



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

Tolv steg för emotionell läkning.

Från rädsla till kärlek.

Socionomprogrammet 2010

C-uppsats

Författare Peter Johansson

Handledare Ulla-Carin Hedin

Abstrakt:

Titel: Tolv steg för emotionell läkning.

Från rädsla till kärlek

En kvalitativ studie om emotionell mognad med hjälp av tolvstegsprogrammet

Författare Peter Johansson

Handledare Ulla-Carin Hedin

Nyckelord: Beroendesjukdom, tillfrisknande, frihet.

Sammanfattning

Syfte: Syftet med studien är att beskriva tillfrisknandet i Anonyma Narkomaners version av tolvstegsprogrammet som det upplevs av mina respondenter och analysera detsamma med objektrelationsteorin för att undersöka om essensen i tillfrisknandet är emotionell.

Metod: Studien är en kvalitativ studie och empirin är insamlad via fem djupintervjuer och redovisas i tre teman. I dessa teman analyseras också empirin med hjälp av objektrelationsteori.

Resultat: Essensen i tillfrisknandet som det beskrivs av mina respondenter kan förstås som en emotionell mognad. Essensen skulle också kunna förstås som en relationell mognad eller som en andlig mognad om man skulle välja att fokusera på någon av dessa aspekter. Tillfrisknandet skulle inte kunna ta plats om det inte förekom en emotionell mognad vilket indikerar att den emotionella mognaden är essensen i tillfrisknandet. Det går att följa tillfrisknandets utveckling hos en beroendesjuk människa som tillfrisknar via markörer som utgörs av de tolv stegen. Det finns också personliga individuella upplevelser som kan förstås som markörer i den process som tillfrisknandet utgör. Friheten är inte målet med tillfriskandet utan en effekt av att tillfriskna.

Tack:

Ett stort tack till mina respondenter som öppnade sig för mig i de intervjuer de deltog i och i de där efter följande samtal vi hade.

Ett stort tack till Ulla-Carin Hedin som korrekturläst uppsatsen, givit mig råd, inspirerat mig och framför deltagit i underbara diskussioner.

Innehållsförteckning.....	1-2
1. Inledning.....	3
1.1. Bakgrund	3
1.2. Missbruk.....	3
1.3. Syfte och frågeställningar	4
1.4. Begrepp.....	4
1.5. Anonyma Narkomaner	6
1.5.1. Stegprocessen och relationen sponsor – sponsie.....	6
2. Metod	8
2.1. Angreppssätt - val av metod	8
2.2. Förberedande läsning och litteratursökning	8
2.3. Avgränsningar	9
2.4. Förförståelse	9
2.5. Urval.....	9
2.6. Intervjuer	10
2.7. Resultat och analys	11
2.8. Etiska riktlinjer	11
2.9. Validitet	11
3. Tidigare forskning.....	12
3.1. Craig Nakken	12
3.2. Mats Hilde	13
3.3. Jan Strömfors.....	14
3.4. Magdalena Djurachkovitch och Cristian Timiras	14
3.5. Sammanfattning med kommentar	15
4. Teoretiska perspektiv	16
4.1. Psykodynamisk teori.....	16
4.2. Objektrelationsteori	17
5. Resultat och analys.....	19

5.1. Beroendesjukdomen (Att relatera till sitt falska själv)	19
5.2. Analys.....	22
5.3. Tillfrisknandet (Att söka och finna sitt sanna själv)	24
5.4. Analys.....	27
5.5. Frihet (Att relatera till sitt sanna själv)	29
5.6. Analys.....	32
6. Diskussion.....	35
6.1. Essensen i tillfrisknandet.....	35
6.2. Frågeställningar	36
7. Fortsatt forskning.....	40
8. Litteraturlista.....	41

Bilaga ett

Anonyma Narkomaners tolv steg

Bilaga två

Anonyma narkomaners tolv traditioner

Bilaga tre

Intervjuguide

1. Inledning

1.1. Bakgrund

I min nuvarande yrkesroll som motivatör/behandlare har jag upptäckt en svårighet beträffande hur jag ska förmedla mitt budskap om fördelarna med att leva drogfri till de klienter/patienter jag arbetar med. I och med upplevelsen av detta problem uppstod en fråga beträffande vad det budskapet egentligen är. Det kan vara svårt att motivera människor som fastnat i ett beroende att sluta använda alkohol och droger, det finns alltid en anledning till att de använder och det finns alltid en vinst i att göra det för dem. Jag har förstått att det, i drogandet, finns en frihet från smärta. Idag har jag börjat få en lite tydligare bild av detta som jag har svårt att förmedla. Jag arbetar med motiverande gruppsamtal, som delvis vilar på tolvstegsfilosofin och med en eftervårdsgrupp som uteslutande arbetar enligt tolvstegsfilosofin. Jag har fått förmånen att delta på ett antal NA-möten, lärt känna en del medlemmar inom NA och fått en inblick i vad det innebär att arbeta i de tolv stegen. Jag har fått en egen förståelse för Anonyma narkomaners variant av tolvstegsmodellen. Jag har därför en personlig tolkning av sjukdomsbegreppet, tillfrisknandebegreppet, frihetsbegreppet och av de tolv stegen.

Jag har funderat på vad som "lärs ut" på ett behandlingshem där man arbetar enligt tolvstegsmodellen? Efter att funderat, frågat och studerat detta kom jag fram till en grundläggande fråga som genomsyrar denna uppsats: Är det inte så, att man på behandlingshem som arbetar med tolvstegsprogrammet försöker höja den emotionella kapaciteten och att det är det som sker när den beroendesjuka arbetar i stegen med hjälp av en sponsor?

Jag har sen första terminen på socialhögskolan intresserat mig för något som kallas för tidiga störningar, det som händer med det lilla barnet i relation till vuxna. Via tolvstegsprogrammet kom jag i kontakt med något som kallas för vuxna barn, barn som växer upp i dysfunktionella familjer. I Anonyma narkomaners beskrivning av beroendesjukdomen finns en rad som lyder: vissa av oss tror att beroendet fanns där redan innan vi började missbruka. Mitt fokus, i denna uppsats, ligger på sambandet mellan tidiga störningar, vuxna barn och beroendesjukdomen.

