

“Det vi er afhængige af er ikke stoffet, men den oplevelse et stof skaber for os”

“At være fri af afhængighed betyder at være i stand til vælge, hvordan man reagerer på bestemte påvirkninger”

“Faktum er, at en afhængighed ikke giver glæde, men udfylder væsentlige tomrum i en persons liv”

“Afhængighed er hverken forårsaget af et stof eller dets kemiske egenskaber”



Valget var svært!

Blandt Stanton Peeles mere end 250 publikationer - heraf 18 bøger og hæfter og 67 peer review artikler og bogkapitler, samt hans mange internetpublikationer og blog-bidrag – har STOF-redaktionen fået mulighed for at bringe en artikel i dette nummer.

Vi har valgt 'The Addiction Experience' fra 1977 fordi denne artikel indeholder lovende ansatser til Peeles senere produktion og løfterige eksempler på den indsigtfulde kritik Stanton retter mod at opfatte afhængighed som en medicinsk sygdom snarere end et livsproblem. Peele var så meget forud for sin tid, at hans pointer - så som at afhængighed kan angå andet end stoffer, at moderation er mulig, at selvforandring er reglen og at skadereduktion er en vigtig tilgang til afhængighed - selv

i dag har meget at sige os. Manden var og er visionær – ikke til at komme uden om uanset om man er enig med ham eller ej.

En enkelt artikel yder således ikke på nogen måde denne polyhistoriske stridsmand retfærdighed. STOF's oversættelse er indtil videre, det eneste som findes på dansk. Hvis du vil vide mere, læse mere eller se mere, kan det anbefales at gå ind på 'The Stanton Peele Addiction Web Site': www.peele.net

Her finder du stort set hele Stanton Peeles produktion, som gavmildt stilles til rådighed - samt hans blogs, læserbreve, anmeldelser, powerpoints og videooptagelser af foredrag, interviews og TV-programmer, hvori han medvirker.

EN KLASSIKER

AFHÆNGIGHEDSOPLEVELSEN

I denne klassiker gør en af misbrugsfeltets allerstørste navne, den amerikanske socialpsykolog Stanton Peele, op med en lang række dogmer og myter om afhængighed.

AF STANTON PEELE

Det er forståeligt, at vi kan føle os fristet til at forklare vore problemer og sygdomme med kræfter, der kommer udefra, og som vi derfor ikke har magt over. På den måde kan vi fralægge os ansvaret for vores problemer og eliminere den angst, der kommer af at være ansvarlig for både vanskelighedernes årsager og deres løsninger. Den type urovækkende angst, vi helst vil være fri for, er den smertefulde selvrefleksion over, hvorfor vi er, som vi er, og hvor langt fra perfekt livet er.

Afhængighed af alkohol og andre stoffer (og som jeg skal vise: afhængighed af andre ting end stoffer) er et område, hvor sandsynligheden for den slags 'flugt fra friheden' er særligt stor. Fordi de med afhængighed forbundne dårligdomme har indflydelse på næsten alle systemer i kroppen, fysiske såvel som psykologiske, har vi været tilbøjelig til at misfortolke de måder, afhængighed slår rod i os på som et svar på vores livs-omstændigheder.

Al forskning peger på, at afhængighed er en livsstil, en måde at mestre verden og håndtere os selv på, en måde at fortolke vores oplevelser på – herunder de oplevelser, der fremkommer ved indtag af psykoaktive stoffer. Ganske vist indvirker heroin og alkohol stærkt på såvel en persons krop og følelser, men disse virkninger medfører ikke i sig selv afhængighed. Det er derimod den måde, personen fortolker og reagerer på påvirkningen af et stof, der udgør kernen i en afhængighed. Dette er bestemt af den enkeltes følelser for sig selv og for livet, og disse følelser er igen bestemt af barndomsoplevelser, personlighed og aktuelt socialt miljø.

Hvis man undlader at indse og vedkende sig dette, kan vi som samfund aldrig få greb om menneskers afhængighed, og problemerne forbundet hermed vil fortsætte ukontrollabelt. Der er ikke brug for at påpege mere om utilstrækkeligheder og stædig fastholdelse af

fejlagtige forestillinger end følgende: Samtidig med, at vi bruger flere penge på kure og forebyggelse af afhængighed, vokser vores problemer med afhængighed af narkotika, alkohol og en hel række andre stoffer ubønhørligt.

Oplevelsen af afhængighed

Afhængighed er hverken forårsaget af et stof eller dets kemiske egenskaber. Afhængighed har derimod at gøre med den effekt, et stof har for en given person under givne omstændigheder – eksempelvis en ønsket effekt om at mindske angst, som (paradoksalt nok) samtidigt nedsætter personens generelle duelighed, så de ting i livet, som forårsager angst, vokser sig større. *Det, vi er afhængige af, er med andre ord den oplevelse, et stof skaber for os.*

De mest afhængighedsskabende stoffer, vi har i vores samfund, er ud over de narkotiske stoffer barbituraterne og andre beroligende stoffer og lægemidler samt alkohol. Hvad disse stoffer har til fælles er ikke deres kemiske struktur, som er vidt forskellige, men deres forholdsvis ens farmakologiske kapacitet til at dæmpe aktivitet i nervesystemet. Ved deres virkning formår disse stoffer at mindske en persons følelse af smerte og oplevelse af vanskeligheder i livet. Samtidigt er de skyld i, at personen bliver dårligere i stand til at klare sådanne vanskeligheder.

Sådan begynder afhængighedens onde cirkel. For samtidigt med, at personen tyr til stofbrug for at undgå at forholde sig til vanskeligheder, så bliver de ting, som han/hun skal kunne håndtere, sværere at klare og mere skræmmende at tænke på. Så potentielt afhængige vender sig altså i stigende grad mod stoffet for at få de belønninger, som de ikke længere er i stand til at få i livet, indtil vi på et eller andet tidspunkt kan sige, at de vigtigste belønninger i personens liv kommer fra stoffet selv.

På dette vilkårlige tidspunkt kan folk siges at være afhængige. De betragter udelukkende de øvrige aspekter

“Overspiseren og alkoholikeren bliver begge drevet frem af accelererende følelser af selvforagt og skyld til at gå forbi det punkt i madorgiet eller duktoren, hvor der er tale om nydelse eller tilfredsstillelse”



af deres liv - som de er holdt op med at beskæftige sig seriøst med, og som de ikke længere får tilfredsstillelse fra - i forhold til, hvordan de spiller sammen med deres afhængighed. Mennesker, job og andre aktiviteter er alle enten hindringer for eller hjælpemidler til at opnå den ene ting, de stræber efter: rus og tab af selvbevidsthed ved hjælp af det foretrukne vanedannende stof.

En vigtig del af overgivelsen til stoffet er følelsen af ikke at være stærk nok eller værdig til at modstå det. I en vis forstand ser de afhængige afhængighed som noget, der ikke kan være anderledes. Denne negative selvopfattelse - og det lave selvværd, som er forudsætningen herfor - er centrale punkter i den cykliske nedstigning i en afhængighed. For den afhængige er et menneske, som ikke har det godt med sig selv, og som ikke bryder sig om den person, han/hun er. Afhængighed forudsætter en frygt for verden, som hovedsageligt består i tvivlen på egne evner til at klare livet. Uanset hvordan det ligger med hans eller hendes faktiske evner, mener den afhængige, at han/hun er inkompetent på nogle væsentlige måder eller områder i livet.

En afhængig tager med glæde imod muligheden for at kunne bortvejre tvivl og uro ved at være beskyttet af en stærkere kraft - en større magt. Et stærkt virkende stof vil naturligvis udfylde denne rolle. Men der er mange andre omgivende ydre forhold, strukturer og mekanismer, et menneske kan overgive sig til end et stof.

Afhængighedsmønstre

Forskere som Charles Winick, Isidor Chein, Louis Lasagna og Richard Blum, der har studeret afhængige mennesker og mennesker med ekstreme reaktioner på narkotiske stoffer, har fundet uhyre stærke afhængighedsmønstre ikke kun i forhold til stoffer, men også i forhold til institutioner, grupper, hospitaler, fængsler og familier. Et måske overraskende fund af Blum er for eksempel, at stofbrugere og brugere af andre illegale stoffer er mere tilbøjelige end de fleste mennesker til at have haft et overforbrug af legal receptmedicin i fortiden. Winick har opdaget, at mange afhængige kun er i stand til at opgive deres stofvaner, når de opholder sig i et totalt institutionaliseret miljø såsom et fængsel eller et døgnbehandlingssted.

Chein's forskning fremhæver en tilsyneladende selvmodsigelse: Samtidig med, at misbrugere er stærkt afhængige af både mennesker og institutioner, er deres tilgang til grupper og mennesker meget manipulerende. Misbrugerens tidlige erfaringer har lært dem, at de ikke skal gøre sig forhåbninger om at opnå noget særligt tilfredsstillende i almindelige menneskelige og sociale relationer, men at de kan opnå det, de gerne vil have fra andre, ved at bruge bestemte mellem menneskelige kneb, såsom at spille offer og at fremtræde hjælpeløs. Til trods for, at mangelfulde almindelige relationer er

et væsentligt aspekt ved afhængighedskonstellationen, er resultatet, at afhængige er tilbøjelige til at opfatte mennesker, de kender, som en forlængelse af deres vane. På den måde bruger de mennesker til at vinde sympati, til at afpresse penge, til at hjælpe med at sikre deres stofforsyning, selv om de egentlig ikke kan opnå en følelse af sikkerhed og fællesskab med mennesker i deres omgivelser.

