

Forståelse af den addiktive personlighed

Proces og tvangspræget adfærd- the addictive personality af Craig Nakken



Begrebet afhængighed har været anskuet på en overordentlig begrænset måde, især fordi behandlingen af afhængighed i sig selv er et meget ungt arbejdsområde.

Udviklingen af selve det at behandle afhængighed i nævneværdig skala begyndte med grundlæggelsen af Anonyme Alkoholikere (AA) i 1935, som udelukkende fokuserede på en ganske bestemt form for afhængighed – alkoholisme.

Det var en omvendt begyndelse i modsætning til de fleste øvrige forskningsområder, der begynder med en generel indsigt i emnet, hvorefter fokus efterhånden bliver mere og mere specifik.

Vores viden om afhængighed begyndte med en konkret form for afhængighed og bliver nu gradvist overført til andre områder med henblik på at hjælpe mennesker, der har andre former for afhængighed.

Desuden blev afhængighedsområdet ikke markeret af en gruppe professionelle, men af mennesker, der led af en speciel type afhængighed.

Efterhånden som forståelsen for afhængighed øgedes, fandt man ud af, at de terapeutiske principper også kunne anvendes til at hjælpe mennesker med andre afhængighedsproblemer.

Efterhånden som mere viden føjedes til, begyndte mennesker med andre typer af afhængigheder at anvende disse principper for at blive livsduelige igen. Sådan blev Gamblers Anonymous, Narcotics Anonymous, Overeaters Anonymous, Sex Addicts Anonymous, Shoplifters Anonymous, Spenders Anonymous og andre Tolvtrins selvhjælpsgrupper bragt til verden.

Hvorfor virker visse helingsprincipper så effektivt for alle disse forskellige grupper? Den indlysende grund er, at det er den samme lidelse, der behandles. Vi begynder at indse, at der er mange slags afhængigheder, og selv om de er forskellige, er der flere grundlæggende ligheder.

Acting Out

Acting out' er det forhold, at en afhængig person foretager addiktive handlinger eller har addiktive mentale 'besættelser' ('tvangshandlinger' eller 'kompulsive' handlinger).

Eksempler:

- Sexafhængige afsøger den del af byen, hvor sandsynligheden for at finde prostituerede er størst.
- Spilleafhængige begynder at studerer galopbanens program.
- Madafhængige (overeaters) overvejer at besøge forskellige butikker for at se på mad.
- Købeafhængige beslutter sig for en tur i stormagasinet.

Acting out' er metoden der kan udløse det emotionelle skift, som den afhængige søger. Ved at 'Acting out', enten i tankerne eller ved konkret handling har den afhængige lært sig at skabe fornemmelsen af at være afslappet, opstemt eller i kontrol.

Afhængighed bliver et forsøg på at få emotionel fornuft i sit liv

De afhængige tror og føler, at de bliver tilfredsstillet. Det at være høj igennem at acting at 'Acting out', beskrives ofte af de afhængige som det øjeblik, hvor de føler sig i live og fuldkomne. Det gælder især i den tidlige fase af afhængighedsprocessen.

Omsorg gennem undgåelse

Afhængighed og stemningsskift gennem 'Acting out' er en særdeles forførende proces, hvor den afhængige emotionelt forføres til at tro, at ting, rusmidler eller oplevelser kan give næring. Vi kan få midlertidig lettelse fra ting og oplevelser, men vi kan ikke få reel næring fra dem. Vi må alle håndtere problemer, smerte, frustrationer og erindringer, som vi hellere ville have undværet.

Til tider har vi alle sammen brugt ting, rusmidler eller oplevelser for at undgå at konfrontere os selv med visse ting. Forskellen mellem den situation og afhængighed er, at afhængigheden bliver en livsstil, hvor mennesket mister kontrollen og låses fast i en emotionel undvigelse af livet selv. Afhængige bliver ved med at udsætte livets problemer som en måde at optage næring på.

Vi har alle sammen den evne til at skabe forhold til ting eller oplevelser, især i stressede perioder, hvor vi gerne vil have udsigt til lettelse og trøst. Afhængige forsøger at nære sig selv ved at undgå virkeligheden og ansvaret, men afhængighed er en ineffektiv måde at optage næring på.