1.2. Missbruk

Det finns idag ett flertal olika definitioner av missbruk och ännu fler förklaringsmodeller för hur det kommer sig att människor ägnar sig åt ett beteende som är så uppenbart destruktivt. Det finns en neuropsykiatrisk förklaring som menar att individen genom att använda sinnesförändrande medel ändrar hjärnans belöningssystem och individen förvärfvar då en neuropsykiatrisk störning (www.hjarnfonden/beroende 2010-10-11). Inom Anonyma alkoholister anser man att alkoholism är en fortskridande och progressiv sjukdom vilket innebär att de inte fokuserar på de bakomliggande orsakerna utan på intaget av substansen alkohol (Anonyma Alkoholister 2005 sid 57). Anonyma narkomaner förstår missbruk som ett

symptom på en beroendesjukdom och fokuserar på beteendet inte på någon speciell substans (Anonyma Narkomaner 1998 sid xvii). Jag intresserar mig i denna uppsats för beroendesjukdomen, som Anonyma narkomaner ser den.

1.3. Syfte och frågeställningar

Syftet med denna uppsats är att beskriva tillfrisknandet i Anonyma Narkomaners version av tolvstegsprogrammet som det beskrivs av mina respondenter och med hjälp av objektrelationsteorin analysera detsamma. Jag vill, framför allt, undersöka om essensen i tillfrisknandet är emotionell och i så fall belysa det.

Mina frågeställningar är följande:

Finns det några tydliga markörer som kan ses som generella ställningstaganden i tillfrisknandet?

Finns det någon milstolpe som kan ses som en generell vändpunkt för de som tillfrisknar?

Kan tillfrisknandet förstås som en utveckling av den emotionella förmågan?

Är frihet målet med "tillfrisknandet"?

1.4. Begrepp

Jag har, i uppsatsen, valt att utgå från Anonyma Narkomaners synsätt. Jag har valt att förklara tolv begrepp som jag anser underlättar förståelsen för uppsatsen .

Sjukdomen

Sjukdomsbegreppet, enligt Anonyma Narkomaner, är att det är en sjukdom som kallas beroende, som är obotlig, pågående fortskridande och dödlig. Sjukdomen består av ett fysiskt beroende (tvånget att använda), ett psykiskt beroende (mental besatthet) och av en andlig del som är den totala självcentreringen. Sjukdomen påverkar alla områden av den sjukes personlighet, sjukdomens uttryck är asociala vilket medför att den drabbades liv blir ohanterligt. En del inom Anonyma Narkomaner anser att deras sjukdom fanns där långt innan de började använda droger.

Det är dock viktigt för mig att här poängtera att jag ser ovanstående definition som en förklaringsmodell för ett annars mycket svårförklarat destruktivt beteende och att jag, i min uppsats fokuserar på beroendesjukdomen som fanns där innan missbruket manifesterades.

Tillfrisknandet

Tillfrisknande, enligt Anonyma Narkomaner, är liktydigt med personlig tillväxt och för att uppnå denna tillväxt krävs avhållsamhet från alla sinnesförändrande medel. Denna definition innebär inte att personlig tillväxt är det samma som avhållsamhet från sinnesförändrande medel som endast är en förutsättning för tillfrisknande.

Frihet

Anonyma Narkomaner har en definition av begreppet frihet som beskrivs som frihet från beroendet, frihet från önskan att använda och, som det står i Anonyma Narkomaners bok, frihet från personliga demoner.

Sponsor

Den som vägleder den som söker tillfrisknandet inom tolvstegsprogrammet. Sponsorn har egen erfarenhet av beroendet och av tillfrisknandeprocessen. Sponsorn kan förstås som en mentor.

Sponsie

Den beroende som, i tillfrisknandet, blir vägledad av sponsorn. Sponsien kan förstås som en adept till sponsorn.

Stegarbete, att arbeta i stegen, att skriva i stegen

Det självreflexiva arbetet som görs för att uppnå tillfrisknande. Stegarbetet kan fortgå hur länge som helst. D.V.S. man kan skriva i stegen hur många omgångar man behagar.

Service

Det osjälviska arbetet som håller självhjälpsgruppen levande och hjälper individen att komma ur sig själv. Allt osjälviskt arbete från kaffekokning vid tolvstegsmöten på lokalnivå till engagemang inom tolvstegsgemenskapen på global nivå är service. Att vara sponsor är att göra service.

Andliga principer

Andliga principer är grundläggande byggstenar i det förhållningssätt som tolvstegsprogrammet rekommenderar den tillfrisknande beroende att ha gentemot sig själv, andra, samhället och livet. Exempel på andliga principer är tålmod, ödmjukhet, välvilja, ärlighet, öppet sinne och villighet.

Vuxna barn

Människor som vuxit upp i dysfunktionella familjer och därför inte fått lära sig hantera känslor, tankar, relationer och handlingar.

Markörer

Tydligt urskiljbara händelser, handlingar och/eller upplevelser.

Milstolpe

En avgörande händelse/punkt i tillfrisknandeprocessen där den beroendes motstånd mot tillfrisknandeprocessen är övervunnet.

1.5. Anonyma Narkomaner

Anonyma narkomaner (förkortas NA) är en självhjälsorganisation som har utvecklats ur Anonyma Alkoholister. NA anser, till skillnad från Anonyma Alkoholister, att drogmissbruket är ett sekundärt problem. Det primära problemet, enligt NA, är beroendesjukdomen som kan ta sig uttryck via missbruk inom ett flertal olika områden, t.ex. arbete, shopping, sex, träning, mat och relationer.

