

Psykologiens praksis

en grundbog i følelser,
traumer og heling



Jan Rimer

Psykologiens praksis

En grundbog i følelse, traume og heling

Jan Rimer

Kolofon

© Jan Rimer, 2025

Titel: Psykologiens praksis – en grundbog i følelse, traume og heling

ISBN: 978-87-976662-0-3

www.psykologienspraksis.dk

Ophavsret og brug

Du er velkommen til at downloade og udskrive denne minibog til privat brug. Du må også gerne dele PDF'en i uændret form med andre (fx ved at sende filen videre eller linke til den). Indholdet må ikke sælges, omskrives eller genudgives uden forfatterens skriftlige tilladelse.

Vigtigt før du læser

Denne minibog er lavet til mennesker, der ønsker at forstå menneskelige processer og psykologiske fænomener bedre – desuden er udvalget sammensat så det specifikt er rettet mod dem der kæmper med afhængighed – og til pårørende og fagpersoner, der gerne vil forstå afhængighed bedre. Formålet er at give et mere menneskeligt og realistisk blik på, hvorfor afhængighed opstår og fastholdes, og hvad der typisk hjælper, når man vil ud af den.

Minibogen er skrevet i et enkelt sprog og kan læses uden faglig baggrund. Den er samtidig funderet i mange års klinisk erfaring og psykologisk viden.

Dette er ikke en erstatning for behandling

Bogen kan støtte din forståelse og give dig konkrete perspektiver og redskaber, men den kan ikke erstatte professionel behandling, lægelig vurdering eller akut hjælp.

Afhængighed kan være alvorlig, og nogle situationer kræver støtte fra andre – også selvom man helst vil klare det selv.

Hvis du allerede er i behandling, kan minibogen bruges som et supplement: noget du kan spejle dig i, tage med ind i samtaler, eller bruge som støtte mellem møder.

Sikkerhed først

Det er vigtigt at vide, at **pludseligt stop af alkohol eller beroligende medicin (benzodiazepiner)** kan være forbundet med alvorlige abstinenser og i nogle tilfælde være livstruende. Hvis du drikker meget, eller hvis du bruger beroligende medicin fast eller regelmæssigt, bør du **ikke** stoppe brat uden at tale med læge eller behandlingssted om en sikker plan.

Søg hjælp, hvis du er i tvivl – også selvom du “kun” er i gang med at overveje forandring.

Brug minibogen på en måde, der passer til dig

Der findes ikke én rigtig måde at komme ud af afhængighed på. Nogle har brug for døgnbehandling, andre ambulant støtte, fællesskaber, terapi, medicinsk hjælp – eller en kombination. Det vigtigste er ikke at finde den “perfekte” løsning, men at finde en **realistisk og bæredygtig** vej, der passer til din situation.

Hvis du bliver følelsesmæssigt ramt undervejs, så tag pauser. Læs lidt ad gangen. Tal med nogen, hvis du kan. Forandring sker sjældent ved viljestyrke alene – den sker typisk, når man får den rette støtte, struktur og tryk.

Om kilder og ekstra forklaringer

Denne PDF er lavet til print. Udvidede kilde-noter ("om" og "relevans") og begrebsforklaringer findes i HTML-versionen af teksten.

Du er velkommen til at bruge minibogen som et skridt i retning af mere forståelse, mere ro og mere handlemulighed – i dit tempo.

Kolofon.....	iii
Vigtigt før du læser	iv
Dette er ikke en erstatning for behandling.....	iv
Sikkerhed først	iv
Brug minibogen på en måde, der passer til dig	iv
Om kilder og ekstra forklaringer.....	v
FORORD – Hvorfor denne bog (minibog).....	vii
Kapitel 2 – At forstå menneskets natur og følelsernes fænomenologi	1
Indledning	1
Følelsernes funktion – et indre kompas.....	4
Følelser som livets spontane bevægelse i os.....	8
Forskning i følelser og krop.....	12
Afslutning – at blive medskaber af sit liv	14
Kapitel 3 – Følelsesregulering	16
Indledning	16
Naturstedet	22
Tapping	25
Heart Assisted Therapy (HAT)	28
Afslutning.....	29
Opsamling og afrunding	29
Kapitel 9 – Afhængighed.....	30
Introduktion – Afhængighedens mosaik	30
Traume og selvmedicinering.....	31
Heling – at lære livet på ny.....	36
Tilbagefald – når gamle spor aktiveres	38
De pårørende – relationelt medafhængige	43
At arbejde procesorienteret – den professionelle position	47
EFTERORD (Minibog) – En levende side i bevægelse.....	48
Litteratur (Minibog):	49
Videonoter (QR) – Minibog.....	52

FORORD – Hvorfor denne bog (minibog)

Mit ønske med denne bog er at bidrage til en mere nuanceret beskrivelse af mennesket og dets adfærd – set gennem moderne psykologisk praksis.

Jeg har i mange år været ked af, hvordan mennesker næsten altid – og nærmest automatisk – har kritiske og begrænsende forestillinger om sig selv og deres inderste væsen. Ofte er selvopfattelsen præget af utilfredshed og mistillid til egen psykiske sundhed – og af urimelige krav til, hvad man burde, kunne og ville.

I det offentlige rum fremstilles mennesket ofte som en upålidelig skabning, der, hvis ikke det konstant kontrollerer sig selv, vil handle hensynsløst og destruktivt.

De dårlige eksempler fylder mest i medierne – og vi behandlere kommer desværre undertiden til at bidrage til dette menneskekritiske syn. Vi taler om borgere som “ikke samarbejdsvillige”, “ikke motiverede” eller “vrede” – i stedet for at se, hvad der ligger bag.

Med alderen og erfaringen er lysten vokset til at præsentere det menneskebillede, der i stigende grad tegner sig i nyeste teorier og praksisformer: **specielt traumeinformeret forståelse, tilknytningsteori, følelsesregulering og relationel psykologi.**

På mange måder bliver mennesket stadig betragtet, som det blev præsenteret af Freud og kirken for over 100 år siden. Tiden er kommet til at opdatere vores forståelse af menneskets psykiske natur – den del af os, der spontant søger mening, sammenhæng og kontakt, og som forbinder tanker, krop og relationer i én levende bevægelse.

Da jeg arbejder praktisk med mennesker, har jeg valgt at bruge den kliniske praksis til at anskueliggøre dette menneskesyn.

Bogen fungerer som en grundbog for nye psykologer og andre, der arbejder med mennesker. Den fungerer også som en selvhjælpsbog fordi bogens menneskesyn naturligt fører til et større samarbejde med dig selv. Bogen giver muligheden for at møde egne tanker og følelser med åbenbed, nysgerrighed og respekt, i stedet for kamp eller selvkritik.

At kæmpe med sig selv ud fra forkerte og begrænsende forestillinger skaber ofte psykiske problemer og dysfunktioner.

Vi fungerer bedst, når vi samarbejder med os selv og accepterer os selv som meningsfulde og levende individer. Når vi gør det, begynder vores naturlige helingsmekanismer ofte spontant at virke gennem livet selv.

En kunstnerisk illustration af dette findes i en valgfri videonote bagerst i minibogen (Ren “Hi Ren”). Pointen er, at heling ikke handler om at “besejre” det svære, men om gradvist at genfinde balance i samspillet mellem menneskets kræfter – mellem kontrol og overgivelse, lys og mørke.

Det er – som denne minibog – en påmindelse om, at vi må huske, at vi er mennesker.

Kapitel 2 – At forstå menneskets natur og følelsernes fænomenologi

Indledning

I det første kapitel delte jeg min egen historie for at vise, hvordan livets erfaringer former os. I dette kapitel beskriver jeg, hvordan jeg ser menneskets grundlæggende natur – psykologisk set.

Her spiller følelser en central og uundværlig rolle. Jeg ser dem som vores stadige og levende udtryk – som ringe i vandet fra vores inderste **eksistens**. Følelser er livets spontane bevægelse i os. De er kroppens sprog, hjertets måde at vise, hvad vi har brug for, hvad vi værdsætter, og hvor vores grænser går.

Jeg ønsker her at folde ud, hvordan følelser fungerer – både som redskab og som skabende proces. Følelser orienterer os i livet, men de former samtidig den måde, vi oplever os selv og verden på. Derfor er de helt centrale, når vi vil forstå, hvad det vil sige at være menneske.

At se følelser gennem behov, værdier og grænser

Som eksempel vil jeg tage sorg og sorgproces. Sorgen viser på én gang følelsernes dybde og de særlige menneskelige mønstre, der gentager sig i vores liv. Den kan være smertefuld, men den udspringer altid af kærlighed. Sorgen fortæller, at vi har haft noget betydningsfuldt, vi ikke længere har. Sorg er samtidig en illustration af, hvordan følelser både udspringer af og spejler vores inderste tilstand og samtidig initierer forandring.

Det samme gælder for andre følelser. De udspringer af vores indre eksistens (liv) og indvirker samtidig på os selv, når vi mærker dem i os. Følelser er bevægelige og dynamiske, ikke statiske.

Der er en relativt nem måde vi kan få kontakt til og forstå denne indre virkelighed på. Det er et redskab, jeg næsten altid underviser mine klienter i. Jeg har især brugt det når vrede er problemet, men det er et nyttigt redskab i forhold til alle følelser. Hvis vi ønsker at forstå, hvilken funktion en bestemt følelse har – for os selv eller for andre – ser jeg på, hvilket behov, hvilken værdi eller hvilken grænse der ligger bag følelsen. Følelser opstår aldrig i et vakuum eller kun på grund af ydre begivenheder. De skabes altid indefra i møde med verden eller af indre proces. Her er behov, værdier og grænser et enkelt, men præcist filter, som kan hjælpe os med at opdage, hvorfor vi føler, som vi gør (*Alt i dette kapitel kan læses gennem dette filter*):

- **Behov:** det, jeg har brug for – det, jeg længes efter eller ønsker.
- **Værdier:** det, der stemmer med, hvad jeg oplever som rigtigt eller forkert.
- **Grænser:** det, der respekterer eller overskrider min personlige ramme.

At lægge sorgens puslespil

En sorgproces kan ses som et puslespil, der skal lægges. Billedet er alt det, vi må ændre og justere for at komme fra et liv med sorg, til et liv uden. Hver eneste brik er et mikroelement i denne proces. Hvis det er en ægtefælle, vil der være uendeligt mange brikker repræsenterende de mange forhold vi skal omstille os i forhold til: at leve alene, at få styr på økonomien, at lære nye ting, at håndtere ked-af-det-hed, savn, skyld, skam, vrede, frygt og angst.

Mange af brikkerne vil ligne hinanden. De svære områder vil kræve mange brikker, ligesom et puslespil kan have store felter med ensfarvet himmel. Ensomhed og savn vil derfor ofte dukke op igen og igen. Hver gang vi i hverdagen aktiverer en brik, bearbejder vi en lille bid mere. Det er sådan en sund sorgproces ser ud: livets egen "massage" skubber os gradvist fremad, indtil billedet langsomt falder på plads. Vi skal bruge alle brikker for at lægge et puslespil! (som metafor i det mindste). Til sidst er puslespillet lagt, og vi kan leve vores liv igen – med accept af tabet og en ny måde at være i verden på.

En anden metafor for følelser kunne være impressionismen: enkelte, små, rene farveklatter smelter sammen og danner et billede, når man zoomer ud og ser det på afstand. Farverne har først og fremmest mening som del af en større helhed.

At lade bølger passere

Men mange mennesker har svært ved at lade dette ske naturligt. Vi prøver at styre processen bevidst. Vi tænker: "Jeg er ikke ked nok af det" og forsøger at presse os selv til at blive mere triste, for eksempel ved at tænke intenst på alt det, vi har mistet. Eller vi prøver at holde glæde og vrede nede, fordi vi synes, de følelser ikke er passende.

Et billede, jeg ofte bruger, for at beskrive hvordan vi på en god måde kan forholde os til dette "arbejde" og give plads til vores naturlige proces:

Forestil dig du står på en strand i vandkanten, og ser en bølge komme imod dig. Bølgen repræsenterer en ubehagelig følelse eller tanke. Du bliver stående, selvom den nærmer sig. Du lader bølgen ramme dig, mærker dens kraft og uro, ... og lader den passere, og forsvinde bag dig.

Det samme sker med de næste bølger: de skyller ind, de passerer dig, forsvinder bag dig. Hver bølge er en brik i puslespillet. Du løber ikke væk for at undgå den, og du løber ikke efter den for at "fikse" dig selv hurtigere. Du står der, hvor du er, og fortsætter med det, du har gang i – måske opvasken, en gåtur, en samtale – og samtidig tillader du dig selv at være berørt.

En vigtig pointe er, at vi ikke "er" vores følelser. Vi "har" dem. De passerer gennem os som skiftende stemningsrapporter. At identificere sig med følelsen – "Jeg er en vred person" – låser os fast. At se følelsen som en bevægelse – "Jeg mærker vrede lige nu" – åbner for, at den kan passere.

*Vi "er" ikke vores følelser. Vi "har" dem. De
passerer gennem os som skiftende
stemningsrapporter*

På den måde kan kroppen selv gøre arbejdet. Følelserne bevæger sig, når vi ikke blokerer vejen for dem.

Opmærksomhed som lygte

En anden måde at forstå følelsers dynamik på er at se vores opmærksomhed som en lygte. Det, vi retter lyset mod, bliver levende i os. I en sorgproces kan det betyde, at hvis vi retter lygten mod tabet, vokser savnet og smerten. Hvis vi retter lygten mod, hvordan jeg nu skal leve alene, kommer der måske vrede eller frygt - afhængigt af mine forudsætninger. Alle forskellige følelser vil have plads som reaktion på særlige aspekter i vores komplekse liv og særlige position uden det tabte. Føler jeg vrede, betyder det ikke, at sorgen pludselig er væk; den bliver overskygget af det, der er i forgrunden. Vores følelser følger det, vi belyser. Lygtemetaforen viser, at følelser altid er forbundne med vores behov, værdier og grænser. De bliver aktiveret af det, vi giver opmærksomhed, og på den måde er de både spejl og kompas i livet.

*Vi "har" mange følelser samtidig – hvilken der
træder frem, afhænger af, hvad vi har vores
opmærksomhed på, og den betydning det har
for os*

De træder frem som reaktioner på vores levende liv, fylder i os, påvirker vores oplevelser, som vi igen reagerer på, oplever og forandres af.

Hvordan vores fokus og kontakt med forskellige aspekter af livet aktiverer forskellige og relevante følelser, viser, at vi samtidig rummer mange følelser som potentielle fornemmelser.

Det giver derfor mening at tænke, at vi indeholder mange følelser på én gang. Mit fokus – som mig, i verden – giver anledning til en følelse, der udtrykker denne særlige kombination af mine kvaliteter, mål og værdier.

Følelser er en kvalitet ved det levede liv – **livets fænomenologi**. Fænomenologi er **det udtrykte liv – den oplevede bevægelse, hvor krop, følelse og bevidsthed mødes i ét levende øjeblik**. Følelser er således en egenskab ved vores levede liv – de eksisterer ikke i sig selv, men opstår i mødet mellem liv, bevidsthed og erfaring.

Kulturens misforståelser om følelser

Desværre underviser vores kultur os om at vores følelser er upålidelige, irrationelle, og ikke til at stole på. Vores vrede ser vi ofte som en lunefuld fjende som skal betvinges og fjernes, for at vi ”kan fungere rigtigt”. Problemet er ikke vreden, men at vi ikke evner eller har lært at udtrykke og leve vredens impuls. Kan vi det, hjælper vredens impuls os til mere livskvalitet, bedre kommunikation med andre, mere selvværd og integritet.

Hvis vi viser vores vrede ved at rynke øjenbrynene eller stramme ansigtet eller hæve stemme, sige nej, fortæller vi den anden at de overskrider vores grænser og giver dem mulighed for at ændre adfærd, så vi kan lære at samarbejde på en gensidig måde. Udelader vi sådan feedback, risikerer vi den anden fejlagtig tror deres adfærd er OK. For eksempel at vi syntes noget er sjov, selvom vi er krænkede.

