

Oversættelse af artikel oprindeligt trykt i Grapewine, inc. januar 1947, af William Duncan Silkworth, M.D. Lægen bag kapitlet "Lægens synspunkt" i Store Bog, Anonyme Alkoholikere

## Tilbagefald og den menneskelige natur

Der er ikke noget mystisk ved tilbagefald. Der kan synes sært, at en alkoholiker, der gennem års afholdenhed har reetableret sin værdighed og position i samfundet, pludselig sætter al sin lykke over styr og atter befinder sig i alkoholens dødsensfarlige livtag. Men ofte er grunden ganske ligetil.

Mennesker har ofte den holdning, at "der er noget ganske særligt omkring alkoholikere. De kan synes at have det godt og være på rette vej, og så, som et lyn fra en klar himmel, genoptage deres drikkeri. Man kan aldrig vide sig sikker...". Dybest set er dette noget ævl. Alkoholikeren er et sygt menneske. Men underkaster han sig de teknikker, der er i AA, kommer han sig – hvilket vil sige at han får henstand fra sin sygdom. Han er ikke mere uforudsigelig, end folk, der lever med sukkersyge opfører sig sært.

Lad os slå fast, en gang for alle, at alkoholikere er mennesker. Herfra kan vi på intelligent vis sikre os mod de fleste tilbagefald. Blandt såvel professionelle som lægfolk, er der en tendens til at hæfte etiketten "alkoholisk adfærd" på snart sagt alt, som en alkoholiker foretager sig. Sandheden er, at der er tale om den menneskelige natur i al almindelighed. Det er en stor fejltagelse, at betragte ethvert karaktertræk i en alkohol-afhængig som 'alkoholisk'. Følelsesmæssige og mentale luner klassificeres som symptomer på alkoholisme, alene af den grund, at alkoholikere har dem – og dog kan de selv samme ejendommeligheder forekomme blandt ikke-alkoholikere også. Rent faktisk er de symptomer på det, at være menneske! Selvsagt har alkoholikere en tendens til at betragte sig selv som anderledes, specielle, med unikke træk og reaktionsmønstre. Mange læger, psykiatere og terapeuter lægger i ekstrem grad den samme tanke til grund for deres analyse og behandling af alkoholikere. Iblandt gør de et kompliceret mysterium ud af en tilstand, som findes i ethvert menneske, hvad enten det er til whisky eller sødmælk.

Lad os understrege, at alkoholismen – på linie med enhver sygdom – kommer til udtryk, på sin helt egen særlige måde. Den har en række overrumplende særegenheder, der adskiller den fra samtlige andre sygdomme. På en og samme tid vil ethvert af disse symptomer og meget af adfærden forbundet med alkoholisme være ensartet eller endog identisk med det, der fremkommer ved andre sygdomme.

Et alkoholisk tilbagefald, sådan som det forstås i Anonyme Alkoholikere, er et perfekt eksempel på hvordan den menneskelige natur kan blive misopfattet som alkoholisk adfærd.

## Identificeringen af tilbagefald

Et tilbagefald er et fald tilbage! Det er et fald tilbage, efter at alkoholikeren er holdt op med at drikke og er begyndt på AAs program til helbredelse. Tilbagefald forekommer oftest i de tidligere stadier af alkoholikerens oplæring i AA – inden han har haft tid til at lære tilstrækkeligt om AAs teknik og filosofi, til at give ham et solidt grundlag. Men tilbagefald kan også forekomme efter at han har været medlem i måneder eller endog adskillige år – og det er først og fremmest i denne sidste type af tilbagefald, at vi kan finde sammenfald mellem alkoholikerens adfærd og den som udvises af "normale" ofre for andre sygdomme.

