

Spejlneuroner i Anonyme Alkoholikere (AA)

Hvad vil det sige at være AA-medlem? Hvordan opbygges identifikation og fællesskabsfølelse med andre AA-medlemmer, så en følelsesmæssig binding opstår? Og hvad har det med hjernen at gøre?

AF TORBEN LINDBJERG

Der er mange måder at være medlem af AA på. Nogle medlemmer udfører både sponsorarbejde for nye medlemmer (hjælper dem gennem trinarbejde og står til rådighed på telefonen døgnet rundt), er mødeleder i hjemmegruppen og/eller påtager sig forskellige former for servicearbejde, mens andre kun går til ugentlige møder i deres faste hjemmegruppe og/eller sågar kun, når de føler et akut behov herfor. Samtidig er det eneste krav, at man

har et ønske om at vil holde op med at drikke, og den enkelte definerer selv, hvad den Højere Magt står for (fx hjemmegruppen som et hele, universel kærlighed eller en udefinerlig åndelig størrelse).¹

Det er derfor vigtigt at påpege, at i AA er der ingen tvang og absolutter om, hvordan man skal indordne sig under faste procedurer. Man er fri til at vælge sin egen vej i AA ved fx at fravælge dimensionen vedr. gudsforholdet og/eller ikke gennemgå trinarbejde med en sponsor, og det kan altså derfor også være meget

individuel, hvordan den enkelte integrerer det at være et AA-medlem, ja, ofte er det et samspil i forhold til, hvad denne i øvrigt har af det, som Dorte Hecksher kalder de *identitetsrelaterede fænomener*.²

Samtidig er min opfattelse den, at de AA-medlemmer, som bedst lykkes med at fastholde sig i ædruelighed, anser det at være 'medlem' af AA for at have stor betydning for dette resultat. Den dybereliggende årsag til, at jeg skriver denne artikel, er derfor også, at jeg mener, at jo mere kendskab der er blandt



ikke-alkoholikere om den **basale medmenneskelige hjælp**, aktive alkoholmisbrugere kan tilbydes i AA, jo flere af disse lidende mennesker kunne man måske også føle sig tilskyndet til at følge til et eller flere åbne AA-møder. For fem kroner til kaffen.

Megen forskning³ har peget på, at det at være medlem af AA kan være en brugbar metode til at komme ud af et aktivt alkoholmisbrug på, og i denne artikel anvendes den såkaldt neuroaffektive udviklingspsykologi⁴ til at se på, hvordan ældre AA-medlemmers narrativer (fortællinger fra deres liv) får nye AA-medlemmers narrativer bragt ind i et nyt og mere positivt lys, og at en gennemgribende forandring fra det at være aktiv alkoholiker til ædru alkoholiker måske muliggøres pga. det, som kaldes følelsesmæssige *spejlinger* (her mellem de ældre og de nye AA-medlemmer).

I artiklen fokuseres der på det nye AA-medlem, som i AA kaldes en *nykommer*, og på *nykommermødet*, fordi dette første møde for mange nykommere menes at være af stor betydning for, at de kan skabe sig et ædrueligt liv. De beskriver således ofte, hvordan de har *oplevet* de første hændelser i AA som en af de grundlæggende årsager til deres kvalitative udviklingsproces fra aktiv til ædru alkoholikere. At se på nykommerens *mentale tilstand* (hvordan han/hun har det følelses- og tankemæssigt), er derfor også metoden i artiklen.

I AA's litteratur og i mange AA-medlemmers personlige narrativer fremstilles *identifikationen* og *fællesskabsfølelsen* med andre AA-medlemmer som ret afgørende for, hvordan de gennemfører det foreslåede tolv-trins-program bedst muligt, og artiklen her vil derfor undersøge, hvordan de specielle hjerneceller, kaldet spejlneuroner, kan have en betydning for, at der opstår denne **følelsesmæssige binding** mellem AA-medlemmerne.