Naturlig vrede kan hjælpe os til at fungere sammen. Det er når vi ikke lever vores vrede i vores kontekst det kan blive et problem. Når vi ikke formår at skabe plads til vores eksistens. Når vreden ikke bliver forløst.

Vold kan beskrives som ureguleret vrede og en magtesløs handling, hvor vi har opgivet at tune vores følelse til vores konkrete situation, og bare udlever vrede unuanceret og blindt. Vil jeg ud ad en dør, kan vreden melde sig med impulsen ”væk forhindring” ”væk dør” med lyst til at sparke døren ind. I denne situation, vil en afstemt reaktion være at række hånden ud og åbne døren.

Vredens funktion er at sikre vores livsrum, at vi kan trække vejret og eksistere. Den mobiliserer os og gør os modig og handlekraftig – supersmart når energien omsættes passende. (Alle) Følelser er blinde, de er rene udtryk, og ideelt set er det hovedet der ansporet af følelserne, finder den reaktion der passer bedst til vores aktuelle / konkrete situation.

Følelsernes funktion – et indre kompas

På samme måde har alle vores følelser en funktion som udspringer af enten samspillet mellem vores eksistens/liv i verden eller som impuls til at sikre vores fortsatte eksistens.

Følelser kan forstås som livets indre kompas. De er ikke blot tilfældige reaktioner, men signaler der peger på grundlæggende behov, værdier og relationelle vilkår. Når vi ser på følelsernes funktion, bliver det tydeligt, at selv de svære eller smertefulde følelser rummer en vigtig beskyttende og udviklende kraft. Vrede markerer grænser, jalousi afslører længslen efter kontakt, og frygt skærper vores sanser, mens glæde, tillid og interesse åbner for fællesskab og vækst.

*Alle følelser er meningsfulde set i forhold til
vores aktuelle liv og vores overlevelse i dette*

Denne oversigt viser, hvordan hver enkelt følelse både har en umiddelbar funktion og kan forstås bredere i en psykologisk sammenhæng. På den måde bliver følelserne ikke noget, vi skal af med, men noget vi kan lytte til, regulere og integrere som en ressource i livet.

Følelse	Funktion	Livsfunktion
Vrede	Beskytter livsrum	Giver energi til handling · Viser uretfærdighed · Afklarer grænser
Jalousi	Behov for kontakt	Viser længsel efter betydning · Motiverer til samtale · Viser hvad der er vigtigt
Overraskelse	Orientering til nyt	Nulstiller forventninger · Giver nye perspektiver · Skærper nysgerrighed
Lede/afsky	Beskytter sundhed og helhed	Afviser det skadelige · Viser moralsk grænse · Stopper det uegnede
Skyld	Muliggør reparation og forsoning	Fastholder ansvar · Motiverer til forsoning · Viser hensyn til andre
Skam	Justerer adfærd, bevarer fællesskab	Viser sociale konsekvenser · Skaber ydmyghed · Kalder på autenticitet
Tillid	Styrker samhørighed	Skaber tryghed · Understøtter samarbejde · Reducerer stress
Interesse	Fremmer kreativitet og vækst	Øger opmærksomhed · Skaber flow · Motiverer fordybelse
Glæde	Åbner kontakt	Skaber håb · Styrker kroppen · Gør modstand lettere · Åbner op
Tristhed/sorg	Styrker intimitet og integritet	Gør det muligt at give slip · Afklarer værdier · Uddyber relationer · Tilpasser
Frygt	Beskytter, fremmer årvågenhed	Skærper sanser · Viser risici · Kan blive til mod · aktiverer og mobilisere

Hvad er en følelse?

Følelser er ikke noget, vi først tænker os frem til. De kommer automatisk, som små kropslige impulser, der skubber os i en bestemt retning. Kroppen reagerer først – tanker og ordene kommer bagefter.

Jeg ser følelser som mønstre – hele oplevelser, hvor krop og mening smelter sammen til én helhed. De er ikke bare “rå” fornemmelser, men altid bundet til en betydning i vores liv.

En følelse kan også forstås som en slags indre evaluering. Kroppen og sindet registrerer lynhurtigt: Hvad er godt for mig her? Hvad skal jeg passe på? Hvad mangler jeg?

Følelsen er selve konklusionen – en form for kropslig besked om, hvad jeg i hjertet har brug for, for at leve, udvikle mig eller undgå skade.

Lad mig tage et eksempel: Forestil dig, at du står foran en vigtig eksamen. Pludselig mærker du et sug i maven. Det er ikke kun “nerver”. Det er en hel indre kompleks – et samspil mellem den kropslige fornemmelse (maven snører sig sammen), følelsen (uro, måske angst) og meningskonteksten (det handler om noget vigtigt: at præstere, at blive bedømt, at fremtiden kan blive påvirket). Alt dette smelter sammen til én samlet oplevelse.

På den måde er følelser altid mere end bare en fornemmelse. De er levende helheder, hvor kroppen og meningen hele tiden taler sammen.

Jeg ser også de mest basale impulser som en form for følelse. Når jeg for eksempel mærker sult og ønsker noget at spise, er det ikke blot et biologisk signal, men også en indre impuls, der udspringer af min eksistens. Derfor hører det til i samme kategori som andre følelser: et kropsligt og psykisk udtryk for, hvad jeg har brug for i livet i dette øjeblik.

Følelsens kerne: liv og kærlighed

Mennesket er et socialt væsen, og vores relationelle natur er dybt indlejret i både krop og instinkter. For eksempel har vi spejlneuroner, der automatisk og uafbrudt registrerer, hvordan de mennesker, vi er sammen med, har det. Vores udvikling som art har været afhængig af evnen til at samarbejde. Alene var vi sårbare, men når vi koordinerede med hinanden, kunne intet dyr matche vores styrke.

Nyere forskning understøtter dette perspektiv. Jaak Panksepps affektive neurovidenskab (Panksepp, 1998) peger på, at følelser er biologisk forankrede systemer med klare funktioner: *SEEKING*, *CARE*, *PLAY* osv. De driver os til at udforske, knytte os til andre og skabe kontakt – altså til at bevæge os mod liv og samhørighed.

James Coans social baseline theory (Coan & Sbarra, 2015) viser desuden, at vores hjerne er designet til at regulere følelser i samvær med andre. Når vi er alene, bruger vi flere ressourcer på at dæmpe frygt og stress, mens byrden deles automatisk, når vi er sammen.

For mig peger denne forskning i samme retning som mine egne erfaringer: Følelser er ikke tilfældige reaktioner, men livets måde at forbinde os på. At vi er sociale væsener, betyder dog ikke i sig selv, at vi lever i kærlighed. Det kan også handle om instinktive mønstre, tilpasning eller blot trivsel i fællesskab. For mig er kærlighed noget mere end

social tilpasning – det er en indre, naturlig tilbøjelighed, en positiv, kreativ og skabende kraft.

Billedet af et spædbarn, der fanger mor eller fars øjne, smiler og klukker af glæde over kontakten, siger mere end mange ord. Gensidighed og kontakt er en konstant fryd for barnet, og med denne base finder det både tryghed og mod til at udforske verden. Lysten til samvær, til at gøre godt mod andre og til at se andre have det godt, er egenskaber, vi er født med. De er hardwired i vores biologi og forlader os aldrig, selvom de kan hæmmes eller forvrides af en opvækst under skadelige vilkår.

Min erfaring gennem 30 års praksis er, at denne kerne aldrig forsvinder. Når vi praktiserer ærlighed, selvrespekt og egenomsorg, kan vi genetablere forbindelsen, så kernens lys igen bryder frem.

Jeg ser liv som centrum. Liv er selve kilden – et ja til at være her, til at tage plads, til at udfolde sig og indgå i verden. Liv rummer en naturlig stræben efter balance, vækst og selvaktualisering. Denne bevægelse er ikke et ideal, men en følge af selve eksistensen: Når vi lever, søger vi automatisk at regulere os, finde retning og udfolde os.

Hvad jeg mener med kærlighed

Kærlighed er livets relationelle udtryk. Jeg bruger her ordet *liv* som udtryk for vores eksistens i verden – både det, vi ikke umiddelbart fornemmer, og det, vi sanser direkte. Det rummer vores kropslige fornemmelser og sansninger: at vi trækker vejret, mærker vores krop, og registrerer de mange indre processers samlede aftryk i os. Vi åbner op til vores eksistens i verden. Hvor livet er kilden, er kærligheden strømmen – den bevægelse, hvor livet vender sig udad og forbinder sig. Kærlighed er ikke blot en følelse blandt andre, men den måde livet folder sig ud i relationer: i omsorg, samhørighed, intimitet og mening. Og i eksistens: at lære nyt og at handle i verden. Eksistentielt set handler kærlighed om aktualiseringen af vores natur.

Kærlighed er en grundlæggende egenskab ved det at være menneske og er indlejret i både biologi og psykologi. Den viser sig i vores empati, i glæden ved at gøre godt for andre, i sårbarheden, når vi mister – og i den selvhelende drift, der søger tilbage til balance og omsorg. I dette lys er sorg ikke kærlighedens modsætning, men dens anden side: Vi mærker kærlighedens fravær som smerte, netop fordi den er så grundlæggende.

Når jeg bruger ordet kærlighed, kan det virke personligt farvet og lidt forceret – og nogle vil måske mene, at det grænser til ønsketænkning frem for en teoretisk funderet analyse. Psykologien dokumenterer jo også, hvordan destruktive mønstre kan dominere adfærd. Denne pointe anerkender jeg fuldt ud. Samtidig er det min erfaring, at netop en grundlæggende tro på muligheden for positiv udvikling – under de rette omstændigheder – kan være virksom både for relationen og for klientens tro på egen heling.

Når jeg derfor insisterer på at bruge begrebet kærlighed, handler det ikke om naivitet, men om at pege på de livsbevægelser, jeg ser som fundamentale i psyken. For mig er

det relevant at inddrage begreber som mening, retning og mål – snarere end at tilstræbe en steril neutralitet, der i praksis kan gøre os blinde for det mest centrale i menneskers erfaringer.

Når jeg fremover skriver kærlighed, er det dette, jeg mener: en grundlæggende livsbevægelse og den mest centrale drivkraft i vores følelser og relationer.

Følelser som livets spontane bevægelse i os

De er ikke blot reaktioner på ydre hændelser, men livets egne kreative og nødvendige udtryk. Følelserne søger altid at udfolde sig i det rum, der er muligt for os, og i den bevægelse ændrer de samtidig vores oplevelse af, hvem vi er, og hvordan vi ser verden – hvad vi opfatter som muligt, og hvad vi tror, vi kan.

Dermed er følelser ikke bare et svar på livet, men også et personligt billede af, hvordan verden opleves, og hvordan vi oplever os selv i den. Dette indre billede ændrer sig hele tiden i mødet med verden. På den måde skaber vi os selv gennem vores interaktion med livet – altid søgende efter den bedst mulige måde at være til på.

Men vores følelser formes også af de omgivelser, vi vokser op i. Er opvækstvilkårene præget af tryghed, vil vi lære strategier, der understøtter vores udfoldelse og udvikling. Er vilkårene derimod meget vanskelige, lærer vi strategier, der passer til det miljø – men som senere i livet kan hæmme og begrænse os i andre sammenhænge. Disse reaktionsmåder er altså funktionelle i deres oprindelige kontekst, men kan blive en barriere, når vi søger at leve og udfolde os under andre betingelser.

At forbinde følelser og tanker

Følelser er en basal og integreret del af vores inderste kerne og funktion. Når vi tænker og reflekterer, bliver de stemninger og følelser, der passer til disse kognitive forløb, automatisk aktiveret. Derfor kan bevægelsen også gå fra tanke til følelse. Hvis jeg pludselig via en kognitiv overvejelse tænker (som beskrevet i lygtemetaforen), at noget er farligt, kan jeg straks opleve angst i kroppen. Men også i disse processer, hvor tanker aktiverer følelser, er følelserne stadig primære. Det er dem, der afgør, hvordan tanken opleves – om den bliver en alarm, en trussel eller en åbning til nysgerrighed.

***Alle følelser har kognitive elementer
/associationer, og alle tanker har emotionelle
elementer relateret til dem. Total neutralitet
findes ikke.***

Følelser er i deres natur generelle og komplekse — mere *både/og* end *enten/eller* — mens tanker er mere specifikke, præcise og har en *enten/eller*-karakter.

Mavefornemmelsen og hovedet

Vi har en tendens til at tro, at det er hovedet, der ved bedst. At det er tankerne, der skal styre, kontrollere og beslutte. Vi forstår ofte vores naturlige liv ud fra den antagelse – at hovedet skal lede, og kroppen skal følge. Men i virkeligheden tror jeg, at det forholder sig omvendt.

Det burde være sådan, at det er mavefornemmelsen, der fortæller os, **hvor** vi skal hen – og hovedet, der finder ud af, **hvordan** vi kommer derhen. Det fungerer bedst når de arbejder sammen. Hovedet er ikke sekundært; det kalibrerer følelsernes energi til konteksten.

Hvis jeg for eksempel aftaler at mødes med en ven på Hovedbanegården i morgen, så mærker jeg måske at det føles rigtigt. Jeg får lyst til at se min ven og kan mærke at det føles som en god idé at mødes på Hovedbanegården – det er maven der taler.

Så træder hovedet til: Hvornår går toget? Hvor køber man billet? Hvor lang tid tager turen? Hovedet regner det praktiske ud, så kroppen kan gøre det, den har lyst til.

Sådan burde fordelingen være: Maven fortæller os, **hvad** vi gerne vil, og hovedet hjælper os med **hvordan**. Maven og kroppen ved, hvad der føles meningsfuldt, mens hovedet gør det muligt at føre det ud i livet.

Selvcensur i sorg – at leve forlæns, ikke baglæns

Mennesker i sorg evaluerer ofte sig selv: *Føler jeg rigtigt? Reagerer jeg, som jeg burde?* Hver tanke og følelse kan blive til en dom over selvet: *Denne følelse er forkert. Denne tanke er forkert. Derfor må der være noget galt med mig.*

Sådan kan vi komme til at kæmpe med os selv for at undgå bestemte reaktioner – måske følelser som vrede, glæde eller jalousi, eller tanker som *“Det er også dejligt endelig at være alene”* eller kritiske tanker om den afdøde.

Vi forsøger at regulere os selv og vores følelser, så de passer ind i det, vi tror er rigtigt. Vi udøver en form for selvcensur: hæmmer nogle følelser og forstærker andre i overensstemmelse med, hvad vi opfatter som passende.

I sorgfasen kan vi derfor prøve at være mere kede af det – eller mindre; undgå vrede og afvise jalousi. Vi evaluerer tanker og følelser, som om de definerer, hvem vi er: *Jeg er en vred person. Jeg er utaknemmelig.* Men i virkeligheden er det blot tanker og følelser, der bevæger sig gennem os – forbigående elementer i vores levende, skiftende eksistens.

Denne selvcensur kan være stærkt hæmmende og i værste fald hindre os i at bevæge os godt videre i livet efter et tab. Den viser sig ofte som skyld over det, vi gjorde – eller ikke nåede at gøre. Selvfordømmelsen kan få os til at gentage de samme tanker og følelser, som om vi kunne ændre det, der allerede er sket. Men livet går altid fremad.

Her er et eksempel, som tydeligt viser, hvad der sker, når sorgen bliver fastholdt af selvbekrejdelse – og hvad det betyder at begynde at leve forlæns.

Jeg husker en klient i 40'erne, som stadig bar på en dyb sorg over tabet af sin mor, da han var teenager. Sorgen havde fulgt ham hele livet og bidraget til hans alkoholafhængighed.