Ingen synes at blive overrasket over det faktum, at tilbagefald er normale blandt tuberkulose-patienter. Men her er en overraskende kendsgerning; årsagen er ofte den samme, som den der fører til alkoholikerens tilbagefald! Det sker som følger: Når tuberkulosepatienten er kommet sig i en grad, at han kan hjemsendes fra sanatoriet, instruerer lægen ham omhyggeligt i hvorledes han skal leve sit liv fremover. Han skal drikke rigelige mængder mælk. Han skal afstå fra at ryge. Han skal underkaste sig andre strenge regler. I de første måneder, eller måske de første år, følger patienten disse anvisninger. Men efterhånden som han genvinder sin styrke og føler sig fuldt ud helbredt,

bliver han mere sløset. Muligvis beslutter han en nat, at han kan blive længe oppe. Og da han gør det, har det ingen negative konsekvenser. Snart ser han helt bort fra de anvisninger, han fik, da han forlod sanatoriet. Enden på det hele bliver at han får et tilbagefald.

### **Når det er hjerte-tilfælde**

Den samme type tragedie finder sted blandt hjertepatienter. Efter hjerteslaget beordres patienten at tage den med ro. Skræmt, underkaster han sig selvsagt anvisningen, i en længere periode. Også han tager det alvorligt; undgår anstrengelse såsom trapper, lægger tobakken på hylden og passer sin diæt. Men på et tidspunkt kommer en dag, efter at han har haft det godt i nogle måneder, hvor han føler, at han har genvundet sin styrke og fået skrækken på afstand. Hvis elevatoren er i uorden en dag, går han til tredje sals højde. Eller han beslutter sig for at gå til en fest, eller genoptage rygningen i det små, eller tage en drink eller to. Hvis det, at afvige fra den strenge kur, som blev ham foreskrevet, ikke har alvorlige bivirkninger, forsøger han det måske igen-igen, indtil han får et tilbagefald.

I såvel hjerte- som tuberkulose-tilfældet, gik en fejltagtig tankegang forud for de handlinger, der førte til tilbagefaldet. I begge tilfælde rationaliserede patienten sig bort fra følelsen af sygdommens barske realiteter. Fuldt bevidst kastede han vrang på sin viden om at han havde været offer for en dødelig lidelse. Han blev for selvsikker. Han besluttede, at han ikke behøvede at følge anvisninger.

Se, det er præcis det samme, som sker med alkoholikere – den tørlagte alkoholiker, eller alkoholikeren i AA, som får et tilbagefald. Det er klart, at han beslutter at tage en drink inden han rent faktisk tager den. Han begynder på den fejltagtige tankegang forud for at han rent faktisk slår ind på den vej, der fører til tilbagefaldet.

### **Ikke alkoholisk adfærd**

Der er ingen grund til at knytte tilbagefaldet til 'alkoholisk adfærd' lige så lidt som der er grund til at knytte anden omgang af hjerteproblemer til 'hjertepatienters-adfærd'.

Det alkoholiske tilbagefald er ikke et symptom på en psykisk tilstand. Der er overhovedet intet sært ved det. Patienten afstod blot fra at følge de givne anvisninger.

I tilfældet med alkoholikeren tilbyder AA disse anvisninger. En væsentlig faktor, eller forebyggende ingrediens, om man vil – især for alkoholikeren – er vedholdenhed. En alkoholiker, der lærer lidt om hvordan AA virker og nogle af de teknikker, der er i AA, men misser filosofien eller ånden, vil måske blive træt af at følge anvisningerne – ikke fordi han er alkoholisk, men fordi han er menneske. Regler og forskrifter er trættende for praktisk talt enhver, i og med at de er begrænsende, forbydende og nægtende. Men AAs filosofi er positiv og tilbyder rigelig vedholdenhed. Et vedvarende ønske om frivilligt at følge anvisninger.

### **Psykologien er den samme**

Under alle omstændigheder er den alkoholiske psykologi ikke så særegen, som nogle prøver at få den til at tage sig ud. Sygdommen har visse fysiske kendetegn, indrømmet – og alkoholikeren har, måske, problemer, der er særegne for ham, i og med at han har været under pres og dermed har udviklet frustrationer. Men i mange tilfælde er der ingen grund til at tale om "alkoholisk tankegang" – lige så lidt som der er grund til at forsøge at beskrive noget man kunne kalde "hjertepatienters-tankegang" eller "tuberkulose tankegang". Jeg tror at vi kan være af større hjælp for alkoholikeren, hvis vi anerkender, at han først og fremmest er et menneske – ramt af den menneskelige natur.