NA är en ideell gemenskap eller förening för män och kvinnor. Syftet med de möten medlemmarna håller regelbundet är att dessa ska hjälpa medlemmarna att vara drogfria. NA's program är ett program med total avhållsamhet från alla droger. Det finns inga förbehåll förknippade med NA. NA är inte bundet till några andra organisationer, de har inga inträdes eller medlemsavgifter, inga löften någon måste underteckna, det finns inget någon måste lova någon annan. NA är inte anknutna till några politiska eller religiösa grupper eller lagövervakande instanser och de står aldrig under uppsikt. Vem som helst kan ansluta sig till NA oavsett ålder, ras, sexuell identitet, tro, religion eller avsaknad av religion. NA är inte intresserade av vad eller hur mycket någon använde eller vilka kontakter någon hade, de är inte intresserade av vad någon gjort i det förflutna, vad någon har eller inte har, utan bara av vad denna någon är intresserad av att göra åt sitt problem och hur NA kan hjälpa till.

Nykomlingen är den viktigaste personen på varje NA-möte, för NA kan bara behålla det de har genom att ge bort det. Av sina gruppers erfarenheter har de lärt sig att de som fortsätter att komma till deras möten regelbundet förblir drogfria.

NA's program sammanfattas i tolv steg (se bilaga ett) som jag förstår som en terapimetod för emotionell och personlig utveckling. NA har tolv traditioner (se bilaga två) som organisationens enskilda grupper följer för att behålla sin suveränitet och för att inte tappa fokus på sitt huvudsyfte. NA's huvudsyfte är att sprida budskapet om tillfrisknande vidare till den beroende som fortfarande lider av missbruk.

1.5.1. Stegprocessen och relationen sponsor – sponsie

Att arbeta i Anonyma Narkomaners tolv steg, att "skriva i stegen" som det kallas, innebär att en beroende svarar på ett antal frågor inom ett antal teman inom varje steg, antalet frågor och teman varierar för varje steg. Dessa frågor finns i en "stegarbetsguide" som säljs i anslutning till alla NA-möten.

För att en beroende ska kunna arbeta framgångsrikt i NA's tolv steg behöver den beroende en sponsor. När den beroende har "skaffat" sig en sponsor (bett en annan beroende som arbetat/arbetar i stegen om hjälp och denne accepterat) blir den beroende sponsie till denna sponsor.

När en sponsie har skrivit färdigt ett steg "delar" denna resultatet av stegarbetet med sin sponsor. Att skriva i stegen är ett omfattande projekt som ofta tar lång tid, cirka en till tolv månader per steg är inte ovanligt.

Stegarbetet sätter igång kraftfulla processer inom sponsien som under själva stegarbetet ofta ber sin sponsor om hjälp för att förstå de tolv stegen. Den ovan nämnda processen

inbegriper därför ofta även sponsorn som med sin egenerfarenhet blir ett stort stöd för sponsien. *(Det terapeutiska värdet av att en beroende hjälper en annan beroende är utan motsvarighet. Anonyma narkomaner sid 18 1998).*

2. Metod

2.1. Angreppssätt - val av metod

Initialt hade jag funderingar på att via en kvantitativ undersökning försöka lära mig att via en egenhändigt tillverkad skala "mäta", tillfrisknandet från missbruk för att på så sätt kunna avgöra var klienten befinner sig och vilken hjälp som för stunden är adekvat. Jag har insett att detta är omöjligt att göra, men jag var inte beredd att överge tanken helt och hållet. Vad som återstår av mina funderingar kring att "mäta" tillfrisknandet är tanken att via en kvalitativ ansats finna "markörer" i tillfrisknandet. Min huvudsakliga frågeställning i denna uppsats är: Kan man förstå tillfrisknandet som en utveckling av den emotionella förmågan? Några av de underordnade frågeställningar jag har syftar till att underlätta förståelsen av en eventuell emotionell utveckling och till att finna eventuella markörer och milstolpar i tillfrisknandeprocessen.

För att kunna besvara mina frågeställningar ansåg jag det vara nödvändigt att samla in uppgifter om hur tillfrisknandet beskrivs inom Anonyma narkomaner och förmedla denna beskrivning. När jag började beskriva tillfrisknandet förstod jag snart att jag, för att kunna ge en förståelig bild av tillfrisknandet, var tvungen att beskriva beroendesjukdomen. För att underlätta mitt arbete som motivatör är jag också intresserad av det som inom NA kallas friheten. Det intresset medförde att jag samlade in information om denna frihet och analyserade även detta fenomen med objektrelationsteorin.

Då jag hade en föreställning om att det som kallas beroendesjukdomen är ett psykosocialt fenomen, som medför en oförmåga att hantera emotioner, ansåg jag det intressant att analysera mitt insamlade material med objektrelationsteori.

Med de frågeställningar som redovisats ovan faller det sig naturligt att min ansats i min uppsats är kvalitativ.

2.2. Förberedande läsning och litteratursökning

När jag började med uppsatsen läste jag in två av Anonyma Narkomaners (NA) böcker som bland annat beskriver deras verksamhet, deras program, beroendesjukdomen, tillfrisknandet och friheten. Jag läste in mig på psykodynamisk teori och började jag med Freuds teorier om jaget och arbetade mig framåt, i kronologisk ordning till objektrelationsteorin där jag fann det jag sökte, en teoretisk förklaring till en oförmåga att hantera känslor och relationer.

Min handledare försåg mig med en del artiklar med en kritisk hållning till tolvstegsprogrammet trots att jag klargjort att det inte ingick i mitt syfte att kritiskt granska ovan nämnda program. Jag har med en av dessa artiklar som tidigare forskning för att visa att jag tagit del av den kritik som finns mot tolvstegsprogrammet. Jag läste också en bok av Craig Nakken som jag anser vara relevant för min uppsats, jag funderade på att använda Jaget och missbrukaren som boken heter som teori i min analys men förkastade den idén.

