

EN KLASSIKER

Ambivalens ad libitum

Modsætninger og ambivalens er, som beskrevet i Birthe Larsens artikel forrest i bladet, et velkendt fænomen i misbrugssammenhænge. Men kun få har begavet os med tekster, som går til de dilemmaer og modsætningsforhold, der har at gøre med, hvordan man hjælper mennesker, som føler sig udsat for magneter, der trækker i hver sin retning.

Forfatteren til denne måneds klassiker, Simon du Plock, er en af undtagelserne. Simon du Plock skriver om at arbejde med afhængighed ud fra en eksistentiel-fænomenologisk tilgang – en terapeutisk tradition, der endnu ikke er voldsomt kendt i Danmark - med navne som Emmy van Deurzen, Ernesto Spinelli og Irvin D. Yalom som de mest fremtrædende repræsentanter. Man skal dog bemærke sig, at de mest kendte eksponenter for denne tradition kun skriver sporadisk om afhængighed. Så i den forstand er du Plock en éner, der går sine egne veje.

Hvad er så kendetegnende for en eksistentiel tilgang til at arbejde med afhængighed? Det er svært at beskrive i få linier, men forsøgsvis kan man opstille nogle punkter, som adskiller den eksistentielle tilgang fra mere traditionelle tilgange.

For det første almengør du Plock afhængighed til noget, der hører menneskets gang på jorden til. Afhængighed lader sig ikke udrydde og ej heller hverken sygeliggøre eller placere som noget, der hører de andre/den anden til. Alle kender til afhængighed i en eller anden udstrækning. Det betyder også (heldigvis!), at man - med en vis selvansagelse og med hjælp i artiklens spørgsmål – har forudsætninger for at leve sig ind i de tilsyneladende uforståelige og måske destruktive livsvalg, man møder hos afhængige, og desuden at man kan ane, hvor vanskeligt det er at lave om på adfærdsmønstre, der knytter sig til et selvbillede, som det har taget lang tid og megen energi at konstruere og vedligeholde. Ved et seminar forklarede du Plock, at det er som at begynde at trække i en af undertrådene i selvbilledets store tæppe. Man ved ikke, hvad der vil ske, og hvilke omkostninger det vil have...

For det andet betones valget. Man vælger sin eksistens. Ikke at vælge er også at vælge. Naturligvis er der vilkår, som ikke står til at ændre. Men hvordan man reagerer på de vilkår, og hvilken mening man tilskriver disse tildragel-

ser, er et valg. Dermed bliver det centrale at indfange ikke årsager - forstået som udefrakommende forhold - men hvad meningen er eller var i forbindelse med reaktioner på begivenheder og tolkninger af livssituationer. Også når disse forekommer meningsløse eller modsætningsfyldte, eller hvis man har svært ved at forlige sig med en mening, der strider mod ens anskuelser/selvbillede, eller hvis flere meninger bare ikke hænger sammen.

Der er dømt ambivalens ad libitum.

Kan man virkelig gå uden om årsager? Ikke helt! Årsager spiller stadig en rolle, nemlig den at de skal udforskes, ikke som givne årsager, men som valgte årsager, nemlig som de årsager vi har valgt at lægge og vedvarende lægger ned over vores tilværelse som bestemmende for, hvem vi er, hvorfor vi er blevet dem, vi er, hvorfor vi gør, som vi gør, og hvorfor vi undlader at gøre andet, end hvad vi gør. Om det faktisk er gået sådan for sig eller ej, er ikke det interessante. Årsager er værd at beskæftige sig med, fordi de afslører den enkelte selvopfattelse, og hvordan den enkelte *forklarer*, at han eller hun er blevet den, han eller hun er blevet. Udforskningen heraf kan i heldigste fald over tid befordres gennem mødet med 'den anden', in casu misbrugsbehandleren.