Sikkerheden ved afhængighed

Ligesom en misbruger per definition er afhængig (ikke som følge af at have taget selve stoffet, men fordi vedkommende har haft impulsen til afhængighed fra begyndelsen), er det et helt centralt kendetegn ved afhængighed, at den misbrugende er passiv. Det er i en vigtig forstand passivt at tage noget ind udefra med henblik på at styre sit liv. Denne passivitet hænger sammen med den afhængiges orientering mod livet. Afhængige tvivler på egne evner til at opnå de resultater, de ønsker. For eksempel betvivler de deres egen selvhjulpelighed. Eftersom de ikke tror på, at deres anstrengelser vil blive belønnet, undlader de at prøve eller ophører med at prøve. For den afhængige er stofvirkningen den belønning, han/hun sætter i stedet for den virkelige verdens belønninger, som han/hun ikke føler sig sikker nok eller struktureret nok til at opnå.

Der er to virkningsmåder, som den afhængige værdsetter ved stofvirkningen. For det første, at stoffet virker øjeblikkeligt, uden det angstprovokerende forarbejde og den tid det kræver at opnå karrieremål eller at opretholde langvarige relationer. For det andet er afhængigheden sikrere og mere forudsigelig i den forstand, at har man en tilstrækkelig dosis af stoffet, så får man, hvad man forventer. Fordi den afhængige frygter den usikkerhed, der er forbundet med at have et arbejde

“Der er ikke noget ved fænomenet tvangsmæssig brug af narkotika, som ikke har en parallel indenfor andre områder af menneskelige adfærd”

og med at omgås mennesker, bliver han/hun tiltrukket af det mere 'sikre' i at involvere sig i en afhængighed.

På hvilken måde er afhængighed sikker? En vigtig dimension ved den frygt, der motiverer en afhængig, er frygten for fiasko. En person, som frygter fiasko, er optaget af de mulige negative konsekvenser af enhver ny eller ukendt påvirkning. I stedet for at acceptere disse nye stimuli som muligheder for nydelse eller tilfredsstillelse eller blot som ting, man må tage sig af i det almindelige liv, foretrækker han eller hun at undgå ukendte

“Et højkontroversielt spørgsmål er om afhængige kan vende tilbage til det stof, som de tidligere var afhængige af? Svaret er nej, hvis de stadig er afhængige. Men hvor få de end er, og hvor brydsom processen end måtte være, findes der mennesker, som ikke er afhængige længere. De kan, hvis de vil, men hvorfor risikere det?”

omstændigheder og udfordringer. Når dette ikke er muligt (fx i et forsknings-eksperiment), reagerer en sådan person på en udfordring ved enten at vælge den nemmeste vej eller den mest risikofyldte vej. I begge tilfælde kan personen undslippe byrden ved den forventede fiasko ved enten at begrænse sig til en opgave, der umuligt kan mislykkes, eller ved at forsøge noget, som er så svært, at man ikke kan bebrejdes, at det ikke lykkedes.

For eksempel viste et eksperiment, hvor børn skulle kaste en bold op i en kurv fra en afstand, de selv valgte, at nogle af børnene udviklede deres egen personlige udgave af spillet ved at rykke lidt længere væk fra målet, hver gang de havde ramt kurven. Andre børn, som var mere bange for at fejle, blev enten stående lige ved siden af målet uanset hvad, eller de flyttede sig straks alt for langt væk til at kunne ramme kurven, medmindre de var usandsynligt heldige. Dermed var alibi for fiasko på plads.

Selvfølger ville det værre dumt at sige, at et barn eller nogen anden, der udviser stor frygt for fiasko, er forudbestemt til at blive afhængig. Alt for mange andre forhold indgår i ligningen. Men parallellen mellem en adfærd præget af stor frygt for fiasko og afhængighed er rammende, når en person af angst vælger den sikreste vej for at undgå fiasko. Af frygt for udfordringer eller det ukendte vælger den afhængige enten at gøre tingene så konstante og forudsigelige som muligt, eller at tage så mange risici, at han eller hun ikke har nogen chance for at gennemføre noget med succes eller gennemføre i det hele taget. Det kan lyde mærkeligt, at det er sikkerheden i det forudsigelige, der får en afhængig til vanemæssigt at vende tilbage til et stof. Når alt kommer til alt er stofbrug en risikabel affære, der kan have katastrofale følger.

Alligevel er det den forudsigelige følelse - forsikringen om, at han/hun altid vil opnå den samme virkning, som den afhængige opsøger ved at indtage heroin eller alkohol. Samtidigt leverer det at være afhængig en undskyldning for fejl og for ikke engang at forsøge en anden form for indsats for at forholde sig til den øvrige del af hans eller hendes liv.

Tolerance og abstinenser

Hvordan forklarer denne forståelsesmodel af afhængighed fænomener som opbygningen af tolerance (man skal have mere og mere for at opnå samme virkning) og abstinenser? Lad os gøre et forsøg: Afhængige har

det ikke godt med sig selv og deres verden. De mangler den form for komplet liv, som normalt giver mennesker med et tilstrækkelig antal af interesser, involveringer og relationer og nok tilfredsstillelse fra disse til at gøre afhængighed utiltrækkende. Fraværet af disse ting tillader en afhængighed at antage større og større proportioner i et menneskes liv,

fordi der ikke er noget andet, der kan opveje behovet for stoffer. Der er ikke så meget at miste. Der forekommer ikke at være gangbare alternativer, som kan udrette det samme. Det er på dette grundlag, at udviklingen af stadig større tolerance sker i en eksistentiel forstand. Her er nøglen til at forstå forholdet mellem tolerance og en afhængig livsstil.

Hvad angår abstinenser gælder det, at når en person kunstigt har opretholdt selvbevarelsen og skabt en mindre truende verden at leve i ved hjælp af stoffer, så kan det at blive frataget denne beskyttelse og blive tvunget til at nyorientere sig, så en længe undgået, barskere virkelighed indgår i livet, udgøre et kursskifte, som kan være overordentlig smertefuld. Mon ikke dette rent psykologisk er grunden til, at nogle mennesker - nemlig de, der nu engang er sårbare over for afhængighed og dens konsekvenser - reagerer særlig voldsomt på fraværet af et stof med en altomsluttende oplevelse af abstinenser? Mens andre - mere helstøbte og ressourcerstærke - mennesker ikke ser ud til at opleve abstinenser i nær same grad?

Afhængighed er en logisk udvidelse af en livsstil og dens samspil med en stofoplevelse snarere end kemien i et eller andet stof. Afhængighed er ikke et fysiologisk mysterium, men snarere noget organisk, der vokser ud af en persons forhold til verden. For at forstå ethvert individuelt tilfælde af afhængighed må vi spørge: 'Hvad opnår netop denne person ved at tage stoffet og herefter at opleve dets virkning?' En del af vores svar vil være, at det udfylder tiden, strukturerer livet, leverer et beroligende ritual og tilbyder en identitet. Derefter må vi gå dybere ned i misbrugerens egne oplevelser af stoffet og finde ud af, hvordan og hvorfor det beroliger, og hvad det giver lindring for. Kun ved at forstå disse problemer, og hvordan netop dette stof muliggør en flugt for den pågældende, kan vi nå frem til den sande beskaffenhed af netop dette menneskes afhængighed.

Magt, præstation, skyld og afhængighed af beroligende midler

Magt og præstation er afgørende temaer for oplevelsen af sløvende stoffer som narkotika og alkohol. I vores

kultur værdsættes det at kunne kontrollere sine omgivelser. En grundlæggende del af den vestlige selvforståelse er, at man kan opnå det, man ønsker, hvis man er tilstrækkeligt dedikeret. Heraf følger, at når der er nogle, det ikke lykkes for, antages det, at personlig svaghed ligger til grund.

Interessant bliver det, at den afhængiges adfærd på en gang svækker og styrker holdbarheden af denne antagelse, idet en afhængig ikke er i stand til at forfølge andre mål end det at opnå beruselse, men alligevel er vedkommende fanget i ovennævnte forståelsesgreb. Afhængige er dermed mennesker, der er så utilfredse med egne manglende evner til at opnå det, de ønsker, at de bruger et stof til at glemme de nederlag, der plager dem. Den deraf følgende yderligere forværring af evnen til at gennemføre det, de ønsker, driver dem tilbage til stoffet igen og igen. Derudover har de stærke skyldfølelser, fordi de ikke får gjort, hvad de mener, de burde, eller hvad andre mennesker forventer af dem, og disse følelser får dem til at blive mere afhængige af stoffet.

Det er på grund af den i vores kultur stærke orientering mod individuelle bedrifter, selvrealisering og ansvar for egen skæbne, at så mange mennesker er fanget i en følelse af utilstrækkelighed. Samtidigt - i et stadigt mere institutionaliseret samfund, hvor det er sværere og sværere at kontrollere ens eget liv - vokser disse utilstrækkelighedsfølelser. Det er af disse grunde, at afhængighed er så udbredt et problem i vores kultur, og et problem som er støt voksende, efterhånden som flere og flere unge mennesker ikke ser ud til at være rustet til at håndtere kompleksiteten i den verden, de står over for.

Narkotiske stoffer passer ind i dette mønster ved at give brugerne en beroligende fornemmelse af, at det ikke er nødvendigt at gøre mere for at forbedre sit liv. Alt er fint, og derfor behøver de ikke at bruge flere kræfter på eller bekymringer over de problemer eller udfordringer, som de konfronteres med. Al smerte og angst er væk, og for en tid kan de føle sig forvissede om, at de har kontrol over deres egen verden.

Alkohols macho-dimensioner

Alkohol tilføjer endnu en dimension til denne oplevelse. I vores kultur er druk og alkoholpåvirkethed forbundet med maskulinitet og magt. Når Ed McMahon og Dean Martin gør sig lystige over, hvor meget de drikker, deltager de i en udbredt mande-humor kultur, som ser dette som et symbol på deres potens. Det er grunden til, at unge drenge er så optaget af at fortælle om, hvor meget de har drukket og kan drikke.

De former for anti-sociale aktiviteter, som i vores kultur er forbundet med at drikke, er åbenlyst associeret til styrke. For eksempel er slagsmål (med andre mænd eller med ens kone eller kæreste) og hensynsløs kørsel begge den berusedes udtryk for vedkommendes

destruktive kontrol over andre.

