

Personlig kontrol

Ønsket om selv at bestemme

Hvis du er en viljestærk eller en meget selvstændig person, vil du måske opleve trods og vrede rettet mod andre i forbindelse med din behandling. Det er naturligt for et menneske at reagere med trods eller vrede, når man føler sin frihed eller sin selvbestemmelse truet. Modstanden kan tage form af tanker som ”jeg er anderledes end andre, jeg kan styre mit forbrug uden hjælp” eller ”der er ingen, der skal bestemme, om jeg skal drikke eller tage stoffer en enkelt gang”.

Hvis man føler sig presset i behandling, eller gennemfører behandlingen for andres skyld, kan modstanden mod forandringen vise sig gennem sådanne tankerækker. Men selvom man ikke nødvendigvis føler sig presset af andre, kan man alligevel opleve ambivalens – tvivl - i forhold til sin beslutning om at ændre på sit forbrug af rusmidler: Der er mange gode grunde til at leve afholdende eller skære ned på sit forbrug af alkohol eller stoffer. På den anden side er der måske også mange gode grunde til at drikke alkohol og tage stoffer.

Når man er meget i tvivl, vil andres råd og vejledning i forbindelse med forbrug af stoffer ofte virke som en rød klud, og man føler automatisk trang til at fremføre en række argumenter for det modsatte. Selvom man ikke fremsætter disse argumenter højt, vil man alligevel forsøge at bevise, at den anden tager fejl. Hvis man er et menneske, som derudover ikke har specielt gode erfaringer med at blive forstået og vejledt på en støttende og konstruktiv måde, og derfor har svært ved at få tillid til autoritetspersoner, er det nærliggende at opleve trods, når man oplever, at der stilles bestemte krav til en.

Man tænker måske:

- *Det kan ikke passe at jeg ikke kan se mine venner, selvom de stadig bruger stoffer*
- *Verden er fuld af fristelser, og hvis jeg ikke kan styre mig nu, så kan jeg lige så godt lade være med at prøve*
- *Jeg er ikke nogen vatnise, selvfølgelig bestemmer jeg selv om jeg vil drikke alkohol eller tage stoffer. Mine beslutninger er ikke afhængige af hvem jeg er sammen med.*
- *Der er ingen der skal bestemme hvor jeg går hen, eller hvem jeg er sammen med*
- *Jeg bliver nødt til at træne min selvkontrol ved at udsætte mig for fristelser*

Hvis du tænker sådan, kan det det kan måske betale sig at gøre følgende overvejelser:

- **Du bestemmer selv.**
Om du vil tage stoffer eller drikke er dit valg. Men hvor meget frihed får du rent faktisk af at tage stoffer eller drikke, eller at være afhængig? Det er heller ikke et tegn på frigørelse og selvstændighed at gøre præcis det modsatte af, hvad andre forlanger eller ønsker. Er det rimeligt, at andre skal bestemme over dit rusmiddelforbrug, bare fordi at de siger, at du skal ændre dit forbrug?
- **Følelsen af trods og vrede er undergravende for din selvkontrol.**
Hvis du er opfyldt og optændt af trods og vrede, når du beslutter dig for at anvende stoffer, så er der sandsynlighed for, at din måde at håndtere stoffer på vil være farlig for dig selv. Når man er vred er man netop i kroppens naturlige forsvarstilstand, ikke i den tilstand, hvor man er bedst til køligt at overveje situationen og tænke mulighederne igennem.

Det kan være at du bliver nødt til at genoverveje dine egne beslutninger om behandling, og blive mere klar over hvad du personligt ønsker at opnå gennem en ændret livsstil. Prøv at udfylde skemaerne grundigt på næste side.

Beslutningsskema

Dato:

		Umiddelbare konsekvenser		Konsekvenser på længere sigt	
		Positive	Negative	Positive	Negative
At fortsætte ukontrolleret forbrug af.....	Helbredsmæssige forhold. Din psykiske og fysiske tilstand				
	Sociale forhold. Din familie og dine venner. Uddannelse og arbejde				
	Juridiske forhold. Politik og retsvæsen.				
	Økonomiske forhold. Dine penge og den måde hvorpå du administrerer din økonomi				
	Forholdet til dig selv. Din selvtillid og de tanker du gør om dig selv.				