Hvordan hjælpe mennesker, der vil og ikke vil - magter og ikke magter - forandring? Hjælpekunsten udfoldes for den eksistentielt arbejdende behandler i et møde, som er lige så krævende for behandleren som klienten. Ved tålmodigt at opretholde et beskrivende fokus søger man at "åbne" eller afklare en given erfaring med klienten snarere end at søge bagved eller under det, der fremlægges. Gennem et forløb arbejder man med indre og ydre relationer. Undervejs i processen betones det, der har med valg og mening at gøre, og man arbejder hen imod den indsigt, at fortiden ikke er en fastlagthed, der én gang for alle har cementeret, hvem man er, og hvad der er muligt og ikke muligt.

Som man vil se, rummer den eksistentielle tilgang flere udfordringer til gængs misbrugsbehandling. Hvilket er grunden til, at vi i redaktionen denne gang har valgt Simon du Plocks bidrag som dette nummers klassiker - udenlandsk faglitteratur på dansk, som man må forholde sig til.

Den internationale faglitteratur er lidt af en jungle – stor, uoverskuelig og ufremkommelig. I denne skov af viden er der visse artikler, der ikke er til at komme uden om. De indeholder noget essentielt, noget man må forholde sig til.

STOF bringer i hvert nummer en klassiker – hele artiklen eller uddrag – oversat til dansk. Lidt efter lidt vil der dermed foreligge et udvalg af faglige artikler til brug for alle på området. STOF modtager gerne forslag til klassikere.

EN KLASSIKER

AFHÆNGIGHEDEN AF AFHÆNGIGHED

AF SIMON DU PLOCK



Forholdsvis lidt eksistentiel-fænomenologisk litteratur handler om arbejdet med afhængighed. Egentlig er dette ikke overraskende i og med, at den eksistentielle tilgang ikke plejer at gå ind for specifikke behandlingsmetoder til bestemte grupper af klienter. Vi er typisk optaget af udvikling, og hvad der måtte spærre for udvikling, og stræber efter at undgå at se klienterne ud fra behandlingsbetegnelser.

Samtidig er tydeliggørelse af mening helt central for den eksistentielle tradition, og dette fører os til at spørge, hvad vi egentlig mener, når vi, eller vores klienter, bruger betegnelsen ”afhængighed”. I den engelske og nordamerikanske litteratur har der i de sidste 10 år været en markant bevægelse væk fra fokusering på afhængighed som en tilstand karakteriseret af en stærkt nedsat evne til viljesmæssig adfærd i forbindelse med bestemte stoffer, hen imod den opfattelse, at men-

nesker kan blive rodet ind i forholdsvis almindelige aktiviteter, hvis disse aktiviteter lades med særlig mening.

For nylig bidrog jeg med et kapitel til en bog om indkøbsnarkomani, forbrugerrisme og psykoterapi¹. Min kollega, Dr. Adrienne Baker, der redigerede bogen, argumenterer overbevisende for, at termen afhængighed kan finde anvendelse på aktiviteter, der ikke involverer indtagelse af et stof. Hun citerer Shaffer’s hævde, at ”alt kan være afhængighedsskabende, som kraftigt, hurtigt og på forudsigelig vis ændrer, hvordan du har det”². Selvfølgelig vil jeg hævde, at den afhængige er en, der selvmedicinerer. Afhængigheden kan angå et rusmiddel eller en oplevelse: Indkøb, spil eller spisning (eller spisevægring) kunne på lige fod opfylde denne definition.

Hvis jeg tænker på mine egne klienter, så finder jeg, at mange – måske halvdelen af dem der kommer – enten

direkte eller indirekte har problemer relateret til misbrug af rusmidler. Yderligere ca. 1/4 fremviser problemer, som har med tvangsmæssig adfærd at gøre, såsom overdreven træning (noget – som med den stigende udbredelse af private fitnesscentre og den konstante mediedækning af muligheden for opnåelse af ”den perfekte krop” for både mænd og kvinders vedkommende – i stigende grad er blevet udbredt i Storbritannien).