Tænk på den utiltalende opførsel, en person udviser i beruset tilstand, når vedkommende ikke lytter til andre, men insisterer på at give udtryk for sine egne meninger højt og længe: det typiske billede af en kedelig, fordrunken fyr. Det personen gør er, at han fjerner de hæmninger og bekymringer, han normalt føler i forhold til værdien af det, han har at sige, hans ret til at sige det og andres lyst til at høre det. Nu, hvor han er beskyttet af alkohol, kan han få uhindret afløb for sine idéer, holdninger, irritationer og vrede. Det er derfor, virkningerne af en mands alkoholisme så ofte mærkes i hans familie af hans kone og børn. Disse mennesker er de eneste, han føler sig i stand til at dominere, de eneste, han kan tvinge til at underkaste sig sin vilje.

Personaliseret og socialiseret magt

Et af de centrale aspekter af alkoholoplevelsen er derfor den illusion om magt, der fremkommer – en følelse af, at personen er magtfuld og kan beherske andre. Men det er en forbigående kontrol, for når den drikkende kommer ud af sin rus, er han eller hun endnu mere usikker på, hvordan andre mennesker opfatter vedkommende, og hvad de mener om det han eller hun siger, hvorefter den eneste udvej bliver mere alkohol.

Den bedste undersøgelse af forholdet mellem alkohol og magtfølelse er David McClellands *'The Drinking Man'*. McClelland fandt, at folk er mere tilbøjelige til at have magtfantasier, når de har drukket alkohol. Han fandt også frem til, at alkoholikere normalt har større behov for det, McClelland kalder *'personaliseret magt'*. I McClellands forståelse er *'socialiseret magt'* muligheden for at påvirke folk i retning af fælles planlagte eller på anden måde konstruktive aktiviteter. Dette er i vores kultur en succesfuld måde for en person at håndtere et behov for magt. På den anden side indebærer *'personaliseret magt'* direkte individuel dominans over andre - den mest rå og mindst succesfulde accepterede måde at udtrykke magtbehov på.

McClelland bruger sine data til at forklare, hvorfor der er flest mandlige alkoholikere i vores samfund. Men teorien passer også på kvinder. Ved hjælp af alkohol kan en kvinde hengive sig til fantasier om større kontrol over sine relationer til mænd eller mandsdominerede institutioner, end hun faktisk føler, at hun har. Under alle omstændigheder er det ikke overraskende for vores tid - hvor flere kvinder stræber efter magtpositioner og er mindre tilbøjelige til at acceptere, at andre har kontrol over deres liv - at alkoholmisbrug blandt kvinder vokser hurtigere end blandt mænd.

Jeg har andetsteds forsøgt at beskrive, hvilke skridt samfundet kan tage for at bekæmpe dette problem (se *Addiction is a Social Disease*). Mit bud er, at der ikke er nogen lette løsninger. Som også denne fremstilling indikerer, må samfundet imødegå problemet ved enten



at skabe institutioner, som er mere åbne over for enkeltpersoners påvirkning, så der ikke rester et stort umættet behov for kontrol og magt, eller der må arbejdes på at øge kompetencen i at udøve kontrol over eget liv hos de enkelte samfundsmedlemmer.

Disse problemstillinger er forbundne, og naturligvis er det nødvendigt at gøre en indsats på begge områder. Hvis skolen for eksempel giver børn mulighed for at udvikle og udvise ansvarlighed inden for institutionen, så vil de bedre kunne lære, hvordan man udvikler og udøver kontrol i sit eget liv. Desuden skal man gøre sig klart, at løsningerne på et socialt problem som afhængighed er lige så vanskelige og komplicerede som årsagerne til dette samfundsproblem.

Selv om det at forstå afhængighed som noget, der vokser ud af en oplevelse snarere end ud af et stof, gør os bedre i stand til at forstå, hvorfor folk tager stoffer, og hvordan man kan komme ud i et misbrug, så er der ikke noget i denne bestemmelse, som begrænser afhængighed til stoffer alene. Denne kendsgerning har forårsaget megen forvirring blandt teoretikere, for eksempel de mange, som nu fokuserer på 'psykisk afhængighed' som det centrale element i stofmisbrug. Hvad disse undersøgere af narkotika forbigår er, at der ikke er noget

“Afhængighed er ikke et fysiologisk mysterium. For at forstå ethvert individuelt tilfælde af afhængighed må vi spørge: 'Hvad opnår netop denne person ved at tage stoffet og herefter at opleve dets virkning?'”

ved fænomenet tvangsmæssig brug af narkotika, som ikke har en parallel inden for andre områder af menneskelig adfærd.

Dermed ikke sagt, at psykoaktive stoffer ikke har en klar indvirkning på dem, der indtager stofferne. Det er jo derfor, narkotika og alkohol så ofte er forbundet med afhængighed: De virkninger, stofferne har på bevidsthed og følelser, er øjeblikkelige. Men der er mange andre involveringer og aktiviteter, som for nogle mennesker indeholder den slags oplevelser, der kan føre til afhængighed. Dette er ved at blive almindeligt anerkendt i praksis (om ikke teoretisk) i form af en række aktiviteter – fx spil, overspisning, tv-kigning, 'arbejdsnarkomani' – som er på vej til at blive betragtet og behandlet som afhængigheder.

Muligheden for at blive opslugt og forsvinde

Hvad er det ved disse aktiviteter, der skaber afhængighed for nogle mennesker – faktisk rigtig mange mennesker? Disse aktiviteter muliggør en beroligende opslugthed i en altomfattende følelse, der fjerner bevidstheden om livets problemer. Men det, der gør en hvilken som helst aktivitet potentielt afhængighedsskabende, er ikke aktiviteten i sig selv, men oplevelsen for den person, som foretager den: Her spiller personlighed, situation og motiver igen ind. Hvis en person giver sig i kast med aktiviteten for at flygte fra smerte (fysisk eller på anden måde) og vender tilbage til den oftere og oftere, fordi lindring er forbundet med at foretage netop denne handling, og angst og skyldfølelse melder sig med stor styrke, når handlingen ikke foretages, så bliver den person afhængig, uanset hvad aktiviteten består i.

Tænk på ludomaner, som sidder fastnaglet foran adskillige spillemaskiner. De er fuldstændigt optaget af bevægelsen med at trække i håndtaget på den rigtige måde og den øjeblikkelige tilfredsstillelse ved at se resultaterne dukke op præcist som et urværk foran deres øjne. De kan ikke tænke på noget andet, som for eksempel de ting, de ikke får gjort, mens de spiller, eller de penge de taber. Når de stopper spillet, vender de tilbage til virkeligheden og fyldes med afsky over at indse, hvor mange penge, de har kastet i grams. Svaret for dem er:

Vend tilbage til den altid flygtige løsning om at gå efter den store gevinst.

Eller tænk på barnet, som sidder klistret til fjernsynsskærmen. Hans eller hendes sind er sløvet ind i total passivitet af billederne på skærmen. Der har været en række udmeldinger fra forskere og fra tv-seere selv om de drastiske konsekvenser, der følger af at miste tv-apparatet: Børnene står tilbage uden at have noget at tage sig til, og forældrene er tvunget til at beskæftige sig med hinanden og deres børn uden den konstante beroligende summen fra tv'et.

Et udfoldet begreb

Jeg skrev bogen *'Love and Addiction'* sammen med Archie Brodsky for her at udvide afhængighedsbegrebet til også at kunne omfatte afhængighedsprægede kærlighedsforhold. Men en afhængighed kan også fremkomme i tilknytning til mennesker eller institutioner.

I første del af denne artikel nævnte jeg Charles Winnick's forskning, der viste, at nogle heroinmisbrugere kan 'modnes' ud af et heroinmisbrug ved i stedet at blive fuldstændigt afhængige af en institution som fx et fængsel eller et hospital. En sådan total optagethed og opslugthed i en organisation fungerer også som en afhængighed.

For nylig er der blevet rettet stor opmærksomhed mod tilfælde af såkaldt hjernevask, hvor unge voksne eller teenagere er blevet shanghajat af en gruppe (som regel religiøs) og forvandlet til robot-agtige væsener: smilende, lykkelige tjenere af ordenen, der vil gøre alt, hvad de bliver befalede. For de unge mennesker i disse grupper (hvoraf mange unge i øvrigt førhen har brugt stoffer på problematisk vis), etablerer den religiøse orden et totalt kontrolleret miljø, hvor alle praktiske ting bliver klaret, og al tankevirksomhed er sørget for. Gennem tilbedelse af en leder og en fælles forståelse med de andre i gruppen slipper de unge mennesker af med deres usikkerhed og angst, og for at bibeholde denne tilstand opgiver de beredvilligt alle andre forpligtelser og interesser uden for sekten. En interessant biting ved denne form for afhængighed er, at når og hvis de unge forlader bevægelsen, har de en tilbøjelighed til at blive lige så negative over for organisationen, som de førhen var positive, og de kan finde på at angribe den lige så fanatisk, som de førhen forsvarede den.

Den personlige betydning af afhængighed

At spise er en form for aktivitet, som klart eksemplificerer, at afhængighed altid har en personlig mening. Alle mennesker har brug for at spise, men nogle mennesker spiser så meget, at de i alvorlig grad begrænser sig selv eller ligefrem forkorter deres liv. Den livssmerte, der kommer af en tilværelse som overvægtig, de ødelæggende konsekvenser, det har i forhold til fysisk aktivitet,

det sociale liv og ens professionelle fremtoning, samt forbindelsen mellem overvægt og hjertekarsygdomme og risikoen for slagtilfælde gør det klart, at der er mennesker, som er ganske klar over, hvor meget de skader sig selv gennem overspisning, og alligevel kan de ikke kontrollere det eller gøre noget ved det.