Som teenager havde han en aften råbt ad sin mor, kaldt hende grimme ting og forladt hjemmet. Kort tid efter døde hun – uden at han nåede at se hende igen. Det sidste, han havde gjort, var at afvise hende og sige, at han ikke ville hende.

Siden havde han levet med en fastlåst selvfordømmelse. Han så kun tilbage på det øjeblik og dømte sig selv som en dårlig søn, der havde svigtet sin mor.

På trods af årene var han ikke kommet videre følelsesmæssigt. Sorgen stod som en mur, og han var fanget mellem tabets smerte og en selvfordømmelse, som hele tiden genskabte smerten. Dermed blev følelsernes naturlige bevægelse – deres spontane strøm – blokeret af hans eget blik på sig selv.

Var det ikke sket på den måde – og var dette forfærdelige tab med den ledsagende skyld og skam ikke frosset fast i ham – kunne han måske have bearbejdet tabet og genfinde sig selv, i sit liv.

Han var midt i livet og ved at leve, da hans indre bevægelse stoppede. Sorgen stivnede, og hans ubevidsthed låste sig fast i skyld, skam og selvfordømmelse – paradoksalt næret af hans kærlighed til sin mor.

Da vi talte om og bearbejdede de gamle hændelser, begyndte han at mærke, at hans adfærd dengang ikke var udtryk for en egentlig afvisning af sin mor. Som teenager havde han reageret på en konkret situation, hvor hans vrede snarere handlede om at få luft og plads – ikke om at afvise hende som person. I det øjeblik, han løsnede op og tillod sin indre proces, faldt sorgen på plads af sig selv.

At arbejde med sorg efter skilsmisse

Et af de mest udbredte og samtidig oversete tab, mennesker oplever, er skilsmisse eller samlivsbrud. Selvom det er en almindelig livsbegivenhed, rummer den ofte en meget **kompleks** sorgproces.

Når et par går fra hinanden, kan sorgen blive undertrykt, mens følelser som vrede, had eller fortsatte konflikter fylder billedet. Vreden kan føles mere håndterbar end sorgen, men bag den ligger tabet: kærligheden, drømmene, hverdagen og forestillingen om en fælles fremtid.

Det er vigtigt at huske, at sorgen i virkeligheden ikke kun handler om partneren. Det er hele vores fælles historie, vi siger farvel til. Vi må give slip både på den person, vi måske endte med at misbillige, og på den person, vi engang holdt dybt af. Det er ikke kun relationen, men et helt kapitel af vores liv, vi skal videre fra – og det gør processen så smertefuld.

Sorg efter skilsmisse peger samtidig på noget grundlæggende ved alle følelser: at de ofte er modsætningsfyldte. Vi kan både elske og hade på samme tid – og begge dele er

sande. Alle følelser viser tilbage til vores indre eksistens og indeholder vigtige informationer om, hvem vi er, og hvad vi har brug for. At arbejde terapeutisk med skilsmisse handler derfor om at finde måder at anerkende og integrere disse forskellige aspekter, så ingen sider af os selv bliver udelukket.

I livets kompleksitet er modsatrettede og forskellige følelser meget almindelige. At komme videre indebærer som regel at finde plads til og anerkende realiteterne bag alle disse.

Hvis der er børn involveret, opstår et særligt ansvar: at tale respektfuldt om den anden forælder. Børn elsker næsten altid begge forældre. Når den ene taler grimt om den anden, bliver barnet fanget i en uløselig loyalitetskonflikt, hvor det må undertrykke sin kærlighed til den kritiserede forælder. Det skaber en indre splittelse og kan skade barnets selvfølelse. Derfor understreger jeg ofte for forældrene: *Børn kan ikke løse de konflikter, forældrene ikke selv kan løse.* De fleste forældre forstår straks dette og er villige til at gøre en indsats for at skærme barnet.

Sorgarbejde efter skilsmisse handler i høj grad om at hjælpe klienten til at anerkende virkeligheden bag følelserne. Følelserne handler ikke kun om konflikten med partneren, men om hele personen – behov, værdier, grænser og længsler. Når både sorgen og de modsatrettede følelser får plads, bliver det muligt gradvist at skabe et nyt ståsted og åbne for nye livstemaer og nye begyndelser.

At forstå følelsens form

Når vi mærker en følelse, reagerer vi som regel automatisk, uden at lægge mærke til, hvilken følelse det egentlig er, eller hvad vi kunne gøre for at imødekomme den. Følelser fungerer ofte blot som det bagvedliggende brændstof for vores handlinger, uden at vi giver dem bevidst opmærksomhed. Hvis vi endelig reflekterer over dem, forklarer vi dem som regel med ydre forhold. Jeg kan for eksempel tænke: *“Jeg er vred, fordi nogen opfører sig dumt eller uansvarligt”* – og konkludere, at det alene er grunden til min vrede.

I en sorgproces kan tanken være: *Jeg er vred, fordi min kone er død eller jeg er vred over noget, jeg oplever som besværligt.*

Det, vi sjældent gør, er at vende blikket indad og spørge: *Hvorfor netop denne følelse? Hvorfor vrede og ikke sorg, eller en tredje følelse?* Her er det ofte mere præcist at undersøge den indre årsag: *Hvilket behov, hvilken værdi eller hvilken grænse er aktiveret i mig lige nu, som gør, at følelsen tager netop denne form?*

Gør jeg dette, kan jeg måske opdage, at min vrede udspringer af en dyb frustration og sorg over, at den drøm, vi sammen bar – at blive gamle sammen – nu aldrig bliver til noget. Og ser jeg endnu længere ind, mod min indre kerne, bliver det tydeligt, at denne smerte i bund og grund udspringer af et indre jeg, der gerne vil leve.

*Vi er tilbøjelige til automatisk at forklare vores
følelser ved noget ydre eller blot at handle
uden at overveje konsekvens eller indre
funktion*

Indtil nu har vi set på følelser gennem erfaring, praksis og billeder. Men følelser er ikke kun noget, vi beskriver indefra – de er også grundlæggende biologiske og kropslige processer. Moderne forskning har på forskellig vis vist, hvordan følelser hænger uløseligt sammen med hjernen, kroppen og vores relationer. Her vil jeg kort fremhæve nogle nøglebidrag.

Forskning i følelser og krop

Nina Bull: En Attitudeteori for Emotioner

Den danske psykolog Nina Bull (Bull, 1951) ønskede at afklare, om følelser primært var indre oplevelser – sådan som klassisk psykologi antog – eller om de i virkeligheden er uløseligt knyttet til kroppens motoriske beredskaber. Hun valgte hypnose som metode, fordi man her kan fremkalde stærke følelsestilstande uden, at de udløses af ydre begivenheder.

I sine forsøg arbejdede Bull med frivillige under dyb hypnose. Deltagerne blev bedt om at forestille sig følelsesladede situationer som vrede, sorg eller frygt, og hypnotisøren kunne også fremkalde specifikke følelser direkte gennem suggestion. Under disse tilstande blev ændringer i muskelspænding, kropsholdning, ansigtsudtryk, vejtrækning og stemmeføring nøje observeret.

Resultaterne viste, at hver følelse havde sit genkendelige kropslige mønster. Frygt viste sig ved en sammentrækning af kroppen, hævede skuldre og muskelspænding, som forberedte flugt. Vrede kom til udtryk gennem fremadrettede skuldre, spændte kæber og knyttede hænder. Sorg viste sig i en indfalden brystkasse, faldende skuldre og et slapt ansigt, som om gråden var på vej, mens glæde var præget af en åben kropsholdning, udvidet brystkasse og afslappede bevægelser.

Bull fandt også, at følelsen forsvandt eller ændrede karakter, når kroppen blev bragt ud af sin karakteristiske stilling. For eksempel kunne vrede ikke fastholdes, når personen indtog en helt afslappet og åben kropssposition.

Et centralt fund var, at følelserne oplevedes indefra kroppen – gennem proprioception, altså fornemmelser af spænding, tryk og åndedræt. Desuden viste de ubehagelige følelser ofte en konflikt mellem modstridende motoriske beredskaber, f.eks. en fremadrettet bevægelse kombineret med hæmning. Dette var særligt tydeligt i sorg, angst og frustration.

Bulls konklusion var, at følelser er oplevelsen af kroppens indre motoriske “klarstillinger” – de såkaldte *preparatory motor attitudes*. Hypnose demonstrerede, **at man kan fremkalde følelser uden ydre situationer, men aldrig uden kropslige udtryk**. Dermed viste hendes forsøg, at følelser ikke blot er mentale oplevelser, men altid er forankret i kroppens bevægelser, spændinger og holdninger.

Hvor Nina Bull gennem sine eksperimenter viste, at følelser ikke kan adskilles fra kroppens motoriske holdninger, går Antonio Damasio et skridt videre og beskriver, hvordan disse kropslige signaler faktisk danner grundlag for både følelser og bevidsthed.

Antonio Damasio: Følelser og bevidsthed

Den portugisiske neurolog Antonio Damasio (Damasio, 2004) har vist, hvordan følelser ikke blot er noget, der foregår i hovedet, men biologiske processer, der uløseligt forbinder kroppen og hjernen.

Først opstår de primære emotioner, som er kroppens umiddelbare reaktioner på stimuli. Når vi møder en fare, sætter kroppen gang i hjertebanken, svedproduktion og muskelspænding. Disse ændringer registreres i hjernens systemer, særligt i hjernestammen, hypothalamus og insula. På den måde “fortæller” kroppen hjernen, hvordan den har det. Når hjernen registrerer ændringerne, omsættes de til en bevidst følelsestilstand: vi oplever, at vi er bange, rolige, vrede eller glade. Følelser er derfor ikke adskilt fra kroppen, men den mentale repræsentation af dens biologiske tilstand.

Damasio kobler dette til en teori om bevidsthedens udvikling. Han beskriver et *proto-selv*, der repræsenterer de mest basale kropslige tilstande. Herfra udvikles et *kerne-selv*, hvor vi oplever os selv som aktører i øjeblikket, og videre til et *autobiografisk selv*, hvor følelser og oplevelser væves sammen med hukommelse og identitet. Bevidstheden bygges dermed lag for lag: først kroppen, så følelsen, og derefter den narrative forståelse af os selv.

Et af Damasios mest kendte bidrag er hypotesen om de såkaldte *somatiske markører*. **Følelser fungerer her som signaler, der guider vores beslutninger**. Når vi står over for et valg, aktiverer hjernen kropslige markører, der forudsiger, hvordan udfaldet sandsynligvis vil føles. Følelserne bliver dermed ikke en modsætning til fornuft, men en forudsætning for rationelle valg. Patienter med hjerneskader i områder, der forbinder krop og følelse kan godt tænke logisk, men træffer ofte katastrofale beslutninger, netop fordi de mangler denne følelsesmæssige vejledning.

Følelserne er en forudsætning for rationelle valg

Hvis Damasio viser, hvordan følelser bliver til gennem samspillet mellem krop og hjerne, så peger Paul Ekman på det mest synlige resultat: de ansigtsudtryk, som spontant og universelt afspejler vores følelsestilstande.

Paul Ekman: Følelsens ansigt

Følelser er ikke kun noget, vi “har” inde i os som tanker og stemninger. De har også et kropsligt fundament. Når vi bliver glade, bange, vrede eller kede af det, sker der typisk noget i kroppen: spænding ændrer sig, vejtrækningen skifter, energien stiger eller falder – og ansigtet kan reagere med mimik, før vi overhovedet når at sætte ord på det.

Den amerikanske psykolog Paul Ekman (Ekman, 1999) har gennem omfattende tværkulturel forskning vist, at der findes et sæt grundlæggende følelser – glæde, vrede, frygt, sorg, overraskelse og afsky – som mennesker på tværs af kulturer typisk udtrykker med meget lignende ansigtsudtryk. Disse følelsers ansigtsudtryk er biologisk forankrede og kan ofte genkendes universelt. Ekmans arbejde peger dermed på, at følelser ikke blot opleves indefra, men også bliver kropsligt synlige – især i ansigtets mimik.

Kultur betyder stadig meget for, hvordan vi håndterer følelser: hvad vi må vise, hvor meget vi må fylde, og hvem vi må vise det overfor. Men kultur regulerer først og fremmest udtrykket og situationen – ikke nødvendigvis selve fundamentet. Under de sociale regler ligger noget mere grundlæggende: et fælles menneskeligt, kropsligt grundlag for følelser, som netop gør, at de kan blive genkendelige mellem mennesker, også når vi ikke deler samme sprog eller baggrund.

Følelser er altså ikke bare noget, vi tænker – de er noget, kroppen gør.

Samlet perspektiv

Tilsammen viser Bull, Damasio og Ekman, at følelser hverken er rene tanker eller tilfældige stemninger. De er uløseligt forbundet med kroppen – i vores muskelspændinger, i hjernens registrering af kropslige signaler og i de ansigtsudtryk, der afspejler vores indre tilstand.

Afslutning – at blive medskaber af sit liv

Jeg vil lige sammenfatte og fremhæve de pointer jeg ønsker bliver taget med videre fra dette kapitel:

- **Tanke og følelse er forbundne** – vores tanker vækker følelser, og følelser farver vores tanker. De to sider af psyken kan ikke skilles ad.
- **Vi har mange følelser samtidig** – hvilken der træder frem, afhænger af, hvad vi i øjeblikket retter vores opmærksomhed mod.

- **Vi er ikke vores følelser** – følelser er øjebliksbilleder af vores aktuelle tilstand, ikke en fast identitet.
- **Følelser er livets fænomenologi** – de viser os, hvordan livet bevæger sig i os, og hvordan vi oplever os selv og verden.
- **Følelser skaber bevægelse og mening** – de driver os til handling og hjælper os med at forstå, hvad der har betydning i vores liv.
- **Tillid til vores ubevidste** – følelser og impulser rummer en visdom, vi ikke behøver at kontrollere, men kan støtte os til.
- **Følelser er i konstant bevægelse** – de omskaber sig selv, fordi deres udtryk i verden ændrer selve følelsen og holder os i udvikling.
- **Sorg er kærlighedens bestræbelse på at hele sig selv** – tabets smerte udspringer af kærlighed, og sorgen er kærlighedens vej til at finde ny balance.
- **Filteret: behov, værdier, grænser** – følelser viser os, hvad vi har brug for, hvad vi værdsætter, og hvor vores grænser går.
- **Følelser er et indre kompas** – hver følelse har en funktion, der peger på vores behov og hjælper os til at navigere. Selv svære følelser rummer en beskyttende eller udviklende kraft.
- **Kulturens misforståelser** – vi lærer ofte at undertrykke følelser som svaghed eller irrationelle impulser, men det fjerner os fra kernen af vores menneskelighed
- **Kroppen** er et instrument der er en nødvendig del for frembringelsen af følelser (tone).

I dette kapitel har jeg vist, hvordan følelser fungerer som både livets redskab og livets skabende proces. Vi har illustreret via metaforer som puslespillet, bølgen og lygten, forskellige karakteristika ved følelser og hvordan vi ved at bruge nysgerrighed på vores behov, værdier og grænser nemmere kan forstå hvad der "gemmer" sig bag vore følelser.

Man kan være tilbøjelig til at læse dette kapitel som en teoretisk forståelse af følelser, men i virkeligheden er det også en praktisk teknik. For den måde, vi tænker om os selv og vores følelser på, er afgørende for, hvordan vi lever med dem.

Hvis du gennem dette kapitel har begyndt at se dig selv som medskaber af dit liv, som et menneske der er grundlæggende ok, og som ikke behøver at frygte sine følelser – så er meget allerede ændret. Helsing vil ske, uden at du behøver at presse den frem. Dine livsbetingelser er forandret indefra.

I næste kapitel vil jeg gå videre og se på, hvordan vi konkret kan arbejde med følelserne – både når vi hjælper andre, og når vi ønsker at finde bedre måder at leve med vores eget liv på.