Andre klienter kommer, fordi de har en overdreven brug af pornografi, eller fordi de finder sig selv siddende ved deres hjemmecomputere hvert øjeblik af deres såkaldte ”fritid”, optaget af chat-rum eller på gennemfart i den virtuelle virkeligheds websider.

Hvis jeg også inkluderer de klienter, der beklager sig over, at de er fanget i emotionelle situationer, hvori de oplever sig selv som (forud)bestemte eller ufri, så tror jeg, at jeg taler om så godt



som alle mine klienter.

Er alle disse adfærdsmønstre relateret til afhængighed? Det varierer, i hvilken grad de passer på den klassiske definition af afhængighed, men jeg tiltrækkes af Walters³ definition af afhængighed, som ”den vedvarende og gentagende gennemlevelse af et handlingsmønster” der inkluderer disse fire ingredienser:

- fremadskriden (eller stigende alvorlighed)
- optagethed af aktiviteten
- opfattet tab af kontrol
- vedholdenhed, trods negative konsekvenser på langt sigt.

For mig at se er den mest givende måde at udforske problemstillinger omkring afhængighed sammen med klienterne at betjene sig af det begreb, som Spinelli og Strasser har kaldt *selv-opfattelse* (*Self-construct*). Dette begreb om selv-opfattelse er vigtigt, fordi det henleder vores opmærksomhed på den måde, hvorpå hver enkelt af os over tid samler et sæt af forestillinger, værdier og forhåbninger om, hvem vi selv tror, at vi er. En integreret del af dette er selvfølgelig, at vi også foretager vurderinger med hensyn til, hvem vi ikke kan tillade os selv at være. Denne konstruktion af et selv over for intetheden – forsøget på at skabe en essens – er ikke problematisk i sig selv, men snarere en uundgåelig del af menneskets væren. Som Sartre berømt udtrykte det, er mennesket en ”ubrugelig passion”. Vi forsøger at gøre os selv faste og substantielle, selvom vi uundgåeligt derved benægter noget af vores frihed og menneskelige natur.

En stor del af mit arbejde med klienter tager udgangspunkt i den særlige måde, på hvilken den unikke *selv-opfattelse* – dannet af det enkelte individ

– både åbner op for og begrænser den enkeltes væren-i-verden. Jeg indgår i denne fælles erkendelsesproces med klienten, ikke med en intention om at bevæge ham eller hende i den ene eller den anden retning, men mere med et ønske om, for såvel klienten som mig selv, at kunne afdække de aktuelle muligheder og begrænsninger, som vedkommende har indlejret i sin selv-opfattelse. Når det er blevet gennemskueligt for klienten, på hvilken måde han eller hun aktivt har konstrueret sin væren-i-verden, er det muligt, at den enkelte ønsker at foretage ændringer i forhold hertil. (Og det skal her absolut ikke undervurderes, hvor svær en sådan ændringsproces som regel er).

Man kan i forhold til ovenstående indvende, at terapeuten må være forpligtet til at få klienten til at indse, at vedkommendes aktuelle adfærd på visse punkter er destruktiv eller uhensigtsmæssig, og at terapeuten også, såfremt klienten giver udtryk for et ønske om at komme ud af sin afhængighed, må være forpligtet til at få en sådan proces sat i gang. Jeg vil dog påstå, at når det bliver muligt for klienten positivt at erkende og forholde sig til sin egen aktive rolle i forhold til dannelsen af *selv-opfattelsen*, så er det også blevet muligt for ham eller hende konstruktivt at kunne reflektere over, hvilke ændringer han eller hun måtte ønske at foretage. Anskues terapien som redningsplanke, kan man – lidt metaforisk – sige, at den muligvis kan hjælpe en klient ud af dybt vand, men den gør ikke vedkommende i stand til at reflektere over, hvordan man – på vejen gennem livet – skal navigere for at undgå tilsvarende farefulde situationer.

