



Keiserens nye klær

Er alkohol et magisk stoff?

*En analyse bygget på flere typer forskning -
og på rare fenomener som vi alle kjenner til*



2012

Hans Olav Fekjær

Det hevdes at alkohol

- gir følelse av velvære
- gir godt humør
- øker selvtilliten
- fjerner hemninger
- bedrer kontaktevnen
- demper angst
- øker den seksuelle lysten

Er alkohol et **magisk** stoff ?

Men vi vet alle at det ikke er sant, for

- Noen blir glade og noen triste
- Noen blir snille og andre blir sinna
- Noen blir våkne og andre blir trøtte
- Noen blir aktive og andre blir passive
- Noen blir stille og andre pratsomme
- Noen blir vennlige og andre fiendtlige

O.S.V.

Man kan ”**bli**” hva som helst!

Hva er så kjennetegnet på det vi kaller (kjemisk) rus?

Kjennetegnet er at

- **enhver** sinnsstemning, og
- **enhver** atferd

blir forklart med rusmidlet

Det antas å skje en forvandling av personligheten, slik at personen "ikke er seg selv".

Det ytrer seg ved at vi sier...

- Det skjedde **fordi** han var rusa/beruset
- Han er ikke **egentlig** slik
- Han visste ikke hva han gjorde

Samtidig tilsier vår generelle moral:

"Tilgi dem, for de vet ikke hva de gjør."

Kjemisk rus gir derfor en egen frihetsfølelse...

...som alle som har vært "på fylla" har kjent:

"Nå er det ikke så farlig hva jeg sier og gjør"

Og det er oftest ikke like farlig, for oppførselen har ikke de samme konsekvensene for selvbilde og rykte.

Derfor kan alkohol...

- redusere en bestemt type angst, nemlig angsten for å dumme seg ut
- gi følelse av økt selvtillit

Det blir f.eks. ikke like farlig om jeg...

- sier noe andre kan synes er dumt
- er uvennlig og frekk
- søker kontakt med det annet kjønn
- danser dårlig eller synger falskt
- er hensynsløs og egenrådig
- uttrykker sterke følelser
- gir blaffen i plikter og oppgaver
- mislykkes
- foretar seksuelle impulshandlinger
- blåser ut all min aggresjon

Oppførselen forandres på **både** godt og vondt.

Fordelene ved å ha et alibi

Dårlige prestasjoner eller upassende oppførsel forklarer vi ofte med at det skyldtes spesielle forhold:

- Tretthet eller sykdom,
- Umodenhet eller senilitet,
- Dårlig utstyr (f.eks. i sport),
- Dårlige venner,
- Slitenhet eller mangel på innsats
- **Alkohol eller andre rusmidler**

Alibiet kan brukes på tre ulike måter:

- 1. Som alibi for dårlige prestasjoner.** Vi forklarer det ofte med et eller annet handikap.
- 2. For å slippe å gjøre sine plikter.** For eksempel kan en mild hodepine være velkommen når andre venter at vi skal gjøre noe vi ikke liker å gjøre.
- 3. For å overtre normer for oppførsel, eller gjøre ting en ellers ikke tør gjøre.** Hvis det er mulig å bortforklare oppførselen, vil flere forbudte lyster bli omsatt til handling – selvsagt!

Sentralt for å forstå rusing: "A self-handicapping strategy"

Vi bedømmer folk mildere hvis de har et handikap eller er indisponert.

Store mengder forskning viser følgende:

Når mennesker er redd for nederlag eller å dumme seg ut, velger de oftere å ta alkohol eller andre rusmidler

for å oppnå mildere bedømmelse – av seg selv og andre.

Et eksempel på "self-handicapping"

64 mannlige studenter fikk høre at de deltok i en smakstest, for å vurdere smaken på alkoholvarer.

Halvparten fikk høre at de etterpå skulle møte en gruppe unge damer som skulle notere hvor tiltrekkende de syntes guttene var.