Det finns tyvärr väldigt lite forskning om tolvstegsprogrammet och emotioner att tillgå vilket jag blev uppmärksam på då jag sökte relevant litteratur, detta medförde att jag sökte efter c-uppsatser inom Göteborgs Universitet. Jag fann en som avhandlade den andliga aspekten inom tolvstegsprogrammet Via mina respondenter kom jag i kontakt med en man som skrivit en c-uppsats som avhandlar Empowermentprocessen inom självhjälsgrupper. Jag redovisar dessa under tidigare forskning men har valt att inte använda dem i min analys då de fokuserar på områden som jag inte fokuserar på. Jag sökte efter engelskspråkig litteratur på internet som behandlade relationen tolvstegsprogrammet och emotioner men fann ingen.

2.3. Avgränsningar

Jag kommer endast att hålla mig Anonyma Narkomaners syn på tolvstegsprogrammet. Inom Anonyma Narkomaner anser man att beroendet inte är avhängigt någon speciell drog utan mer att det är ett beteende som kan innebära att man kan missbruka i princip allt. Vidare anser man också att om man inte tillfrisknar så insjuknar man, det finns alltså inget status qou, stagnerar man i "tillfrisknandeprocessen" är det liktydigt med att man insjuknar. Jag väljer att försöka förstå Anonyma Narkomaners synsätt ur ett objektrelationsteoretiskt perspektiv. Jag intresserar mig, i min uppsats inte för den andliga aspekten i tillfrisknandeprocessen utan enbart på den emotionella utvecklingen.

2.4. Förförståelse

Idag arbetar jag halvtid på ett halvvägshus, ett boende för män med missbruks och kriminalitetsproblematik. På detta boende, som inte har någon behandling, har man en påverkansfilosofi som är grundlagd inom ramen för tolvstegsprogrammet. Jag har för närvarande också ett vikariat på en eftervårdsbehandling där behandlingsfilosofin är fast förankrad i tolvstegsfilosofin. Numera har jag dessutom några nära vänner som rehabiliterats med hjälp av tolvstegsfilosofin och på så sätt är jag, nästan dagligen, i kontakt med människor som slutat använda alkohol/droger och tillfrisknat med hjälp av tolvstegsprogrammet.

2.5. Urval

Jag valde att intervjua människor som varit nyktra en längre tid, som var stabila i sin nykterhet och som tillfrisknat med hjälp av tolvstegsprogrammet. Jag ville att de människor jag intervjuade var förankrade i samhället, hade ett stabilt tillfrisknande, var tillfreds med livet och jobbade med behandling enligt tolvstegsmodellen. Tanken bakom min önskan att de ska jobba med tolvstegsbehandling var att de då, förutom den egna erfarenheten av tillfrisknande, har erfarenhet av en varierande mängd klienters tillfrisknande.

Två av mina respondenter kom jag i kontakt med via mina arbetsplatser och en av dessa introducerade mig för en tidigare kollega. Två av mina respondenter kom jag i kontakt med på NA-möten dit jag gick med mina klienter.

2.6. Intervjuer

För att få mina frågor besvarade valde jag att göra fem s.k. djupintervjuer. Jag ansåg också att det var bättre att göra en "levande" intervju där intervjun hade möjlighet att utvecklas till ett samtal. (Kvale 1997). Jag formulerade cirka trettiofem frågor inom nio teman (se bilaga tre) som jag testade på en man som jobbade som 12-stegsterapeut. Då testet av frågorna föll väl ut ansåg jag, kanske alltför snabbt, att frågorna var färdigformulerade, så här efteråt anser jag att det varit bättre om jag formulerat frågorna efter att jag läst in mig ordentligt på objektrelationsteori.

Alla intervjuer spelades in på min mobiltelefon och var ca nittio minuter långa. Utskrifterna blev väldigt långa då intervjuerna utvecklades till samtal kring de teman som intervjuguiden innehöll.

Den förste jag intervjuade var en man som arbetar som tolvstegsterapeut som jag bjöd hem till mig och efter att ha småpratad lite påbörjade vi intervjun. Mannen var trevlig, engagerad och förmedlade gärna sina svar till mig och jag tyckte att intervjun gick lätt och att det kändes som om detta med att intervju mina respondenter skulle gå relativt lätt. Nästa person jag intervjuade var en kvinna som jobbar som tolvstegsterapeut på ett behandlingshem för kvinnor. Även denna respondent bjöd jag hem till mig och intervjun avlöpte väl i en avslappnad och behaglig takt. I denna intervju var "tonen" annorlunda språket mer målande. När jag skrev ut dessa både intervjuer blev skillnaden på dessa intervjuer uppenbar, mannen hade svarat väldigt kortfattat och tydligt på mina frågor medan kvinnan hade längre och mer målande och känslomässiga utlägg i sina svar. Nästa intervju var med en kvinna och gjordes på hennes arbetsplats och blev, trots ett antal störande telefonpåringningar hanterlig med långa, målande känslomässiga utlägg. Att den intervjun blev hanterlig beror nog mest på respondentens grundläggande kunskap om ämnet och goda förmåga att förmedla denna kunskap. Den fjärde och näst sista intervjun gjordes på ett kafé i stadsdelen Majorna med en manlig tolvstegsterapeut. Att göra en intervju på ett kafé kändes mindre tilltalande då jag hade betänkligheter angående anonymiteten/sekretessen för intervjupersonen. När vi en söndag vid lunchtid satte oss på kaféet visade det sig att detta var nästan tomt och intervjun fortlöpte smidigt. Denna intervju var, som den första med den andra manliga respondenten kortfattat och tydlig. Den femte och sista intervjun gjordes med en kvinnlig tolvstegsterapeut i mitt hem, även denna intervju gick lätt att genomföra och blev målande och lång.

Så här i efterhand slås jag av två saker, det första är skillnaden mellan de manliga och de kvinnliga respondenternas intervjuer beträffande längd och känslomässighet, männens är korta och tydliga och kvinnornas är långa och målande. Det andra jag reagerar på är hur tillgängliga alla fem respondenter var, det var mycket givande och intressant att intervju dessa personer.