Beslutningsskema

Dato:

		Umiddelbare konsekvenser		Konsekvenser på længere sigt	
		Positive	Negative	Positive	Negative
At være afholdende eller have et reduceret forbrug af.....	Helbredsmæssige forhold. Din psykiske og fysiske tilstand				
	Sociale forhold. Din familie og dine venner. Uddannelse og arbejde				
	Juridiske forhold. Politik og retsvæsen.				
	Økonomiske forhold. Dine penge og den måde hvorpå du administrerer din økonomi				
	Forholdet til dig selv. Din selvtillid og de tanker du gør om dig selv.				

Ingen skal bestemme over mig

Det, at have et anstrengt forhold til autoriteter eller til andre, der ønsker at råde og vejlede dig, kan hænge sammen med dine dårlige erfaringer fra tidligere. Vi har i et tidligere kapitel skrevet lidt om følelser, herunder vrede. Dette afsnit handler i højere grad om den særlige form for vrede, der på engelsk benævnes ”resentment”, og som vi på dansk refererer til som ”indebrændthed” eller ”bitterhed”. Denne form for vrede stammer typisk fra konfliktfyldte situationer, som ikke er blevet gjort færdige. Det kan være situationer, hvor nogen har gjort dig uret eller krænket dig, og hvor du har været nødt til at vende vreden indad. Man kan i nogle tilfælde sige, at dit raseri er imploderet i stedet for eksploderet.

Men at have en stor frihedstrang er ikke i sig selv nødvendigvis det samme som at være indebrændt. Du kan have mange erfaringer med autoriteter, som ikke nødvendigvis er dårlige oplevelser. Måske har du erhvervet nogle kompetencer i disse møder, som også kan hjælpe dig fremover. Prøv at overveje dine strategier ved at løse følgende opgave:

Beskriv din strategi i forbindelse med autoriteter:

Hvordan håndterer du møder med politi og retsvæsen?

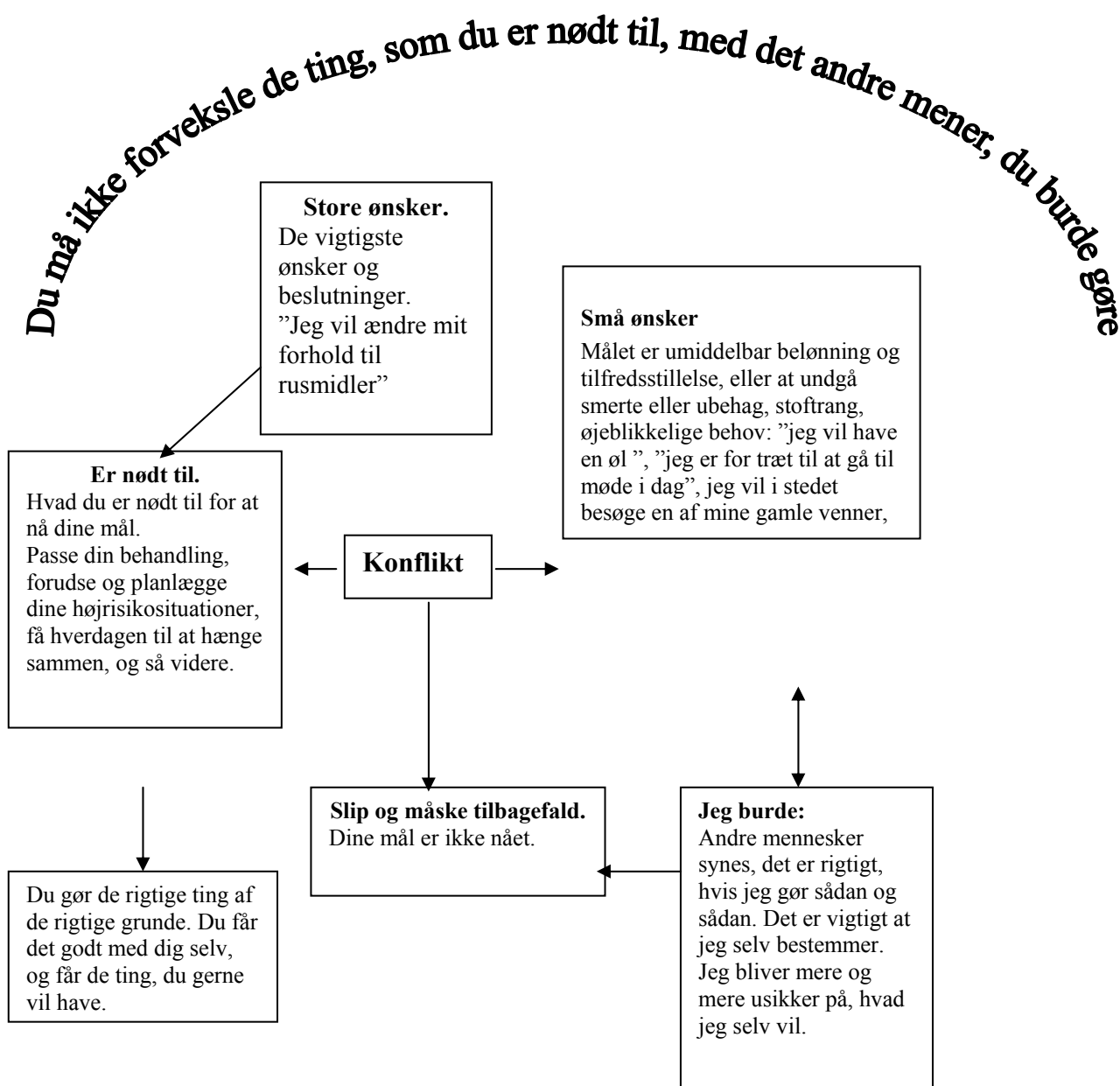
Hvordan klarer du konsultationer hos læger?