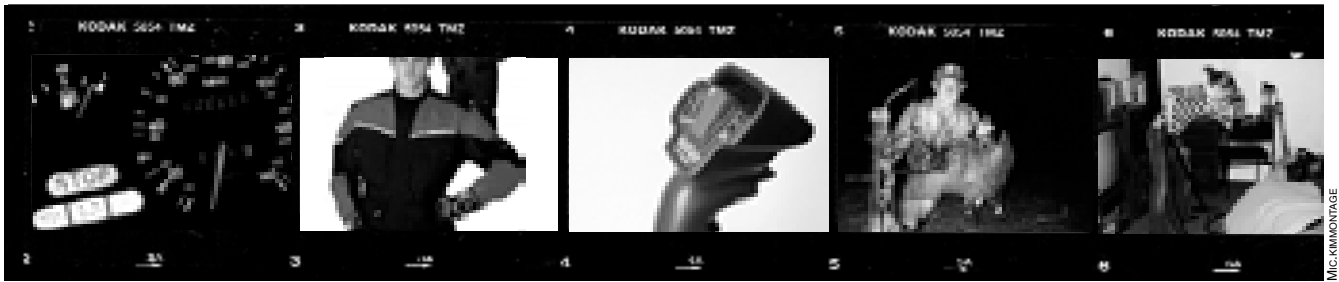
Sammenholdt med den nuværende

typiske praksis i arbejdet med afhængighed medfører forsøg på at ændre terapeuten rolle hen imod at ”være med” snarere end at ”gøre ved” klienten en kvalitativt anderledes kontakt med klienten som individ. Det er mere almindeligt, at terapeuten forholder sig til klienten som ekspert end at indgå i en mere direkte og helhjertet form for almenmenneskelig relation. Terapeuten, der arbejder med eksistential terapi, må imidlertid erkende det åbenlyse, men samtidigt besværlige faktum, at vedkommende indgår i klientens relationelle verden.

Som Spinelli udtrykker det:

”Terapeutens villighed til at involvere sig på denne måde med klienten giver klienten en erfaring med en ’anden’ (i dette tilfælde terapeuten), som både repræsenterer alle andre i klientens verden og udfordrer klientens antagelser om andre. Men, hvad der er lige så vigtigt, denne villighed fra terapeuten side giver klienten en ’model’ at ’være med og være for’ i forhold til sin egen måde at eksistere på i verden.”⁴

Hvis der virkelig skal være tale om en autentisk relation, kræver denne form for udfordrende involvering meget af begge, måske lige så meget af terapeuten som af klienten. Jeg vil vende tilbage til dette emne i slutningen af artiklen. Her vil jeg imidlertid nøjes med at bemærke, at det gensidige møde med hinandens forskelligheder også må lede terapeuten til at stille spørgsmålstejn ved sin egen måde at være til på og sine egne bundfældede antagelser om verden. Det er afgørende, at terapeuten løbende er opmærksom på sine reaktioner på denne udfordring og er åben for udforskning af måden, hvorpå han eller hun selv forsøger at begrænse denne ud-



fordring eller adskille sig fra den.

Vi kan formulere det endnu mere radikalt: Vi kan sige, at terapeuter - for virkelig at komme ind i klientens livsverden - må acceptere værdier og anskuelser, som er dem fuldstændig fremmede. Fordi det er sådan, og måske specielt når den adfærd, vi møder, forekommer os rent negativ og destruktiv, som det ofte er tilfældet, når vi arbejder med misbrug, kommer det terapeutiske arbejde til at udgøre en chance for afklaring for begge parter. Terapeuten, der søger at gå ind i klientens verden igen - en accept af anskuelser og værdier, åbner sig for klargøring af sin selvopfattelse, i en proces som er påfaldende lig den proces, klienten forsøger sig med.