Stemningsskiftet, som er afledt af 'Acting out' skaber kun en illusion om næring. For eksempel vil den madafhængige have trang til mad efter et skænderi med sin partner og får dermed en illusionen om fred. Øjeblikkelig føler den madafhængige sig både fysisk og følelsesmæssigt tilpas i stedet for at føle sig tom. I disse øjeblikke er der en intens følelse af trøst.

På samme måde fortaber ludomanen sig i sin satsning og føler sig høj, tror på sig selv og er stensikker; denne gang har hun fundet en sikker vinder. Ganske langsomt begynder den afhængige at forlade sig på

afhængighedsprocessen mod til gengæld at blive næret og få en fornemmelse af identitet. Deres liv bliver en forfølgelse af deres afhængighed.

Emotionel logik

Afhængigheden begynder som en emotionel illusion. Denne illusion bliver forankret i den afhængige, før andre omkring den afhængige – eller den afhængige selv – sanser, at det addiktive forhold er etableret.

Den afhængige begynder at konstruere et forsvarssystem for at forsvare sit addiktive værdisystem mod angreb udefra, men først når afhængigheden selv er sikkert etableret på det emotionelle niveau. På det reflekterende, intellektuelle niveau ved den afhængige godt, at en ting ikke kan bringe emotionel næring. Alkoholikere har hørt det gamle udtryk 'du kan ikke flygte ned i en flaske'.

Arbejdsnarkomaner ved, at 'der er mere i livet end arbejde'. Den afhængige af vilde indkøb forstår udmærket, 'at penge ikke kan købe lykke'.

Afhængighedslidelsen begynder meget dybt inde i det pågældende menneske, og den lidelse, som personen udsættes for, finder sted på det emotionelle niveau. Intimitet, positiv eller negativ, er en emotionel oplevelse, ikke en logisk tankeaktivitet. Afhængighed er et følelsesmæssigt forhold til en ting, rusmiddel eller en oplevelse, hvorigennem afhængige forsøger at stille deres behov for intimitet. Når man ser det på den måde, begynder afhængighedens logik at blive klar.

Når madafhængige er triste, spiser de for at blive gladere. Når alkoholikere begynder at føle, at de mister kontrol over deres vrede, tager de sig et par glas for at genvinde kontrollen. Afhængighed er meget logisk og følger et logisk forløb, men denne udvikling er fuldstændig baseret på det, jeg kalder emotionel logik, ikke tankemæssig logik.

Et menneske, der forsøger at forstå afhængighed gennem tankemæssig logik, vil blive frustreret og føle sig manipuleret af den afhængige. Vi kan opsummere emotionel logik i en frase: 'Jeg ønsker, hvad jeg ønsker – og jeg ønsker det nu.'

Emotionelle behov opleves ofte som ekstremt vigtige og kompulsive (tvangsmæssige). Emotionel logik tjener til at tilfredsstille den pågældendes umiddelbart påtrængende behov, selv når det slet ikke er til menneskets eget bedste.

Den afhængige spiller, ludomanen, har spillet nok i denne uge. Han har en dårlig dag på arbejde. Han føler sig urolig, så han kigger sin totalisatorformular igennem for at få følelserne til at falde til ro, mens han fortsat fortæller sig selv, at han har spillet nok i denne uge og ikke vil spille mere i den uge.

Mens han tænker dette, begynder hans emotionelle logik at fortælle ham, at han lige er faldet over en sikker vinder. 'Hvorfor så jeg ikke det straks,' siger han. 'Jeg er ikke så dum, at jeg lader den oplagte chance ligge!' Han har fanget sig selv i sin egen fælde – den ene stemme i ham hvisker forførende ord om den sikre vinder, den anden forsøger at minde ham om løftet om ikke at spille i resten af ugen.

