

## AA sett innenfra

Liv S. L.

Det var med tristhet jeg leste kommentaren fra Heggem, Amundsen, Kårstad og Kvam (2004) til Anonyme Alkoholikers presentasjon av seg selv i Tidsskriftets januarnummer. AA's presentasjon var slik jeg oppfattet den, en invitt til oss psykologer om et samarbeid og en takk for innsatsen vi har gjort. Hvis den ganske negative kommentaren fra de overnevnte skal bli stående som det eneste svaret fra oss som yrkesgruppe, synes jeg det er både trist og smålig. Jeg er selv så heldig å ha fått hjelp i AA med mine rusproblemer, og har nå vært edru i femten år i AA. Jeg vil poengtere at jeg i dette debattinnlegget ikke uttaler meg på vegne av AA, men kun som psykolog og privatperson.

### Toleranse

AA's Tolvtrinnsprogrammet oppstod i 1935 ved at to alkoholikere møttes og begynte å snakke om sine alkoholproblemer. Programmet har siden den gang blitt tatt i bruk i forhold til en lang rekke former for avhengighet, som spilleavhengighet, sex- og kjærlighetsavhengighet, medavhengighet og spiseforstyrrelse. Millioner av mennesker går i dag i ett eller annet Tolvtrinnsprogram på verdensbasis, og jeg tror ikke det er feil å si at programmet er en sentral inspirasjonskilde for den selvhjelpstankegangen som vokste fram i forrige århundre. Hele dette feltet synes Heggem, Amundsen, Kårstad og Kvam at dere har rett til å avfeie som noe som *kan* være til nytte for noen, og at folk kan slutte å drikke av dårligere grunner, hva dere nå måtte mene med det. Men et bedre alternativ er dere selv, dere har både bedre innsikt i rusproblematikk og mer respekt og tillit overfor den rusavhengige enn det AA har. Slik jeg ser det, er det nettopp det dere ikke har. Dere formidler ihvertfall ikke respekt for at den som selv har erfaring med et problem og som også har klart å løse det, vet noe som en fagperson uten lignende erfaring ikke vet.

Dere skriver at AA hevder at det finnes kun én løsning for personer med et alkoholproblem, og det er totalavhold. Slik har ikke jeg oppfattet det. AA sier at for den som er *alkoholiker* er totalavhold den eneste løsningen. Om en er alkoholiker eller ikke, overlater AA til den enkelte selv å avgjøre. Dere gjør også et poeng av at dere i deres store toleranse for den rusavhengige, overlater til denne å selv definere sine mål. Noe dere hevder at AA ikke gjør. I AA er toleransen meget stor. Mennesker som ikke klarer å gjøre noe med sitt alkoholproblem, kan gå på møter i årevis uten å bli hverken fordømt eller avvist. Ingen vet vel bedre enn oss hvor vanskelig det kan være å bli edru. Ingen vet heller bedre enn oss hvor vondt det er å ikke bli det.

### Tidsperspektiv

Dere skriver videre at mange opplever at de har fått en bedre livskvalitet ved å ha klart å redusere sitt forbruk. Kanskje noen av disse ikke er alkoholikere. Men svært mange av dem som dere tror dere hjelper, demper nok bare sitt forbruk i en periode for så å fortsette som før. Og så er det selvsagt, og det vet vel de fleste, stor forskjell på hva en rusavhengig sier at han/hun gjør og hva som faktisk skjer. Jeg opplever også ofte når jeg snakker med fagfolk innen rusomsorgen, at de har et veldig kort tidsperspektiv. Når jeg spør hvor lenge en person har vært edru, kan jeg få svar som noen måneder eller ett år og at en da regner at vedkommende har klart å løse sitt problem. Et år er ingen ting, det er bare et første skritt på veien. Vi alkoholikere har ofte kortere og lengere rusfrie perioder. Jeg hadde for eksempel tre rusfrie år midt i min «ruskarriere». Men jeg vet jo i dag at det bare var et spørsmål om tid før jeg igjen måtte ruse meg. Jeg hadde ikke gjort noe for å forandre meg.

Å være innlagt på en klinikk i noen uker eller måneder, og/eller gå i terapi en gang i uken, er ikke nok hjelp for en alkoholiker. Vi trenger hjelp akkurat når vi trenger det; på kveldstid, på en søndag, når som helst. Og vi trenger hjelp og støtte over mange år. Jeg som selv er tørrlagt alkoholiker i tillegg til å være psykolog, kan ikke «holde» et menneske edru. Det er en alt for stor oppgave for meg. Det jeg kan gjøre som fagperson, er å hjelpe et menneske til å erkjenne at det har et alvorlig problem. Når vedkommende gjør noe med sitt problem i f.eks. AA eller De Norske Lenker, kan jeg hjelpe han eller henne med å bearbeide alle de vanskelige følelsene som melder seg og som alkoholikeren må ta tak i for å kunne leve edru. De fleste i AA går på ett eller annet tidspunkt i terapi, og jeg tror jeg kan si at dette er svært motiverte pasienter som virkelig ønsker endring.