Vore forsøg på at gå ind i klientens livsverden er naturligvis aldrig fuldstændigt vellykkede, i den forstand at de aldrig er komplette. Det er ikke muligt at opleve en andens oplevelse. At vi aldrig fuldt ud kan kende den anden er en fundamental antagelse for eksistentialismen og fænomenologien - vi er kastet ind i verden alene, vi kastes ud af eksistensen alene, og vi er ansvarlige for vores egen væren i den mellemliggende periode. Det er helt sikkert ikke sådan, at terapeuten kan opgive alle sine egne anskuelser og værdier for kun at spejle klientens. Det er en misforståelse af den fænomenologiske metode, at den handler om en absolut "forening" af terapeut og klient, for en sådan "forening" ville være en forbandelse, idet den ville ødelægge den afstand, der er nødvendig for at udfordre klienten og dermed klargøre klientens meningsverden. Hvad vi dog kan forsøge er, hvor ufuldstændigt det end må blive, at suspendere vore værdidomme og ønsker om at ændre på klienternes måde

at være på, for i stedet at høre på dem og give dem en mere fokuseret udfordring. For at udfordringen kan have mening for klienten, og ikke blot være et krav, et pålæg eller en instruktion, vil jeg hævde, at den må komme ud af en forståelse af klientens unikke relationelle felt.

Jeg vil mene, at denne form for krævende - men også givende - møde især er indiceret i forbindelse med klienter, der fremkommer med afhængighedsrelaterede problemstillinger. Af den simple grund at denne tilgang muliggør, at klienten kommer til en klarere forståelse af de underliggende formål og meninger med, hvad der ofte synes at være, eller som kan "bortforklares" som værende, en sygdom ledsaget af psykologiske og fysiologiske længsler ('*cravings*') i tilfældet stofmisbrug. Eller i tilfældet tvangsmæssige adfærdsmønstre som værende gentagne "impulsive" handlinger, hvor klienten kan mene ikke at have nogen fornemmelse af at kunne gøre fra eller til.

Et sådant møde giver klienten en mulighed for at gøre sig meningen med sin adfærd klart - en adfærd, som han/hun måske har været alt for tilbøjelige til at bortforklare som et resultat af en fysiologisk tilstand, som han/hun ikke har kontrol over. Jeg føler mig her i samklang med Spinelli, når han siger, at klienterne er langt mere tilbøjelige til at klargøre sig disse meninger, hvis klienterne ikke frygter, at meningens tilsynekomst skulle kunne udløse selv subtile krav fra terapeuten om at skulle opføre sig på en bestemt måde.⁵

I denne forbindelse kommer jeg til at tænke tilbage på en af de første lektioner, jeg lærte i min egen træning som terapeut, hvilket var, at ethvert

ensidigt forsøg på at forandre en klients adfærd var anti-terapeutisk, fordi såkaldt "dysfunktionel" adfærd både er meningsfuld og formålstjenlig. Hvad dette angår, er det på sin plads at genkalde sig, at forsvarsmekanismer yder et forsvar mod angst og derfor ikke kan bortkastes, før det, som de er et forsvar imod, er blevet taget hånd om.

Som jeg har foreslået, kunne en common-sense tilgang godt indebære, at en terapeut - som konsulteres af en klient, der ønsker at bryde med et eller andet afhængigheds-mønster - må have en etisk pligt til at hjælpe klienten til at nå dette mål. Nærmere eftertanke - når vi sætter den psykologiske længsel i perspektiv (se citat af Davies i artiklens afsluttende note om '*craving*') - vil dog indikere, at klienten er fanget i en spænding mellem, på den ene side et ægte ønske om at forandre sine vaner, og på den anden side et lige så stærkt ønske om ikke at forandre noget, eller angst for de konsekvenser, som følger med forandringen. Konflikten mellem disse to positioner fastholder dem, hvor de er.