³Disse ord (*en lang proces*) min-

SPEJLNEURONER 'Neurale systemer udvikler sig gennem stimulering, som består af resonans og synkronicitetsfænomener. Resonans betyder, at nerveceller, der aktiveres, igangsætter medsvingninger i andre nerveceller, som forstærker aktiviteten, mens synkronicitet betyder, at aktiviteten i grupper af nerveceller aktiveres samtidig.'⁴

Italienske hjerneforskere har vha. abeforsøg lokaliseret nogle hjerneceller som de kalder spejlneuroner (mirror neurons), og det helt specielle ved disse hjerneceller er, at de ikke kun bliver aktiveret ved egen handling, men også ved at betragte andre udføre de samme handlinger. Når et udtryksfuldt ansigt bliver set af en anden, vil denne anden være i stand til at mærke den samme følelse, og de automatiske neurologiske processer gør det altså muligt, rent kropsligt, følelsesmæssigt og tankemæssigt, at kunne indgå i et umiddelbart samspil med hinanden. Sproget er endvidere en del af dette resonanssystem og indeholder derfor et handlingspotentiale, der betyder, at det både kan erstatte handlinger og udveksle forestillinger om handlinger og derved også kan bevæge og pirre, uden reelle handlinger er foregået.

Er dette mon den enkle forklaring på, at når AA-medlemmer *deler* om deres livserfaringer på AA-møderne, så kan det have en meget betydningsfuld effekt på tilhørerne?

der mig om, at jeg har andre problemer end alkohol, at alkohol kun er et symptom på en mere omfattende sygdom. Da jeg holdt op med at drikke, begyndte jeg på en livslang opgave med at blive kureret for uregelmæssige følelser, smertefulde forhold til andre og uheldige situationer. Uden hjælp fra en Højere Magt og vore venner i Fællesskabet er denne opgave for stor for de fleste af os. Da jeg begyndte at praktisere Trinene i AA's program, blev mange af disse indfildrede tråde rettet ud, og lidt efter lidt blev der rettet op på de mest ødelagte dele af mit liv. Næsten umærkeligt heledes jeg én dag ad gangen. Som en termostat, der bliver skruet ned, blev min frygt mindre. Jeg begyndte at opleve øjeblikke, hvor jeg var tilfreds. Mine følelser blev mindre flygtige. Jeg er igen en del af den menneskelige familie.'¹

Alkoholikeren

Den aktive alkoholiker kan – ifølge litteraturen, og hvis man lytter med på de åbne AA-møder – ikke forlige sig med ro. Det følgende signalement gælder både for mænd og kvinder, men for at lette teksten omtaler jeg alkoholikeren som 'han':

Han er plaget af rastløshed og intellektuel utålmodighed og er altid

på jagt efter al muligt. Han skal ikke have mere end to meter snor, og så er han væk (i misbrug). Han skal billedlig talt altid lige prøve, om en tændt kogeplade nu også er varm, om man brænder sig på sådan en, og når han således vedvarende gentager de samme handlinger, med håb om at det kan afstedkomme forskellige resultater (at nu kan han drikke normalt), så er det jo, at han til sidst oplever det moralske sammenbrud. Ved samværet med andre alkoholikere under AA-møderne opstår den *altafgørende benægtelsesbryder* for denne urealistiske tankegang, og det bl.a., fordi han *hører sig selv blive fortalt i de andres historier*. Han begynder at turde se realiteterne i øjnene, for han er ikke mere alene med sin galskab, og han går fra en udegrupperfølelse til en indegrupperfølelse. Ligegyldigt hvor kugleskør han er i indegruppen, er det i en indegruppe, og han er ikke mere alene.

¹Den identifikation, som en alkoholiker har med en anden, er mytisk, åndelig – næsten uforståelig. Men den er der. Jeg kan *mærke* den. I dag føler jeg, at jeg kan hjælpe mennesker, og at de kan hjælpe mig. Det er en ny og spændende følelse for mig at bekymre mig om nogen; at bekymre mig om, hvad de føler, hvad de håber på, hvad de beder om;



at kende deres bedrøvelse, glæde, skræk, smerte, sorg; at ønske at dele disse følelser, så en eller anden kan finde lindring. Jeg havde aldrig anet, hvordan man bar sig ad med dette – eller hvordan jeg kunne forsøge. Det interesserede mig ikke engang. AA's fællesskab – og Gud – lærer mig at bekymre mig om andre.²¹

Sindsrobønnen

Gud, giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting, jeg kan, og visdom til at se forskellen.

Ved at anvende sindsrobønnen dagligt lærer AA-medlemmet at være meget opmærksom på visse specifikke sociale situationer pågæl-

dende bør indgå i på en anden måde end tidligere, da de tidligere måder, alkoholikeren indgik i disse på, ofte førte til, at vedkommende begyndte at drikke. Sindsrobønnen har også en *præventiv* effekt, da den generelt minimerer alkoholikerens *oplevelse* af stressfaktorer som overhovedet værende stressfaktorer. Alkoholikeren affektregulerer sig selv (følelsesmæssigt) ved at anvende sindsrobønnen, og der er mange udsagn om, at sindsrobønnen, som de siger det i AA, *virker* på mange planer.