Emotionelle pres

Indvendigt vokser det emotionelle pres. Da afhængighed netop går ud på at få tilfredsstillet de emotionelle behov og få det emotionelle pres udlignet, ender han selvfølgelig med at følge sin trang, især da han netop har overbevist sig selv om, at han ville være torskedum, hvis han ikke griber den oplagte gevinst. Den emotionelle logik fanger ham.

Emotionel logik kan være enormt snedig

I Anonyme Alkoholikers såkaldte Store Bog findes en sætning: 'Husk at vi har med alkoholisme at gøre – snigende, overrumplende, og magtfuld!' Jeg er overbevist om, at dette er en af de mest realistiske måder at beskrive den emotionelle logik, som findes i alle afhængigheder: Snigende, overrumplende og magtfuld.

Afhængighed er mere end et bekvemmelighedsforhold

Vores forhold til ting eller oplevelser er 'bekvemmelighedsrelationer', som indebærer, at vi bruger ting for vores egen bekvemmeligheds skyld for at gøre vores liv behageligere. De fleste har bekvemmelighedsforhold til de samme ting og oplevelser, som afhængige bliver afhængige af – mad, indkøb, alkohol. Disse er normalt forhold uden nogen form for emotionel binding eller illusion om nærhed.

Men for de afhængige begynder genstanden, rusmidlet eller begivenheden at blive mere og mere væsentlig, mens de forsøger at få deres emotionelle og nærhedsmæssige behov opfyldt igennem denne relation. Til sidst bliver den til deres vigtigste emotionelle forhold. Fordi de, når de

oplever en stemningsændring, begynder at tro, at deres emotionelle behov er blevet stillet. Det er en illusion.

Når først et menneske begynder at betragte en ting, rusmidler eller oplevelser som vejen til emotionel stabilitet, er han eller hun i færd med at opbygge et addiktivt forhold til det.

Min definition af afhængighed – som er en variation af den, som det kemiske behandlingsfelt har udviklet – er således:

Afhængighed er et patologisk kærligheds- og tillidsforhold til en ting, et rusmiddel eller oplevelse.

Hvad betyder det så præcist? Patologisk betyder, at man afviger fra en sund eller normal tilstand. Når man betegnes som syg, mener vi, at den pågældende har flyttet sig fra det, som vi betragter som normalt. Ordet patologisk betyder derfor 'anormal';

Afhængighed er derfor et anormalt eller sygt forhold til en ting, rusmidler eller en oplevelse. Ting som har en normal, socialt acceptabel funktion: Mad skal spises at spille er for sjov og spænding, og medicin er til for at dæmpe smerte eller kurere sygdom.

Mad, spil eller medicin får en ny funktion

Den afhængige udvikler et forhold til ting, rusmidlet eller oplevelsen i håb om at få sine behov opfyldt. Det er det sindssyge ved afhængigheden, for mennesker får normalt deres emotionelle og behov for nærhed stillet gennem en balanceret blanding af nære kontakter med andre, sig selv, deres omgivende samfund og med deres tro på en eller anden form for en højere magt.

Afhængighed er ikke at række ud til andre

Normalt opnår man nærhed ved at række ud efter livet. Vi får vores egen næring ved at række ud efter andre og også ved at række indad mod os selv. I afhængigheden ændres denne stræben nærmest udelukkende til noget indvendigt, næsten isolerende.

Afhængigheden eksisterer i selve personen, og hver gang den afhængige bliver urolig eller får en addiktiv adfærd, tvinges han til at trække sig tilbage og isolere sig fra andre. Jo mere den afhængiges lidelse udvikles, jo

mindre føler den afhængige, at han eller hun kan have et meningsfyldt forhold til andre.

Afhængighed gør livet meget ensomt og isoleret, hvilket skaber et yderligere behov hos den afhængige for at handle addiktivt. Hvis den afhængige mærker smerte, vil han eller hun nødvendigvis handle addiktivt ved at vende sig mod afhængigheden for at få trøst, ligesom almindelige mennesker vender sig mod en partner, den bedste ven eller måske en åndelig vejleder. For den afhængige er selve stemningsændringen ved at handle addiktivt dét, der giver en illusion om, at et behov er blevet stillet.