I denne forbindelse kommer jeg til at tænke på en klient, som konsulterede mig, fordi han desperat ønskede at blive skilt fra sin kone. Eftersom han var lige så bange for at leve alene efter 20 års ægteskab fokuseres terapien her på klientens oplevelse af spændingen mellem disse to lige frygtelige alternativer - at blive i ægteskabet eller bo alene. Denne klient er ikke afhængig af et stof. I stedet tror jeg, vi må se ham som afhængig af en bestemt måde at opleve sig selv på - afhængig af at se sig selv som en god ægtemand og forsørger, en 'god og retskaffen' mand, som ikke kan bære tanken om at være skyld i smerte



eller vrede. Han frygter faktisk, at de 'abstinens-symptomer', han vil opleve, hvis han forandrer sit liv, vil ødelægge ham.

Er denne konflikt ubevidst? Jeg har haft en del klienter, der har hævdet, at de har været styret af deres ubevidste, men den nøjagtighed og passion, hvormed de har fremført dette, står i modsætning til, at der skulle være tale om en skjult konflikt, og antyder snarere et behov for selvbedrag. Den alternative fortolkning, som Sartre argumenterer for, at konflikten eksisterer på et niveau af ureflekteret bevidsthed, er overbevisende. Jeg har ofte arbejdet med mennesker, hvis vanskelighed har været uensartetheden mellem de anskuelser, som de har valgt at lade forme deres selv-opfattelse, og de anskuelser, som de ikke tillader at være en del af dem selv.

Når et sæt af anskuelser i tiltagende grad bundfælder sig, bliver det andet sæt anskuelser fornægtet eller forstødt, indtil vi når det punkt, hvor klienten

vil sige: "Det var ikke mig, der gjorde x, det er umuligt, at jeg kunne have gjort x" eller endog: "Jeg ved, at nogen gjorde x, men jeg, personligt, har ikke nogen erindring om den begivenhed." Jo mere vi bestemmer og begrænser vores muligheder med henblik på at klare os i verden, jo mere uforklarlige bliver afvigelserne for os selv og andre.

Spinelli argumenterer for⁶, at de bundfældninger og forstødelser, der understøtter klienternes måde at være til på, vil blive meget tydeligere, hvis vi bare stræber efter at 'være med' klienterne 'som de er', og sammen med dem udforsker deres oplevelse af at 'være, som de er'. Han foreslår, at en sådan udforskning kan blive hjulpet på vej gennem brugen af en række afklarende udfordringer, der kunne omfatte:

- Hvem muliggør din afhængighed dig at være, som du ellers ikke kunne være?
- Hvad tillader din afhængighed dig at gøre, som du ellers ikke kunne gøre?

- Hvad ville du miste, hvis du ophørte med at være afhængig?
- Hvordan ville dit forhold til dig selv og andre monstro blive forandret, hvis du ikke længere var afhængig?
- Når du siger "jeg er afhængig", hvilke ord forbinder du så umiddelbart med dette udsagn?

Et eksistentielt-fænomenologisk perspektiv, som problematiserer brugen af 'afhængighed' som en særlig kategori af klientarbejde, der kræver særlige teknikker, vil også føre til spørgsmål om, hvad der er betegnende for behandlerne i dette felt. I Storbritanien og i Nordamerika har det længe været tilfældet, at en stor andel af terapeuterne kommer fra gruppen af afhængige i bedring: Anonyme Alkoholikere og Anonyme Narkomaner fungerer som terapeutiske samfund, og fra disse findes der veletablerede veje over i frivilligt arbejde og egentlig uddannelse. Man kunne spørge, om dette rekrutteringsmønster har medvirket til