Hvis dere har jobbet en stund innen dette feltet, er dere sikkert ikke så naive at dere ikke er klar over at vi rusavhengige ofte bruker fagfolk som alibi uten egentlig å ha noe ønske om å gjøre noe med vårt problem. Det kan være overfor arbeidsgiver, familie, oss selv. Jeg tror at når fagfolkene heller ikke forstår alvoret i situasjonen, hjelper de den rusavhengige til å fortsette å ruse seg. Dette er trist og et svik overfor både den rusavhengige og alle dem som står rundt ham eller henne og som også lider.

## Fordømmelse

Dere skriver at vi i AA er moraliserende og anklagende. Det er vanskelig for meg å ta dette alvorlig. Som tørrlagt alkoholiker, opplever jeg at andre tørrlagte alkoholikere er de eneste som virkelig ikke dømmer meg. Dette er jo også en av grunnene til at det er så godt for oss å komme sammen. Jeg opplever at fordømmelsen av alkoholisme er meget sterk i vårt samfunn og at fagfolk dessverre ikke er noe unntak her.

Det kan være en stor lettelse for en våt alkoholiker å snakke med en som er tørrlagt, endelig en som vet hvordan det er og ikke fordømmer! Samtidig har den tørrlagte alkoholikeren gjennomskuet seg selv og sin egen benektning, og kan derfor hjelpe den andre til å bryte gjennom sin benektning.

En annen viktig side ved at tørrlagte alkoholikere hjelper andre alkoholikere, er at det kan være oppmuntrende og inspirerende for den som ennå drikker, å se at det faktisk går an å bli edru og få orden på livet sitt. Men det er ikke og bør ikke være noe motsetningsforhold mellom dem som har en ren fagutdannelse og dem som har egen erfaring kombinert med en utdannelse. Disse fyller ulike funksjoner, og vi trenger begge grupper. Det er jo også nettopp dette AA kommer med i sin invitt til samarbeid i januarnummeret.

## Det åndelige aspektet

Til slutt vil jeg komme litt inn på hvordan dere fremstiller AA's program. Jeg opplever dere som litt harselerende, «en skal be om å få vite Guds vilje og om kraft til å utføre denne Guds vilje». Jeg tror ikke dere har noen dypere forståelse av programmet. Grunnsteinen i AA's program er at alkoholisme er en meget alvorlig tilstand, med vidtrekkende konsekvenser både for en selv, ens familie, venner, kolleger og andre. Svært få finner et varig edruskap. Den rusavhengige må erkjenne sin maktesløshet, og at han eller hun trenger hjelp. Det er alle alkoholikeres store besettelse at de skal klare dette alene og at de skal klare å drikke med måte som andre. I AA ber vi om hjelp fra en Makt sterkere enn oss selv, dette kan være AA-gruppa, AA som helhet eller Gud. En trenger altså ikke å tro på Gud for å gå i AA, men en trenger å erkjenne at en ikke kan klare dette alene. Når det er snakk om Gud, poengteres det alltid at det er slik vi selv oppfatter Ham. Vi kan ha en hvilken som helst tro, tro på det gode osv. Men jeg skal ikke legge skjul på at AA's program er et åndelig program, og for meg personlig har det åndelige aspektet vært av avgjørende betydning.

Det vil føre for langt å gå inn på hele programmet her, la meg bare i korthet si at det vektlegges å se seg selv, både positive og mindre positive sider. Det er viktig å bearbeide det som har vært, lære å håndtere sine følelser, å se nærmere på sin egen tankegang, jobbe med å tenke mer positivt. Begreper som ærlighet, aksept, tålmodighet, en dag av gangen, toleranse og kjærlighet er viktige. Jeg vil oppfordre alle som er interessert til selv å lese litt om programmet. Det er også mange åpne møter i AA, en kan få en møteliste ved henvendelse til AA's Servicekontor. Jeg vet at fagfolk er hjertelig velkomne på våre møter.

## En oppfordring

Som sagt, jeg ble trist av å lese dette innlegget. Jeg håper det ikke er representativt for psykologer generelt. Jeg håper videre at noen av dere der ute deler mitt syn på dette, og at andre kan ha fått et litt annet syn etter å ha lest mitt innlegg. Sist men ikke minst håper jeg at vi som stand kan være såpass ydmyke at vi kan ta til oss litt av AA's åtti års erfaring i møte med millioner alkoholikere på verdensbasis. *Er dette innlegget fra Heggem, Amundsen, Kårstad og Kvam virkelig det eneste svaret vi har å gi når AA rekker ut en hånd til oss?*

Jeg har valgt å ikke skrive mitt fulle navn i pakt med AA's tradisjon om anonymitet i forhold til media. Dette er en tradisjon som er ment å beskytte den enkelte, men også AA som helhet. Men om noen skulle ønske å komme i kontakt med meg, har redaksjonen mitt navn.