Kapitel 3 – Følelsesregulering

Indledning

Følelsesregulering handler ikke kun om at have teknikker, når svære følelser opstår. Det handler også om, hvordan vi lever vores liv, hvilke rammer vi skaber, og hvilke vaner vi har i hverdagen. I dette kapitel vil jeg derfor starte med det grundlæggende mindset, der gør det lettere at regulere følelser, derefter se på de ydre rammer i dagligdagen, og til sidst præsentere nogle konkrete metoder, som mange oplever som særlig effektive.

At leve i overensstemmelse med sig selv – første skridt i følelsesregulering

Når vi taler om følelsesregulering, tænker mange straks på teknikker til at håndtere svære følelser i vores aktuelle liv. Men det første skridt er faktisk at leve på en måde, hvor antallet af unødigt svære følelser begrænses.

Vi kan forebygge meget ved at møde livet med et mindset, der bygger på tre nøgleord:

- **Ærlighed** – at være ærlig over for sig selv og egne behov.
- **Selvrespekt** – at tage sig selv alvorligt og stå ved sin værdighed.
- **Egenomsorg** – at lytte til kroppen og give sig selv det, man faktisk har brug for.

Alle tre nøgleord peger på det samme: at leve i overensstemmelse med sin egen kerne (i tillid til, at vores indre er funktionelt og konstruktivt). Når vi gør det, fungerer vi bedre, heler bedre og lever et gladere liv.

Jeg er opmærksom på, at begreber som *ærlighed*, *selvrespekt*, *egenomsorg* og *kerne* kan forstås på mange måder. Jeg vælger bevidst ikke at give en entydig definition, men at bruge ordene i deres dagligdags betydning.

Da målet her er at skabe plads og dybde til en personlig og meningsfuld tilgang til livet, er det tilstrækkeligt, at ordene blot fungerer som **filtre**, der inviterer til refleksion – så hver læser kan lade sin egen erfaring og intuition give begreberne mening i praksis.

Men mange af os har tidligt tilsidesat os selv, for at passe ind og opretholde en vigtig relation – vi tilpasser os for at undgå svære situationer. Hvis en mor eller far reagerer voldsomt, når vi græder, lærer vi at holde tårerne tilbage. Hvis vores behov mødes med irritation eller afvisning, lærer vi at skjule dem. Vi vokser op i en konstant dans mellem at beskytte os mod smerte og samtidig søge selvrealisering – og det er inden for denne balance, vi finder vores mulighed for udvikling.

Livet er uundgåeligt fyldt med kompromisser. At være menneske handler om at finde en måde at leve i og med det, der er.

Samtidig er vi biologisk født med en stærk drift mod fællesskab og omsorg. Vi vil gerne være gode ved andre og bidrage til helheden. Når denne medfødte orientering mod

andre møder en tidlig læring om selvundertrykkelse, opstår et mønster, hvor vi let kommer til at leve for andre – men glemmer os selv. Det er vigtigt at understrege, at denne omsorg for andre er ægte og værdifuld. Det er ubalancen, når vi tilsidesætter os selv, der mindsker vores livskvalitet og trivsel.

Selvundertrykkelse giver mindre selvværd.

At få et bedre selvværd er faktisk enklere, end mange tror. Det vokser eller falder hele tiden, afhængigt af hvordan vi behandler os selv i hverdagen – som en vægtskål: den side, vi lægger vægt på, vokser.

Et eksempel: Hvis jeg er tørstig, men lader være med at drikke, fordi jeg synes, det ikke passer ind i situationen, så fortæller jeg indirekte mig selv, at jeg ikke er vigtig nok til at få vand, selvom jeg har brug for det. Mit selvværd falder. Omvendt: Hvis jeg giver mig selv lov til at drikke, når jeg er tørstig, bekræfter jeg over for mig selv, at jeg har værdi. Mit selvværd stiger.

Sådan er det hele tiden i vores daglige valg. Når vi handler, som om vi har værdi, vokser selvværdet. Når vi overser os selv eller ikke tager os selv alvorligt, mindskes det. Det er selve dynamikken i selvværd.

*At udvikle et bedre selvværd, handler i alt sin
enkelthed om at behandle os selv med
respekt.*

Første skridt er derfor at genlære at tage os selv alvorligt: at lytte til vores behov, stå ved vores grænser og give os selv omsorg. Ikke i stedet for at rumme andre – men samtidig med. Ærlighed, selvrespekt og egenomsorg er fundamentet, der gør det muligt at leve et liv, hvor vi både tager vare på os selv og bidrager til fællesskabet.

Når vi arbejder fænomenologisk og procesorienteret, handler følelsesregulering ikke om at dæmpe eller fjerne det, der mærkes – men om at møde det som et udtryk for noget levende i personen. I mit arbejde prøver jeg derfor konstant at have et bevidst blik for positive indre **livsytringer** hos klienten. Jeg leder efter små tegn på autentiske udtryk – både i det, klienten selv fortæller, og i det, jeg kan iagttage eller fornemme i deres måde at være til stede på.

Det kan være noget, de nævner i forbifarten, noget jeg observerer i døgnmiljøet, eller en spontan reaktion i samtalen – små bevægelser, hvor kroppen eller sproget afdækker, den bagvedliggende 'virkelighed'. Jeg bruger observationerne til at hjælpe klienten med at se, hvordan livsytringerne viser deres hjerte, hvad der rører sig i dem eller hvilke behov, værdier og grænser de lever efter. Rigtig mange mennesker ser ikke og anerkender ikke egne positive træk og værdier.

Jeg anerkender alle former for livsudtryk – også dem, der på overfladen kan se “negative” ud. Hvis en klient for eksempel taler om vrede, og jeg vurderer, at det er rigtigt i situationen, kan jeg spontant sige:

“Fint – det er godt, du er vred.”

På den måde anerkender jeg følelsens relevans og åbner for kontakten til det, vreden peger på – ofte en grænse, et behov eller noget, klienten ikke vil acceptere eller er bevidst om. Det er i sig selv værdifuldt – ikke nødvendigvis vreden som sådan, men fordi den peger på noget levende og meningsfuldt i personen. At lytte til vores vrede er en form for selvrespekt. Udfordringen ligger i at omsætte den indsigt til handling – hvor vi respekterer det underliggende behov, vores værdi eller grænse i vores aktive liv.

Jeg bruger ikke denne tilgang på mere komplekse følelser som jalousi, misundelse eller opgivelse, som indeholder væsentlige kognitive domme. De følelser er sammensatte, og fungerer på en anden måde. Det er især grundfølelserne – vrede, sorg, frygt, afmagt – jeg spejler direkte. Målet med mine paradoksale kommentar “det er godt du er vred”, “ked af det” eller “bange”, er at hjælpe klienten med at få kontakt til den indre virkelighed og anerkende denne.

Når jeg siger “fint” eller “godt”, uddyber jeg næsten altid, så følelsen forbindes til det bagvedliggende – et behov, en værdi eller en grænse. For eksempel:

“Godt, at du er vred – det betyder, at der er noget her, du ikke vil være med til.” “Det giver mening, at du mærker det – der er noget i dig, der siger stop.”

Jeg tilpasser sproget til den enkelte – nogle gange er det et enkelt “hm” eller “ja”, andre gange mere direkte. Pointen er den samme: følelsen skal ikke fjernes, men forstås som meningsfuld og relevant. Således er det en metode til følelsesregulering – ikke ved at dæmpe følelsen, men ved at acceptere vores reaktion og forankre den i betydning.

At skabe et liv, der støtter dig

Ud over mindset spiller vores omgivelser og vaner en stor rolle. Hvis hverdagen omkring os passer bedre til os, får vi færre vanskelige følelser at kæmpe med.

Derfor er det værd at kigge ærligt på sit liv og spørge:

Hvad kunne jeg ændre, så det støtter mig bedre?

Det kan være helt lavpraktiske ting: et skab, du ikke bryder dig om at se på, som du skiller dig af med, eller et rum, du maler om, så det føles rart at være i. Små ændringer kan give en følelse af lettelse og frihed.

Det kan også handle om relationer. Måske har du en ven eller veninde, du er glad for, men du oplever, at det altid er dig, der inviterer. Du kunne tænke: “Så stopper jeg, det må være deres tur.” Men nogle mennesker har svært ved at række ud, selv om de gerne vil ses. Hvis du har glæde af relationen, så hold fast og bliv ved med at invitere. Det ville være ærgerligt at miste noget godt, bare fordi den anden ikke får taget initiativ.

Et andet sted at kigge er i de erfaringer, du allerede har. Alle mennesker har oplevet ting, der giver ro, tryghed eller styrke. Det kan være en gåtur, samvær med bestemte mennesker, en hobby, der får tankerne væk, eller bare at trække vejret dybt et øjeblik. Mange af de ting virker stadig – vi skal blot huske at bruge dem igen.

Der findes også aktiviteter, som hjælper de fleste. En god gåtur er et af de mest enkle og effektive redskaber. Efter en halv times tid falder kroppen ind i sin egen rytme, og det føles som en slags psykisk massage: tankerne falder til ro, og indre spændinger glider ud.

For nogle virker træning – at få brugt kræfterne i et træningscenter eller gennem en sport. Det hjælper kroppen og giver sindet mere ro. For andre er det samvær, hobbyer eller kreative aktiviteter, der giver ny energi.

Mindfulness og yoga er også gode veje. Og det behøver ikke at være langt og krævende. To minutters mindfulness kan være en fin start. Gør det kort og behageligt – hellere flere små pauser end at sidde og pine sig selv. Det vigtigste er, at det passer ind i dit liv og giver dig lyst til at fortsætte.

At skabe et liv, der støtter dig, er derfor en del af følelsesregulering. Det handler om at indrette både dit ydre og dit indre miljø på måder, der gør det lettere at være dig.

Prioriter aktivt at skabe et liv der passer til dig – både de fysiske omgivelser og dine relationer

Vores samvær med andre er ekstrem vigtig for mennesker og ofte er der ting mellem os vi finder meget svært at tale om, og når vi gør det, kommer vi hurtigt i en situation, hvor vi bliver sårbar og kaster bebrejdelser efter hinanden. En vigtig ting er at lære hvordan vi kan håndtere ”den vanskelige samtale”.

At håndtere den svære samtale

Vi har alle relationer, hvor der kan være noget vigtigt, men svært at sige – til en ægtefælle, et familiemedlem, en ven eller en kollega. Ofte ender sådanne samtaler i sårbarhed, misforståelser og bebrejdelser. At leve med ærlighed, selvrespekt og egenomsorg betyder derfor også at kunne tage disse samtaler på en måde, hvor vi respekterer hinanden og hvor vi står ved vores grænser og behov.

En metode, jeg ofte bruger, kan illustreres med et enkelt billede: Forestil dig, at du har købt et par sko, men vil aflevere dem. Du siger til ekspedienten: ”Jeg vil gerne have pengene tilbage.” Ekspedienten spørger måske: ”Var det farven? Snørebåndene? Pasformen?” Hvis du begynder at svare, åbnes der straks for modtilbud: ”Vi har andre farver... længere snørebånd... et godt tilbud...” Snart er samtalen drejet væk fra dit ærinde.

Det, der virker, er at holde fast i kernen: “Jeg kan ikke bruge skoene. Jeg vil have pengene tilbage.” Uanset hvad ekspedienten siger, vender du tilbage til dit udgangspunkt. På den måde bliver det klart både for dig selv og den anden, hvad du står for.

Overført til samtaler i nære relationer består teknikken i tre trin:

1. **Find kernen** – Hvad er det, der virkelig er vigtigt for dig?
2. **Tal ud fra dig selv** – brug “jeg”-sprog. Det gør det lettere for den anden at forstå dig og mindsker modstand.
3. **Gentag kernen** – når samtalen glider væk, vend tilbage til udgangspunktet. Du behøver ikke flere begrundelser.

Når vi kan holde fast i kernen på denne måde, undgår vi at blive fanget i diskussioner, og vi bevarer kontakten til formål med samtalen, samtidig med vi er grundlæggende respektfulde ifht. den anden ved ikke at tale om dem. Det er følelsesregulering i praksis: at bevare retning og balance midt i det svære.

Denne tilgang er i høj grad inspireret af Marshall Rosenbergs (Rosenberg, 2005) arbejde med Nonviolent Communication (giraf-sprog).

Marshall Rosenberg udviklede Ikke-voldelig Kommunikation som en praktisk metode til at skabe kontakt og løse konflikter gennem empati. Kernen er at skelne mellem observationer, følelser, behov og konkrete anmodninger, så man kommunikerer uden skyld, kritik og forsvar.

Hans arbejde gjorde “behovssprog” til et fælles værktøj i terapi, ledelse og konfliktmægling: mindre kamp om hvem der har ret – mere klarhed om hvad der er vigtigt. På en enkel og tydelig måde viser tilgangen, hvordan vi kan kommunikere, så vi ikke provokerer den anden, men i stedet fremmer forståelse, kontakt og samarbejde.

Et andet aspekt, som jeg selv har haft stor nytte af at lære, er hvor meget modstand der kan opstå, når vi taler *om andre* – især når vi kommer med vurderinger eller tolkninger af deres adfærd. Det gælder både i hverdagsrelationer og i terapi. Når vi siger: “Du er altid...” eller “Du gør det fordi...”, opleves det ofte som en dom, og den anden vil næsten uundgåeligt føle sig provokeret eller misforstået.

*Når vi evaluerer eller dømmer andre,
provokerer det som regel til modargumenter
og til kritik.*

Her er Rosenbergs pointe igen hjælpsom: At vi i stedet for at tolke den andens indre motiver forsøger at udtrykke, hvad vi selv oplever, og hvad vi selv har brug for. Det

skaber en helt anden atmosfære – mindre forsvar, mere nysgerrighed og større mulighed for faktisk kontakt.

Ud over de rammer og samtaler vi har med andre, kan vi også styrke os selv gennem indre teknikker. En af de mest virkningsfulde kalder jeg *naturstedet*.

Naturstedet

En meget effektiv strategi til følelsesregulering kalder jeg et *natursted*. Tidligere brugte jeg betegnelsen *trygt sted*, men jeg har ændret navnet, fordi ordet “tryghed” for nogle klienter kan vække associationer til det modsatte – altså ikke-tryghed. “Natursted” giver en mere åben, livsbekræftende og kropsligt forankret indgang.

Jeg anvender øvelsen med mine klienter i flere situationer:

- Som en afstresningsøvelse i hverdagen.
- Næsten hver gang jeg planlægger traumearbejde, for at sikre, at der findes en måde at regulere ubehag på, hvis det opstår.
- Som redskab til at tjekke klientens sårbarhed (kan øvelsen ikke fungere, peger det ofte på behov for større forsigtighed eller på, at traumearbejde ikke er muligt endnu)

At skabe naturstedet

Øvelsen starter ganske enkelt: Jeg beder personen forestille sig et sted i naturen, som føles så perfekt som muligt for dem. Det kan være en strand, en skov, ved vandet, i bjergene – eller et helt andet sted. Det vigtige er, at stedet vækker en følelse af velbehag og ro.

Når stedet er valgt, inviterer jeg dem til at beskrive det for mig:

- *Hvad kan du se?*
- *Hvad kan du høre?*
- *Hvordan føles det at være der?*

Vi uddyber sammen. Hvis de fx står på en strand, spørger jeg:

- *Har du sko på, eller er du barfodet?*
- *Hvordan føles det at bore fødderne ned i sandet og mærke, hvordan det omslutter dig?*
- *Hvordan er det, at sandet på én gang er porøst og alligevel fast og støttende?*

Vi bringer så mange sanser som muligt i spil: lyden af fugle, bølgenes rytme, vinden mod huden, solens varme, udsigten i horisonten. Jo mere detaljeret billedet bliver, jo mere forankret bliver oplevelsen i kroppen.

