

Alkoholmonstre og medafhængighed

Det er kun den, der drikker, der har ansvaret for det. Men det kan være svært for partneren at indse. For man er jo den, der må holde sammen på det hele, når monstrene er på spil.

Af cand.psych., familieterapeut Birgit Trembacz

Et alkoholproblem har sædvanligvis alvorlige omkostninger ikke bare for den, der har alkoholproblemet, men i lige så høj grad også for dem, der står ved siden af. Når der er et alkoholproblem i familien, er det alle, der lider og har brug for hjælp. Ikke mindst børn og unge kan være sårbare. Men også partneren, som er den jeg have fokus på i denne artikel, vil ofte have brug en særlig indsats – som i øvrigt så også vil komme børnene til gavn. Forskning peger på, at børn i familien vil kunne profitere af, at i hvert fald den ene af forældrene får hjælp til ændring af uhensigtsmæssige reaktioner.

Eksternalisering

Inden for Minnesotabehandlingen, en behandlingsmetode der opstod i 1948-50 i staten Minnesota i USA, har man i årtier brugt begrebet medmisbruger eller medafhængig. Ingen ved helt, hvordan begrebet er opstået, og der er også mange forskellige måder at definere det på. Nogle definitioner er mere beskrivende end præciserende. M. Beattie (se boks) definerer en medmisbruger som: ”Et menneske, der har tilladt et andet menneskes adfærd at påvirke sig, og som er besat af behovet for at kontrollere dette andet menneskes adfærd”.

Ofte vil man inden for Minnesotabehandlingen definere medmisbruget som en sygdom, ligesom man definerer alkoholisme som en sygdom.

I min måde at forstå og behandle såvel alkoholproblemet som partneren på er jeg inspireret af medafhængighedsbegrebet. Jeg tager dog ikke udgangspunkt i en sygdomsopfattelse, men ser et alkoholproblem som et *alkoholmonster*, som alle i familien bliver ofre for. Denne måde at tænke på ligger i forlængelse af Michael Whites begreb eksternalisering, hvor man fastholder, at det netop er problemet, der er problemet - og ikke personen.

Monsteret udvikles, når en person har drukket for meget for længe og er blevet afhængig af alkohol. Efterhånden bliver det alkoholmonstret, der styrer personens liv. Alkohol får første prioritet, og ofte vil job, ægteskab, parforhold, helbred og økonomi blive underordnet behovet for alkohol.

Partneren

Som et alkoholmonster tager magten fra den, der er afhængig af alkohol, kan et *medafhængighedsmonster* tage magten fra partneren. Partneren vil primært have fokus på den alkoholafhængige og alkoholproblemet. Partnerens egne behov, familiens trivsel etc. bliver underordnet medafhængighedsmonstrets behov for styring og kontrol.

Fx kan partneren blive kontrollerende og forsøge at styre den andens alkoholforbrug. Måske holder han eller hun op med at være social og udadvendt for at blive hjemme og forsøge at hindre

ægtefællen med alkoholproblemet i at drikke. Et andet almindeligt træk er, at partneren tager mere og mere ansvar, fx for at styre økonomien og opdrage børnene.

Men: Jo mere den, der har alkoholproblemet, føler sig kontrolleret og overvåget, des mere irritation, dårlig samvittighed og trodsighed, der kan betyde, at forbruget af alkohol øges. Jo mere alkoholforbrug, des mere får partneren brug for at holde øje med og kontrollere den drikkende partner. Og sådan fortsætter det. Den enes adfærd forstærker den andens adfærd i en destruktiv nedadgående spiral. Alkoholen bliver det styrende princip i livet for den med alkoholproblemet - og for partneren bliver personen med alkoholproblemet det styrende princip. Det vil sige, at partneren bliver *reagerende* i forhold til alkoholmonstret og, i mindre udstrækning, *agerende* i sit liv.

Når partneren og andre omkring den, der drikker, afbøder de værste følger, hindres personen i at mærke konsekvenserne af sin adfærd. Problemet kan vedvare i årevis, bl.a. fordi motivation for ændring opstår i et kompliceret samspil mellem den, der har alkoholproblemet, hans/hendes værdisæt, og de konsekvenser drikkeriet har. Et medafhængighedsmonster kan, absolut uden at ville det, hindre den med alkoholproblemet i at mærke de reelle konsekvenser og dermed vanskeliggøres motivationsprocessen.