2.7. Resultat och analys

Jag har valt att redovisa resultatet av mina intervjuer som ett sammandrag där varje respondents svar står för sig självt under tre teman, beroendesjukdomen, tillfrisknandet och friheten. Anledning till att jag valt att göra på detta sätt är att jag dels vill hålla en enhetlig linje i min presentation och dels att jag anser det viktigt för läsaren att se och kunna förstå att mina respondenter har olika sätt att både förstå och beskriva vissa fenomen. Jag har valt att redovisa min analys av min empiri tillsammans med resultatet av mina intervjuer i samma temaindelning som dessa. Jag har valt att använda mig av objektrelationsteorin som grund för min analys.

2.8. Etiska riktlinjer

De etiska överväganden jag gjort har handlat om att försäkra mig om mina respondents anonymitet och i det fallet har jag fört en dialog med dem angående detta. Då jag var tveksam om hur och var intervjuerna skulle genomföras lät jag mina respondenter själva bestämma var och hur. Jag var tveksam till att genomföra en intervju på ett kafé då jag ansåg att eventuella besökare på kaféet kunde äventyra min respondents anonymitet. Mannen jag skulle intervjua kände till kaféet, det låg i samma kvarter som hans lägenhet, och föredrog att genomföra intervjun där.

I de samtal jag fört med mina respondenter inför intervjuerna har vi kommit överens om att det är de själva bestämmer hur "djupt" de vill gå i sina svar och att det står dem fritt att avbryta när de vill. Det ända tydliga "önskemål" mina respondenter haft beträffande min uppsats när vi fört vår dialog angående deras deltagande har varit en tydlig önskan om att få läsa min uppsats när den är klar.

2.9. Validitet

Vad det gäller kommunikativ validitet (Svensson 1996) anser jag denna, till fullo, vara uppfylld då jag kommunicerat min förståelse av mina intervjuer med mina respondenter vid flera olika tillfällen. Beträffande en eventuell minskning av validiteten på grund av min förförståelse så är det omöjligt att förhålla sig helt neutral inför något man studerar (Svensson 1996). I mitt arbete med tolvstegsbehandling får jag själv en uppfattning om mina patienter, denna uppfattning kan jag sen jämföra med mina respondents beskrivning av sin uppfattning av sina patienter, s.k. sekundärt beskrivande validitet. (Svensson 1996). Att jag jobbar med tolvstegsmodellen kan jag se som en risk då jag redan anser att det är en potent behandlingsstrategi och dessutom har en förförståelse som kan ligga i vägen för min objektivitet. Vad som talar för att detta inte äventyrar validiteten är att jag länge undrat varför behandlingsmodellen är potent och det är just detta jag hoppas förstå när jag är klar med min uppsats.

3. Tidigare forskning

När Jag sökte efter forskning och litteratur om tolvstegsbehandling inom Anonyma Narkomaner fann jag att det var ganska tunnsått med studier och svensk forskning i ämnet. För att få en objektiv bild har jag tagit del av ett par forskares artiklar med en kritisk inställning till tolvstegsprogrammet. Jag har också letat efter c-uppsatser som behandlar tolvstegsprogrammet i något avseende. Jag fann en c-uppsats där författarna hade fokuserat på den andliga aspekten. Via mina respondenter kom jag i kontakt med en man som hade skrivit en uppsats om tolvstegsprogrammet där han fokuserat på empowermenprocessen i självhjälpgrupper.

3.1. Craig Nakken

I sin bok jaget och missbrukaren beskriver författaren hur en missbrukspersonlighet konstrueras, på bekostnad av jaget och dekonstrueras till förmån för jaget i tillfrisknandeprocessen. Inledningsvis beskrivs missbruk som människans försök att kontrollera sin känslomässiga cykel genom en relation till en händelse eller till ett objekt. Nakkens definition av missbruk är att det är en patologisk kärleks och tillitsrelation till ett objekt eller en händelse. Missbruk är ett försök att skapa emotionell mening med livet, missbrukaren upplever en illusion av emotionell tillfredsställelse i utagerandet. På en intellektuell nivå vet missbrukaren att denne inte kan bli emotionellt tillfredsställd av sitt missbruk, men missbruk följer en emotionell logik, inte en intellektuell. Sjukdomen missbruk startar djupt inne i individen och handlar om en längtan efter intimitet. I första stadiet av missbrukskarriären konstrueras ett alter ego som kallas missbrukspersonligheten. När detta alter ego väl är utvecklad så spelar objektet och händelsen inte lika stor roll längre utan missbrukaren kan byta ut dessa efter behag. Grunden till missbrukspersonligheten finns inom oss alla. Har man vuxit upp i en familj där närhet endast är ett ord lär man sig att skärma sig från människor och känner en djup tomhet som behöver fyllas. Att lägga ner den inre kampen och sträcka sig utåt för att få hjälp är lösningen på missbruksproblemet. Jaget bryr sig om sig själv och andra, missbrukarjaget bryr sig om missbruk och i accepterandet av missbrukspersonligheten finns lösningen på missbruksproblemet. Missbruket är beroende av obearbetade emotioner och missbrukaren är mycket skör och får svårt att härbärgera sina känslor när utagerandet inte ger någon lindring. I slutstadiet på missbrukskarriären börjar jagets röst höras djupt inne i missbrukaren, behovet av mänsklig kontakt gör sig påmind. Vi vet inte vad som orsakar missbruk idag men samhället driver in människor i missbruk via krav på framgång, resultat, kontroll, perfektion, brist på äkta relationer och dyrkan av objekt. På samma sätt kan en familj driva in någon av sina medlemmar i missbruk men samma familj kan också driva fram personer som blir nykterister. När det gäller att växa upp i en familj med missbruk blir barnen ofta beroende eller medberoende. Faran med den, i dysfunktionella familjer, ofta förekommande emotionella instabiliteten och försumligheten tenderar att göra människor emotionellt underutvecklade.