For at forstå dynamikken i denne afhængighed kan vi tage eksemplet med et barn, som af sine forældre har lært at betragte mad som en belønning. Dette kan udvikle sig til et mønster, hvor det at spise bliver et middel til tilfredsstillelse, at falde til ro og at dulme angst. Efterhånden som barnet bliver ældre oplever det mere og mere, at overvægt er noget, der gør det mindre attraktivt for andre, og dette bliver det pinligt bevidst om. Det bliver en del af barnets negative selvbillede, en altid tilstedeværende og pinefuld påmindelse til det om, at det ikke er et 'godt' menneske. Men når barnet bliver mærket af at være overvægtig, fx ved ikke at være i stand til at deltage i sport eller ved at blive afvist af kammerater, har det kun et fristed at søge hen til – at spise.

Når vi ser en fuldt udviklet afhængighed af mad, er det åbenbart, hvor svært det er at bryde ud af en hvilken som helst afhængighed. Når en overspiser kaster sig ud i et madorgie, er det det samme, som når en alkoholiker, der er i gang med en druktur, bliver drevet frem af accelererende følelser af selvforsagt og skyld til at gå planken ud – forbi det punkt, hvor der er tale om tilfredsstillelse. Når madafhængige står over for problemer eller har bekymringer, hælder de til, at mad er svaret, hvilket igen forværrer deres problemer og bekymringer – en illustration af afhængighedens onde cirkel.

Skulle det ske, at overspisere opfører sig kontrolleret en dag eller flere dage eller uger, er det stadig galt fat – på en måde værre, end hvis en alkoholiker eller en stofmisbruger holder sig fra det, de er afhængige af i en periode. For den fede vil stadig være fed og alene af den grund være mere fristet til at falde tilbage i madmisbruket. For at lægge afhængigheden bag sig er overspisere på en eller anden måde nødt til at bryde helt med tidligere mønstre, ofte før nye vaner fører til belønning og har chance for at blive rodfæstede. Af disse grunde er mange af de metoder, der er udviklet til at arbejde med overspisere, nyttige i arbejdet med at udtænke programmer til at bryde andre former for afhængighed. Til sidst i denne artikel vil jeg beskrive nogle af disse metoder.

Kendetegn ved ikke-afhængighed

Hvis vi anerkender, at afhængighed kan forekomme i enhver involvering med noget, er vi også nødt til at indse, at ingen aktivitet – herunder det at tage stoffer – nødvendigvis er afhængighedsskabende. *Det, der gør en aktivitet ikke-afhængighedsskabende, er, at man er i stand til at kontrollere den og få den til at passe sammen med de øvrige ting i ens liv.* Det vil sige, at man ved, hvornår man

skal holde op med at gøre noget, der er begyndt at blive skadeligt. Hvilket igen fører os frem til, hvad man kunne kalde kendetegnene ved ikke-afhængighed.

Mennesker kan modstå afhængighed, når de får nok tilfredsstillelse i deres liv til at sikre, at de ikke behøver at ty til én ting som ene og alene skal bibringe dem tilfredshed. *Hvis mennesker indgår i sammenhænge, der betyder noget for dem, er der mindre chance for, at en destruktiv aktivitet vil komme til at*

tage magten fra dem, fordi der vil være andre aktiviteter, de ikke vil undvære, og relationer til mennesker de ikke vil ofre. Mennesker har brug for at have det godt med sig selv, så de vil ikke bevidst gå efter at skade sig selv; de har brug for stolthed, så både for deres egen og for andres skyld ønsker de ikke at miste kontrollen. De har brug for selvaccept for at kunne komme ud over al den skyld og uro, som befinder sig i centrum af afhængighedens onde cirkel. Endelig har de brug for at kunne vedkende sig deres problemer for at kunne gøre noget ved dem, inden de vokser til livs-knægtende proportioner.

Hvornår er der tale om afhængighed?

Hvis afhængighed kan forekomme i forbindelse med enhver form for aktivitet, så er vi nødt til at have metoder til at afgøre, hvornår der er tale om afhængighed.

Den model for afhængighed, jeg har præsenteret, er leveringsdygtig i et antal kendetegn, der kan tjene dette formål.

1. *Afhængighed er et kontinuum.*

Eftersom der ikke er en særskilt fysiologisk mekanisme, der 'starter' en afhængighed, kan vi ikke anskue afhængighed som et alt-eller-intet fænomen. Det faktum, at afhængighed er et kontinuum, er grundlæggende for alle de øvrige indkredsnings af afhængighed, forstået på den måde, at der overalt er tale om noget relativt – at noget i forbindelse med dette eller hint kendetegn er mere eller mindre tilfældet, alt efter om der mere eller mindre måtte være tale om afhængighed. Denne ubestemthed i klassificeringen bør ikke forurolige os; for det samme gør sig gældende i al anden adfærd. Der, hvor vi er gået galt i byen angående afhængighed, er, når vi antager, at der er noget mere-eller-mindre i afhængighed end i alt andet, et menneske kan foretage sig.

Indtil videre har jeg skildret totale afhængighedsproblemer eksemplificeret ved både involveringer med stoffer og ved ikke stofflige aktiviteter. Disse 'ideelle' cases er toppen af isbjerget - ekstremer i den ene ende af et spektrum. Faktisk er det sjældent, at et menneskes hele liv er dedikeret fuldstændigt til en afhængighed på den måde, jeg har beskrevet. For eksempel repræsenterer

“Det kan lyde mærkeligt, at det er sikkerheden i det forudsigelige, der får en afhængig til vanemæssigt at vende tilbage til et stof. Når alt kommer til alt er stofbrug en risikabel affære, der kan have katastrofale følger. Alligevel er det den forudsigelige følelse - forsikringen om at han/hun altid vil opnå den samme virkning, som den afhængige opsøger”

alkoholikeren på bænken kun en lille del af alkoholproblemet, ligesom der er mange mennesker i Vægtvogtergrupperne, der ikke er ekstremt overvægtige. I den forstand er total afhængighed blot en sygelig version af en vane, og en person kan være mere eller mindre afhængig, alt efter i hvilket omfang vedkommendes vane styrer hans eller hendes liv.

Som jeg anførte, kan en person være disponeret for at blive afhængig på et område i sit liv – dér, hvor han eller hun føler sig særligt svag eller ude af stand til at håndtere udfordringerne. For eksempel støder vi jævnligt på mennesker, der i visse situationer ikke bruger stoffer, men drages til det i andre situationer. En mand fortalte mig om sit alkoholproblem, der kun kom frem, når han om aftenen kom hjem til sin kone og familie. På sit arbejde, hvor han var medejer, var han totalt engageret og følte sig aldrig det mindste fristet til at drikke. At få denne mand til at forholde sig til afhængighed efter at have undgået det hele sit liv – at begynde at tænke over, hvorfor han ikke befandt sig godt hjemme hos sin familie – ville være en kolossalt vanskelig opgave. Denne situation minder om arbejdsnarkomanen, som føler sig så fortabt i forhold til at beskæftige sig med nære, personlige relationer, at vedkommende hengiver sig helt til sit arbejde og dermed forsømmer det, som pågældende i forvejen har problemer med at håndtere.

2. *En afhængighed bortleder en person fra alle andre involveringer.*

Når man skal afgøre om en aktivitet er udtryk for afhængighed, er det nødvendigt at afgøre, hvorvidt den er skadelig – i den forstand, at aktiviteten indskrænker en som person, gør en mindre formående og undergraver ens liv. Dette er åbenlyst tilfældet, når noget som over-spisning, rygning, druk eller stofbrug skader personens helbred eller endog dræber. Men skaden er ikke altid så direkte eller åbenbar. Centralt i begrebet om afhængighed er idéen om et stadig mindre virkefelt i livet, indtil der for den afhængige kun er ét fokus tilbage – genstanden for afhængigheden.

Dette fører os til det primære kendetegn ved en afhængighed: I det omfang en involvering afleder fra de øvrige områder af en persons liv, så evnen til og interes-

sen for at beskæftige sig med andet mindskes - i det omfang er aktiviteten ensbetydende med afhængighed for den pågældende. Når personen ikke kan beskæftige sig med andet eller ikke kan få tilfredsstillelse fra noget andet end denne ene involvering eller hele tiden refererer til denne aktivitet, så taler vi om afhængighed for fuld udblæsning. Det er indlysende, at det på en måde kun er den enkelte, der kan afgøre, hvor meget noget skader han, eller hendes verden, hvilket er grunden til, at afhængighed i sidste instans kun kan vurderes og håndteres af den enkelte.

3. *Afhængighed er ikke (længere) så nydelsesfuld.*

Afhængighed fjerner smerte. Misbrugere tyr til afhængighed ud fra negative motiver – frygt, angst, skyld, ubehag – hvilket stoffet eller aktiviteten tjener til at mindske for en tid. Selvom de engang kan have haft en behagelig reaktion på genstanden for afhængighed, er det positive gledet i baggrunden på det tidspunkt, hvor de er blevet afhængige. Den eufori, stoffer som alkohol, heroin eller bedøvende medicin kan give, er euforien af en momenten frisættelse fra alle bekymringer. Af denne grund interesserer afhængige sig ikke voldsomt for kvaliteten eller arten af det stof, de kan få fat i (fx alkoholens smag); de hilser blot den berusende virkning velkommen.

For så vidt som en afhængig bruger noget til at sløve sin bevidsthed for smerte, er alle afhængigheder ret så vilkårlige. De er ikke valgt for deres positive kvaliteter. Hvilket antyder et andet vigtigt kendetegn for, om noget er en afhængighed – nemlig om en person glædes ved en aktivitet, eller om vedkommende gør det som et udslag af smerte, frygt, vane eller for at undgå et eller andet.