At holde naturstedet rent og beskyttet

Der er én regel: andre mennesker kan ikke komme derind. Relationer er komplekse og kan aktivere følelser, forventninger eller konflikter, der forstyrrer

forankringen. Naturstedet skal være et indre fristed, som tilhører personen alene. Et kæledyr kan dog være med, hvis det styrker ro og velbehag.

Man kan også "justere parametre" i scenen – lys, temperatur, farver, lyde – så oplevelsen optimeres. Nogle forestiller sig en usynlig, uigennemtrængelig glaskuppel, hvor intet udefra kan trænge ind.

At bruge et ankerord

Når naturstedet er virkeliggjort, beder jeg personen finde et enkelt ord, som kan fungere som en overskrift for stedet. Det kan være "*stranden*", "*fristed*" eller hvad som helst, der giver mening for dem. Ordet bliver et anker, som de kan bruge til at vende tilbage til oplevelsen.

Herefter beder jeg dem komme tilbage til rummet. Når de er klar, gentager vi øvelsen, hvor de selv vender tilbage til deres natursted:

- De tager en dyb indånding, lukker øjnene og siger deres ord højt (eller tænker det).
- De visualiserer sig selv tilbage i deres sted.

Ofte støtter jeg deres proces ved at gentage de ord og billeder, de tidligere har brugt, og vi kan sammen udbygge oplevelsen med flere detaljer. Efterhånden kan de selv bruge ordet som genvej til at finde ro og regulere følelser, når livet bliver svært.

At bruge sanserne som forstærker

Jeg fortæller ofte, hvordan de selv – når de øver teknikken – bevidst kan gennemgå alle sanserne én efter én og forestille sig, hvordan de manifesterer sig eller fremtræder i deres natursted:

- **Syn** – former, farver, lys, bevægelse.
- **Hørelse** – lyden af fugle, bølger, vinden, stilheden.
- **Følesans** – temperatur, underlaget under fødderne, vinden mod huden.
- **Lugt** – dufte fra skov, græs, hav eller jord.
- **Smag** – frisk luft, saltvand eller blot fornemmelsen i munden.

Når de gennemgår sanserne på denne måde, oplever de ofte, at billedet bliver dybere og mere levende. Kroppen reagerer, som om de virkelig er der, og det giver en stærk oplevelse af ro og forankring.

Gentagelse og automatisering

En central teknik i hypnose er at bringe en person ud og ind af trance flere gange. Gentagelsen uddyber oplevelsen og gør den mere stabil.

Det samme kan vi bruge i naturstedet. Når jeg vælger at gentage øvelsen flere gange i samme session, sker der to ting: oplevelsen bliver dybere, og personen bliver mere fortrolig med at finde tilbage til stedet.

En anden proces handler om, at de selv øver øvelsen efterfølgende. Her er formålet ikke fordybelse, men indlæring. Med træning kan de nå til et punkt, hvor springet fra dagligdag til deres indre scene bliver meget kort – ofte næsten umiddelbart.

Allerede under introduktionen mærker de, hvordan kroppen falder til ro. Det er ikke en teori, men en konkret erfaring. Derfor giver det straks mening for dem, når jeg fortæller, at denne effekt med øvelse kan blive en automatisk reaktion. Netop koblingen mellem oplevelse her og nu og forventningen til fremtidig træning styrker indlæringen fremover.

Afrunding

Naturstedet virker, fordi natur taler til mennesker og fordi det kombinerer fantasi, krop og sprog i én samlet oplevelse. Det bliver et indre rum af ro og styrke, som man altid kan vende tilbage til – både i terapien og i hverdagen.

Hvor naturstedet arbejder med indre billeder og sanser, kan vi også regulere følelser gennem kropslige teknikker. En af de mest brugte er tapping.

Tapping

En anden meget effektiv metode til følelsesregulering er **tapping**. Jeg bruger den ofte, især når der er stress eller svære følelser i spil.

Et eksempel er en klient med PTSD, som var under stort pres og næsten aldrig kunne finde ro. Det blev hurtigt en fast rutine, at vi sluttede vores sessioner med tapping. Ofte bad han selv om det – og hvis ikke, foreslog jeg det. For ham blev tapping en helt konkret måde at skabe ro i kroppen, som vi vidste virkede, og som derfor også gav tryk i terapien.

Mange oplever i starten, at tapping kan virke lidt mærkeligt eller fjollet. Derfor er det vigtigt, at jeg som terapeut tager initiativet og bærer øvelsen. Jeg viser tydeligt, hvordan vi gør, og siger altid ordene højt undervejs. På den måde er jeg et eksempel, klienten kan spejle sig i. Nogle gange gentager klienten efter mig, andre gange tapper vi bare sammen i stilhed – begge dele kan fungere fint.

En styrke ved tapping er, at metoden er meget nem at lære og tager kort tid. Den kan altid passes ind – også når tiden er knap – og opleves effektiv for langt de fleste.

Øvelsen består i at tappe let med fingrene på bestemte punkter på kroppen.

Samtidig sætter vi ord på det, vi oplever, gennem korte sætninger. Det betyder, at vi anerkender og accepterer vores aktuelle tilstand, mens vi samtidig er i kropslig kontakt. På den måde skaber tapping en unik kombination: vi mærker det, der er svært, og giver det plads – samtidig med at kroppen stadig er fungerende (Dette vil blive uddybet i kapitlet om traumer.)

Denne kombination gør, at stress og svære følelser hurtigt kan falde i intensitet. Klienten får dermed en konkret erfaring af, at regulering faktisk er mulig – selv midt i kaos.

Grundsætningen

Tapping bygges op omkring en *grundsætning*, som har to led:

Det svære – en kort sætning, der fanger ubehaget så præcist som muligt.

Fx: “Jeg er stresset.”, “Jeg er urolig.”

En ressource eller accept – noget, der er okay, eller som peger på forandring.

Fx: “... men jeg er okay.”, “... og jeg kommer igennem det.”, “... og jeg arbejder for at få det bedre.”

Eksempel:

“Selvom jeg er stresset, er jeg okay.”

Trin-for-trin: Basis tapping

Formuler grundsætningen (to led).

Start på siden af hånden – tap på håndkanten (“karatepunktet”) og gentag grundsætningen tre gange.

Gå gennem punkterne – øjenbryn → side af øje → under øje → under næse → under mund → kraveben → under arm → toppen af hovedet.

Gentag grundsætningen undervejs ved hvert tappepunkt (*“selvom jeg er stresset, er jeg OK”*).

Kør to runder med alle punkter, derefter: – stop et øjeblik, tag et roligt og dybt åndedrag og lag mærke til hvordan du føler dig og hvordan du har det, hvad er nu det værste indeni

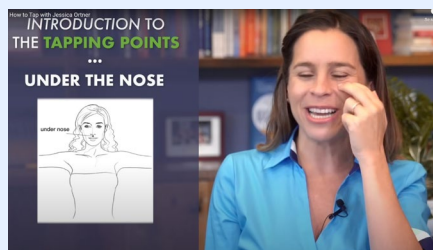
Gentag om nødvendigt – juster grundsætningen og kør en ny runde.

Opsummering:

Metoden er let at lære, hurtig at gennemføre og effektiv for langt de fleste – derfor er den et af mine mest brugte redskaber i arbejdet med følelsesregulering.

Video

Mange lærer tapping bedst ved at se det udført. Derfor er der her et link til en instruktionsvideo i kapitlet, hvor du kan følge øvelsen trin for trin. Videoen er med Jessica Ortner, der forklarer og viser hvordan tapping udføres.



Video (Web): How to Tap (EFT) – Jessica Ortner (The Tapping Solution)

Scan QR-koden eller åbn linket.

Link:

<https://www.thetappingsolution.com/eft-tapping/>



Heart Assisted Therapy (HAT)

I mit arbejde er tapping typisk det første valg, når jeg introducerer klienter til en metode til følelsesregulering. Tapping er enkel at lære, hurtig at udføre og virker effektivt for langt de fleste.

Nogle gange vælger jeg dog i stedet at lære klienten en selvregulerende version af **Heart Assisted Therapy (HAT)** – eller begge metoder. De er hurtige at lære, og selve det at *gøre noget* kan i sig selv bidrage positivt i sessionen ved at give klienten en konkret oplevelse af, at det er muligt at gøre noget.

HAT bygger på en enkel gestus: at lægge hænderne overlappende på hjertet og forbinde dette med roligt åndedræt. Det særlige ved HAT er egen-omsorgsaspektet: klienten lægger helt konkret sine hænder på hjertet – en fysiologisk gestus af varme og omsorg rettet mod sig selv.

Sådan udføres HAT:

- Læg hænderne overlappende over hjertet.
- Tag tre rolige, dybe åndedrag.
- Skift håndstilling (så den anden hånd er øverst), og tag igen tre åndedrag.
- Skift tilbage til udgangsstillingen, og tag endnu tre åndedrag.

Man arbejder altså i blokke af 3x3: hænderne over hjertet, tre åndedrag – skift hænder, tre åndedrag – skift tilbage, tre åndedrag. Det udgør én serie.

Øvelsen kan udføres alene på denne måde – eller suppleres med en enkel støttesætning, hvis det føles naturligt for klienten, fx: *“Dybt i mit hjerte accepterer jeg mig selv, selvom jeg føler uro.”*

Det kan være meget gavnligt at inddrage netop det aspekt, der forstyrrer eller gør ondt. På den måde bliver oplevelsen mødt i stedet for fortrængt, fx:

- *“Dybt i mit hjerte accepterer jeg mig selv, selvom jeg mærker spænding i skuldrene.”*
- *“Dybt i mit hjerte accepterer jeg mig selv, selvom jeg føler mig ked af det.”*

Øvelsen skal altid udføres i et tempo, der føles trygt for klienten, og fungerer bedst, når den bruges regelmæssigt mellem sessioner som et redskab til selvregulering.

Se et klip hvor demonstrerer Heart Assisted Therapy (HAT). Optagelsen stammer fra corona-perioden.



Video (YouTube): Heart Assisted Therapy (HAT) – John H. Diepold (demo)
Scan QR-koden eller søg: Q9AIx9Fq1PY
Link:
<https://www.youtube.com/watch?v=Q9AIx9Fq1PY>



Afslutning

Her er nogle af de vigtigste pointer fra dette kapitel:

- At leve med **ærlighed, selvrespekt og egenomsorg** skaber mere trivsel både i dig og uden for dig.
- **Selvverd skabes i handling** – ved at behandle os selv med respekt.
- **Følelser kan reguleres** – lettest gennem kroppen og vores ubevidste ressourcer.
- **Tryghed er forudsætningen for heling.**

Opsamling og afrunding

Når vi ser det hele samlet, består følelsesregulering af tre lag, der understøtter hinanden:

1. **Mindset** – ærlighed, selvrespekt, egenomsorg.
2. **Rammer** – miljø, relationer, aktiviteter, der styrker os.
3. **Teknikker** – metoder i nuet, fx naturstedet og tapping.

At regulere følelser handler ikke om at undgå livet, men om at skabe plads til at være i det – på en måde, hvor vi både tager os selv alvorligt og kan være i kontakt med andre.

Med dette kapitel (sammen med kapitel 2) har jeg præsenteret mit grundlæggende syn på, hvad et menneske er. I bogudgaven går jeg videre her med at udvide perspektivet og vise, hvordan vi kan forstå den bagvedliggende dynamik i det psykologiske felt – og dermed fænomener som PTSD, afhængighed og personlighedsforstyrrelser. Her i minibogen går jeg direkte videre til kapitlet om afhængighed. På dette grundlag kan man stadig tydeligt se, hvordan det fundament vi lagde i kapitel 2 og 3, genfindes i den måde, man kan arbejde med afhængighed i praksis.

Kapitel 9 – Afhængighed

Introduktion – Afhængighedens mosaik

I dette kapitel er mit fokus på afhængighed og hvordan vi kan arbejde med tilstanden i praksis. Jeg har arbejdet i dette felt siden jeg begyndte som psykolog i 1995, og afhængighed er et tema, der dukker op igen og igen – både som et tydeligt hovedproblem og mere skjult som en understrøm i mange andre problemstillinger. Det er et almindeligt og udbredt fænomen, som samtidig har dybe sociale og samfundsmæssige konsekvenser.

Set i et større perspektiv – hvor denne bog forsøger at belyse, hvad et menneske er, og hvordan vi kan møde og arbejde med det, vi ser – gør afhængighed det muligt at tydeliggøre og illustrere nogle grundlæggende dynamikker:

- Hvordan vores **livsstil, vaner og strukturer** former vores trivsel og vores muligheder for at regulere følelser og leve et meningsfuldt liv.
- Hvordan **kontrol og vilje** ofte overvurderes som løsninger, og hvordan de i virkeligheden kun fungerer, når de bliver understøttet af og underbygges af konkrete erfaringer, rytmer og små handlinger i hverdagen.
- Hvordan vi som mennesker **ikke er adskilte øer**, men dybt forbundet med andre, og hvordan vores relationer – både i form af støtte og isolation – direkte påvirker vores selvforståelse og evne til at være i kontakt med os selv.

På den måde bliver afhængighed ikke kun et klinisk tema, men et vindue ind til nogle helt centrale menneskelige vilkår: **hvordan vi forsøger at håndtere smerte, finde rytme, skabe kontakt og bære os selv gennem det, der gør ondt.**

Når vi taler om afhængighed, er det vigtigt at huske, at ikke to mennesker er ens. Alle, der kæmper med afhængighed, har deres egen historie, deres egne sår og deres egne måder at håndtere smerte på. Der er aldrig tale om enten-eller – men om grader og variationer.

Afhængighed er måske den mest komplekse problematik, et menneske kan kæmpe med. Alt det, vi har talt om tidligere i bogen – traumer, tab, regulering, skam, relationer og miljø – spiller en rolle her.

*Afhængighed er en problematik, hvor traumer
og tab samt vanskeligheder med
følelsesregulering, skam, relationer og miljø
ofte spiller en betydelig rolle.*

Hos mange mennesker med afhængighed findes traumatiske erfaringer. Ikke nødvendigvis i form af PTSD, men som traumelignende begrænsninger og følelsesmæssige 'sorte huller', der præger deres måde at reagere på.

For mange ligger der også ubearbejdet sorg og tab – relationer, børn, job, uddannelse, muligheder, selvrespekt, helbred – som enten er mistet eller fortsat fungerer som en kilde til smerte.

Således er afhængighed ofte en tilstand, hvor næsten alle menneskelige sårbarheder – biologiske, psykologiske, sociale og eksistentielle – smelter sammen.

Miljø, læring og indre kort

Mennesker bliver altid født ind i et miljø, og vi bliver altid påvirket af det miljø, vi vokser op i – både på godt og ondt. Vi lærer tidligt, hvad der er vigtigt, hvem vi kan have tillid til, og hvilke værdier og adfærdsmønstre, der bliver værdsat eller afvist. Vi lærer, hvem der er "rigtige" og "forkerte" – både blandt mennesker og værdier.

Nogle lærer for eksempel, at det er vigtigt at præstere, være ansvarlig og gøre tingene rigtigt. Det kan føre til værdier som pligtbefyldenhed og perfektionisme – som på mange måder er positive. Men samtidig lærer vi også, at det modsatte – ikke at præstere, ikke at være ansvarlig – er uacceptabelt. Andre lærer tidligt, at de selv "er forkerte", at de ikke kan stole på andre, eller at de må forvente smerte og afvisning. På denne måde danner vi præferencer og strategier, som både afspejler det gode og det smertefulde i vores opvækstmiljø.

Jo mere indre rigiditet, smerte og negative selvforestillinger et menneske bærer på, desto vanskeligere bliver det at fungere – både i forholdet til sig selv, i relationer til andre, i skole og i sociale miljøer. Det kan føre til en negativ spiral, hvor vanskelighederne både forstærker den indre smerte og samtidig skaber praktiske problemer, fx konflikter, isolation, skolefrafald eller manglende tilknytning til arbejds- og fællesskaber. Over tid bliver disse erfaringer til bekræftelser på de negative selv billeder og oplevelser af ikke at høre til, hvilket yderligere forankrer de indre mønstre og gør det stadig sværere at bryde udviklingen.