Ansvar

Når jeg har par i terapi, hvor der både er et alkohol- og medafhængighedsmonster, vil første trin i terapien være at få defineret problemerne som monstre, som alle på sin vis er ofre for. Det vil i øvrigt tit, men ikke udelukkende, være sådan, at det er manden, der er afhængig, og kvinden, der har partnerens rolle. Dels er der flere mænd end kvinder, der drikker for meget, dels går manden øjensynlig hurtigere eller oftere fra en drikkende ægtefælle, mens kvinder i højere grad både holder ud og "tager over". Kønssocialiseringen forekommer at spille ind her.

Når problemerne er defineret som monstre frem for som personer, er næste skridt at se på, hvem der har ansvar for hvad. Fx er det kun, og ene og alene, den med alkoholproblemet, der har ansvaret for at drikke eller æren for ikke at drikke. Partneren bliver nødt til at overlade ansvaret for alkoholindtaget til den alkoholafhængige. Det indebærer, at han/hun skal lade være med at:

- kontrollere den alkoholafhængige
- kræve at personen skal tage antabus og heller ikke være den der giver antabus
- lede efter alkohol, fjerne penge etc.
- begrænse sig selv og sin egen færden for om muligt at hindre partneren i at kunne drikke

Jeg siger ofte til partneren: "Det kan være lige så svært for dig at give slip på den måde at være på, som du synes, har været nødvendig for at holde sammen på det hele, som det er for din mand/kone at lade være med at drikke."

De tre k'er

Et andet vigtigt aspekt i det videre terapeutiske forløb vil være at hjælpe partneren til at finde sine egne grænser og melde dem klart ud til den med alkoholproblemet.

Når partneren begynder at holde op med at "lappe huller" og med at overfungere samt får fundet sine klare grænser i forhold til, hvad han/hun vil være med til, øges hans/hendes trivsel. En sidegevinst kan være, at den der er afhængig af alkohol, efterhånden kommer til at mærke nogle

alvorlige konsekvenser af sit alkoholforbrug. Dette kan være en væsentlig faktor for hans/hendes motivation for ændring.

Jeg har over for alle de alkoholafhængige, der har gået i terapi hos mig, stillet følgende spørgsmål: "Hvad har fået dig til at se i øjnene, at du har et alkoholproblem og ville gøre noget ved det?"

Svarene har alle peget i samme retning: Små dryp, nogle gange mange dryp fra vigtige personer i omgivelserne. Dryp som er reaktioner, der indeholder det, jeg har kaldt for de tre k'er: Kærlighed, konkretisering og konsekvens.

Med *kærlighed* menes også respekt og forståelse.

Med *konkretisering* menes, at man kan tale om alkoholproblemet, som det reelt er.

Med *konsekvenser* menes, at der bliver nogle klare grænser for, hvad omgivelserne vil finde sig i, og at der er nogle konsekvenser, hvis grænserne bliver overskredet.

Det er dog min erfaring, at hvis der skal igangsættes en, for alle parter, konstruktiv proces, er det nødvendigt, at den medafhængiges motiv for at ændre sig selv, *ikke* er at få partneren til at lade være med at drikke!

Ændringerne skal være ønsket med henblik på egen trivsel og vækst og ikke for at hjælpe eller kontrollere den anden. Det er jo netop det, der er så svært for mennesker med medafhængighedsmonstre. At føle sig så værdifuld, at man kan tillade sig at gøre noget kun for sig selv.

(BOKSE)

Om forfatteren

Birgit Trembacz er cand. psych., psykoterapeut og supervisor. Hun har arbejdet i 20 år inden for alkoholbehandlingsområdet, de senere år i selvstændig praksis og med uddannelses- og konsulentopgaver, og har skrevet en række bøger. Se www.trembacz.dk

Litteratur

Anne I. H. Borge: "Resiliens". Socialpædagogisk Bibliotek, 2003.

Birgit Trembacz: "Familier med alkoholmonstre; Forståelse, respekt og forandring." Dansk Psykologisk Forlag 2002.

Birgit Trembacz: "Hjælp, min familie har et alkoholmonster; alles lidelse, ingens skyld." Dansk Psykologisk Forlag 2002

Melody Beattie: "Gør dig fri af andres misbrug", Borgen, 1990

Forfatteren står til rådighed for yderligere kildeoplysninger.