

Nakkens teorier om avhengighetsforståelse

Craig Nakken (2007 og 2009) beskriver prosessen *jeget* gjennomgår i sin utvikling mot misbruk og utdyper forståelse av avhengighet, avhengighetsprosess og avhengighetsatferd. Nakken tar for seg misbruk av mat, spill, sex, arbeid, stoff, alkohol og det å kjøpe. Han beskriver atferdsendringen og stadiene i avhengighetsutvikling som lik for alle avhengigheter. Han hevder at misbrukspersonligheten over tid overtar ens eget *jeg*¹. Veien til varig endring må derfor gå gjennom og re-innsette *jeget* som *misbrukspersonligheten* har overtatt. Nakken (2007) sier at denne endringen skjer gjennom å få tilbake sine åndelige verdier og evne til å omgås andre på en meningsfull og livgivende måte. Ved å bli speilet og veiledet kan *jeget* "oppdras" på ny.

Forklaringene Nakken (2009) gir om utvikling av misbruk kan sammenfattes slik; det skjer en gjentakende flukt fra smerte og ubehag via en eller annen form for substansbruk eller atferd. Etter hvert blir en avhengig av substansen/atferden og makter ikke å slutte. Substansbruken/atferden blir viktigere enn egen helse og hvordan alle og alt rundt en rammes. Resultatet er en sosial, mental og følelsesmessig isolering. Avhengighetspersonligheten benekter virkeligheten, blir uærlig, ignorerer, manipulerer og stagnerer gjennom sin selvdestruktive atferd.

Nakken (2007) deler avhengighetsutviklingen i tre stadier². I det første stadiet skjer en gradvis indre forandring som en selv kan merke uten at omgivelsene registrerer det som urovekkende. Substansbruken/atferden gir oppstemthet og lykkefølelse, men selvkontrollen minker i takt med at forbruket øker. En isolerer seg mer og mer og tankene dreier seg mye om å tilfredsstille suget. Løgn og manipulering befestes og indre, åndelige verdier begynner å gå i oppløsning. I neste stadiet blir andre klar over problemene og misbruket går ut over dem. Misbruket blir en familiesykdom der også familiens åndelige verdier og normer blir utsatt. Den avhengige føler enda mer skyld og skam, hvilket gir flere grunner til «å ruse» vekk alt det vonde. I det tredje stadiet bryter livet sammen. Misbruket blir et mareritt som en ikke kommer ut av. Det tar full kontroll og konsekvensene kan bli at en mister «alt», familie, jobb og venner. Andre konsekvenser er fysiske sykdommer, dyp sorg, fortvilelse og selvmordstanker (Nakken, 2009).

Nakkens teorier om avholdenhet

Nakken argumenterer for totalavhold, noe som er lettere å gjennomføre når det gjelder alkohol, narkotika og spill enn når det kommer til mat, relasjoner og sex. Avhold gjelder ikke bare å unngå objektet (den ting/hendelse/person eller fenomen individet er avhengig av), men *avhold fra atferden*. Uten å kjenne til hendelsene, følelsene og tankene som leder til atferden og misbruket, blir varig avhold vanskelig å gjennomføre. «Atferdsavholdenhet» er avgjørende for å komme ut av misbruket og dreier seg om spesifikke mønstre en må søke avhold fra. Strategier for avhold blir å utvikle metoder for å beskytte seg mot slik atferd. En må derfor nøye granske mønstrene som forårsaker og bidrar til sinnsforandringen (Nakken, 2009). Avholdsperspektivet i forhold til matavhengighet er en viktig del av behandlingen.

¹ Nakkens beskrivelse av atferden som skiller en misbrukspersonlighet og en *jeg* – personlighet er skjematisk fremstilt i vedlegg 4a.

² Nakkens beskrivelse av disse tre stadiene er skjematisk fremstilt i vedlegg 4b.

Vedlegg 4a. Misbrukspersonlighet versus jeg – personlighet

Nakken (2009).

«Misbrukerpersonlighet»:	«Jeget»:
Takler ikke livets opp og nedturer	Mestrer livets opp og nedturer
Søker "smertelindring" gjennom et objekt	Søker lindring gjennom seg selv og andre
Flykter og skyver problemene foran seg	Tar problemer opp uten flukt
Bygger opp forsvar for sitt rusproblem	Benekter ikke problemer
Ødelegger sitt eget Jeg	Søker vekst av Jeget
"Vet" at rus gir illusjon av intimitet	Har ekte intimitet med seg selv og andre
Utvikler patologisk kjærlighet til objektet	Utvikler kjærlighet til seg selv og andre
Fjerner seg fra seg selv og mennesker	Søker nærhet med seg selv og andre
Tar	Både gir og tar
Erstatter åndelig kraft med rus	Utvikler sin åndelighet gjennom fellesskap
Søker fellesskap med andre misbrukere	Søker fellesskap som gir vekst
Ser andre som objekter en kan bruke	Ser andre som likeverdige
Stoler på misbruket som en venn	Stoler på sine venner
Er uærlig mot seg selv og andre	Er ærlig mot seg selv og andre
Forveksle intensitet med intimitet	Vet forskjellen på intensitet og intimitet
Tyr til mer misbruk selv når en innser problemet	Tyr til andre om en har problemer
Holder individet innestengt i seg selv	Søker frihet gjennom indre vekst
Holder alle som truer misbruket borte	Inkludere andre
Føler skam, mister respekt og selvkontroll	Har god samvittighet, respekt og selvkontroll

Vedlegg 4b. Stadier i misbruket

Nakken (2009) deler misbruksutviklingen inn i tre stadier som jeg fremstiller slik:

Indre forandring	Livsstilen forandres	Livet bryter sammen
En merker selv forandringen	Andre merker forandringen	Misbrukeren tar full kontroll
Mental besettelse	Familie, venner arbeidsplass	Å ruse seg hjelper ikke
«Rusen» blir objekt for lykke	Den syke får merkelapper	Logikken blir mareritt
Selvkontrollen minker	Sykdommen smitter i familien	Det "koker over" i følelsene
Økt isolasjon	Misbruket øker	Alt er andres feil
Løgn og manipulering	Skam, ensomhet, skyld	Utstøtt, isolert
Indre verdier oppløses	Åndelig død	Problemer med arbeidsgiver, rettsvesenet osv.
		Må ha hjelp
		Fysiske plager
		Psykiske plager
		Selv mordstanker