Traume og selvmedicinering

Hvis man vokser op med halvtraumatiske eller traumatiske oplevelser, hvor smertefulde følelser og tanker ikke kan reguleres naturligt, bliver man naturligt tiltrukket af alt der kan lindre eller afhjælpe disse følelser. Når bestemte redskaber virker – fx alkohol, stoffer eller særlig adfærd – begynder man at bruge det (Felitti et al., 1998; Shin et al., 2018; Khantzian, 1997).

Som ung oplevede jeg, hvordan alkohol kunne være en naturlig del af sociale fællesskaber. I min omgangskreds drak vi typisk i weekenderne, og jeg lagde mærke til,

hvordan jeg efter flere dages alkoholindtag kunne føle mig “lidt ved siden af mig selv” dagen efter. Det var ikke voldsomt, men nok til, at jeg begyndte bevidst at regulere mit forbrug: jeg nøjedes med at drikke én dag i weekenden, drak mindre mængder og supplerede med sodavand.

Hvis alkohol derimod havde givet mig en markant oplevelse af social lettelse eller følelsesmæssig lindring, ville jeg sandsynligvis have ignoreret den ubehagelige eftervirkning. Når gevinsten opleves som tilstrækkelig stor, bliver den lille pris, man betaler bagefter, underordnet.

Omkring 80–85 % af mennesker med afhængighed bærer traume-lignende dynamikker, som de bruger stoffer eller alkohol til at regulere. Det drejer sig typisk om følelsesmæssig overaktivering, smertefulde erindringer, skam, angst eller indre kaos, som de ikke har haft mulighed for at regulere på andre måder. Stof- eller alkoholbrug bliver dermed ikke primært et “valg” eller et udtryk for svaghed, men en funktionel løsning på en svær følelsesmæssig tilstand – en løsning, der over tid skaber sine egne problemer (Schäfer et al., 2010).

*Hos langt de fleste med en
afhængighedsproblematik spiller traume-
lignende dynamikker en afgørende rolle i
udviklingen af deres afhængighed.*

At undersøge, hvad rusmidlet gør for den enkelte

Jeg spørger ofte, hvad den enkelte person bruger rusmidlet til. Hvad *medicinerer* de sig selv imod?

Er det for at kunne fungere socialt, undgå ubehagelige følelser, få energi, kunne have sex, slippe hængninger, eller bare for at holde ud at være til?

Dette er vigtig viden, fordi det næsten altid er de samme menneskelige funktioner, personen senere skal lære at rumme og udføre uden rusmidlet. Man kan sige det enkelt:

De skal lære at leve deres almindelige liv – uden at bruge rusmidlet som krykke.

Når strategien bliver struktur – livsstil, miljø og kriminalitet

Med tiden bliver alkohol og stoffer en naturlig del af ens liv og måde at være i verden på – både privat og socialt. De flettes ind i hverdagsrutiner, fællesskaber og selvforståelse. Da effekten gradvist aftager ved regelmæssig brug, og fordi kroppen og psyken vænner sig til den regulerende virkning, opstår et stigende behov for rusmidlet for at opnå samme effekt som tidligere. Samtidig bygges der gradvist strukturer og vaner op omkring indtagelsen, hvilket gør rusmidlet stadig vigtigere – både som reguleringsstrategi og som en integreret del af identitet, sociale relationer og dagligdagsliv.

I takt med at miljøet omkring rusmidlerne bliver mere centralt, bliver kriminalitet for mange en naturlig del af hverdagen – ikke nødvendigvis ud fra en kriminel identitet, men som en praktisk konsekvens af afhængigheden og miljøets normer. Det kan handle om småkriminalitet, salg for at finansiere eget forbrug eller deltagelse i netværk, hvor grænserne mellem lovligt og ulovligt er udviskede. Samtidig lever mange med diskriminering og social afstand.

Når mennesker omkring dem – også i behandlings- og sundhedssystemet – opdager deres afhængighed, bliver de ofte mødt med mistillid, lav prioritet eller skjult afstand. Det sker ikke nødvendigvis af ond vilje, men fordi den adfærd der kommer af afhængighed vækker ubehag og frygt hos andre. Nogle sundhedsprofessionelle har oplevet grænseoverskridende adfærd fra mennesker i påvirket tilstand, og derfor opstår der let fordomme, generaliseringer og etiske sammenblandinger.

De fleste oplever også kriminalisering og udstødelse. Mange rusmidler er ulovlige, og bare det at købe og bruge dem er en kriminel handling. Dertil kommer et miljø, hvor det at omgås andre i samme situation bliver en overlevelsesstrategi – men også et fangenskab. Hele ens livsstruktur – rytmer, relationer, hverdagslogistik – bliver bygget op omkring brugen.

Hemmeligholdelse og dobbeltliv er næsten altid en del af mønsteret. Der er ting, man skammer sig over, ting, man vil skjule, og ting, man ikke kan være ærlig om – hverken over for sig selv eller andre. Det gælder både den afhængige og de mennesker omkring ham eller hende.

*Hemmeligheder binder energi, skaber afstand
og gør ægte kontakt vanskelig.*

Når kampen tabes – opgivelse, automatisering og fremmedgørelse

Socialt fører afhængigheden ofte til isolation og konflikter. Når man er aktiv, ændrer man personlighed og adfærd; når man er ædru, forsøger man at reparere. Det slider på relationerne og skaber en oplevelse af at være udenfor. Langsomt opstår et negativt selvbillede, der bekræftes igen og igen: Man føler sig forkert, uduelig, uværdig – både på grund af fortidens traumer og de nuværende konsekvenser af afhængigheden (Koob & Le Moal, 2005; Koob & Volkow, 2010).

Mange forsøger på et tidspunkt at kæmpe imod – fordi der er for mange negative konsekvenser ved brug af rusmidler. Mange oplever i denne periode også skam og nederlagsfølelse over ikke at kunne “tage sig sammen”, hvilket yderligere kan forstærke afhængighedens greb. Kampen bliver ofte intens og opslidende, og det bliver stadig vanskeligere at holde ubehagelige følelser og tanker væk. Når gentagne forsøg på kontrol mislykkes, opstår ofte en oplevelse af, at selve kampen blot forlænger smerten.

Over tid lærer kroppen og psyken, at det letteste er at opgive kontrollen – at “tage” uden at tænke. Det er skræmmende at se, hvordan denne mekanisme nærmest fungerer som en intensiv træning i at miste tilliden til sig selv og sin evne til at regulere og kæmpe imod impulsen til at tage rusmidler. Efterhånden handler man, før man tænker – og erfaringen bliver: *“Det nytter ikke.”* På denne måde vokser en dyb fremmedgørelse frem, hvor man ikke længere oplever, at man er den, der handler – man oplever, at man *bliver* handlet.

***I takt med afhængigheden udvikler sig, mister
man evnen til selv at bestemme brugen af
rusmidlet***

"I sidste ende kan afhængighed opleves som det tætteste, man kan komme på helvede. Man ved, at man skader sig selv – og gør det alligevel. Man siger: “Jeg vil ikke,” og så gør man det igen.

Man lider, forsøger at stoppe – og gentager mønsteret. Det er en tilstand af selvmodsigelse og skyld, hvor man samtidig er offer og gerningsmand i sit eget liv."

Når kroppen tager over – automatisering og aflæring

Menneskers nervesystem lærer gennem gentagelse. Det gælder både konstruktive og destruktive mønstre. Når et mønster – som fx brug af rusmidler – gentages nok gange, bliver det automatiseret. Det betyder, at beslutningen ikke længere føles som en beslutning. Den sker. Ligesom når man lærer at køre bil: I starten kræver det fuld opmærksomhed at koordinere kobling, gear og trafik. Senere kører man uden at tænke over det og kan næsten ikke forklare, hvordan man gjorde (Everitt & Robbins, 2005; Graybiel, 2008).

Det er en styrke ved vores nervesystem – men i afhængighed bliver det en fælde. Når noget først er automatiseret, er det ekstremt krævende at gøre det bevidst igen. Man skal ikke bare *holde op* med at gøre noget – man skal *aflære det fra kroppen igen*.

Fremmedgørelse – at miste adgangen til sig selv

Hvis man koger ICD-11's definition (World Health Organization, 2019) af afhængighed ned til sin essens, kan det udtrykkes som:

“Selvom jeg ikke vil – gør jeg det alligevel.”

I hjertet af afhængighed ligger et tab evne til at styre egne handlinger. Evnen til at handle i overensstemmelse med sine egne værdier er brudt. Når man er påvirket, er det i praksis ikke længere én selv, der bestemmer. Det er rusmidlet – og de handlinger, der er blevet bundet til det – som afgør, hvad man gør og ikke gør.

Det kan se sådan ud: En far, der elsker sit barn over alt i verden, er inviteret til sin søns 18-års fødselsdag. Det betyder noget for ham at være der. Han ønsker at møde op, være nærværende og markere dagen. Alligevel drikker han – og møder ikke op. Det strider mod alt, han står for: kærlighed, ansvar, relation, moral. Han vil én ting – og ender med at gøre det modsatte. Ikke fordi han ikke ønsker at være far, men fordi adgangen til ham selv er brudt. Rusmidlet træder i stedet, næsten som en parasit, der tager over.

Afhængighed kan derfor beskrives som en tilstand, hvor vilje og handling ikke længere hænger sammen. Der opstår en indre splittelse, hvor man både er den, der lider – og den, der forårsager lidelsen. Det er en eksistentiel dobbeltsmerte:

“Jeg gør det mod mig selv – og jeg kan ikke lade være.”

En anden måde at sige det på, som jeg ofte bruger, fordi den eksternaliserer smerten og tydeliggør mekanismen (“Rusmidlet som fjenden”), er:

Afhængighed fremmedgør én fra sig selv.

Når skammen lukker verden – eksistentiel bund

I denne fase begynder mange at udvikle et massivt negativt selvbillede. De oplever sig selv som forkerte, svage, ødelagte eller uværdige – ikke kun på grund af de traumer, der ligger bag, men også på grund af det liv, afhængigheden har ført dem ind i. Relationer glider væk, løgne og brudte løfter hober sig op. Man begynder ofte i stigende grad at føle sig forkert som menneske, forkert som person (skam), både pga. den smerte man kan mærke og pga. de stigende antal handlinger som er i modstrid med egne værdier, grænser og behov (Luoma et al., 2008).

Afhængighed kan i denne forstand opleves som det tætteste, man kan komme på et levende helvede: Bevidstheden er intakt – man ser, hvad man gør – og alligevel kan man ikke stoppe. Man står i sit eget liv uden mulighed for at være den, man inderst inde er. I denne eksistentielle bund bliver skam ikke blot en følelse, men en identitet.

Skam er måske den mest hæmmende følelse, vi kan have. Den undergraver netop de ressourcer, vi har brug for, når vi forsøger at få det bedre. Skam nærer håbløshed, selvbefejdelse, opgivenhed og lysten til at straffe sig selv. Den suger energi ud af kroppen og lammer handlekraften.

Skam rummer også en impuls til at ville rette op og gøre det bedre. Men fordi den opstår dér, hvor man allerede er presset og magtesløs i sit eget liv, vender denne impuls sig ofte mod én selv og ansporer til flugt. I stedet for at anspore til bevægelse kommer skammen til at hæmme, lukke og trække mennesket endnu længere væk fra det, det længes efter.

I dette kapitel har jeg beskrevet hvor omfattende et jerngreb afhængigheden holder én i, på stor set på alle mulige måder. Det, der engang var en måde at overleve på, er gradvis blevet en del af selve afhængigheden: Strategierne for at klare sig, for at skjule sig, for at finde ro eller få kontrol.

Måden at tænke og handle på er sammenfiltret med rusmidlernes rytme, og de indre billeder af, hvem man er, forvrænges af kampen for at holde balancen. Identitet, selvværd, skyld, skam og hemmeligheder bliver vævet ind i det samme net. Når man ser det udefra, virker det umuligt at bryde.

Hvordan kan man kæmpe mod – og overvinde – en kraft, der har trådt ind i hele ens liv, ens tanker, ens krop og ens måde at være menneske på?

Det første skridt er som regel at begrænse – eller helt stoppe – indtaget af rusmidler og at skabe afstand til det miljø, hvor brugen foregår.

De fleste har brug for hjælp til at trappe ned, så kroppen og nervesystemet kan tilpasse sig uden for voldsomme abstinenser. Det er en fysisk og psykisk belastning, som sjældent bør gennemføres alene.

Afhængigt af hvor meget støtte den enkelte har behov for – og hvor stor risikoen for tilbagefald er – kan hjælpen tage form af lægelig behandling, ambulant støtte eller et midlertidigt ophold i døgnbehandling.

Formålet med denne fase er ikke kun at stoppe brugen, men at skabe et beskyttet rum, hvor kroppen kan finde ro, og hvor næste skridt i helingen kan begynde.

Den bedste måde at beskrive det efterfølgende arbejde på er at se det som en **livsstilsændring** – fra et liv som aktiv til et liv uden brug af rusmidler.

*At lære at leve uden rusmidler er at skabe en
livsstilsændring, hvor de ikke længere er
nødvendige.*

Den eneste vej til forandring er at leve uden brug af rusmidler længe nok til, at nye vaner kan opstå og slå rod. Det tager tid, og det kræver gentagelser – ikke perfektion. Hver dag uden rusmidler er en del af genopbygningen: kroppen, sindet og hverdagen lærer langsomt en ny rytme.

Med dette perspektiv bør alle de følgende afsnit om heling af afhængighed læses.

Heling – at lære livet på ny

Når et mønster har været aktivt i årevis – ikke kun som adfærd, men som selvforståelse, livsrytme, social identitet og kropsligt automatiseret respons – så kan man ikke bare stoppe. Man skal lære livet igen. Heling begynder sjældent som en følelse. Man vågner ikke op med håb eller motivation. Heling begynder som noget meget konkret og stille:

- At stå op.
- At spise noget.

- At gå et sted hen, hvor man oplever ro.
- At holde ud at være i sin egen krop i 10 minutter ad gangen.
- At møde ét andet menneske – og blive der fem minutter længere, end man plejer.

Motivation opstår ikke før handling – den opstår gennem handling. Man venter ikke på lyst for at handle. Man handler i det små – for at skabe plads til, at lyst senere kan opstå.

At skabe nye rytmer

Når rusmidlet forsvinder, opstår et tomrum – ikke kun kemisk, men i tid, identitet og social struktur. Det er ikke nok at fjerne noget – livet skal have en ny rytme, ellers bliver tomrummet selv en smerte.

Derfor er små rytmiske handlinger afgørende:

- At stå op nogenlunde samme tid.
- At have bare ét punkt i dagen, der har retning.
- At begynde at gå tur, selv hvis det føles meningsløst.
- At sidde og drikke kaffe et sted blandt andre – bare for at være blandt levet liv igen.

Dette er ikke “beskæftigelse”. Det er genopdragelse af nervesystemet til at eksistere uden rusmidlets rytme.

Struktur som støtte og begyndende rytme

Struktur er ikke et mål i sig selv, og det handler heller ikke om at “tage sig sammen”. Struktur fungerer som et midlertidigt stillads, der holder kroppen oprejst, mens den langsomt lærer at bære sig selv igen.

Man bygger ikke en ny identitet direkte – man bygger rytme, og identitet begynder at vokse i den rytme.

Struktur i hverdagen er også en måde at beskytte sig mod tilbagefald. Struktur er grundsubstansen til nye vaner. At stå op, spise morgenmad, handle ind, møde et menneske, gå et bestemt sted hen – alle disse ting fungerer som små holdepunkter, der forankrer én i dagen. Når man laver aftaler, ikke for at præstere, men for at have noget at støtte sig til, begynder livet langsomt at få form. Rytmen begynder at organisere sindet indefra.