Hvad er dine erfaringer omkring samarbejdet med sagsbehandlere?

Hvad er dine erfaringer med rådgivere og misbrugsbehandlere, som giver dig gode råd?

I hvert enkelt tilfælde er det vigtigt at du overvejer, om du faktisk får det ud af møderne med autoriteterne, som du kunne tænke dig. Og her skal du tænke langsigtet og nøje granske din planer for dig selv. Det er en kunst at kunne fravige små ønsker til fordel for en længerevarende plan og de store ønsker.

At skelne mellem det, du har lyst til, og det, du er nødt til.



Udviklingen af indebrændthed

Indebrændthed spiller som regel en stor rolle, når vi afprøver vores selvkontrol i forbindelse med alkohol og stoffer. Men inden vi kigger på, hvordan man kan forstå og påvirke følelser af indebrændthed, er der et par vigtige ting du skal være opmærksom på i forbindelse med vrede.

- **Når vreden dækker over andre følelser.**

Vreden kan være en så bekendt følelse, at det måske er den eneste følelse man umiddelbart genkender. I så tilfælde vil mange andre følelser, som f.eks. sorg, skuffelse, svigt, glæde maskere sig som irritation eller vrede. Vrede kan være den følelse man altid først griber til, også selvom en anden følelse var mere naturlig for den pågældende situation. Vrede kan være en tillokkende følelse fordi følelsen af vrede i et kort øjeblik lindrer andre ubehagelige følelser (lidt på samme måde som alkohol og stoffer!). Når man ikke er i stand til at registrere relevante følelser i en bestemt situation og på denne måde være i stand til at identificere og forstå situationen, bliver man måske efterfølgende ude af stand til at løse de problemer, som har skabt den aktuelle situation.

- **Vreden kan være en del af dit afhængighedsmønster.**

Vreden kan være en del af dit afhængighedsmønster, fordi vrede aktiverer nogle af de samme mekanismer i hjernen som kokain og amfetamin. Nogen beskriver følelsen af at være "høj" på samme måde, når man er rasende ("ser rødt", "blodrus" etc.), som under påvirkning af stimulerende midler.

- **Din energi bliver drænet**

Kronisk vrede tærer på din livsenergi. Ikke nok med at du belaster dine organer, men den megen fokusering på forurettelser og uretfærdigheder medfører at du ikke har så meget energi til at udrette vigtige og gode livsgerninger. Det kan betale sig at overveje, hvad der er vigtigt for dig at nå.

- **Beskyt andre mennesker**

Når du udviser vrede i situationer, hvor det ville være mere naturligt at vise andre følelser eller en mere afdæmpet respons, er det sandsynligvis fordi du inddrager gammel vrede, som er opsparet fra tidligere situationer. Dette gælder også det særlige udtryk for indebrændthed som kendetegnes af sarkasme og ironi. Konsekvensen kan være, at andre ikke har lyst til at være sammen med dig.