Tillfrisknandet går via en förnyelse av jaget som måste bli viktigt igen och i denna förnyelseprocess är ärlighet fundamentalt. Ärlighet skapar tillit och tillit skapar trygghet och trygghet är nödvändigt. Om vi utvecklar tillit så slipper vi relationer som består av kamp, detta gäller även relationen till oss själva. När missbrukaren har inlett en relation till sig själv måste denne försöka etablera relationer till andra, sunda, människor. I gemenskapen hos självhjälpsgrupper kan den tillfrisknande missbrukaren genom trygghet, tillit och identifikation börja upparbeta en förmåga till intimitet med andra människor, menar Nakken och poängterar återigen ärlighetens gynnsamma effekt i tillfrisknandet. Sakta men säker inleder tillfrisknande individer relationer som grundas på givande istället för på tagande, detta skapar självaktning. Genom att lyssna på andra tillfrisknande börjar de förstå intellektuell logik, nya värderingar internaliseras, dessa tilltalar jaget som växer. Genom att dela sina tidigare upplevelser med andra lär sig den tillfrisknande att respektera kraften i missbruket. Vanan att hacka på sig själv bryts och den beroendesjuka lär sig att övervaka sin inre missbrukare som oövervakad har en tendens att byta objekt eller och fortsätta missbruka. Författaren menar att det finaste i tillfrisknandet är relationerna, genom att upprätta sunda relationer klarar missbrukaren av att besegra missbruket. I sunda relationer kan en människa få alla sina känslomässiga behov tillfredsställda. En sund relation innehåller, förutom känslomässig tillfredsställelse, respekt, stöd och acceptans. Tillfrisknandet handlar om att ta ansvar för sina handlingar, ansvar är en hörnsten i tillfrisknandet som också handlar om val. Tillfrisknande missbrukare känner trygghet, inte rädsla, tillsammans med andra. Tillfrisknande missbrukare ser sig som en del av en gemenskap, inte som isolerade individer, så småningom utvidgas känslan av gemenskapen från självhjälpsgruppen till hela samhället.

3.2. Mats Hilde

I sin artikel den missbrukande kvinnan i antologin könsperspektiv på missbruk beskriver Hilde minnesotamodellen (tolvstegsprogrammet), modellen grundas på idén att alkoholism är en obotlig men behandlingsbar sjukdom. Sjukdomen är primär och fristående, inte ett symptom utan ett problem. Ett karakteristiskt drag är kontrollförlust. De problem som sjukdomen genererar uppstår inom de psykiska, fysiska, sociala och andliga sfärerna. Behandling sker via ett basblock som kallas primärbehandling där målet är att hjälpa alkoholisten förändra livsstil och drogberoende. Medel för att uppnå detta mål är ett strukturerat program som innehåller samtalsgrupper, föreläsningar, filmvisningar och egna livsberättelser. En ambition är att skapa en terapeutisk miljö vilket har likheter med miljöterapi.

Minnesotamodellen, är en s.k. människobehandlande organisation vars kännetecken är att de påverkar och förändrar människor som söker dess hjälp och på så sätt utgör ett socialiserande och kontrollerande system. I denna typ av organisation förekommer en social kontroll innehållandes två aspekter, en teknisk och en moralisk. Den tekniska kontrollen syftar till att förmå patienterna att anpassa sig till behandlingshemmets struktur, den moraliska kontrollen syftar till att förmå patienten att internalisera behandlingens

värderingssystem och till att förändra patientens inre. Via ett antal dikotomier, som behandlingsideologins representanter själva bestämmer, hjälper terapeuterna patienterna att förändra sina moraliska jag. Den moraliska aspekten inte är objektiv inom minnesotamodellen utan är bestämd av just den filosofin och innebär att patienten därför kan göra moralisk karriär inom denna specifika sfär.

Om vi betraktar detta som sker inom denna typ av institution som en form av maktutövning är dess attribut inte främst förtryck och begränsningar utan att det handlar om disciplinär makt. Disciplinär makt är användbar när man vill transformera och normalisera individers identiteter och handlingar via internaliserad självkontroll och kontinuerlig övervakning. Disciplinär makt utövas på behandlingsinstitutioner via tre enkla instrument, hierarkisk observation inom specifika arenor där övervakning kan ske, bestraffning eller belöning via normaliserande omdömen och examination av enskilda individer via gruppsamtal.

3.3. Jan Strömfors

Författaren menar att hans C-uppsats: Tolv steg i det moderna samhället är en deskriptiv skiss av självhjälpsgruppers förmåga att göra livet hanterligt för människor i marginalen av vårt samhälle, inte en beskrivning av hur en aktiv missbrukare tar sig ur sitt missbruk. Att ta sig ur ett missbruk är en komplicerad process som handlar om att byta livsfokus och innehåller ett komplext samspel mellan yttre inflytande och inre processer. Att tillfriskna från ett beroende har med personliga och sociala förhållanden att göra. Människans sökande efter mening och sammanhang spelar stor roll i en sådan process. En effekt av att leva drogfritt är att bli resocialiserad i samhället. Paradoxen frihet-ansvar diskuteras också i uppsatsen. Om individen tar ansvar för sitt tillfrisknande får denne friheten att skapa ett nytt liv ja till och med ett nytt jag. Empowerment är den viktigaste förmågan för att en individ ska uppnå och behålla sin nykterhet. Individens förmåga att "ladda" sin egen värld med det den vill och på så sätt göra den mer hanterbar och känslan av sammanhang är andra starkt bidragande orsaker till att en beroendesjuk kan avsäga sig användandets ok.

Tolvstegsprogrammet är ett program för att återta makten över sig själv och sitt liv, empowerment, vilket görs genom att delta i möten och arbeta i stegen. Känsla av sammanhang, uppnår man i gemenskapen som tillhandahåller de delar, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, som sammanhang består av. Ytterligare en viktig del i förändringsprocessen är narrationen, berättelsen om individen, som individen fortlöpande skriver om. Att tillsammans med andra utveckla en ny självidentitet via narrationer är en verksam metod i tillfrisknandeprocessen.