Dette kan virke banalt – men for mennesker i afhængighed er det ikke små ting. Det er neurologisk genopbygning. Hver gentagelse er et signal til nervesystemet: *“Der findes også en anden rytme – et liv uden rusmidler.”*

Traumearbejde – altid nærværende, men ikke altid først

At arbejde med den afhængiges traumeaspekter er næsten altid i spil – i den forstand, at jeg altid inviterer den indre virkelighed med ind i processen, så langt det er muligt uden at kompromittere tryghed og stabilitet.

Men direkte traumearbejde – i egentlig forstand – kommer som regel først efter, at de fleste brande er blevet dæmpet eller stoppet. Det vil sige, at livsstilsproblematikker og den aktive afhængighed typisk har førsteprioritet, fordi det er svært at skabe dyb indre bevægelse, så længe kroppen stadig lever i undtagelsestilstand.

Undtagelsen er de situationer, hvor selve det traumatiske materiale er det, der forhindrer stabilisering og tryghed. I de tilfælde kan man være nødt til at berøre traumet tidligere – ikke for at gennemarbejde det, men for at give plads nok til, at stabilisering overhovedet kan finde sted.

Klienten skal naturligvis ikke retraumatiseres, så også her gælder princippet om lokal og kontrolleret kontakt med materialet – kun så meget, at det bliver muligt at skabe ro nok til at komme videre.

Jeg går kun den vej, når jeg vurderer, at der ellers ikke er nogen reel adgang til heling. I praksis er det meget sjældent jeg gør det. Jeg nævner det primært for at tydeliggøre hvordan jeg altid lader den unikke person og situation danne grundlag for mine valgt.

Tilbagefald – når gamle spor aktiveres

Tilbagefald – det vil sige, at man begynder at bruge stoffer eller alkohol igen – er desværre alt for almindeligt. Selv blandt mennesker, der har været i behandling, er der en høj grad af tilbagefald. Det hænger tæt sammen med det, vi allerede har talt om: livsstil, automatisering og den funktion, som rusmidlet har haft i reguleringen af indre tilstande (Marlatt & Donovan, 2005; Witkiewitz & Marlatt, 2004).

Tilbagefald – at begynde at misbruge igen – er helt almindeligt og behøver ikke at betyde, at processen er brudt eller mislykket. Det er svært at ændre en livsstil, og det er forventeligt, at man ”bliver fanget” af gammel adfærd, før nye vaner er blevet etablerede hvor rusmidler ikke indgår.

Tidligere har man jo stort set ikke gjort noget som helst, hvorrusmidler ikke enten direkte eller indirekte har været involveret.

Kunsten er ikke at undgå tilbagefald for enhver pris, men at blive i helingsprocessen og efter bedste evne lære af den erfaring, der ligger i det.

Mange har brug for selv at erfare, hvordan en lang og god plan kan falde fra hinanden på grund af én lille overset detalje – for derefter at forstå, hvor afgørende de helt konkrete ting er: hvem man møder, hvad der er i køleskabet, hvilke numre der ligger på telefonen, om man har kontanter i lommen.

Det er almindeligt at tro, at viljen til at “ville stoppe med rusmidlet” er nok. Men man må ofte erfare, at vilje alene ikke bærer – og at hver eneste lille ting omkring en rutine, et møde, et skab, en stemning – kan tippe balancen. Denne erfaring gør ikke processen svagere – den gør den mere realistisk og kropsnær.

Når gentagne forsøg på at stoppe peger på noget dybere

Hvis en person over tid har forsøgt at stoppe misbruget – og faktisk har *arbejdet aktivt* for det – men alligevel ikke lykkes, peger det som regel på, at der ligger underliggende traumemateriale eller følelsesmæssige belastninger, som gør det svært at holde fast i forandringen.

I de tilfælde vil det være hjælpsomt at arbejde både traumeorienteret og med et specifikt tilbagefaldsfokuseret forløb, hvor man undersøger de konkrete situationer, hvor tilbagefaldet opstår:

- Hvad skete der lige før?
- Hvilke følelser blev aktiveret?
- Hvilke tanker satte processen i gang?
- Hvad var det, rusmidlerne skulle hjælpe med netop dér?

Disse triggere arbejder man så eksplicit med. Hvad kan du tænke, gøre i stedet for, samt arbejde med de bagvedliggende dynamikker (traumearbejde).

Drømmen om kontrol – kontrolleret rusmiddelindtag

Hos mange mennesker i afhængighed opstår på et tidspunkt ønsket om at kunne bruge “kontrolleret”. Det kan føles som en realistisk mellemvej – en måde at slippe de værste konsekvenser uden helt at skulle opgive rusmidlet. Tanken virker logisk: *“Hvis jeg bare kan styre det, kan jeg leve normalt igen.”* Den bygger på håbet om at genvinde værdighed, autonomi og balance.

Det kan føles ubærligt ikke at kunne gøre som alle andre – eller ikke at kunne indgå i sit sociale liv, som man plejer – og dermed risikere at blive set som én, der ikke helt hører til. For mange er det næsten utænkeligt, som om livet stopper dér. Hvis man forbinder det at kunne drikke socialt med at høre til i et fællesskab, kan det derfor være meget svært overhovedet at forestille sig et liv uden alkohol.

Men i praksis er kontrolleret brug af rusmiddel en **strategi med alt for høj pris i forhold til den mulige gevinst**. For at kunne “bruge kontrolleret” skal man konstant holde sig på kanten af afgrunden – overvåge sig selv, tælle, planlægge, holde igen, afbalancere. Det

kræver et ekstremt niveau af selvkontrol, netop i et område af livet, hvor afhængigheden allerede har undermineret kroppens og sindets evne til kontrol.

Man lever i konstant forhandling med sig selv, og den mentale energi, der burde bruges på at opbygge et nyt liv, bindes i stedet i kampen for at holde styr på det gamle.

En klient, jeg engang arbejdede med, gennemførte et behandlingsforløb med stor succes. Han lærte at være sig selv, fik kontrol over sit liv og begyndte at leve på en ny måde.

Efter noget tid besluttede han, at han godt måtte drikke med måde i weekenden. I en lang periode lykkedes det ham. Men langsomt begyndte han at bruge mere og mere energi på at planlægge weekenderne – og mindre på hverdagene. Grænserne rykkede sig næsten umærkeligt.

Til sidst kom hele hans uge til at handle om at nå frem til weekenden, og langsomt gled han tilbage i de gamle mønstre. Rusmidlerne tog over igen.

Desuden viser erfaringen, at næsten alle, der forsøger at bruge “kontrolleret”, før eller siden glider tilbage i misbrug – ikke fordi de mangler vilje, men fordi selve forsøget holder forbindelsen til rusmidlet levende. Så længe man stadig bruger, forbliver hjernen og kroppen i kontakt med det rudmiddel, de forsøger at slippe. Den biokemiske og adfærdsmæssige programmering forstærkes, og risikoen for fuldt tilbagefald øges markant.

Derfor kan man sige, at drømmen om kontrol er forståelig, men vildledende.

Den repræsenterer ikke frihed, men et forlænget fangenskab – hvor afhængigheden blot har skiftet form. Den virkelige frihed begynder først, når man ikke længere skal bruge al sin energi på at kontrollere det, der engang styrede én.

Oven i alle de andre processer og udfordringer ligger der også en sorgproces – en, som ofte er svær at acceptere, fordi rusmidlet jo samtidig opleves som fjenden.

Men der er mange tab forbundet med at opgive rusmidlet: tabet af at føle sig “normal”, tabet af et middel til at dulme smerte eller selvmedicinere, tabet af spænding, intensitet, nemme penge, fællesskaber og ritualer.

*At stoppe med at tage rusmidler indebærer
også tab og et sorgarbejde. Når man tillader
sig at mærke sorgen, hjælper det én til at sige
farvel*

For mange føles det, som om en del af livet forsvinder – selv om den del samtidig har ødelagt så meget.

Som ved andre former for sorg er det bedste, man kan gøre at acceptere tabet og tillade en indre, fri proces.

Med tiden kan denne proces føre til en stille erkendelse indefra: at tabene må anerkendes og gives slip på – ikke som et nederlag, men som en forudsætning for at kunne leve et dagligt liv uden brug af rusmiddel.

Tilstandsbundethed – hvorfor viljestyrke ikke er nok

En vigtig faktor i forståelsen af afhængighed er det, man kan kalde tilstandsbundethed. Når man tager stof eller alkohol, ændres den følelsesmæssige og mentale tilstand. Den måde, man tænker og føler på, skifter. Intentioner og løfter, der var ægte, mens man var ædru, forsvinder, når man træder ind i den påvirkede tilstand.

En kollega beskrev det engang med et billede: Det er som at være en marionetdukke, der får snorene klippet. Pludselig mister man evnen til at styre sine bevægelser. Det, man kunne i går, kan man pludselig ikke. Tilstanden overtager styringen. At bevæge sig eller løfte armen er pludselig umuligt.

Derfor er forebyggelse ikke et spørgsmål om vilje i øjeblikket. Når man først er i tilstanden, er det som regel for sent. Forebyggelse handler derfor om at undgå at komme derhen. Ikke fordi man er svag – men fordi tilstande styrer handlinger.

At skabe afstand til fristelser

En vigtig strategi i arbejdet med at forebygge tilbagefald er at skabe afstand – både fysisk og mentalt – til de situationer og relationer, der kan udløse lysten til at bruge. Det kan handle om:

- Ikke at have alkohol i hjemmet.
- Ikke at have kontanter på sig.
- At slette kontaktoplysninger på sin pusher.
- At afbryde kontakten til gamle bekendtskaber, der stadig er aktive.

Målet er ikke at vise kontrol – men at skabe et mellemrum mellem impuls og handling. Bare et par sekunder kan være nok til, at man kan registrere: “Jeg er i et gammelt mønster.” Det giver mulighed for at vælge noget andet – men kun, hvis der er nok tid til at opdage det.

Jeg plejer nogle gange at sige til klienter – lidt humoristisk – at de skal forestille sig, at jeg har hyret ti ninjager, som står skjult og venter på dem.

Det kan lyde som en overdreven metafor, men i praksis sker der pludselige hændelser – situationer, man ikke er forberedt på – hvor man hurtigt kan glemme at passe på sig selv og bare reagere, som man plejer. For de fleste betyder det at falde tilbage i gamle mønstre, hvor rusmidler igen bliver svaret.

Mange oplever, hvordan fristelser kan komme bagfra – uventet og midt i noget helt almindeligt.

Et eksempel er en mand, der uventet mødte sin gamle pusher, mens han var på udflugt med sine børn. Han afviste ham, men da pusheren gik, kastede han en lille pose kokain i skødet på ham med ordene: “For gammel venskabs skyld.”

Et andet eksempel er manden, der fik tilbagefald, fordi han – uden at tænke over det – “kom til” at købe en sekspak øl i supermarkedet. Han fortalte senere, at han syntes, det var pinligt at lægge dem tilbage ved kassen, så han købte dem for at “stille dem i skabet derhjemme”. Om aftenen drak han dem.

En almindelig situation, jeg har oplevet et utal af gange, en person bliver ringet op af en person der betyder meget, og personen er i en alvorlig aktuel krise, som kan handle om ‘liv og død’. I sådanne situationer er det svært at huske på og at prioritere at passe på sig selv, og mange føler ikke de har et valg og kan ikke finde alternativer, så de håber på det bedste og tager af sted for at hjælpe.

Eller man møder en god gammel ven man ikke har set i mange år. Man inviteres på restaurant og vennen bestiller en vin til bordet. Man syntes det er pinligt ikke at drikke med vennen og har ikke lyst til at tale om sin afhængighedsproblematik – og tænker det nok går an at drikke en lille smule. Man har jo ikke engang lyst til det.

Det viser, hvor subtilt et tilbagefald kan begynde – og hvor vigtigt det er at være løbende opmærksom.

Generelt er det en god idé jævnligt at “scanne” sin nærmeste fremtid og forestille sig mulige situationer, hvor man kunne blive fristet eller komme i risiko.

Gå derefter mentalt igennem disse scenarier med “hvordan passer jeg på mig selv”-brillerne:

- Hvad kunne ske?
- Hvad vil jeg gøre, hvis det sker?
- Hvad har jeg brug for at huske på i det øjeblik?

Denne form for forberedelse skaber et mellemrum mellem impuls og handling – så du opdager, hvad der er i gang, før det tager styringen.

I eksemplet med en ven i krise er det ofte en god idé at tale med nogen, *inden* man handler. Det kan give nye perspektiver og måske åbne for bedre måder at hjælpe på – måder, hvor man stadig kan støtte den anden, men uden at bringe sig selv i fare.

Nogle gange er det nok blot at vende situationen med et menneske, man stoler på. Andre gange kan det være en professionel kontakt, et støtteteam eller en person fra netværket, der kender ens sårbarheder. Pointen er ikke at søge råd – men at få hjælp til at se situationen tydeligere, før man handler.

Skam som risikofaktor

Et særligt mønster ved tilbagefald er, at skam ofte er en medvirkende katalysator. Man kan f.eks. stå i en situation, hvor man burde sige: “Nej tak, jeg drikker ikke længere.” Men skammen over at være “den med et problem” kan være så stærk, at man vælger at tage noget – ikke af lyst, men for at undgå at føle sig forkert.

På den måde kan ønsket om at fremstå “normal” i sig selv være en direkte risikofaktor. Det viser igen, at kampen mod afhængighed ikke kun handler om stof eller alkohol – men om identitet, værdighed og relationel frygt.

Fællesskab og støtte

For mange mennesker i afhængighed er fællesskaber som AA (Anonyme Alkoholikere) eller NA (Anonyme Narkomaner) (Kelly et al., 2020) ikke bare sociale rum, men livsnødvendige strukturer. Her bliver man mindet om, hvad man kæmper med, og hvorfor det er vigtigt at holde fast. Selv én dag clean bliver anerkendt som en reel bedrift.

I fællesskabet véd de andre, hvor svært det er. Det reducerer skammen. Man bliver ikke set som én, der burde “tage sig sammen”, men som én, der arbejder med noget meget krævende. Den oplevelse – at stå sammen med andre, der forstår – kan gøre det muligt at holde fast, når man ellers ville give slip.

At huske – ikke at glemme

Et sidste aspekt ved tilbagefald handler om hukommelse. Når mennesker har været uden brug af rusmidler i noget tid, begynder deres liv ofte at fungere igen. De passer aftaler, relationer genoprettes, de får kontrol over deres hverdag. Og netop derfor kan de begynde at tænke: “Måske kan jeg godt klare at tage lidt – ligesom andre.”

Det eneste, der kan advare dem, er erindringen. Men hukommelsen er selektiv. Derfor siger jeg ofte:

Man skal lære ”**at huske – ikke at glemme.**”

Ikke på en skamfuld måde, men som et aktivt værktøj: *“Når jeg går ind i det spor, ved jeg, hvor det ender – ikke fordi jeg tror det, men fordi jeg har erfaret det.”*

De pårørende – relationelt medafhængige

I arbejdet med afhængighed er det vigtigt at huske de pårørende. Mange af dem lever i konstant alarmberedskab. De forsøger at redde og kompensere for de problemer, afhængigheden skaber. De ringer til arbejde, dækker over, tager over, styrer økonomi og forsøger at holde sammen på det, der falder fra hinanden (Orford et al., 2010).

I denne proces begynder de ofte at miste kontakten til deres eget liv. De ser færre venner, tager ikke på ferie, tør ikke slippe kontrollen. Kroppen begynder at reagere med søvnløshed, uro og psykosomatiske symptomer. På den måde bliver også de pårørende fremmedgjort fra deres eget liv (Waters et al., 2018).

Ordet *medafhængighed* er grundlæggende et dårligt ord, fordi det let sygeliggør de pårørende en smule. Det kan give indtryk af, at det at hjælpe eller have omsorg for den afhængige i sig selv er et problem.

