vi känner.

Jag vill att du ska släppa känslor av skam och skuld för det är inte anhörigas fel att missbrukaren missbrukar.

Det är meningslöst att prata om att det ska vara någons fel, att försöka hitta syndabockar men det är så lätt att fastna i det. Vi vill ju förstå vad som hände, vart gick det snett?

Din anhöriges missbruk handlar inte om dig.

Även om det såklart påverkar dig och det vi anhöriga måste göra för att leva ett anständigt liv är att förhålla oss till detta, att hitta strategier som funkar för oss. Vi kommer använda olika strategier men Du har rätt att leva ditt liv som du önskar, du har rätt att inneha och återta huvudrollen i ditt liv.

Dessa texter hjälper inte min son ur sitt missbruk men den hjälper mig att andas.



Vill du komma i kontakt med mig?

Är du intresserad av boken? Eller ett sceniskt framträdande av texterna?

Tveka inte att kontakta mig:

Anna Bergfors Eskilstuna

Mail: [anna\\_bergfors@hotmail.com](mailto:anna_bergfors@hotmail.com)

Mobil: 0733-20 98 28