4. *Afhængighed er ikke at formå at vælge ikke at gøre noget.*

Ud fra de kendetegn, der allerede er listet op for afhængighed, ser vi, at afhængige ikke er i stand til at tage en beslutning om at stoppe med at gøre noget, når det begynder gøre ondt, eller når det ikke længere er behageligt. I stedet drives de af diverse motiver hinsides deres kontrol til at fortsætte deres involvering, indtil de fysisk er ude af stand til at fortsætte, eller indtil en ydre kraft kommer på tværs.

Et andet kendetegn ved afhængighed kan oparbejdes ud fra dette aspekt af definitionen – hvorvidt personen er i stand til at foretage et valg i forhold til en involvering. Kan han/hun oprigtigt sige, at under visse omstændigheder ville han/hun kunne undlade at indtage stoffet eller at deltage i aktiviteten? Er andre aktiviteter så værdsatte, at disse kan forhindre, at involveringen kommer i betragtning? Kan personen nogle gange afholde sig fra involveringen i en situation, der ellers normalt lægger op til det? Kan vedkommende sige: 'Det her er ikke godt for mig. Jeg har tænkt mig at skære ned'? Det negative svar på alle disse spørgsmål er,

at hvis en person udsættes for nogle bestemte, tilbagevendende stimuli, så vil vedkommende altid handle på samme måde og foretage det samme valg. Det vil sige, at der ikke er noget valg. Dette er afhængighed.

Behandlingsafhængighed

Et spændende aspekt ved de to ting: teorien om afhængighed som en erfaring og det faktum, at et menneske kan udvikle afhængighedsprægede relationer til institutioner, er muligheden for, at behandling for afhængighed i sig selv kan blive en afhængighed. Hvad kan gøre behandling eller en terapigruppe afhængigheds-skabende? Hvis nu behandlingens erklærede mål er at omforme individer fuldstændigt i behandlingens eget billede, begyndende med opgivelse af alle dele af vedkommendes tidligere identitet, så kan afhængigheden fremkomme ved simpelthen at kræve, at den afhængige nu helt og aldeles definerer sig selv i betydninger og vendinger, der hidrører fra en ny ekstern magt – terapigruppen.

For et menneske, der er afhængig på denne måde, vil alle oplevelser skulle filtreres gennem terapiens perspektiv, alle aktiviteter – herunder samspil med andre mennesker – vil være en kernebestanddel af terapien, og den personlige identitet vil være fuldstændigt bundet op på at deltage i behandlingen eller i terapigruppen. At bryde en sådan total behandlingsafhængighed er nærmest umulig og kan kun ske med betydelig risiko for, at den enkelte med det samme vender tilbage til sin stofafhængighed.

Mennesker, der er afhængige på denne måde, kan bruge al deres tid på at snakke om den *tidligere* afhængighed, hvilket begrænser dem til kun at have samvær med mennesker, der også har haft sådanne afhængigheder, hvilket oftest simpelthen er de andre medlemmer i gruppen. De kan føle sig draget til hele tiden at deltage i terapi-sessioner eller gruppemøder, da disse nu leverer strukturen og indholdet i deres liv. Hvis de er afhængige af behandlingen eller af gruppen, vil de formodentlig nægte at acceptere muligheden af, at andre fremgangsmåder kunne have værdi i behandlingen af afhængighed. I bund og grund kommer de ikke til at gøre op med sig selv og egne vaner på en sådan måde, at det ændrer grundlaget for afhængighed i deres liv. Idet de skal vende sig helt bort fra deres tidligere liv, tager de afsæt i frygt, negativitet, passivitet og afhængighed, og en ny magt overtager styringen i deres liv.

Da terapigrupper adskiller sig betydeligt fra hverandre, og da det også er forskelligt, hvordan hver enkelt relaterer sig til dem, er det umuligt at sige, at en bestemt terapeutisk tilgang er afhængighedsskabende, mens andre ikke er det, lige så vel som det er umuligt at sige, at et bestemt stof nødvendigvis er afhængighedsskabende, mens andre ikke er det. Det er dog indlysende klart,



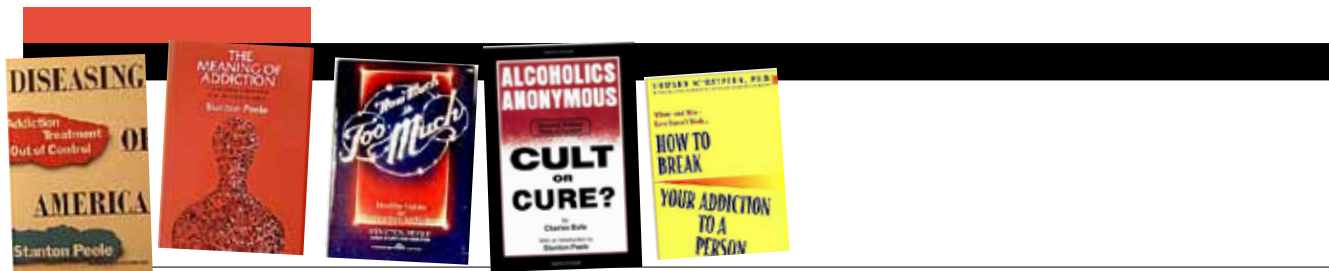
at visse grupper passer til min beskrivelse. Mange af disse grupper er ekstremt succesfulde, når det drejer sig om at holde deltagerne væk fra deres tidligere afhængigheder. Set i lyset af vanskeligheden ved at komme enhver afhængighed til livs kan disse grupper faktisk være blandt de få, som har held til at bekæmpe deltageres stofbrug med bare nogenlunde regelmæssighed. Men i det lange løb er disse organisationer ikke succesfulde i forhold til at reducere afhængighed *i samfundet som helhed*, fordi de i mange tilfælde slet ikke har fokus på afhængighed, men udelukkende på at afskaffe brugen af et eller andet stof.

Nødvendigheden af personlig reorientering

Her genfinder vi et højkontroversielt spørgsmål: Kan afhængige vende tilbage til det stof, som de tidligere var afhængige af? Svaret er nej, hvis de stadig er afhængige. Men at afhængighed er en vedvarende størrelse, når først den er opstået, er ikke en på forhånd given sag. Hvor få de end er, og hvor brydsom processen end måtte være, findes der mennesker, som bliver kureret for afhængighed.

“Det, der gør en hvilken som helst aktivitet potentielt afhængighedsskabende, er ikke aktiviteten i sig selv, men oplevelsen for den person, som foretager den. Disse involveringer muliggør en beroligende opslugthed i en altomfattende følelse, der fjerner bevidstheden om livets problemer”

Hvis der ikke findes en egentlig kur for afhængighed, vil afhængighedsproblemet i vores samfund samlet set ikke aftage. Emnet er dog kompliceret af mange andre overvejelser. Pragmatisk set kan man hævde, at det er bedre for mennesker i vores samfund at være afhængige af en gruppe end af et stof - især et ulovligt stof. De er sikret mere social accept, der er større sandsynlighed for, at de kan klare et job, og de gør mindre skade på deres krop. Desuden kunne fuldstændig afhængighed af terapigruppen være en fase, som mennesker gennemgår på deres vej til større selvtillid - en slags afgiftningsmekanisme, som efterfølgende giver dem mulighed for at arbejde med deres livsindhold, deres problemer med sig selv, med andre mennesker, med arbejdet, eller hvad



det nu drejer sig om. Hvis dette er tilfældet, kunne afhængighed af behandling siges være en nødvendig del af en omfattende personlig genopdukning.

Hvad angår afgørelsen af, hvorvidt en person på et tidspunkt skulle forsøge sig med at involvere sig med det, som var den tidligere afhængighed, bør svaret simpelthen være: 'Hvorfor risikere det?' Alkohol, cigaretter og heroin er ikke nødvendige komponenter i et helt og fuldt liv, så hvis der er fare for at blive afhængig igen, er det ret så fornuftigt ikke at forsøge sig med at have nogen omgang med stoffet – særligt i lyset af alle de ubehagelige konsekvenser, som knytter sig til et ulovligt stof som heroin. Men afholdenhed er ikke i sig selv en kur for afhængighed. At det forholder sig sådan fremstår tydeligere i forhold til fx overspisning. Afholdenhed er selvfølgelig ikke en kur, fordi det er umuligt at praktisere total afholdenhed. Vi skal have mad, ellers dør vi af sult. Så lad mig gentage, at afholdenhed uden personlig reorientering i verden ikke er en kur for hverken den ene eller anden afhængighed.

Når terapi begrænser

Hvornår er en afhængighed af terapi faktisk skadelig ud fra de centrale kendetegn for en afhængighed? Når terapi indskrænker folks liv, så de kun kan omgås andre afhængige - når afhængige kun omgås andre afhængige - bliver de begrænset på en skadelig måde. Når de, af frygt for igen at ende i afhængighed, afholder sig fra aktiviteter, der ikke er direkte relateret til behandlingen. Når behandlingen går i stå på ét stadi, der bliver en mere eller mindre permanentgørelse, som ikke tillader, at man rykker mere. Det, der kan retfærdiggøre en kraftig afhængighed af terapien, er, hvis den baner vej for en nyorientering mod et mere helt liv. Når dette ikke er tilfældet, når gruppemedlemmer efter flere år stadig fylder deres tid med terapi-sessioner og møder, er afhængigheden af terapi blevet til en begrænsende afhængighed.

Det vel nok største problem med terapier, som er anlagt til at omfatte alle dele af en persons liv - også selv om det kun er midlertidigt - er, at de kun passer til visse mennesker. Faktisk fremgår det af min beskrivelse af de mennesker, som bliver afhængige, at en totalitært indstillet gruppe vil finde mest appel heri. De har mindst imod og finder det mest beroligende, at det kræves, at man ofrer sig selv for at blive absorberet af institutionen eller gruppen. Og det er måske sådanne sårbare mennesker, som har mest brug for denne drastiske løsning.