Hvordan den afhængige behandler sig selv og andre

Fordi afhængighed er en lidelse, hvor den afhængiges væsentligste forhold er til en ting et rusmiddel eller en oplevelse og ikke til mennesker, bliver dette forhold afspejlet i de afhængiges forhold til andre mennesker.

De afhængige overfører langsomt denne vinkel på ting til deres samspil med mennesker og betragter dem som en-dimensionelle ting, som man kan manipulere med. Eksempelvis ser den sexafhængige først og fremmest mennesker som sexobjekter, og derefter som mennesker. Menneskene omkring den afhængige bliver trætte af, frustrerede og vrede over at blive behandlet som objekter. Det fører til større afstand mellem andre og den afhængige, som bliver endnu mere isoleret.

Afhængige behandler sig selv, som han eller hun behandler andre

Når den afhængige ser sig selv som udelukkende et objekt, udsætter han eller hun sine følelser, sind, ånd og krop for mange farer, herunder et højt stressniveau. Efterhånden som de fortsætter med at betragte sig som objekter, kommer det ofte til en eller anden form for sammenbrud.

Døde ting er forudsigelige

De afhængige begynder at forlade sig på den addiktive stemningsændring, som er udløst af deres afhængighed af en rusmiddel, ting eller oplevelse, fordi de er konsekvente og forudsigelige.

Det er den forførende del af afhængigheden.

- Hvis du er på stoffer og tager et bestemt stof, oplever du en forudsigelig stemningsændring
- Hvis du ludoman, og du begynder at spille, oplever du en forudsigelig stemningsændring
- Hvis du er madafhængig og propper dig med mad, oplever du en forudsigelig stemningsændring

Det samme gælder for sexafhængige, arbejdsnarkomaner, købeafhængige og mennesker med hvilken som helst anden afhængighed: Afhængigheden udløser en oplevelse af en forudsigelig stemningsændring.

Da afhængighed er forudsigelig for de afhængige, tror de, at de kan forlade sig på den. Afhængige forlader sig på en stemningsændring, og ændringen indtræffer – i begyndelsen.

Mennesker er ikke forudsigelige

Mennesker, derimod, er ikke lige så forudsigelige. En afhængig kan have brug for emotionel støtte, så hun kontakter sin bedste veninde, men finder hende i en situation, hvor veninden selv har mere brug for emotionel støtte end den afhængige. Når den slags sker, konkluderer den afhængige, at ting er mere pålidelige end mennesker.

Hvis en person er opvokset i en addiktiv eller misbrugsfamilie, har man muligvis lært ikke at tro på mennesker. Det vil gøre en person udsat for den forførende illusion af trøst, som afhængighed skaber i form af den forudsigelige stemningsændring som rusen kan leverer hver gang.

Forkerte prioriteringer

Aktive afhængige ønsker selv førsteprioritet og forlanger at komme i første række. Deres behov bliver altoverskyggende. Ting har ingen krav eller behov, og derfor kan den afhængige altid komme først, når det drejer sig om en ting.

Denne egenskab er dybt attraktiv for en afhængig, og den passer som fod i hose ind i det værdisystem, som er skabt af den emotionelle logik. En aktiv afhængig kommer til at tro på afhængigheden, ikke på mennesker. At forlade sig på mennesker bliver en trussel mod den addiktive proces.

Den afhængige prioriterer ting først, mennesker kommer i anden række

Vi ønsker alle sammen vores længsler tilfredsstillet og søger forhold, som vil opfylde dem. Afhængighed er et problematisk forhold, og det er destruktivt, men hengivent. Ligesom to mennesker i et destruktivt forhold, som udenforstående ikke begriber, men som alligevel fortsætter i årevis, har den afhængige et destruktivt forhold til en ting eller en oplevelse. I de første faser er afhængighed et forsøg på at opnå følelsesmæssig tilfredsstillelse af sig selv.