'Sindsro er en yderst eftertragtet tilstand for mig som ædru alkoholiker.. Det er for mig blevet afgørende for min ædruelighed og dermed også min livskvalitet at have denne indre ro så stor en del af tiden som muligt.²¹

AA's program er altså fokuseret på at **reducere** og **imødegå** de stressfremkaldende faktorer hos AA-medlemmet, som den enkelte har erfaring for kan være truende for den psykiske sundhed. Ved *ikke at tage den første*, at tænke *24 timer ad gangen*, anvende sindsrobønnen jævnligt samt efterleve AA-slogans som fx: *det vigtigste først, lev - og lad leve, en ting ad gangen og tag det roligt* udtrykkes AA's opfattelse af, at hvis alkoholikeren holder sig til disse enkle forslag, opnås en optimal *følelsesmæssig* balance (benævnt sindsro) som igen øger sandsynligheden for at alkoholikeren kan bevare sin mentale ædruelighed. I AA skelnes der således i høj grad mellem det at være **tørlagt** alkoholiker og **ædru** alkoholiker: *Er du tørlagt, eller har du sindsro?* For har du ikke sindsro, **opfører du dig** som en aktiv alkoholiker, da du stadig er opfarende, kritisk, kontrollerende, dominerende og selvoptaget. *Den samme vil altid drikke igen.*

AA går altså ikke i små sko, og overalt i litteraturen beskrives det, at gennemgår alkoholikeren ikke den **totale forvandling** (udstukket efter de tolv trin) vil personen, før eller siden drikke igen. Sloganet:

'Har du lyst til at gå til et møde, så gå, har du ikke lyst - så løb!' udtrykker præcis dette, at alkoholikerens mentale tilstand nu er i fare, da vedkommende ikke har den rette sindsro, men føler *ulyst*, og efter et tilbagefald er udsagnet oftest: 'Jeg troede igen, at jeg selv var Gud, at jeg ikke behøvede andre, og at jeg kunne styre alt og alle. Jeg ikke fik, men *tog* et tilbagefald.'

Affektregulering og mentalisering i AA

Affektregulering er betegnelsen for menneskets evne til selv at kunne regulere dets indre fysiologiske processer, mens mentalisering er betegnelsen for den tankemæssige bearbejdelse af de heraf bevidst oplevede følelser. Da kvaliteten af både affektregulering og mentalisering kræver **optimale tilknytningsrelationer**, betragter mentaliseringspsykologien derfor også **relationen** i klinisk, terapeutisk arbejde som værende den centrale metode.⁵

Mentaliseringspsykologiens basale metode bygger kort fortalt på at udvikle klientens mentaliseringskompetence, så denne bliver bedre til at forstå både **egne** synspunkter, mål, følelser og hensigter som grundlag for **egne** handlinger - og **andres** synspunkter, mål, følelser og hensigter som grundlaget for **deres** handlinger. Derved bibringes klienten en ny erkendelse af, at pågældendes version af virkeligheden kun er en ud af mange mulige måder at tænke og føle begrundede for handlinger på. Begrebet mentalisering handler altså om **sammenhængen** mellem adfærd og mentale tilstande i selvet og i andre, men også om selvregulering, om social tilpassningsevne og om at kunne tilpasse sig de fælles normer for adfærd og forestillinger herom, hvilket er, hvad der lignende kan tolkes til at foregå ved nykommerens udviklingsproces fra at være en **følelsesforstyrret aktiv alkoholiker** til at blive en **mental ædru alkoholiker**.

Spejlneuroner i AA

Følgende er nogle bud på, hvad der måske binder AA-medlemmer sammen som mennesker: Medlemmernes **følelsesmæssige interaktioner videreudvikler deres hjernemæssige netværk**, for hjernen er skabt således, at stimuleres den, udvikler den sig, og jo mere **spejlende** og **accepterende** de sociale stimuli samtidig er, jo mere vil nykommeren også føle sig knyttet til det Martin Bauer kalder det *mellemmenneskelige betydningsrum*. AA's specielle sociale kontekst (fx den enkeltes hjemmegruppe) kan således tolkes som at **skabe rum** for videreudvikling af visse gensidigt påvirkende hjerneprocesser hos AA-medlemmerne, da hjernen formes i et tæt samspil mellem den

de oplever den, ja, selv en *forventning* om en skuffelse/smerte og/eller sejr/glæde i fortællingens kommende forløb vil aktivere en tilsvarende følelse hos tilhøreren. Efter et afholdt speak (narrativ) er kommentarerne fra andre AA-medlemmer således ofte noget om, hvor **godt** det var igen at **huske**, *hvordan det var, hvad der skete, og hvordan det er nu*, samt at mange nu også er blevet bedre til at sætte de rette ord på om, hvordan også dette AA-medlems narrativ relaterer sig til eget levet liv.