Vi vil kort kigge på hvilke faktorer, der sammen med din manglende evne til at udtrykke ubehagelige følelser, har indflydelse på udviklingen og vedligeholdelsen af din indebrændthed.

Først og fremmest er der naturligvis dine tidligere erfaringer. Hvis den aktuelle situation forbinder dig med smertefulde eller ubehagelige minder fra fortiden, er der stor sandsynlighed for at din umiddelbare reaktion er negativ, og at du derfor ikke har overskud til at håndtere situationen på en ny og bedre måde end tidligere.

Dernæst er der niveauet for din selvtillid. Jo højere selvtillid du har, des bedre er du i stand til at bære over med og håndtere andres negative kritik og aggression.

Og endelig er der din evne til at håndtere aktuelle konflikter, samt din evne til at løse problemer. Hvis du er meget usikker i konfliktsituationer, og ikke får løst uenigheden på en tilfredsstillende måde, kan konsekvensen blive at du vender vreden indad, hvor den sætter sig som bitterhed. Det samme gælder for de problemer, som du står overfor at skulle løse. Hvis du ikke magter at overskue, hvordan du løser dagligdagens praktiske problemer – eller får hjælp til dem, kan håbløsheden forvandle sig til bitterhed over at ”ingen hjælper dig”.

I udviklingen af indebrændthed er der altså flere niveauer, du kan afbryde processen på. I første omgang er det vigtigt, at du bliver opmærksom på at udviklingen og vedligeholdelsen af indebrændthed kan ændres og stoppes.

Fordele ved at være indebrændt og bitter

En af de største udfordringer, du kan risikere at møde, når du arbejder med din indebrændthed er de fordele, du måske får gennem din aktuelle adfærd. Hvis

man har en adfærd der bærer præg af kronisk eksplosiv vrede, kan man altid undskylde impulshandlingerne med at ”jeg kan ikke styre mig selv – jeg har et voldsomt temperament” . Derved undgår man i mange situationer at skulle tage ansvar for egne handlinger. Et andet aspekt ved den kroniske vrede adfærd er den konstante opmærksomhed, man får fra andre. Enten gennem andres påpasselighed (andre må ikke ophidse dig, så bliver du ubehagelig) eller gennem direkte aggressiv adfærd – råben og kræven ind! Andres angst vil efterhånden nå et niveau, hvor de vil gå ret langt for at komme dig i møde. Du har hermed nået at få opfyldt mange af dine ønsker og behov uden at være nødt til at forhandle, indgå kompromisser eller bede nogen om noget.

Prøv at overveje om ovenstående gælder din adfærd, og vurder de fordele og ulemper det medfører. Hvilken forbindelse (om nogen) har denne adfærd med dit rusmiddelforbrug?

Den indadvendte kroniske vrede

Men kronisk vrede – indebrændthed – kan også vise sig som vrede, der rettes indad.

Pessimisten. For pessimisten drejer det sig om opgivelse, selvbeprejdelse og skyld. Håbløshed og resignation kan føre til opgivelse og være med til at øge de positive forventninger til den umiddelbare effekt af stoffer og alkohol.

Tankerne kunne være:

- *”Jeg er en fiasko. Der vil aldrig være noget, der ændrer ved det”*
- *”Jeg har svigtet for tit, ingen vil nogen sinde få tillid til mig igen”*
- *”Hele mit liv er spildt”*
- *”Hvis jeg bare havde ændret mit liv noget før, nu er det for sent”*
- *”Jeg dur ikke til andet end at tage stoffer, så det kan jeg lige så godt gøre”*

Hvis du oplever dig selv som vred eller bitter, men tilbøjelig til at bebrejde dig selv alt for meget, vil det måske være en god ide at tale med behandler, som har erfaringer med gestaltterapi, med henblik på at blive bedre til at rette din energi mod noget mere konstruktivt. Hvis tankerne har stået på længe og du oplever depression, opgivelse og måske endda lejlighedsvis selvmordstanker, er det

vigtigt at du også taler med en læge. Det er muligt at få ikke-afhængighedsskabende medicin, der kan lindre de tunge tanker.