På mange måder er afhængigheden en normal proces, der er gået skævt

Mange venskaber indledes med en emotionel tilknytning og er baseret på at få emotionelle behov opfyldt. Afhængighed er en patologisk måde at forsøge at opnå denne forløsning på. En ludoman jagter ikke gevinsten som sådan, selv om det er det, han bilder sig selv ind. Dét, som den afhængige tror på og forlader sig på, er det falske løfte om og en falsk fornemmelse af tilfredsstillelse, som er fremkaldt af det overvældende engagement i det at satse og den forudsigelige stemningsændring.

Når afhængigheden etableres

Der er tidspunkter, hvor vi er tilbøjelige til at etablere addiktive forhold, for eksempel efter et alvorligt tab. Med tabet kommer smerten og behovet for at erstatte det mistede forhold. Pensionering er et godt eksempel, hvor savnet af arbejdet ofte erstattes af et addiktivt forhold.

Efterhånden, som folk bliver ældre, venner dør, og gamle venskaber begynder at ændres, begynder mange ældre mennesker at etablere afhængighedsforhold til f.eks. tv og alkohol eller afhængighedsskabende medicin. De kommer til at forlade sig på disse ting og ved, at de også er der i morgen.

Mennesker kan også blive tvunget til at skabe afhængighedsforhold på andre tidspunkter:

- Når den elskede dør
- Efter tab af status
- Efter tab af idealer og drømme
- Efter tab af venskaber

- Nye sociale udfordringer eller social isolation
- Når man forlader sin familie

Afhængighedens forførelseskunst

Det er stemningsændringen, der gør afhængighedsforholdet så attraktivt. Det virker med garanti hver gang.

Intet menneskeligt forhold kan være omfattet af den slags garantier. Afhængige er sikre på, at de kan opnå en stemningsændring, hvis de udøver en ganske bestemt adfærd. For eksempel kan den madafhængige stoppe sig og derigennem midlertidigt kontrollere sit liv, som han gerne vil. På den måde og ved at handle addiktivt kan han få en fornemmelse af kontrol. Det hjælper til at modvirke den totale fornemmelse af afmagt og kontroltab, som den afhængige føler på et dybere og mere personligt niveau. Den addiktive proces er ekstremt forførende.

Afhængighed er en måde at købe sig til falske og tomme løfter

Det falske løfte om lettelse, det falske løfte om emotionel sikkerhed, den falske fornemmelse af tilfredsstillelse og den falske fornemmelse af nærhed med verden. En ludoman jagter ikke selve spillet, men det, som oplevelsen i sig selv kommer til at stå for – et symbol på fuldbyrdelse. Det er ikke forholdet til den særlige ting eller oplevelse, som er farligt for de afhængige, det er også farligt at jage den form for uærlighed. Det er en illusion at kunne opnå tilfredsstillelse gennem en ting eller en oplevelse. Det er uærligt at tro, at en ting eller en oplevelse kan udløse andet end bare en midlertidig stemningsændring.

Ludomaner er ikke ude efter gevinsten i sig selv

Hvis gevinsten var vigtig, var de stoppet, når gevinsten var hjemme. De jagter spændingen, ophidselsen, øjeblikket, og efterhånden må de også jage deres tab, fordi det tillader dem at jage igen. Fortsat uærlighed af den slags kan udløse et nyt afhængighedsforhold til en anden ting eller rusmiddel, idet enhver ting let kan erstattes med en anden.

Suset kommer i uendeligt mange forklædninger

En af mine venner har et skilt på sin væg, hvor teksten rammer plet, når det drejer sig om afhængighed: At snyde andre er en alvorlig sag, men hvis du snyder dig selv, er det fatalt.

Intensitet forveksles med intimitet

Følelsesmæssigt blander afhængige emotionel intensitet sammen med intimitet

At 'Acting out' er en meget intens oplevelse for afhængige, fordi den indebærer, at de må gå imod sig selv. For madafhængige er det at købe en stor pose med lækkerier, spise næsten det hele og så putte en finger i halsen for at kaste det hele op igen en meget intens oplevelse

Sexafhængige får en ekstremt intens oplevelse ved at gå ind i en pornoforretning, velvidende at de ikke vil gå, førend de har haft sex med en vildt fremmed, og at der måske er en risiko for, at de kan blive anholdt

Ludomaner, der ser en fodboldkamp, som de har satset stærkt på, får en meget intens oplevelse, især hvis den mulige gevinst egentlig skal bruges til at inddække en for længst forfalden husleje.