Men, som vi har set, er problemet med afhængighed ikke begrænset til åbenlyst afhængige. Der findes alle mulige slags afhængighed selv af stærke stoffer. Derfor er der både brug for grupper til at tage sig af tvangspræget stofbrug, og grupper der er mere åbne, brogede, afvekslende og fleksible, passende til et klientel, som er

sværere at komme på formel, og som har mindre behov for og mindre villighed til at ofre alt for at gå i behandling.

Sådanne behandlingsformer findes for alkohol (dog mindre hyppigt for andre stoffer), og de er populære for overspisning, rygning, spil og andre afhængigheder, som samfundet er mere tolerant over for. Sådanne behandlingsformer tillader en person at opretholde tidligere tilknytninger, mens de arbejder med deres afhængighed. Målet med den type behandling er at få klienterne til at opføre sig anderledes i disse sammenhænge med disse mennesker og måske endda med de samme afhængighedsskabende involveringer. Måske kan de ikke blot holde fast i familie, venner og arbejde, mens de er i behandling, men formår som en del af det at håndtere afhængigheden måske ligefrem at trække disse andre områder af livet med ind i terapien med henblik på at forbedre relationerne til dem. De kan måske i tilfælde af alkoholafhængighed have som mål at kunne fortsætte med et modereret forbrug af alkohol. Igen skal man dog være klar over, at heller ikke denne mere åbne tilgang til behandlingen vil virke i alle tilfælde. Men det er muligvis et alternativ for mennesker, som ikke er så langt ude på afhængighedsskalaen, eller for dem, som reagerer mod en total nedsænkning i et terapimiljø. Vigtigt er i denne forbindelse at fastslå, at intet i afhængighedens natur udelukker en sådan fremgangsmåde.

Ubrugelig tilgang

Der findes dog tilgange til afhængighedsproblemet som ud fra denne artikels forståelse af afhængighed på forhånd kan bestemmes som umulige og ubrugelige.

Det indbefatter desværre den kurs, regeringer synes mest interesserede i at følge. Lad mig give et eksempel herpå: Dr. Peter Bourne, præsident Carters særlige rådgiver vedrørende stofmisbrug, meddelte, at den amerikanske regering ikke ville sætte fokus på tobak og alkohol. Det ville der ellers have været gode befolkningssundhedsmæssige grunde til. I stedet ville man forsøge at dæmpe op for de internationale forsyningskilder til heroin og kokain.

Hvad er der galt med denne fremgangsmåde? For det første har en række af regeringens undersøgelser vist, at den slags politik tidligere har fejlet katastrofalt. Det er umuligt at afskære vejen for selv en mindre del af den heroin, der bliver smuglet ind i Nordamerika fra en række asiatiske og latinamerikanske kilder. Da den amerikanske regering havde held til at gøre det i et afgrænset område (Detroit), var det det mest i øjenfaldende resultat, at kriminaliteten steg kraftigt, fordi priserne på narkotika skød i vejret.

Men måske er den seneste undersøgelse fra National Institute of Drug Abuse den mest sigende. Undersøgelsen viser, at mønstrene for stofbrug hele tiden er eks-

tremt elastiske. Sagen er, at brugerne gennem hele deres karriere gennemgår kortere eller længere perioder med frivillig eller ufrivillig afholdenhed, hvilket blandt andet afspejler tilgængeligheden af heroin. Det betyder, at de hurtigt finder alternative stoffer, hvis heroinen er knap.

Der er absolut intet overraskende i dette ud fra det, vi ved er tilfældet. Historisk har det altid været sådan, at hvis der var mangel på et populært misbrugsstof, så voksede brugen af et andet. Det var tilfældet i starten af dette århundrede, da det blev gjort sværere for middelklassens brugere at skaffe sig opiater (mange brugere blev herefter alkoholikere), da heroin-forsyningerne fra Europa aftog under 2. Verdenskrig (mange gik over til barbiturater) og så videre i det uendelige. At det altid har været sådan, og altid vil fortsætte med at være sådan, skyldes det faktum, at afhængighed er et *menneske-*

Alt, vi behøver gøre for at overbevise os selv om dette, er at undersøge det udbredte alkoholmisbrug blandt amerikanske teenagere i forbindelse med deres tilsyneladende mangel på mening og manglende tro på fremtiden. I nationen, der altid har angrebet heroin og heroinleverancer mere ihærdigt end nogen anden nation, fortsætter USA med at have et af de største afhængighedsproblemer.

Faktisk har de lande, der enten har kopieret vores tilgang, eller hvor vi har blandet os i deres indre anliggender (heriblandt Canada, Frankrig og Italien), alle oplevet, at omfanget af stofmisbrug er steget markant. Når vi til narkotika tillægger vrimmelen af stoffer, der misbruges i USA, kan vi konstatere, hvor alarmerende stabilt afhængighed er vokset i landet siden begyndelsen af århundredet, til et punkt hvor det måske nu kan anses for at være vores største social- og helbredsmæssige problem.

Ved at holde fast i vores misforståelse af, hvad afhængighed er, formår vi at fremskynde de allerede stærke tendenser i retning af øget afhængighed af alle mulige stoffer. Tænk på alkoholreklamer, både de kommercielle og dem, der benytter eksemplets magt i form af kendisser. Eller tænk på, at på et tidspunkt, hvor flere og flere mennesker har problemer med at kontrollere deres trang til at spille (der er 6 – 9 millioner ludomaner), er flere og flere delstatsregeringer i færd med at legalisere kasinoer og promovere forskellige former for spil. Dette er bare nogle af eksemplerne på, hvordan afhængighed kommer fra samfundets eget kildevæld. I en artikel, jeg skrev sammen med Archie Brodsky - 'Addiction is a Social Disease' (*Addictions*, Winter '76) – gør os vi til talsmænd for, at samfundet selv er den største afhængigheds-generator.

Myten om metadon

Inden jeg tager fat i nogle af de hjælpeforanstaltninger, der kan have en vis betydning for det afhængige menneske, vil jeg gerne se på endnu et modsvar på afhængighed, som kunne siges at udgøre en *reductio ad absurdum*, hvad angår vores vildfarelser om meningen af afhængighed. Det er blevet klart, at den amerikanske regerings største investering i narkotikabehandling, \$ 50 millioner-metadonprogrammet, ikke har indfriet forventningerne. Det medicinske team, som var pionererne bag metadonvedligeholdelse, lægerne Vincent Dole og Marie Nyswander, indrømmer, at behandlingsresultatet i bedste fald har været 'lille'. De tilfælde, hvor metadonvedligeholdelse har fungeret, har været i behandlings-

“Behandling eller en terapigruppe kan være afhængighedsskabende ved at kræve, at den afhængige helt og aldeles definerer sig selv i betydninger og vendinger, der hidrører fra en ny ekstern magt – terapigruppen. Herefter kan al tid bruges på at snakke om den tidligere afhængighed på den tillærte måde i et samvær, der begrænser sig til mennesker, der også har haft denne afhængighed”

ligt problem, ikke et stofproblem. Og mennesker, der er afhængige af ét stof, vil altid kunne finde et alternativt stof at bygge deres liv op omkring.

Samfundet – den store afhængighedsgenerator

Mens vi er travlt optaget af at fjerne kilderne til ulovlige forsyninger af narkotika og med at bebude farerne ved hver ny æras stoffer (limsnifning, Quaaludes (sovepiller, red.), PCP) glider det, vi faktisk må gøre for at mindske afhængighed, os af syne.

Måske er det derfor, vi så let bliver fastlåst i at diskutere kemiske forskelle og diverse sygdomstegn ved brug af et stof kontra et andet. Hvis regeringsinitiativer eller andre hjælpeforanstaltninger ikke skriver sig bag øret, at afhængighed er et problem, der har sit udspring i det enkelte menneske og i samfundet, og at vi for at kunne gøre noget ved den udbredte afhængighed har brug for løsninger, der tager hånd om de grundlæggende problemer i den måde, børn lærer at håndtere deres omgivelser på, og at afhængighed ikke forsvinder, fordi et eller andet stof bliver gjort sværere at få fat i, så kommer vi aldrig til at slå så meget som en bule i afhængighedsproblemet.

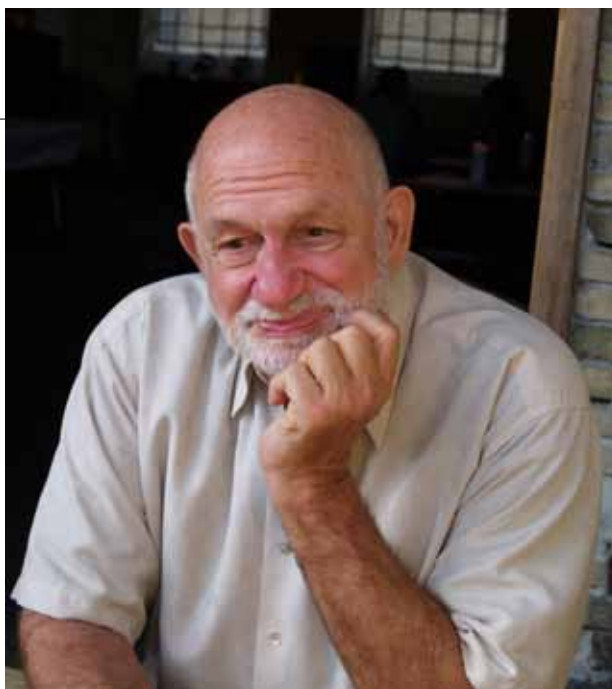
tilbud befolket med dedikerede behandlere og samarbejdsvillige patienter samt med omfattende understøttende programmer for personlig udvikling og færdighedstræning, under hvilke omstændigheder enhver behandling, herunder vedligeholdelsesbehandling med heroin eller dets modsætning, total afholdenhed, ville have bedre chancer for at lykkes.