Den følsomme person kan udvikle en særlig form for indebrændthed, som udspringer af angst for at blive forladt, samt angst for andres vrede eller magt over dig. Personer, som er tilbøjelige til at udvikle denne form for indebrændthed, er meget sårbare overfor svigt og forladthed. Man er derfor villig til at indgå alt for mange kompromisser, bare for at holde fast på forhold til andre mennesker. Når man så efterfølgende erkender, at man har overskredet alt for mange af sine grænser og personlige principper, kan det give sig udslag i eksplosiv vrede – og man kan sidde med følelser af at blive udnyttet og svigtet. Følelser, der alt for let, kan føre til slip og tilbagefald. Tanker, som er forbundet med denne form for indebrændthed, kunne være:

- *”Jeg vil ikke miste min kone. Det er helt igennem nødvendigt, at hun tilgiver mig min fortid”.*
- *”Jeg er nødt til at gøre alle tilfreds, når jeg nu tidligere har skuffet dem”*
- *”Det er fuldstændig umuligt at gøre min familie tilpas. Lige meget hvad jeg prøver på, tilgiver de mig aldrig. Jeg kan lige så godt gøre det, de forventer!”*

Hvis du har erfaring med at dine personlige grænser bliver overskredet, vil vi anbefale dig at træne din kommunikation. I kapitel 9 kan du læse om, hvad det betyder at kommunikere assertivt, og være i stand til at bede om de ting, du har brug for på en konstruktiv facon. Hvis du oplever at det kan være svært at kommunikere i din familie, kan du måske overveje at tage din partner eller dine forældre med til familiebehandling.

Martyr. Og endelige er der den særlige form for vrede, vi her vil kalde for et martyriekompleks. En martyr er egentligt et menneske, der lider i tavshed for en højere sag eller for sin tro. Her anvendes betegnelsen for et menneske der lider i stilhed, men som samtidig sørger for at andre ikke overser det. Hvis man identificerer sig med en martyr, er man ofte optaget af sin egen ”renfærdighed”, og andres aggressive og fordømmelige adfærd. Udviklingen af en martyrierolle hænger ofte sammen med livserfaringer, hvor man har lært at det er forkert at vise vrede, stille krav eller sætte grænser. Martyren er i stedet gennem udvisning af passiv vrede i stand til at styre og kontrollere andre, ofte ved at skamme dem ud eller indgyde skyld - og skamfølelser. Tankerne kan være:

- *”Hvis de bare havde....”*
- *”Hvis han virkelig elskede mig, så ville han...”*
- *”Når ingen nu alligevel påskønner alt det jeg gør, så...”*
- *”Verden er ond; jeg møder kun folk der er ude på at udnytte mig*
- *Det er bedst at lide i stilhed, ellers får jeg bare ballade*

Hvis man oplever sig som martyr, kan det betale sig at fokusere lidt på hvordan andre oplever ens adfærd. Prøv at undersøge hvordan andre reagerer på en person, som aldrig stiller direkte krav eller beder direkte om noget. For kvinder er det en særlig udfordring at undersøge martyrieinspireret adfærd. I mange tidligere generationer har sådan en adfærd næsten været en kvindelig dyd, og noget man mere eller mindre forventede af pæne piger. Tænk bare på Maude i ”Matador”, som hele tiden fik hovedpine, når nogen stillede krav til hende.

At komme videre

- Identificer hvor din nuværende indebrændthed stammer fra og hvordan den viser sig i dagligdagen...benyt skema på næste side.
- Arbejd aktivt med dit selvværd, så du bliver mere ligeglad med andres aggression. Så stopper du vedligeholdelsen af indebrændthed. Prøv løbende at standse din indre dommer.
- Erkend din styrke og se i øjnene at du måske ikke er så hjælpeløs, som du tidligere har troet. Det er faktisk dig selv, der bestemmer over eget liv.
- Prøv i de enkelte situationer, hvor du registrerer bitterhed og indebrændthed at finde ud af hvor meget af din vrede, der stammer fra fortiden, og identificer hvilke andre følelser vreden evt. kunne blokere for. Når du har gjort dette, så prøv at løse det problem, som skabte den ubehagelige situation, på en anden måde. Hvis det er for sent, så prøv det i tankerne.
- Hvis du er udsat for andres gentagne aggressive adfærd, så få en konstruktiv dialog i gang med vedkommende. Hvis omkostningerne er for store, og den anden ikke er interesseret i at ændre på tingenes tilstand, er

du nødt til at overveje om det skulle være hensigtsmæssigt at ændre på forholdet til vedkommende.