Under den trancetilstand, som er udløst af denne 'Acting out', kan den afhængige føle sig meget høj. Hvad de end de måtte føle, føler de det intenst. De bliver afhængige af selve øjeblikket på grund af dets intensitet. Intensitet er imidlertid ikke intimitet, den afhængige roder hele tiden begreberne sammen.

Afhængige lever kun i nuet og anvender emotionel logik for at kunne det

Emotionelt opfører afhængige sig som unge, og de beskrives netop ofte som unge eller barnlige i deres adfærd og holdninger. Når alt kommer til alt, er mange af de problemer, som afhængige slås med de samme, som unge kommer ud for. Forskellen er blot, at den afhængige forbliver fanget i en pubertetsagtig fase, så længe afhængigheden udvikler sig.

Når ting og oplevelser bliver addiktive

Hvad har forskellige addiktive ting og oplevelser (mad, spil, stoffer og sex) tilfælles? Det er deres evne til at fremkalde et positivt og behageligt

stemningsskift. Det er tingenes og oplevelsernes addiktive potentiale. Opvask og spil er begivenheder, men for de fleste mennesker fremkalder opvask et langt mindre behageligt stemningsskift.

Mælk og alkohol er stoffer, men mennesker bliver ikke afhængige af mælk, fordi mælk ikke har samme stemningsændrende kvalitet som alkohol. Evnen til at udløse et behageligt stemningsskift er derfor en nødvendig egenskab ved en ting, rusmidler eller oplevelse for at have et addiktivt potentiale.

Tilgængeligheden af tingen, rusmidlet eller oplevelsen er afgørende for, om mennesker vil vælge den form for afhængighed. Jo lettere tilgængelige, jo flere mennesker vil etablere addiktive forhold til dem.

Spil bliver mere tilgængelige, og derfor ser vi også en stigning i antallet af ludomaner. Enhver kan udskifte et addiktivt forhold – fra en ting til en anden og fra en oplevelse til en anden, fra et stof til et andet.

Det at skifte fra en ting til en anden er med til at skabe den illusion, at 'problemet er løst', mens virkeligheden ret beset er, at ét addiktivt forhold er blevet erstattet med et andet.

Den afhængige køber sig tid ved at skifte afhængighed

Det køber den afhængige mere tid. En afhængig holder op med at tage speed og hash og går 'bare' over til at drikke. Ligeledes kan den ædru alkoholiker langsomt udvikle et addiktivt forhold til mad og tage måske 20-30 kilo på og forblive lige så emotionelt isoleret, som da han drak.

Passive og aktive afhængige må erkende, at de undertiden gerne vil i kontakt med verden gennem deres afhængighed. For eksempel kan de, når de bliver stressede, længes efter at gribe ud efter en ting i stedet for at række hånden ud mod mennesker eller deres egen åndelighed for at klare verden udenfor.

Når et addiktivt forhold er etableret, vil den aktive afhængige eller ædru person altid anskue verden ud fra en anderledes vinkel. Som alle alvorlige lidelser er afhængighed en erfaring, som varigt ændrer mennesker.

Program til Recovery

Det er derfor at det er så vigtigt for ædru mennesker at gå til AA's Tolvtrins-møder eller andre selvhjælpsgrupper regelmæssigt. Den addiktive logik bliver dybt inde i dem og er konstant på udkik efter en chance til at vende tilbage på samme måde som tidligere eller på en anden, måske mindre gennemskuelig måde.

Nogle balancerer skrøbeligt på afgrundens rand i lange tider

Afhængige mennesker må blive ved med at gå til selvhjælpsgrupper eller terapi og arbejde med deres eget 'program', fordi de forbliver afhængige.

Recovery forudsætter den fortsatte accept af afhængigheden og den fortsatte overvågning af den addiktive personlighed i den form, som den måtte antage. Afhængighed må anses for at være kronisk.

<https://www.ambulantmisbrugsbehandling.dk/>