Men det er ikke omsorgen, der er problemet – det er, hvordan den pårørende gradvist ender et sted, hvor de giver sig selv mindre og mindre plads. De tilsidesætter deres egne behov og mister evnen til at tage vare på sig selv, fordi al energi og opmærksomhed går til den afhængige.

Lidt provokerende kan man sige, at hvor den afhængige mister evnen til at tage vare på sig selv *på grund af rusmidlerne*, mister den pårørende evnen til at tage vare på sig selv *gennem den afhængige*.

Det er derfor ikke “medafhængighed” i patologisk forstand – men et udtryk for, hvor dybt relationen påvirkes af afhængighedens dynamik, og hvor vanskeligt det er at bevare balancen mellem omsorg for den anden og omsorg for sig selv.

At genopbygge tillid og ærlighed i relationen

Når en afhængig person kommer hjem fra behandling eller forsøger at leve uden brug af rusmidler, ønsker de ofte at vise, at de “har styr på det nu”. Hvis forældre eller pårørende spørger: *“Er du sikker på, at du kan holde dig fra det?”*, svarer de fleste: *“Ja, selvfølgelig.”* Ikke nødvendigvis fordi det er sandt, men fordi de ikke ønsker at skabe uro eller skuffelse.

Jeg anbefaler ofte det modsatte: At turde sige: *“Jeg håber det – men jeg er faktisk usikker.”* I første omgang kan det skabe ubehag og frygt hos de pårørende, men det åbner for ægte kontakt. Når den afhængige så lykkes med at bruge sit rusmiddel – og gør det uden at lyve – kan de pårørende mærke, at der er noget nyt i gang. Ærlighed bliver det første tegn på reel forandring.

*At blive tryk efter langs tids utryghed tager tid,
fordi det er kroppen og kroppens beredskab
der skal lære at noget der tidligere var 'farligt'
nu er OK.*

Gamle spor i kroppen

Det er vigtigt for både afhængige og pårørende at forstå, at gamle følelsesmæssige mønstre lever videre i kroppen.

En mor kan reagere kontrollerende, selv når hun er ædru og oprigtigt forsøger at ændre sig. Ikke fordi hun ikke tror på forandring, men fordi hendes nervesystem går i alarm, når gamle sår bliver aktiveret gennem associationer.

Jeg minder ofte begge parter om: *“Det handler ikke om nu – det er noget gammelt, der bliver aktiveret.”* Eller som jeg nogle gange siger: *“Det er gamle spøgelser.”*

Når det forstås, kan både den afhængige og de pårørende begynde at skelne bedre mellem fortid og nutid – og hurtigere genvinde trygheden, når gamle mønstre blusser op.

Det kan være, at den afhængige er hos købmanden eller på besøg hos venner – situationer, der tidligere næsten altid var forbundet med rusmiddelindtag. Når det sker, aktiveres automatisk de følelser og tanker, der hørte til dengang. Samtidig reagerer de pårørende, som om det sker *nu*.

Når gamle sår bliver aktiveret – udefra eller indefra – vækkes tidligere tab, kaos og angst. Kroppen mister ro og overblik og reagerer, som om den igen befinder sig i den gamle situation. Nervesystemet skal “tage fejl” mange gange, før det lærer, at det nu er trygt, og at den gamle trussel ikke længere er reel.

Selv når man godt ved, at det er fortidens oplevelser, der vækkes, kan reaktionerne være så stærke, at man alligevel handler på dem: man ringer for at tjekke, gennemgår tasker, undersøger, når den anden kommer hjem – selvom man rationelt ved, at det ikke er nødvendigt.

Denne bevidsthed gør dog en forskel. Den hjælper både den afhængige og de pårørende til hurtigere at få ro i nervesystemet og til at kommunikere på en måde, der bliver mindre kontrollerende og mere tillidsfuld.

At arbejde med pårørende

Når jeg arbejder med pårørende – både individuelt og i par- eller familiesamtaler – er mit primære fokus næsten altid det samme: At hjælpe den pårørende tilbage til sig selv (Nielsen, 2023).

Den vigtigste – og ofte største – udfordring for pårørende er at lære at tage vare på sig selv igen.

Det betyder konkret at støtte dem i at mærke deres egne grænser, deres behov og i at genlære retten til egenomsorg. Mange har i lang tid levet i en tilstand med konstant overvågning og alarmberedskab, hvor al opmærksomhed har været rettet mod den afhængige, og de har gradvist mistet deres forbindelsen til deres eget liv.

Jeg begynder derfor ofte med at sætte ord på og anerkende den vanskelige position, de har stået i:

- At være vidne til noget, man ikke kan kontrollere.

- At forsøge at redde, dække over og stabilisere – og samtidig langsomt selv miste fodfæste.

Denne anerkendelse handler ikke om at give trøst, men om at **give deres oplevelse et sprog og normalisere de reaktioner**, de bærer i kroppen. Det er vigtigt at pege på, at også de har brug for heling – og at heling for pårørende, ligesom for den afhængige, **ikke starter som en følelse**, men som små bevægelser mod tryghed og egen tilstedeværelse.

Kroppen husker, også når sindet forsøger at være optimistisk. Den reagerer med uro, vagtsomhed og angst, selv når situationen udefra set er blevet bedre. Kroppen slipper ikke sit beredskab, bare fordi man beslutter det. Den slipper først, når den igen og igen mærker, at verden faktisk er anderledes nu.

Der er også ofte behov for at tale **direkte om fremtiden** – og forholde sig til hvis der kommer tilbagefald, og hvis der ikke gør. Særligt når der er børn involveret, er det vigtigt at **afstemme forventninger og gøre ansvar konkret**: Hvem gør hvad – og hvad kan realistisk forventes?

Det er desuden ofte en vigtig del af arbejdet at hjælpe den pårørende til at forstå afhængighed som en livsstilsproblematik – og få øje på, hvor omfattende og krævende en proces det er at bryde afhængighed. Når forståelsen øges, kan fordømmelse og kontrol erstattes af realisme og medmenneskelighed, uden at den pårørende mister sig selv.

Kontrol er ofte et vigtigt tema at tale om. Det er ikke den pårørendes opgave at sikre, at den afhængige lykkes med at holde sig fra sit rusmiddel – tværtimod kan det fastholde begge i gamle, uhensigtsmæssige mønstre.

Den afhængige må tage ansvar for sin egen afholdenhed, og den pårørende må – gradvist – lære at stole på, at den afhængige både vil og kan fungere uden rusmidler, og samtidig i højere grad tage ansvar for sit eget liv.

Når det er relevant, inviterer jeg også den afhængiges partner eller ægtefælle med til en samtale. Det er ofte langt mere virkningsfuldt at sidde sammen og få hjælp til at tale om deres fælles liv, end at arbejde på hver sin ø alene.

Når jeg sidder med et par, begynder jeg som regel med at spørge hver enkelt, hvad de håber at få ud af samtalen, eller hvad der skal til for, at den giver mening for dem. Jeg stiller eventuelt uddybende spørgsmål for at sikre, at jeg forstår, hvad der faktisk er vigtigt for dem – ikke som et formuleret mål på forhånd, men som noget, der gør samtalen nærværende og relevant for dem lige nu.

Hvis den pårørende for eksempel siger: *“Jeg vil hjælpe Jørgen til at stoppe med at bruge rusmiddel,”* spørger jeg videre: *“Hvad betyder det for dig selv, her og nu, at det sker?”* På den måde begynder processen ikke at handle om den anden, men om det, der er virkeligt og aktuelt for hver deltager i rummet.

Når jeg har lyttet på denne måde, finder vi sammen et fokus, som begge ønsker at arbejde med og skabe afklaring omkring.

At arbejde procesorienteret – den professionelle position

Når jeg arbejder med afhængighed, starter jeg ikke med mål, visioner eller planer. Jeg starter med nuet. Jeg spørger: *“Hvordan går det i dag?”* og jeg er optaget af *“Hvad er muligt lige nu?”* – skal i dag handle det om at stabilisere, arbejde videre med et tema eller åbner op med nye ting. Det er vigtigt at tune mig ind på, hvor mennesket faktisk befinder sig lige nu i mødet.

Det professionelle arbejde handler ikke om at trække mennesker ud af deres tilstand, men om at gå med dem ind i den, så de ikke står alene dér. Først dérfra kan man bevæge sig ud. Forandring i afhængighed sker ikke ved at presse på et mål – men ved at skabe små bevægelser indefra.

Jeg er mindre optaget af, om personen er afholdende om tre måneder, end jeg er af, om de kan holde ud at være sig selv i dag – og måske finde ét sted i dagen, hvor noget bevæger sig. Når det sker, begynder noget andet at blive muligt. Livet skimtes igen – ikke som en præstation, men som noget, der langsomt kalder indefra.

Afsluttende refleksion

Afhængighed er ikke bare et misbrug eller en destruktiv vane. Det er et komplekst samspil af traume, læring, selvregulering, miljø, skam, identitet og eksistentiel overlevelse. Det er et forsøg på at leve videre under vilkår, der har været for svære at bære.

Derfor kan løsningen ikke være at kun at fjerne rusmidlet. Der må opstå adgang til et liv, hvor noget andet kan bære. Hvor rytme, kontakt, ærlighed og nærvær langsomt begynder at erstatte det, rusmidlet engang gjorde. Som professionelle – og som medmennesker – kan vi ikke redde andre. Men vi kan gå med dem, indtil det sted i dem, der stadig vil livet, får plads til at bevæge sig igen.

EFTERORD (Minibog) – En levende side i bevægelse

I denne minibog har jeg samlet de kapitler, som tilsammen kan være hjælpsomme for dem, der kæmper med afhængighed.

Jeg har arbejdet med dette område siden 1995 og mener, at den viden, disse kapitler tilbyder, er tiltrængt – både fagligt og menneskeligt.

Jeg har derfor valgt at gøre dem frit tilgængelige, i håbet om at de kan hjælpe praktisk og konkret til at blive og forblive afholdende – og vække lysten til at lære mere.

Jeg har også oprettet en hjemmeside, hvor kapitlerne i denne minibog ligger åbent.

Her findes resumeer og citatsamlinger af alle kapitler, så man kan danne sig et godt billede af indholdet uden at købe bogen.

Siden giver mulighed for at skrive kommentarer og stille spørgsmål – og det er min intention at udvikle både bog og hjemmeside i takt med læsernes bidrag, så materialet hele tiden kan blive mere relevant for flere.

Jeg håber, at bogen og hjemmesiden kan bidrage til en større forståelse af menneskets psykiske natur – det levende, meningssøgende i os – og inspirere til, at vi i højere grad samarbejder med os selv i stedet for at kæmpe imod.

I den udstrækning jeg har tid og kræfter, vil jeg svare på henvendelser og bruge denne fælles inspirationskilde til at udbygge bogen – måske også med cases og øvelser.

Kommentarer og refleksioner, der beriger og udvikler, vil blive bevaret og organiseret på siden, mens gentagelser og uvedkommende indlæg fjernes.

En levende side i bevægelse – ligesom mennesket selv.

Litteratur (Minibog):

- Bull, N. (1951).** *The attitude theory of emotion*. New York, NY: Nervous and Mental Disease Monographs.
- Church, D. (2014).** *The EFT manual* (3rd ed.). Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press.
- Coan, J. A., & Sbarra, D. A. (2015).** Social baseline theory: The social regulation of risk and effort. *Current Opinion in Psychology*, 1, 87–91.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.021>
- Damasio, A. R. (2004).** *Fornemmelsen af det, der sker: Krop og emotion ved dannelsen af bevidsthed* (*The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*, 1999). København: Hans Reitzels Forlag.
- Diepold, J. H., Jr. (2018).** *Heart Assisted Therapy: Integrating Heart Energy to Facilitate Emotional Health, Healing, and Performance Enhancement*. Parker, CO: Outskirts Press.
- Ekman, P. (1999).** Basic emotions. I T. Dalgleish & M. J. Power (Red.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 45–60). Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- Everitt, B. J., & Robbins, T. W. (2005).** Neural systems of reinforcement for drug addiction: From actions to habits to compulsion. *Nature Neuroscience*, 8(11), 1481–1489. <https://doi.org/10.1038/nn1579>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998).** Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258.
[https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
- Graybiel, A. M. (2008).** Habits, rituals, and the evaluative brain. *Annual Review of Neuroscience*, 31, 359–387.
<https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.29.051605.112851>
- Kelly, J. F., Humphreys, K., & Ferri, M. (2020).** Alcoholics Anonymous and other 12-step programs for alcohol use disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (3), CD012880. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012880.pub2>
- Khantzian, E. J. (1997).** The self-medication hypothesis of substance use disorders: A reconsideration and recent applications. *Harvard Review of Psychiatry*, 4(5), 231–244.
- Koob, G. F., & Le Moal, M. (2005).** Plasticity of reward neurocircuitry and the ‘dark side’ of drug addiction. *Nature Neuroscience*, 8(11), 1442–1444.
<https://doi.org/10.1038/nn1105-1442>

- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2010).** Neurocircuitry of addiction. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 217–238.
<https://doi.org/10.1038/npp.2009.110>
- Luoma, J. B., Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C., Bunting, K., & Rye, A. K. (2008).** Reducing self-stigma in substance abuse through acceptance and commitment therapy: Model, manual development, and pilot outcomes. *Addiction Research & Theory*, 16(2), 149–165. <https://doi.org/10.1080/16066350701850295>
- Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. (Eds.). (2005).** *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors* (2nd ed.). Guilford Press.
- Nielsen, A. S. (2023).** *Håndbog i metoden CRAFT: Hjælp til pårørende til personer med et alkohol- eller stofproblem*. (Community Reinforcement and Family Training). Samfundslitteratur. (Meyers, R. J., & Wolfe, B. L. (2003). *Get Your Loved One Sober: Alternatives to Nagging, Pleading, and Threatening*. Hazelden.)
- Orford, J., Copello, A., Velleman, R., & Templeton, L. (2010).** Family members affected by a close relative's addiction: The stress-strain-coping-support model. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 17(sup1), 36–43.
<https://doi.org/10.3109/09687637.2010.514801>
- Panksepp, J. (1998).** *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. New York, NY: Oxford University Press.
- Rosenberg, M. B. (2005).** *Ikkevoldelig kommunikation – girafsprog: Brug din indfølelse og få både dine egne og andres behov tilgodeset* (3. udg.). København: Borgen. (Engelsk original: Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent communication: A language of life* (2nd ed.). Encinitas, CA: PuddleDancer Press.)
- Schäfer, I., Langeland, W., Hissbach, J., Luedecke, C., Ohlmeier, M. D., & Chodzinski, C. (2010).** Childhood trauma and dissociation in patients with alcohol dependence, drug dependence, or both: A multi-center study. *Drug and Alcohol Dependence*, 109(1–3), 84–89. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2009.12.024>
- Shin, S. H., McDonald, S. E., & Conley, D. (2018).** Patterns of adverse childhood experiences and substance use among young adults: A latent class analysis. *Addictive Behaviors*, 78, 187–192.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.11.020>
- Waters, F., Chiu, V., Atkinson, A., & Blom, J. D. (2018).** Severe sleep deprivation causes hallucinations and a gradual progression toward psychosis with increasing time awake. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 303. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00303>
- Witkiewitz, K., & Marlatt, G. A. (2004).** Relapse prevention for alcohol and drug problems: That was Zen, this is Tao. *American Psychologist*, 59(4), 224–235.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.4.224>

World Health Organization. (2019). *International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11): 6C4 Disorders due to substance use or addictive behaviours.*
<https://icd.who.int/browse11>

Videonoter (QR) – Minibog

Scan QR-koden med din telefon. Hvis du læser på skærm, kan du også klikke på linket (i PDF).

Video (YouTube): Ren – “Hi Ren” (musikvideo)

Scan QR-koden eller søg: s_nc1IVoMxc

Link: https://www.youtube.com/watch?v=s_nc1IVoMxc