SIMON DU PLOCKS NOTE OM CRAVING

John Booth Davies leverer en bemærkelsesværdig klar afmystificering af 'craving'-begrebet og ledsagende abstinenssymptomer i "The Myth of Addiction" (Bogen foreligger ikke på dansk. Den fulde titel ville oversat lyde: Afhængighedens myte: Psykologisk attributionsteori anvendt på brug af illegale stoffer). Den del af argumentet, som angår 'craving', er værd at citere i sin fulde udstrækning: "Sagt på enkel måde er 'craving' et alternativt ord, som vi kan bruge til at beskrive en oplevelse af ubehag og en ledsagende lyst til at afkorte eller undgå denne. Hvis vi ser på 'craving' fra et Kelley-agtigt syns-

punkt, ser det ud som om en forklaring, der går ud på 'craving', tilbydes under omstændigheder, hvor: (a) Mennesker vedvarende vælger at reducere deres ubehag og (b) Der er udbredt enighed om, at ubehaget er biologisk bestemt. Følgelig har stofbrugere stoftrang (skal have stof), og sultne mennesker har madtrang ('craving' efter mad), medens mennesker blot "gerne vil have" farvefjernsyn og ferier i Venedig. Brugen af ordet 'craving' er en interessant øvelse i attribution. Dets primære formål er at fremføre, hvordan det er meningen, at vi skal opfatte afhængighedsprocessen. Det henviser til det

faktum, at nogle gange nærer mennesker et stærkt ønske om at bruge, eller bruge mere af, deres foretrukne stof, men giver indtrykket af, at der er tale om en selvstyrkende kraft, hvis magt ikke kan modstås. Faktisk forholder det sig sådan, at hvorvidt mennesker modstår denne trang afhænger af, om de har gode grunde hertil eller ikke har gode grunde hertil. Mennesker, som sidder i tandlægens stol, har en 'craving' efter at rejse sig op og forlade stedet; men i det store hele bliver de, hvor de er." (Davies, s.50-51)

at holde sygdomsmodellen for afhængighed i centrum af det terapeutiske arbejde til trods for den forholdsvis manglende understøttelse herfor fra akademisk psykologisk forskning? Man kunne også overveje, om afhængighed selv kan blive til en afhængighed – det kunne være sådan, at arbejdet som misbrugsbehandler giver struktur og mening til individer, som før fik noget tilsvarende dels i kraft af en status som 'afhængig' og dels fra det terapeutiske samfunds struktur? At dette kunne være tilfældet for nogle behandlere, er ikke nogen ny antagelse – forestillingen om den sårede behandler ('the wounded healer') har gennem flere år været velbeskrevet i den terapeutiske litteratur – men det fører os bestemt til at overveje, hvordan et skift i den måde, vi anskuer afhængighedsrådgivning på ville kunne influere på terapeuternes egne selv-opfattelser.

Selvom jeg ikke har opstillet bestemte færdigheder og teknikker til at arbejde med klienter, som henvender sig med problemer, som har med afhængighed at gøre, håber jeg, at det er lykkedes at angive nogle af de ingredienser, som kan bidrage til en eksistentiel-fænomenologisk *forholdemåde* i forbindelse med arbejdet med sådanne livsproblemer. Alle klienter – hver og en af os – oplever en mangfoldighed af livsproblemer, som vi kan håndtere på en lang række måder med reaktioner rækkende fra det forholdsvis begribelige til det muligt bizare og tilsyneladende 'meningsløse'. Det forekommer mig, at hvis vi ønsker at komme ind i 'den afhængiges' livsverden, må vi vælge – helst nærmest legemliggøre – en indstilling præget af nysgerrighed og omsorg, præcis ligesom vi forsøger at gøre det med andre klienter, som fremkommer med andre problemer.

Jeg har foreslået, at det kunne være nyttigt at genoverveje, hvad vi mener med 'afhængighed', og hvorvidt det omhandler en relativ lille under-gruppe af klienter, eller hvorvidt den type opførsel, der sommetider benævnes 'afhængighed', i virkeligheden ikke er ganske udbredt i befolkningen som hel-

hed. Jeg anser begrebet om selv-opfattelse som nyttigt, når man skal overveje denne mulighed.