AA-medlemmernes *narrativer omkring, hvordan det var* (da de drak), *hvad der skete* (da de mødte AA), og *hvordan det er nu* (som ædru alkoholiker) bliver således igen og igen **følelsesmæssigt spejlet** hos det enkelte AA-medlem, og samme

'HVORFOR KAN MAN DÅRLIGT LADE VÆRE AT GENGÆLDE ET CHARMERENDE SMIL? HVORFOR SMITTER ET GAB? OG HVORFOR ÅBNER MAN SPONTANT MUNDEN, NÅR MAN MADER SIT LILLE BARN?

FÆNOMENER? DREJER RESONANS OG INTUITION SIG OM INDBILDNING, OM UVIDENSKABELIGE FÆNOMENER?

NEJ, NU HAR OPDAGELSEN AF SPEJLNEURONER GJORT DET MULIGT AT FORSTÅ DISSE FÆNOMENER NEUROBIOLOGISK. UDEN SPEJLNEURONER FANDTES DER INGEN INTUITION OG INGEN EMPATI....'

Bodil Claesson, privatpraktiserende psykolog, Formand for Dansk Psykologisk Selskab for Kropspsykoterapi, i PSYKOLOG NYT, Nr. 15. 2007.

genetiske arvemasse og den miljø-mæssige stimulering og **pga. nervesystemets formbarhed muliggøres denne udvikling hele livet igennem**. Nervesystemets vigtigste opgave er altså gennem hele livet at kunne indgå i stadigt bredere, mere nuancerede og tættere **samhørighedsbånd** med andre mennesker, eller - som Susan Hart siger det - så kan følelser være som lim, der holder sociale forbindelser sammen.

Ud fra målinger af spejlneuronerne aktivitet i hjernen kan den følelsesmæssige og tankemæssige *effekt*, som AA-medlemmernes *narrativer* indbyrdes har på hinanden, således forklares med, at de ikke bare hver især hører fortællingen,

følelsesmæssige effekt opstår endog bare ved ordenes lyde, afstedkommende en 'som om' oplevelse hos tilhøreren. Altså en medfølelse genklang, der, i kraft af AA's mange spejlende praksisser (AA-møder, trinarbejde med erfarne AA-medlemmer, fællesarrangementer og konventer) til stadighed forstærker kvaliteten ved det **udviklingsfremmende** i at tilhøre et mellem-menneskeligt betydningsrum.

Ved et tilbagefald i aktiv misbrug oplever AA-medlemmet sig selv som værende rodløs, ensom og angst, og først når alkoholikeren igen har fundet vej til et AA-møde, falder hvilen på. Den dyrebare *sindsro* breder sig igen i nervesystemet, alkoholikeren



bliver igen i stand til at sanse andre og kan, så at sige, igen være til stede i andres nervesystem, ja, i symbolsk forstand, deltage i det fælles neurale netværk. Spejling og medfølelse sikrer igen alkoholikerens grundlæggende biologiske behov for tilknytning og socialt tilhørsforhold samt indfri (igen) forudsætningen for at kunne genoptage de følelsesmæssige- og sociale udviklingsprocesser, væk fra ensomhedens socialt isolerende og selvcentrerende misbrugsproblematikker. Spejlingsprocesserne muliggør gamle som nye relationer i AA, og de sociale omgivelser (AA) stiller de signaler til rådighed, som spejlsystemerne i hjernen næres af. De aktiveres spontant, de gør de sociale situationer forudsigelige og beregnelige, og de sikrer hermed også grundlaget for den nødvendige anonyme **fortrolighed** inden for AA.