Metadonbehandling repræsenterer det seneste i en lang række bestræbelser på at løse problemet med afhængighed ved at udvikle et nyt stof – et kurerende lægemiddel. Betraget som endnu et forsøg på at løse et kompliceret problem med en simpel udefrakommende løsning udtrykker det en vanedannende tilbøjelighed i vores samfund, som støttes af dem, der er ansvarlige for behandling af afhængighed. Jagten på et stærkt smertestillende stof, som kunne erstatte morfin uden at have dets vanedannende potentiale, har været et konstant og tilbagevendende tema i det 20. århundredes farmakologi. Heroin blev oprindeligt markedsført med den anprisning. Det samme blev de syntetiske beroligende midler (barbiturater) og de syntetiske narkotika (Demerol). Fra 1929 til 1941 var U.S. National Research Council's udvalg vedrørende narkotikamisbrug optaget af denne umulige opgave. Og endelig har vi metadon, som vi har gjort et stort antal mennesker afhængige af, og som er blevet et populært stof på det illegale marked blandt de mange afhængige, for hvem dette nu er det foretrukne stof.

Hvis vi havde været i stand til at lære af historien, ville vi aldrig have forestillet os, at metadon kunne 'kurere' afhængighed, eller troet på, at det ikke var vanedannende. Det, historien fortæller os, er, at ethvert lægemiddel med stærkt smertestillende virkning, der dulmer en persons følelser, vil blive brugt på afhængighedsskabende vis. Årsagen er, at smertelindringen er selve den erfaring al afhængighed bygger på.

Ingen magisk kur

Det er ikke muligt her at gøre mere end at udstikke de retninger, en kur mod afhængighed kunne tage, og omtale nogle teknikker, der vil kunne anvendes. En ting ligger fast: at kurere afhængighed er svært. Det at søge efter en genvej – såsom den 'magiske' kur mod narkoti-



“Afhængighed er en drejen væk fra livet, en begrænsning af en selv, som ikke blot er unødvendig, men i sidste ende nedbrydende”

kamisbrug – svarer ganske til længslen efter en forenkling af livet, som påfaldende nok er udtryk for præcis samme tankesæt, som fører til afhængighed: en let løsning på noget, der er svært.

For en person, som er totalt afhængig, vil kun det at ændre den pågældendes tilpassede orienteringsevne i livet kunne fjerne kilderne til vedkommendes afhængighed. Afhængighed er et livsproblem, som baserer sig på en grundlæggende følelse af utilstrækkelighed, og ingen lappeløsninger kan gøre sig håb om at kunne stå sig over for et problem i denne størrelsesorden. Det er grunden til, at gennemført terapeutiske samfund er vokset frem som nogle af de få systematiske

behandlingsmetoder for alvorligt afhængige mennesker. Sådanne fællesskaber kan arbejde med en person på grundlæggende spørgsmål som selvopfattelse, tryk og evne til at indgå i relationer til andre, arbejds-kvalifikationer og det at tage ansvar for sit eget liv og egne handlinger.

Men opgaven med at genopbygge en personlighed er en farefuld færd. Det afgørende spørgsmål er, om folk bliver gjort til nye versioner af sig selv – eller til det udtrykte billede af deres gruppe? Omdrejningspunktet i den sag er, om klienten forberedes på at håndtere verden udenfor eller på at forblive i den verden, det terapeutiske samfund har skabt. Forskellige grupper og organisationer har forskellig forståelse af disse spørgsmål og varierende succes med at reintegrere klienten i verden uden for terapigruppen.

Heroinafhængighed og alkoholisme er dog kun en lille del af afhængighedsfænomenet. Kun at have fokus på disse livs-dominerende afhængigheder, er uretfærdigt over for de pågældende, samtidigt med at det fjerner opmærksomheden fra andre vigtige individuelle og sociale problemer. At tage sig af mindre iøjnefaldende afhængigheder – enten fordi de er mindre alvorlige, eller måske bare fordi de vækker mindre anstød – indebærer sine egne vanskeligheder. Fordi disse afhængigheder tiltrækker sig mindre opmærksomhed, er de i mange tilfælde mere bekvemme at anvende som undskyldning

for voldsom og destruktiv adfærd. Det hedder sig, at alkoholikere og stofafhængige på nogle måder er heldige. De er blevet tvunget til at beskæftige sig med noget i sig selv og andre omkring sig, som andre har mulighed for at forbigå hele deres liv – ofte med svækkende følger.

Da Kenneth Cooper startede sin forskning om det fysiologiske udbytte ved såkaldte 'aerobe' øvelser - primært løb – opdagede han, at de soldater, han brugte som forsøgspersoner, så ud til at opnå uventede gevinster som følge af programmet. De fleste af disse mænd havde udviklet en stillesiddende livsstil i militæret, og mange af dem var overvægtige, drak for meget og røg som skorstene. Idet de blev aktive motionister, begyndte de som regel også at regulere andre områder af deres fysiske adfærd. For eksempel ændrede de kosten og skar ned på eller holdt op med at tage stoffer. Ud fra et psykologisk synspunkt var det, der skete, dels at de begyndte at få det godt med sig selv, dels at de kunne se, at deres afhængighedsadfærd var i modstrid med deres sundhedsindsats.

Et barn er i stand til at modstå afhængigheder, når han/hun har en selvfølelse, som udelukker selvdestruktive vaner. En person, som ikke har udviklet denne indstilling i barndommen, må foranstalte en samordnet og vedvarende bestræbelse på som voksen at fremkalde en tilsvarende selvfølelse. Et løbeprogram er en måde at opnå dette på. Dette er et eksempel på en aktivitetsform, hvis umiddelbare, korttrækkende indvirkning bekvemt breder sig ind i større selvopfattelses- og selvreguleringsområder.

Springet ud i det uvisse

Et menneske, der giver sig i kast med en planlagt forandringsstrategi, må vedvarende veksle mellem store og små forandringspunkter. Afhængige, som begynder at erstatte afhængigheden med et nyt forhold til verden, tager nogle små skridt, som i første omgang ikke er nok til at garantere, at den nye identitet er selv bærende. De foretager et spring ud i det uvisse og påbegynder en rejse, hvis endepunkt de kun kan forestille sig i en fjern og dunkel fremtid.

For at kunne holde sig i det spor, de har lagt, må de bestandigt vende tilbage til forestillingen om den person, de i sidste ende ønsker at blive. Samtidig må de afvente de belønninger, som det nye selv vil kaste af sig ved at søge anerkendelse for de gradvise fremskridt, de for øjeblikket gør. Måske kan en terapeut eller andre afhængige, der har givet sig i kast med tilsvarende bryderier, yde støtte og anerkendelse i denne proces. Men den enkelte skal gerne være den første til at bemærke, hvor godt det går.

Bestræbelsen på at forandre sig indebærer altid øjeblikke af svaghed og foruroligelse over ikke at have gjort de fremskridt, man havde håbet på. Dette er afgørende

øjeblikke i kampen mod afhængighed. Man må være forberedt på at imødegå tilbagefald med tilstrækkelig sindsro til at forhindre fortvivlelse og opgiveness.

I behandlingen af overspisere betones det, at skulle diæten smutte, så skal de ikke overgive sig til den form for skyldsfornemmelse, der kunne føre til et ukontrolleret madorgie. Én fejltagelse er én fejltagelse, hverken mere eller mindre, og personen skal selv være den første til at bære over med den slags, for det muliggør, at den generelle plan kan fastholdes.

Efterhånden som personens livsstil skifter, vokser han/hun langsomt ind i sin nye identitet. Nye, mere konstruktive adfærdsformer bryder frem, mens gamle mere tvangsprægede adfærdsformer falder væk; ægte belønninger tilflyder den enkelte for den nye person, han/hun er i færd med at blive. Som tidligere afhængig skal man passe på, at gamle mønstre ikke vender tilbage. Der er visse sammenhænge, som tidligere afhængige måske aldrig kommer til at føle sig stærke nok til at være i uden at risikere et tilbagefald. Ofte involverer disse at være sammen mennesker, som en partner eller forælder, hvis opførsel enten generelt eller i forhold til den specifikke afhængighed har potentialitet til at igangsætte afhængighedens onde cirkel.

I denne fase af behandlingen skal der foretages nogle alvorlige beslutninger angående relationer – om nogle skal nedtones eller måske helt afbrydes? Eks-afhængige kan også være nødsaget til at holde sig fra visse aktiviteter eller stoffer, som de – uanset hvad grunden måtte være - reagerer overmådeligt meget på. For overvægtige kan det eksempelvis handle om madvarer med højt sukkerindhold, der for dem giver en ustyrlig dobbelt dosis af skyld og 'sukkersus'.

At kurere afhængighed er både ligetil og utroligt svært på samme tid. Det kræver hverken hemmelige trylledrikke eller gedulgte metoder ud over at bearbejde hele områder af sit liv og at få styr på dele af livet i alle dets afskygninger. Afhængighed er livets hjerteblod, samtidigt med at det står i modsætningsforhold til livet. Afhængighed er en drejen væk fra livet, en begrænsning af en selv, som ikke blot er unødvendig, men i sidste ende nedbrydende. Derfor dyster alt, der forbedrer livet, med afhængigheden. En tilværelse, der er righoldig og frugtbar, tilbyder den bedste sikkerhed mod, at afhængighed opstår eller genopstår. Og sidst, men ikke mindst er livtag med afhængighed en aldrig afsluttet proces. Ingen når nogensinde endemålet helt, ligesom ingen er helt fri for afhængighed på alle områder af hans eller hendes liv.

En vanehandling

Enhver, der oplever afhængighed inden for nogle sider af sin tilværelse, kan have brug for at reorientere sig drastisk på disse områder. Dette gælder i lige høj grad den,

som tager på gentagne drukturer, eller den, som misbruger slanke- eller nervepiller, eller den, som tager del i tvangsprægede spiseseancer, lige såvel som det gælder den, der er indlagt for alkoholisme, eller som arresteres for heroinbrug.