Afslutningsvis vil jeg gerne dele grundtankerne i en enkel, men betydningsfuld øvelse med læserne (præsenteret for mig første gang af Ernesto Spinelli ved personlig kommunikation i maj 2001). Øvelsen har jeg selv fundet nyttig i samtale med studerende på overbygningsuddannelser i forhold til, hvordan de kan maksimere muligheden for engagement med klienter, der udviser afhængighedsrelaterede træk. Praktiserende behandlere kan prøve denne øvelse på sig selv for at teste, hvor åbne de er i forhold til at sætte spørgsmålstegn ved deres konstruerede syn på egen person (selv-opfattelsen). Hvis de finder den tankevækkende, kunne de foreslå den til deres studerende eller elever:

- Spørg, for det første, til dine egne teorier, tilbøjeligheder og forestillinger angående stofmisbrugere og afhængighed. Læg mærke til, hvordan disse kan gøre det vanskeligt for dig at 'høre' sådanne klienter.
- Spørg herefter dig selv: Hvilke aktiviteter beskæftiger jeg mig regelmæssigt med, som er vigtige eller meget vigtige for mit syn på mig selv? Hvilke aspekter af disse aktiviteter er socialt acceptable? Er der dele af disse aktiviteter, der er mindre acceptable, eller som har en negativ indflydelse på mit liv? Hvordan ville mit syn på mig selv forandre sig, hvis jeg skulle ophøre med disse aktiviteter – hvad ville jeg vinde, og hvad ville jeg tabe?
- Dernæst, hvordan du ville reagere, hvis en anden person beder dig opgive noget, der er så centralt og betydningsfuldt for dig, og denne person tilmed synes at være uvillig til at anerkende dets værdi og fordele for dig og i stedet udelukkende koncentrerer sig om dets skadelige sider?
- Og spørg så endelig dig selv: Hvad, om noget, ville kunne anspore mig

til at antage et nyt perspektiv på disse aktiviteter?

Uanset udbyttet af denne øvelse, tror jeg den har det fortrin, at den minder os om, at når vi arbejder med afhængighed, så arbejder vi bare med endnu et problem ved tilværelsen – om end et til tider ret så vedvarende og skræmmende problem. Der er ikke noget 'dem' og 'os', ingen radikalt distinkte kategorier af sundt og sygt – vi har alle tendenser til afhængighed og kun et fåtal af os vil i virkeligheden have levet uden at have oplevet, hvad det end er vi mener med 'afhængighed'.

Denne artikel er oversat i et samarbejde mellem medarbejdere ved Center for Rusmiddelforskning og redaktionen. Artiklen bringes med tilladelse fra Simon du Plock og Journal of The Society for Existential Analysis. © Simon du Plock og The Society for Existential Analysis.

Artiklen blev først trykt i Existential Analysis, vol. 13, nr. 1, p. 83-90, January 2002, under titlen: "Some Reflections on an Existential-Phenomenological Approach to Working with Addiction."

Noter

- 1 I Baker, 2000, side 73-94
- 2 Schaffer, 1994, i Baker, 2000, side 10
- 3 Walters, 1999, side 10
- 4 Spinelli, 1997, side 90
- 5 Samme, side 140
- 6 Samme, side 142

Litteratur

- Baker, A. (ed): *Serious Shopping, Essays in Psychotherapy and Consumerism*, London, 2000.
- Davies, J.B.: *The Myth of Addiction: An Application of the Physiological Theory of Attribution to Illicit Drug Use*, London, 1997.
- Sartre, J-P.: *Being and Nothingness* (Væren og Intet), London, 1958.
- Shaffer, H.J.: *Denial, Ambivalence and Countertransference Hate in J. Levin and R. Weiss (eds.): The Dynamics and Treatment of Alcoholism*, Northdale, 1994
- Spinelli, E.: *Tales of Un-knowing, therapeutic encounters from an existential perspective*, London, 1997.
- Strasser, F. & Strasser A.: *Time-limited Existential Therapy: the wheel of existence*, London, 1997
- Walters, G.D.: *The Addiction Concept: Working hypothesis or self-fulfilling prophesy?*, Needham Heights, 1999.