3.4. Magdalena Djurachkovitch och Cristian Timiras

Författarna har fascinerats av den andliga aspekten i tolvstegsprogrammet och har i sin C-uppsats: Stegen som befriar undersökt sambandet mellan överlåtelse till en högre makt och nykterhet ur ett kvantitativt perspektiv. I uppsatsen definieras en mängd olika begrepp såsom andlighet, överlåtelse, högre kraft, nykterhet, hur ens erfarenhet utav alkohol/droger

utgör funktionshinder i vardagen, mental fixering vid alkoholens/drogens innebörd i ens liv, grad av harmoni och sinnesro och känsla av meningsfullhet. Ovan nämnda begrepps samspel undersöks i olika kvantitativa mätningar och resultaten diskuteras i en avslutande diskussion. Några påvisbara resultat är att det andliga för många beroendesjuka en viktig faktor när de bryter med sitt missbruk. När de gäller den fortlöpande nykterheten är resultaten inte lika tydligt, även om den svagt bekräftar att andlighet har betydelse för nykterheten. Nykterheten ökar ju längre de beroendesjuka är med i tolvstegsprogrammet och här är det viktigt att veta att man talar om tolvstegsprogrammens definition av nykterhet.

3.5. Sammanfattning med kommentar

Jag har haft svårt med att hitta forskning som känns relevant för min ansats som är att undersöka relationen tillfrisknandeprocessen-emotionell utveckling. Jag fokuserar i min uppsats enbart på vad tolvstegsprogrammet i NA's version kan innebära för individens emotionella utveckling vilket medför att jag i min uppsats inte kommer att använda den tidigare forskningen jag redovisat. Anledning till att jag har redovisat att jag tagit del av den information om NA och tolvstegsprogrammet som finns att tillgå är just för att visa att jag har tagit del av den.

4. Teoretiskt perspektiv

Jag har valt att analysera tillfrisknandet som det beskrivs av mina respondenter endast med objektrelationsteorin. Från början var jag inställd på att använda mig av psykodynamisk teori då jag valt att fokusera på relationerna mellan beroendesjukdomen, vuxna barn och tidiga störningar. Då jag upptäckte den psykodynamiska teorins omfattning insåg jag att jag måste begränsa mig. Jag började söka efter en teori som diskuterade en oförmåga att hantera rädsla och fann då objektrelationsteorin.

När jag läste in mig på objektrelationsteorin blev jag fascinerad av hur väl den stämde med min empiri och med mina egna åsikter. Denna samstämmighet underlättade inte för mig i analysarbetet utan tvärtom, det blev mycket svårt för mig att genomföra analysen då jag fick svårt att hålla isär dessa tre perspektiv.

4.1. Psykodynamisk teori

Jag har valt ut delar av psykodynamisk teori, som jag uppfattar har relevans för mina forskningsfrågor och analysen av materialet.

Sigmund Freud initierade psykodynamisk teori, år nittonhundra lanserade han en teori om psykets topografi som beskriver psyket som bestående av tre skikt, det omedvetna, det förmedvetna och det medvetna. (Jonassen & Ringsten 1988). Nittonhundratjugotre utkom en bok som hette *Das Ich und das Est* (jaget och detet), Freud lanserade där en komplimenterande teori, strukturmodellen. Fortfarande tänker sig Freud, psyket bestående av tre delar, detet är styrt av somatiska drifter, libidon (livsdriften) och aggressiviteten (dödsdriften). Jaget som medlar mellan detets drifter, överjaget och omvärldens krav fungerar enligt realitetsprincipen och är laddat med libidons energi. Överjaget är föräldrarnas och samhällets krav som har internaliserats och yttrar sig som vår moral och vårt samvete, avvikande ifrån vårt överjag ger skuld känslor. Freud skapade också en teori om människans drifter. Drifter är källan till den psykiska energi som laddar de objekt vi fokuserar på, affekter, de känslor olika objekt kan väcka hos oss. Freud publicerade också teorier om individens psykiska utveckling där han diskuterade barndomens inverkan på den vuxna människan. De utvecklingsfaser, med eventuella trauman och tillhörande störningar, Freud beskrev var, den orala, den anala, den falliska och den genitala. (Carlberg 1989)

Erik Homburger Erikson psykoanalytiska teori bygger vidare på Freuds idéer. Erikson fokuserade på ekologin (människans samspel med omgivningen). Eriksons teori kallas ofta ego-teori och syftar då på egot (jaget) och dess utsatta position mellan id (detet) och superegot (överjaget) vars krafter egot skulle balansera. Erikson diskuterar åtta olika stadier där individen konfronteras med olika, men för stadierna, bestämda problematiker där möjligheter till utveckling finns. (Jerlang 1988)

4.2. Objektrelationsteori

Melanie Klein, som studerade relationen mellan moder och barn relationen, har betytt mycket för acceptansen av objektrelationsteoriernas betydelse inom utvecklingsteorin. Vidare intresserade hon sig för aggressionens betydelse för den tidiga utvecklingen och Klein konstaterade att överjaget bildades tidigare än man tidigare trott. Andra betydelsefulla studier hon iscensatt var de om relationen mellan pregenitala och genitala konflikter samt att Klein intresserade sig för de tidiga primitiva försvarsmekanismerna. (Carlberg 1989)

Margaret Schoenberger Mahlers psykoanalytiska objektrelationsteori, bygger på tankar om barnets förmåga att anpassa sig och söka tillfredsställelse. Barnets utveckling sker när de erfarenheter det gör via samspel med omgivningen internaliseras, menar Mahler. Barnets relation till objektet, modern i första hand, utvecklas genom starka emotionella band, både positiva och negativa, objektet internaliseras och blir barnets subjektiva uppfattning om objektet och blir en del av jagets struktur hos barnet, barnet har nu en objektrepresentation av objektet. Om barnet erhåller övervägande negativa känslor från modern integreras inte objektet helt vilket, för barnet, innebär att modern inte kan representera världen utanför barnet och barnet klarar inte av, fullt ut, att ha mänskliga kontakter, barnet riskerar att psykologiskt utvecklas negativt. I barnets psykologiska utveckling förekommer, i en lyckad psykologisk utveckling något som kallas självkonstans, enligt Mahler, det vill säga, barnet internaliserar en uppfattning om sig själv som person. Om självkonstans uppnås har barnet internaliserat en uppfattning om sig själv som tål påfrestningar längre fram i livet. Vidare beskriver Mahler i sin teori barnets vidare utveckling via två olika processer, separationsprocessen och individuationsprocessen, och två olika rörelser, progressionsrörelsen och regressionsrörelsen. Mahler beskriver också barnets utveckling via tre olika faser där den tredje fasen är uppdelad i fyra delfaser. (Jerlang 1988)