De som fikk høre at de etterpå skulle vurderes av unge damer, drakk gjennomsnittlig dobbelt så mye som de andre.

Den formildende omstendigheten

- Når en kvinne blir slått av partneren, kan hun si at han er et *"brutalt beist"*.
- Når han ikke gjør pliktene sine, kan hun si at han er en *"doven slask"*.
- Men hvis han har drukket først, sier hun: *"Han er egentlig snill, men han drikker for mye"*

Diskusjonen flyttes bort fra det virkelige problemet (oppførselen) over til et liksom-problem med flytende grenser (hvor mye en kan drikke).

Fra skuespillet Peer Gynt:

Peer: Jeg vet jeg har skylden. Hva gavner jeg minnes derom?

Mor Aase: Du! Nei, den fordømte fyllen, fra den var det ulykken kom. Kjære gutten min, du var jo drukken, da vet en ei selv hva en gjør.

Begge finner trøst i fylla - men tilgivelsen gjør det lettere for ham å gjenta oppførselen.



Hu Laura og han Kal satt ved kjøkkenbordet og drakk kaffe.

— Je skammer meg over deg, sa hu' Laura, midt i den andre kaffekoppen. Vi skulle aldri ha gått i det selskapet i

går kveld. Du skjemte deg godt ut, både med sangen og de grove vitsene dine. Je' håper inderlig at ingen la merke til at du var klink edru.

Mange sier: Dårlig oppførsel i fylla skyldes bare at noen har ”drukket for mye”

Men med et alibi vil folk leve ut **både** gode og dårlige innfallene:

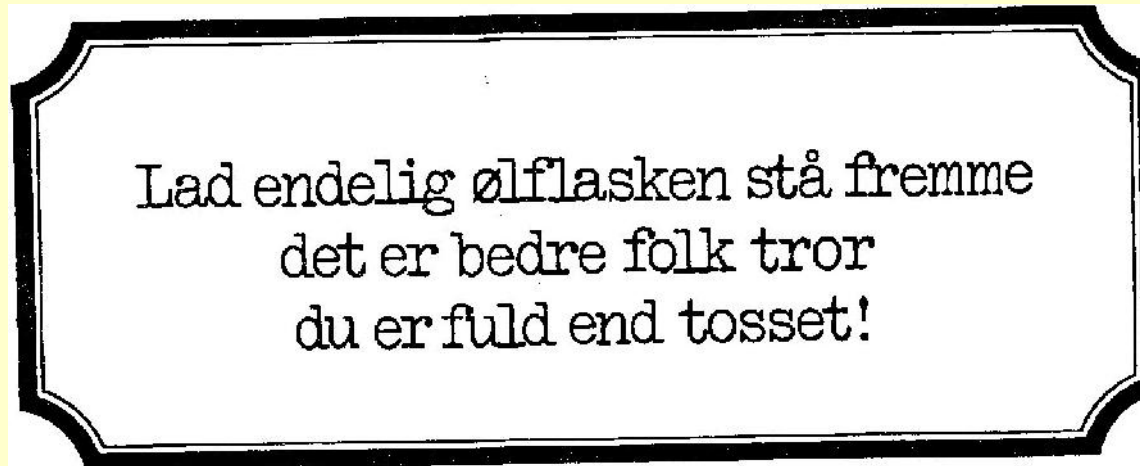
- Den morsomme festdeltakeren
- Voldsforbryteren
- Den spontane vennen
- Den som bøller og gjør hærverk
- Den som flørter eller lar seg forføre
- Brannstifteren

Alt er en følge av det samme alibiet:

Får vi mye av det gode, får vi mye av det dårlige også.