- Lær endnu bedre måder at håndtere akut vrede på end at ”fodre” indebrændtheden. Gør de konfliktfyldte situationer færdige, såfremt de ikke er ligegyldige.
- Få snakket om din indebrændthed med en anden, der ikke er fordømmende eller negativ eller tager afstand fra dig.

Vurdering af bitterhed og personlig "indebrændthed"

Navn:

Dato:

Hvad drejer din største bitterhed eller følelse af indebrændthed sig om?

Hvilke personer er involveret i din indebrændthed (husk indebrændthed og bitterhed kan være fokuseret på dig selv)

Hvor længe har du båret på denne bitterhed?

Har du forsøgt at gøre noget ved den? Hvordan?

Hvis du stadig har følelsen, hvilke negative konsekvenser har den så skabt for dig?

Hvad er fordelene ved at bevare din indebrændthed?

Efter at have udfyldt dette skema, kan du så komme i tanker om nye strategier du kunne tage i anvendelse for at komme videre? Hvad kunne det være?

Hvad kunne du starte med at gøre nu?

Tilsyneladende tilfældige beslutninger 8.1

Hvis du befinder dig i en tilstand af kronisk trods eller vrede, er der stor sandsynlighed for at du starter en kæde af Tilsyneladende Tilfældige Beslutninger. Når du bevæger dig gennem sådan en række af beslutninger, kan du pludselig befinde dig i den mest uimodståelige situation, hvor det næsten ikke er til at undgå at indtage rusmidler. Tilsyneladende Tilfældige Beslutninger er betegnelsen for de små handlinger, som gradvist fører dig ind i en højrisikosituation, og som måske medfører, at du starter en uheldig kæde af begivenheder. Hver tilfældig beslutning er et led i en kæde.

Et eksempel på en sådan kæde kunne være at man starter en aften med at gå til fest hos en nær ven, hvor man i forvejen godt ved at der er chancer for at møde venner, som man tidligere har været aktiv sammen med. (Du tænker måske: ”jeg har ret til at se mine venner”). Men du har forberedt dig, og har vurderet at det kun drejer sig om en mindre højrisikosituation. Til festen møder du en dejlig mand/kvinde, som du tidligere har bagt lidt på. Vedkommende inviterer dig med i byen, og du går med til det sted der bliver foreslået. Det viser sig at være en bar, hvor du tidligere har drukket tæt og ofte. (Du tænker måske: ”jeg kan sagtens modstå den lille fristelse - uden besøg på bar og diskotek, bliver livet da trist!) I stedet for at foreslå et andet sted, accepterer du at tilbringe en times tid i baren. Det varer dog ikke længe, før du kan registrere en begyndende drikketrang, som udløses af flasker der klirrer, og den tætte tobaksrøg. Du vurderer, at det er bedst at komme derfra, og I beslutter jer til at tage en taxa hjem for at afslutte aftenen på en behagelig måde. Da I er kommet hjem, lægger han/hun an på dig, og du kan ikke undgå at få øje på det fyldte barskab. Du har aldrig tidligere indledt et forhold til en mand/kvinde uden at være påvirket, og du har stadig drikketrang efter opholdet i baren. Hvad tror du man tænker i sådan en situation?

Husk at det er nemmere at bryde en kæde af tilsyneladende tilfældige beslutninger i begyndelsen, end efter en hel række, som efterhånden får deres helt egen uimodsigelige logik. Når du befinder dig i slutningen af en kæde vil du måske være modtagelig for følgende tanker:

- ”Hvis jeg ryger lidt hash kan jeg klare denne situation meget bedre”.
- ”Hvis jeg tager lidt coke, får jeg meget mere energi”
- ”Det skader ikke at tage en enkelt sovepille”

- ”Ingen er døde af en enkelt øl”
 - ”Hvis jeg ikke drikker lidt alkohol sammen med mine venner, gider de ikke være sammen med mig”
-

Øvelse

Prøv at fortælle en historie fra dit eget liv, hvor du uden at tænke over det, tog en række tilfældige beslutninger, som mandede ud i en adfærd, som du tidligere havde besluttet dig for at ændre.