'Beretningerne og møder med speaks gav mig noget at spejle mig i og sammenligne mig med.'¹

Sociale møder former os psykologisk

Det centrale i tilknytningsteoriene handler om tilknytningssystemets biologiske drift mod social interaktion og tilsvarende iboende evne til, alt efter den sociale situations beskaffenhed, at kunne selvregulere den fysiologiske tilstand herefter. For at mennesket kan indfri sit grundlæggende behov for at kunne blive som andre og føle sig knyttet til andre, samarbejder det således målsøgende fra begyndelsen, og ligeledes, målsøgende, kommer nykommeren ind til *gentagende interaktioner/oplevelser*. I form af strukturerede, genkendelige *AA-møder* lærer nykommeren her om, hvordan han/hun kan *leve med følelsesmæssige smerter*; at alkoholikeren ikke skal *reddes fra* de følelsesmæssige smerter (som da vedkommende tidligere flygtede ud i akut, lindrende alkoholmisbrug), og det bl.a. fordi tilknytningens sikre base (AA) nu fremover altid vil være der:

'AA er et fællesskab af mænd og kvinder, der står sammen imod en fælles, dødelig sygdom. Den enkeltes liv er knyttet til de andres, næsten ligesom de overlevende på en redningsflåde på havet. Hvis vi alle arbejder sammen, kommer vi velbeholdent i land.'¹

Allerede i 1935 påviste socialpsykologien⁷, at når et individ anbringes i en social situation, afstedkommer det

- 1) en informationssøgende proces,
- 2) en inddragelse af andres afgørelser,
- 3) en forhandling herom og
- 4) en integrering af den opnåede fælles norm - og AA's levevis, normer og moralbegreber kan tolkes til også på den måde at præge nykommerens udvikling i AA. Fælles oplevelser med andre AA-medlemmer opleves i stigende grad som nye muligheder for nykommerens måde at opleve verden på, og gradvis, som *forhandlingerne* undervejs foregår, integreres organisationens fælles sociale referenceramme i dennes personlighedsstruktur.

Social struktur handler således om **social sammenhængskraft** og social sammenhængskraft handler om **social udveksling**. En social struktur som AA-gruppen bygger på disse elementære grundlæggende enheder, da den sociale udveksling foregår i form af gaven **ædruelighed**, som til stadighed forpligtiger til gengældelse om at give denne (ædrueligheden) videre. Et gensidighedens princip om at få og gengælde, og som man siger i AA: *Her giver vi det videre, vi har fået gratis*.

Eller, for fem kroner til kaffen. ■

REFERENCER

- 1 Anonyme Alkoholikere. Til daglig eftertanke. En bog med tanker fra AA-medlemmer til AA-medlemmer. Servicekontoret. København. 2002. Anonyme Alkoholikere. Tolv trin og tolv traditioner. Hvordan medlemmer af Anonyme Alkoholikere bliver helbredt, og hvordan fællesskabet fungerer. Servicekontoret. København. 2002. Anonyme Alkoholikere. BOX 334. Mødet mellem møderne (AA's danske medlemsblad). Servicekontoret. København. 2006-2010.
- 2 Hecksher, Dorte: Tidligere misbruges fortællinger. Identitet, forandring og strategier. Aarhus Universitetsforlag. Århus. 2006.
- 3 Ex: Vaillant, George E.: Alcoholics Anonymous: Cult or Cure? In: Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 39, 431-436. 2005.
- 4 Hart, Susan: Hjerne, samhørighed, personlighed. Introduktion til neuroaffektiv udvikling. Hans Reitzels Forlag. København. 2006. Bauer, Joachim: Hvorfor jeg føler det, du føler? Borgens Forlag. København. 2006. Rizzolatti, Giacomo & Sinigaglia, Corrado. Mirrors in the Brain. How our minds share actions and emotions. Oxford University Press. UK. 2008.
- 5 Allen, Jon G, Bateman, Anthony & Fonagy, Peter: Mentalizing in Clinical Practice. American Psychiatric Publishing, Inc. Arlington. 2008. Fonagy, Peter, Gergely, György, Jurist, Elliot L. & Target, Mary: Affektregulering, mentalisering og selvets udvikling. Akademisk Forlag. København. 2007.
- 6 Allan, Jon G.: Mentalizing as Common Ground for Psychotherapy. Papers given by Jon G. Allan from the Conference: Early development, Attachment, and Psychotherapy. Copenhagen University, Nov. 20-22, 2008.
- 7 Asch, Solomon: Group forces in the modification and distortion of judgements. In: Social Psychology. (pp. 450-501). Prentice-Hall, Inc. New York. 1952.

MINNESOTATEMAET FORTSÆTTES...