Alibiet må vises fram

- For at en skal oppnå mild bedømmelse av andre, må andre oppdage alibiet



- Når det er en fordel å opptre som full, vil mange oppføre seg som fulle uansett om de har drukket lite eller mye
- En natt i 2012 tok politiet og forskere alkoholtest (pusteprøve) av over tusen mennesker i Oslo sentrum. Mye skuespill ble avslørt: Mange som viste fylleatferd, hadde svært liten eller ingen promille.

Plutselig blir de "edru"!

- Tenåringer har hjemme-alone-fest. Det ser ut som de fleste er hjelpeløse ofre for alkoholens hemningsløse virkning. Men plutselig kommer foreldrene hjem. Øyeblikket etter er alle hemninger på plass...
- Hemningsløs slåsskamp i Storgata om natta. Så dukker politiet opp....

"Plutselig ble jeg edru" er et vanlig fenomen.

Hemningsløs er man bare så lenge det passer!

En velment, men dum advarsel:

”Bli ikke full, for da vet man ikke hva man gjør.”

Men i et samfunn som **tilgir de som ikke vet hva de gjør**, forteller dette også - mellom linjene:

Du kan benytte alkohol som frikort, slik at oppførselen din blir tilgitt eller sett mildt på.

For de som har mange forbudte lyster (og det gjelder mest ungdom), gjør det selvsagt alkoholen fristende.

En avsløring

- Det er vanlig å si at

”Han oppfører seg slik fordi han har drukket”

- Men det gir oftest bedre forståelse å si at

”Han har drukket fordi han liker å oppføre seg slik”

Vet de virkelig ikke hva de gjør - 1

Forskningen viser at de fleste er godt fornøyd med **sin egen** rusatferd, men de er svært ofte kritiske til **andres**

Hvis man virkelig ikke visste hva man gjorde, så var det tilfeldig hva som skjedde. Folk ville heller betalt for å **unngå** en slik tilstand!

Men fyll og rus gir tilsynelatende en uimotståelig trang til å **gjøre** akkurat det en har lyst til i øyeblikket.

For den som har mange forbudte lyster, kan det være verdt både penger og helsefare...

Vet de virkelig ikke hva de gjør - 2

- Alkohol dannes naturlig av gjærsopper når karbohydrater lagres i vann
- Antropologer som studerte fremmede kulturer, fant at noen samfunn brukte alkoholen, andre ikke
- De fant mange samfunn hvor selv høy promille ikke ga noen tegn til hemningsløshet
- Der det var hemningsløshet, var det etter klare regler
- Flere samfunn lærte hemningsløsheten under den hvite manns innflytelse
- Forskningens konklusjon: *Når en vokser opp, lærer en det som ens egen kultur "vet" om virkningene av alkohol, og blir selv levende beviser på disse virkningene.*

Vet man virkelig ikke hva man gjør - 3

- Men alkohol gjør da at en blir "sløv"?
- Det gjør sovemidler like mye, uten å gi hemningsløshet når en er våken før, under og etter søvnen
- Det spesielle ved fyll og rus er den tilsynelatende selektive lammelsen av evnen til å huske normer for oppførsel, mens handlekraft og andre evner i god behold.

Blindprøver med alkohol

- I 1969 kom oppsummeringen av antropologisk forskning, som viser uten tvil at alkoholens hemningsløshet er noe vi lærer i vår kultur
- På 1970-tallet utførte G. Alan Marlatt og andre førsteklases blindforsøk med alkohol, hvor en studerte både virkningene av alkohol og av troen på at en har drukket alkohol
- Disse studiene bekreftet hverken at hemningsløshet, redusert angst, godt humør eller økt seksuell lyst er kjemiske virkninger av alkohol, men kan utløses av tanken på eller troen på at en har drukket alkohol

Alkohol brukes ikke bare til rus...

- ...men også for å kose seg og hygge seg
- Inneholder alkohol et kose- og hyggestoff?
- La oss se nærmere på hva som skjer.....

Kos og hygge – hva skjer egentlig?

