

Et frigjørende begrep

I motsetning til Liese Recke mener jeg medavhengighetsbegrepet har et frigjørende potensial.

TEKST

Brynhild Helle Bjordal

PUBLISERT 1. april 2022

EMNER

medavhengighet

I Psykologtidsskriftets marsnummer uttaler Recke at hun mener begrepet medavhengighet er klart for skraphaugen. Som argument bruker hun blant annet at det kan påføre skyld til allerede belastede familier. Min erfaring som kliniker er at begrepet er nyttig for å forstå dynamikken som kan oppstå mellom rusavhengige og familiemedlemmer. Det kan være et begrep pårørende kan bruke for å forstå hva som skjer når stemningen i familien styres av situasjonen til den rusavhengige. Psykologspesialist Arne Johansen viser til dette når han uttaler til Psykologtidsskriftet at «Når det går bra med misbrukeren, er alle 'glade', og i perioder med aktiv rusing har alle det følelsesmessig vondt».

LES OGSÅ

Vil «medavhengighet» til livs

Begrepet «medavhengighet» er klar for skraphaugen, mener psykolog og førstelektor Liese Recke ved VID vitenskapelige høgskole. Men begrepet lever i beste velgående i fagmiljøer, rusinstitusjoner og pårørendeorganisasjoner.

Å ha et ord for denne mekanismen kan fungere som en bevisstgjøring for familiemedlemmer slik at de kan frigjøre seg fra medavhengigheten. Da kan familien fungere mer stabilt på tross av svingningene til den rusavhengige. Andre barn i familien kan oppleve at alt dreier seg om den som strever med avhengighet. Det kan føre til at de opplever seg både usynliggjort og ubetydelige. For foreldrene kan det være vondt å ta inn over seg at de andre barna lider fordi de selv ikke klarer å frigjøre seg fra bekymringen knyttet til barnet som ruser seg. Ved å gi fenomenet et navn blir det lettere å gjøre noe med det. Når man som pårørende innser at man mangler energi, er irritabel og trist, og man gjenkjenner at dette er knyttet til bekymring for det rusavhengige barnet, kan man mobilisere for å rette oppmerksomheten mot positive

hendelser knyttet til de andre barna, eller andre områder i livet. Denne prosessen er ikke en enkel «omdirigering» av psykisk energi, men den er mulig.

«Ved å gi fenomenet et navn blir det lettere å gjøre noe med det»

Jeg tok problemstillingen opp med en av pasientene som har vært innlagt i Kvinneposten hvor jeg jobber. Hun har vært i aktiv rus i flere år. Hun har gitt meg tillatelse til å bringe synspunktene videre og skriver:

«Vi trenger «medavhengighet» fordi det er et veldig forklarende ord på en veldig vanskelig familiesituasjon. Ordet må forklares med omsorg og respekt. Det er viktig. Ordet oppleves forstående og trøstende. Det blir forklarende for hvorfor det er så vanskelig med grensesetting og så videre. Når du har hørt begrepet, og får hjelp til å forstå hva det innebærer, er det lettere å løsrive seg fra noe av det destruktive du gjør for den medavhengige. Det kan være små ting, men det kan likevel ha stor betydning.»

Har Recke et bedre ord enn medavhengighet for å beskrive svingningene som familiemedlemmene til rusavhengige opplever? Om hun ikke har det, er medavhengighet fortsatt et nyttig begrep som kan være til hjelp for familier i arbeid med å fremme stabilitet, i livet de skal leve, mens den rusavhengige fortsatt er aktiv i rus.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 59, nummer 4, 2022, side 294

TEKST

Brynhild Helle Bjordal, psykologspesialist, Haukeland universitetssjukehus