Alligevel kan der i disse tilfælde være mindre grund til – eller mulighed for – at undergive sig et omfattende terapiprogram. Som jeg tidligere har påpeget, er sådanne programmer ikke nødvendigvis acceptable eller anvendelige for alle mennesker.

Hvad vi endnu ikke har gjort er at tage de centrale elementer, der findes i enhver succesrig behandling af afhængighed, og afmystificere disse for at gøre dem tilgængelige for alle i en hvilken som helst form, de måtte være brugbare.

For at frigøre os fra afhængighed må vi dels lære at holde af og respektere os selv, dels kunne håndtere og vinde vores omgivers respekt. Ved at tale om selvopfattelse og tiltro til at kunne komme overens med verden og samtidigt opnå påskønnelse og kærlighed fra andre tilnærmer vi os fænomenet afhængighed på en global måde.

Vi er også nødt til at se på afhængighed gennem den modsatte ende af teleskopet - fra det standpunkt, at vi har at gøre med en vane, der er gået helt skævt, og som har vokset sig større, end vanens ejer magter at tackle. Arbejder man ud fra denne vinkel, kan vi sammensætte et skræddersyet 'adfærdsterapi'-program ud fra vores

overvægtige mennesker uden undtagelse at begrænse sig til kun at spise på faste tidspunkter, hvor de rent faktisk sidder ned og indtager et reelt måltid.

Sådanne første skridt i retning af at bryde vanedannende mønstre har nødvendigvis et kunstigt præg, som mennesker, der kun lige er begyndt at kontrollere deres adfærd, må sætte deres lid til. For at komme videre må de, ud over at gøre sundere spisevaner til en selvfølge, reflektere over mere grundlæggende spørgsmål, såsom hvorfor de tyr til den vanedannende adfærd som en måde at håndtere problemer på, og af hvad deres uro udspringer.

Rum og tid til at vælge

At være fri af afhængighed betyder at være i stand til vælge, hvordan man reagerer på bestemte påvirkninger. Hvordan det så ellers går til, så må man undslippe den direkte forbundethed mellem at blive præsenteret for en bestemt situation og derefter automatisk vende sig mod sin afhængighed.

En metode til at give rum og tid til at vælge er blevet benyttet af ryge-stop grupper. De beder den afhængige ryger om at udfylde et lille bedømmelsesark, hver gang han/hun overvejer at ryge en cigaret. Hvis den forventede nydelse ikke ligger over et vilkårligt fastsat punkt – fx 3 på en 10-punkts skala – skal rygeren lægge cigaretten væk, indtil scoren er blevet højere. Rygeren bliver så gradvist bedt om at hæve grænsen for, hvornår han/hun tillader sig at ryge en cigaret, indtil vedkommende når et punkt, hvor han/hun kan holde helt op. Denne metode gør brug af flere af de særlige kendetegn ved afhængighed, især det faktum, at en afhængighed ikke er noget, der giver glæde. Det gør det muligt for misbrugerne at indse dette og at holde igen i det valgmoment, hvor den afhængige er tilbøjelig til at begå sine fejltrin.

Mere end lappeløsninger på afbud

Afhængighed udfylder væsentlige tomrum i en persons liv – ikke mindst det at få tiden til at gå. Det er klart, at hvis en vigtig måde at fordrive tiden på består i at spise, ryge, drikke eller indtage andre stoffer og at opholde sig steder, hvor disse aktiviteter foregår, så må der findes andre aktiviteter, som kan erstatte dette fokus på afhængighed.

Hobbyer, andre interesser og arbejdsrelaterede færdigheder kan udnyttes til at undertrykke længslen efter den afhængighedsskabende involvering. Men for at denne erstatning kan blive en holdbar foretælse – og her vender vi igen tilbage til det globale niveaus begreb om selvforståelse og tilfredsstillende forhold til verden – så må aktiviteten være mere end en lappeløsning i mangel af bedre, der efterlader personen konstant kiggende på sit ur for at se, om en tilstrækkelig mængde tid er blevet investeret i opgaven.

“Det historien fortæller os er, at ethvert lægemiddel med stærkt smertestillende virkning, der dulmer en persons følelser, vil blive brugt på afhængighedsskabende vis. Årsagen er, at smertelindringen er selve den erfaring al afhængighed bygger på”

kendskab til, hvorfor vi vender os mod vore afhængigheder, og hvad der udløser denne reaktion. Denne analyse fordrer, at vi undersøger vores liv for at opspore de punkter, hvor vi oplever vanskeligheder med at handle på hensigtsmæssig vis. Det indebærer nødvendigheden af at være ubønhørligt ærlig i afdækningen af de situationer, der skræmmer os.

Væbnet med en sådan selvanalyse kan man begynde at ændre på de mønstre, der udgør ens liv, og som resulterer i afhængighedsadfærd. For eksempel opdagede Henry Jordan fra University of Pennsylvania, at overvægtige mennesker havde en tilbøjelighed til at spise i alle rum i huset snarere end at begrænse spisning til spisestuen og spisebordet. Således er et første skridt for

Afhængighed er en stærk om end illusorisk kilde til tilfredsstillelse, og erstatningen herfor må ligeledes være leveringsdygtig i vægtige tilfredsstillelser. Kendetegnene ved de involveringer, der lever op til denne fordring er, at de får os til at have det godt med os selv, og at de udfolder vores evner på en måde, som andre mennesker kan forholde sig til. Således udvikler vi følelser af selv-værd, der forstærkes af den respekt og beundring, andre giver os. Aktiviteter, der har denne kombinerede indflydelse, bliver bærende i vores eksistens og opbygger evnen til selv i svage øjeblikke at modstå afhængighedens tiltrækningskraft, der ellers ikke er let at overvinde. ■

Oversat af Birgitte Jensen og Michael Jourdan.

Redaktionen takker Stanton Peele for tilladelse til at oversætte artiklen og bringe den i STOF. Også stor tak til Liese Recke for at have organiseret Stanton Peeles første danmarksbesøg og diverse foredrag i perioden 23.-27. september 2011.

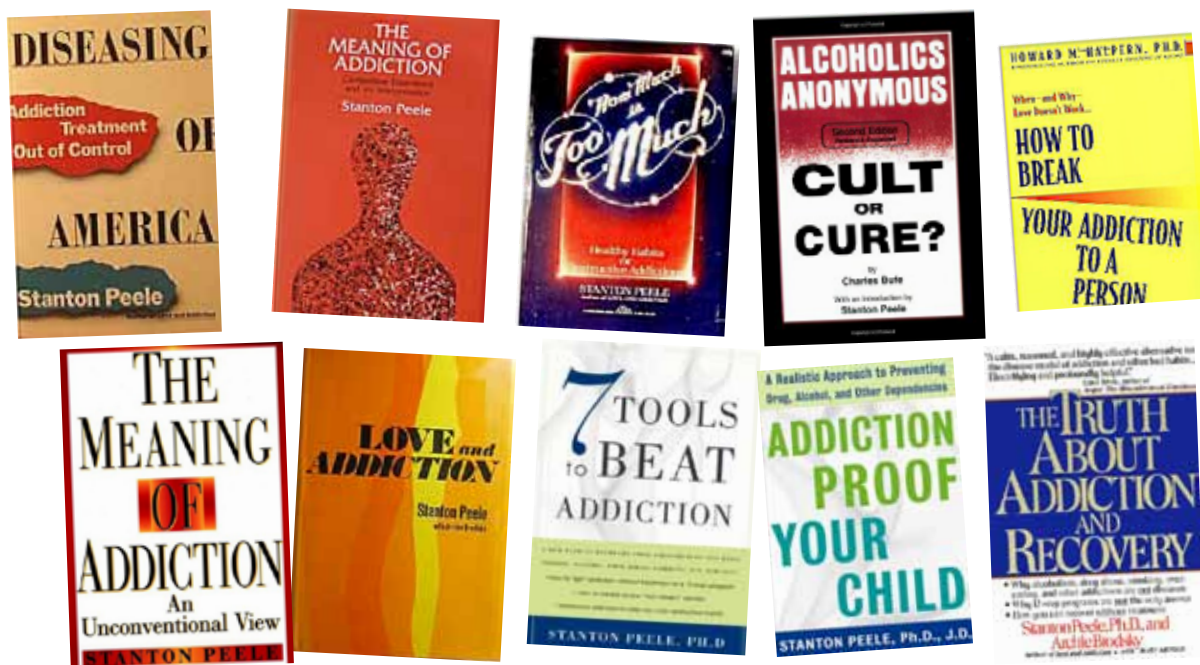
ALLE FOTOS I DENNE ARTIKEL: MICHAEL JOURDAN

Artiklens forhistorie

Denne artikel er en oversættelse af en pjeces ved navn 'The Addiction Experience'. Pjecen blev udgivet første gang af Hazelden (Center City, MN) i juli 1980 som en bearbejdet version af en artikel oprindeligt publiceret i Addictions (Ontario Addiction Research Foundation), Summerfall, 1977, pp. 21-41 og 36-57. Skønt Stanton Peele tilpassede teksten i pjecen for at opfylde Hazelden-redaktionens ønsker, og skønt chefredaktøren fortalte ham, at denne artikel var umådelig værdifuld, stoppede Hazelden udgivelsen af pjecen i 1988 efter otte år med konstant høje salgstal. Den nye chefredaktør skrev til Stanton Peele, at hun tog dette skridt med følgende begrundelse: 'Vi har desværre fået megen kritik fra vores kunder, som ikke er enige med dine synspunkter med hensyn til sygdomsmodellen.'

(Hazelden er en non-profit organisation, som siden 1949 har drevet misbrugsbehandling baseret på Anonyme Alkoholikere og 12-trins-modellen, uddannet misbrugsbehandlere og udgivet litteratur om emnet m.m. red.)

Læs mere på www.hazelden.org



“Livtag med afhængighed er en aldrig afsluttet proces. Ingen når nogensinde endemålet helt, ligesom ingen er helt fri for afhængighed på alle områder af hans eller hendes liv”