

Nyansert om avhengighet

Eva Brekke

spesialist i rus- og avhengighetspsykologi / stipendiat. Nasjonal kompetansetjeneste for samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse, Høgskolen i Sørøst-Norge

Boka formidler en kompleks forståelse av rusmiddelavhengighet, med vekt på neurobiologiske prosesser.

I boka *Rusmiddelavhengighet. Et psykologisk perspektiv* belyser Pål Kraft rusmiddelavhengighet gjennom nyere psykologisk forskning og teori. Han vektlegger forskning fra nevrovitenskap og helse- og sosialpsykologi, men læringspsykologi og beslutningsteori trekkes også inn.

Boka gir en grundig gjennomgang av psykologiske mekanismer som kan ligge under rusmiddelavhengighet, av ulike psykologiske forståelser av hva avhengighet er, og av endringer i hjernens anatomi og funksjon som ledsager avhengighet. Kraft vektlegger en forståelse av rusmiddelavhengighet som en oppstått ubalanse mellom to hjernesystemer: et belønningssystem som er oversensitivt for rusmidler, og et underaktivt kontrollsystem. I løpet av boka forklarer Kraft sentrale aspekter ved rusmiddelavhengighet i lys av dette, slik som sug (craving), triggere, ambivalens, tilbakefall, og hvordan man kan ha en sterk trang til å innta et rusmiddel selv om det ikke lenger gir en behagelig effekt.

Nyansert og grundig

Jeg oppfatter at denne boka plasserer seg innenfor det kanskje rådende paradigmet i norsk psykologi, der man vektlegger et naturvitenskapelig evidensbegrep og neurobiologiske korrelater til atferd. Kraft gjør også en tydelig avgrensning både innledningsvis og underveis, og anerkjenner samtidig bredden i litteratur og forståelse rundt avhengighet. Som leser opplever jeg at avgrensningen fungerer bra, og at boka går i dybden på det den sier at den skal. Samtidig forstås rusmiddelavhengighet både i lys av biologiske, psykologiske, sosiale og samfunnsmessige faktorer. I kapittelet om sårbarhet presenteres genetisk og biologisk sårbarhet i lys av livshendelser og sosial kontekst, og i kapittelet om forebygging fremheves universelle tiltak for å utjevne sosial ulikhet og bedre barn og unges oppvekstvilkår.

Boka har også en nyansert tilnærming til spørsmål der debatten ellers kan være polarisert. Særlig gjelder dette spørsmålet om hvorvidt rusmiddelavhengighet best kan forstås som en sykdom eller et resultat av frie valg, som tas opp flere ganger i løpet av boka. Styrken ved en psykologisk tilnærming til avhengighet er kanskje nettopp dette, at den kombinerer ulike faktorer i en kompleks og nyansert forståelse. Rusmiddelavhengighet kan forstås som en sykdom og en sosialt betinget prosess. En som har utviklet avhengighet, kan *både* oppleve en svekket evne til å overstyre impulser og fortsatt ha evnen til å ta selvstendige valg. Samtidig kan dette gjøre det vanskelig å gi et kort svar på hva et psykologisk perspektiv betyr. Boka er i så måte en kjærkommen referanse for psykologer som blir bedt om å forklare psykologiens bidrag i rusbehandling til kolleger fra andre faggrupper, for eksempel innenfor tverrfaglig spesialisert rusbehandling.

Språket er akademisk, og boka er også eksplisitt rettet mot fagpersoner innenfor rusbehandling, helsevesen, barnevern og rettsvesen, og mot studenter ved høyskoler og universitet. Kunnskapen trenger nok en annen formidling hvis den skal nå ut til folk som ikke har helsefaglig bakgrunn.

Det felles menneskelige

Det at mennesker som har utviklet avhengighet, gjennomgående i boka omtales som «den avhengige», kan skape en avstand til fenomenet, og gi en opplevelse av at det er noe som rammer «de andre».

Men dette er ellers ikke budskapet som formidles i boka, snarere tvert imot. Rusmiddelavhengighet forklares nettopp gjennom normalpsykologisk kunnskap, som et gradsfenomen som bunner i felles menneskelige mekanismer – selv om noen har større sårbarhet enn andre. De samme mekanismene er i sving når man bare skal ta et par chips for å stagge sulten etter en dag med lite mat, og plutselig står der med en tom potetgullpose, som når man bare skal ta et glass, og plutselig har tømt hele barskapet.

Samtidig får Kraft frem det spesifikke ved rusmiddelavhengighet og hvor fastlåst og uforklarlig det kan oppleves for den som har utviklet avhengighet, for pårørende og for fagpersoner – selv om opplevelsdimensjonen ikke er det sentrale i boka. Det at rusmiddelavhengighet henger sammen med uvanlige livsbetingelser, blir også belyst, og boka avsluttes med å understreke at «de fleste som blir sittende fast i avhengighet har hatt et livsløp preget av omfattende sosiale belastninger og dyp psykologisk smerte».

Boka viser hvor fantastisk fascinerende avhengighet er, hvor lite man fortsatt vet, hvordan det berører en lang rekke andre psykologiske fenomener, og hvor sentralt avhengighet faktisk er i forståelsen av menneskelig atferd.