- Mange som ”koser seg med et glass vin”, drikker små mengder, som forskningen viser at en oftest ikke kan kjenne noen virkninger av (1-2 glass)
- Når to karer skal ”hygge seg med en øl”, sitter de ikke og venter til alkoholen er absorbert og når hjernen, slik at hygga endelig kommer. Humøret stiger ofte ved første slurk, eller når flaskene åpnes!
- Mange ”gode virkninger” av alkohol kommer ved synet og smaken. Da er det ikke virkninger av alkoholen.

Hvorfor virker det slik?

Alkohol brukes som symbol and ritual.

Symboler skaper følelser

- Juletreet bidrar til julestemning – men skyldes det granbuskens botaniske egenskaper?
- Plankebiter og rusk og rask som tennes på skaper følelser – hvis det er St.Hans-aften
- Fargede tøystykker kan skape følelser – tenk på flaggene på 17. mai!

Hvorfor?

Følelsene inntreffer ved gjenkjennelsen av noe som vi har lært å forbinde med visse følelser.

Symboler kan være nyttige

- Symboler kan være nyttige hjelpemidler for å skape ønskede følelser og stemninger.
- Når vi ønsker å komme i en bestemt sinnsstemning, kan vi bruke symboler som vi har lært å forbinde med den stemningen.
- Vi kan bruke levende lys, pyntede bord og rom, spesiell mat og klær, - og alkohol.

Alkoholvarer brukes ofte som (innlært) symbol på.....

- Fritid: "Nå skal jeg bare slappe av"
- Hyggestund: "Nå skal vi kose oss"
- Luksus: "Nå skal vi unne oss noe ekstra"
- Voksenhet (hos ungdom)
- Feiring av seire (champagne)

Slike "virkninger" er helt uavhengig av promille.

De gode følelsene kommer umiddelbart.

Det er altså ikke virkninger av selve alkoholen.

Vinsnobberiet

- Vinsnobber mener de kjenner tydelig forskjell på vinmerkenes smak, men forskningen viser at svært få kjenner forskjell
- Kunnskap om ulike vinsorter gir status blant vinsnobbene
- Vinsnobber lar ofte "eksperter" bestemme hvilke viner de selv skal synes smaker godt
- Vindriking er vanligst blant de bedrestilte og er derfor mer knyttet til status enn øl og brennevin
- For vinsnobber er glassene en sentral del av ritualet (prøv å servere dem vin i pappkrus eller plastkopper!)

”Smak og behag kan ikke diskuteres”

- ...men forskningen viser at bare det å like søtsmak er medfødt (finnes i alle kulturer og også hos spebarn). Hva vi ellers foretrekker, er lært
- I hovedsak godtar vi det vi lærer i vår kultur, og det som er vanlig i de grupper vi ønsker å identifisere oss med
- De fleste husker at de i starten ikke likte øl, vin, kaffe og sigaretter. Men hvis en er godt motivert for å bli øl/vin-drikker, kaffedrikker eller røyker, tvinger en det i seg, og da vil en til slutt begynne å like smaken.

Er alkoholen viktig for smaken?

- Brennevin brenner i halsen, ikke på grunn av smak, men på grunn av irritasjon av slimhinnene
- Ved konsentrasjoner under ca. 20 % er det ingen brenning. Selve smaken er ikke sterk
- Når alkohol er blandet med vann, kan ikke konsentrasjoner under 3-4 % merkes
- I praksis blandes alkoholen med andre smaksstoffer. Da trengs høyere konsentrasjoner for å merkes på smak.
- Alkoholen kan knapt merkes i en vanlig vodka/tonic-drink med 8 % alkohol. Denne drinken er derfor ofte brukt i blindforsøk, hvor folk ikke skal vite om de har drukket alkohol eller ikke. Øl med og uten alkohol brukes også.

Har keiseren klær på?



"Du arresteres for å fornærme keiseren"