Donald Woods Winnicott gick i handledning hos Klein men Klein själv räknade inte honom till Kleinisterna. Winnicott var snarare mer intresserad av självet. Winnicott var egensinnig och gav inte avkall på sina idéer, tanken om att det är människans möjlighet att vara sig själv och att ha ett förhållande till sig själv som inte regleras och styrs av andra som stod i centrum för dessa idéer. Winnicott menade att detta var ett själsligt problem och har inte mycket med biologi att göra, för att åskådliggöra detta påstående använder han begreppen träning och uppfostran och menar att träning är för hundar och uppfostran är för barn. En annan tanke Winnicott bidragit med till den psykodynamiska teorin är den om moderns hållande av barnet i dettas första kaotiska del av dess liv. Winnicott följer Freuds formulering väl förutom när det gäller aggressionsdriften som han formulerade en egen teori om. Winnicotts idéer anses av en del ha påverkat psykoanalysen på ett klart märkbart sätt. (Winnicott 1998)

Harry Guntrip som var verksam vid Leeds universitet har beskrivits av Sutherland som en av de odödliga psykoanalytikerna. I sina verk har Guntrip sammanslagit Klein, Fairbank och Winnicott. Han var kritisk mot Freud och hans biologiska synvinkel. Guntrip har skrivit ett

flertal böcker som avhandlar olika fenomen inom objektrelationsteorin. Ingen av dessa böcker har haft någon större genomslagskraft i Sverige och ingen bok har översatts till svenska. Guntrip intresserade sig mest för det schizoida tillståndet och menade att objektrelationsterapi gick ut på att tillhandahålla en stabil objektrelation för att patienten med hjälp av denna relation skulle släppa fram och utveckla sitt sanna själv.

(http://en.wikipedia.org/wiki/Harry_Guntrip 2010-10-14)

Patricia Rosén Sandahl, senare Patricia Tudor Sandahl föddes i England men flyttade till Sverige i början av sextioalet. Sandahl är fil dr i pedagogik, leg. psykolog och leg. psykoterapeut. Sandahl arbetar som psykoterapeut och undervisar i psykoterapi och har skrivit ett flertal böcker om objektrelationsteorin och anses vara en av de första som tog denna teori till Sverige. Sandahl, som är inspirerad av främst Harry Guntrip och D.W. Winnicott diskuterar, i sina böcker, hur anknytningen mellan barn och föräldern, främst modern, lyckas och misslyckas. Sandahls fokus ligger främst på hur anknytningen misslyckas och på de känslomässiga "sår" ett sådant misslyckande genererar. När föräldern (oftast modern) inte kan ge barnet den uppmärksamhet barnet behöver misslyckas barnets jag-relatering, barnet lär sig då inte att relatera till sig själv och blir då jag-svagt, det kan inte vila i sig självt. Den schizoida störningen är ett begrepp Sandahl använder för att beskriva det kanske svåraste dysfunktionella tillståndet som uppstår vid en misslyckad anknytning. Det schizoida tillståndet innebär att barnet avskärmar sig från sig själv, det förtränger den delen av sig själv som "äger" känslorna, glädjen och relateringsförmågan (det sanna självet). Istället för att använda sig av tidigare nämnda förmågor och känslor använder sig barnet av en uppsättning försvarsmekanismer (det falska självet) för att interagera med sig själv och omvärlden. Sandahl beskriver också hur en terapi för att läka dessa känslomässiga sår bör iscensättas och hur terapeuten bör arbeta för att skapa en hållbar relation. (Sandahl 1983, 1989, 1992)

5. Resultat och analys

Jag har valt att redovisa delar av intervjumaterialet tillsammans med analysen indelat i tre teman för att ge en levande bild av tillfrisknandeprocessen.

5.1. Beroendesjukdomen. (Att relatera till sitt falska själv)

En del människor föds in i en ogynnsam situation och tvingas utveckla destruktiva försvarsmekanismer för att överleva känslomässigt.

Janne

Janne har varit nykter i fyra år, går på möten tre gånger i veckan, har skrivit de tolv stegen tre gånger, har sponsor och sponsier.

Janne menar att hans rädslor, innan tillfrisknandet, var ohanterliga och att detta var orsak till att han använde droger. Redan när Janne började i skolan blev han medveten om sin rädsla för att inte duga. När det gäller rädslor menar Janne att han är rädd för att vara otillräcklig, för att inte duga och för att känna sig utanför och tillägger att rädsla för honom är centralt både i sjukdomen och i tillfrisknandet. Janne menar att hans patienter ofta har en negativ inre dialog med mycket skuld, skam, rädsla, ilska, frustration, självförakt och starka känslor av att inte duga. Oftast grundläggs dessa tankar i barndomen menar Janne.

Janne säger att hans inre dialog handlade mycket om att tillfredsställa hans egoistiska behov. Janne berättar: *Förut ville jag bara ha och inte ge, det fanns alltid en baktanke med mina handlingar. Förut fanns ingen gud, samhället var något jag utnyttjade, jag var en parasit, jag kunde inte tänka mig att göra något för någon annan.*

Linda

Linda har varit nykter i fem och ett halvt år, går på tolvstegsmöten regelbundet minst en gång i veckan gärna så ofta hon kan, hon skriver i stegen, är sponsor och har en sponsor.

Linda säger: *Jag har haft noll koll på mina känslor. Det är mina känslor som regerat och styrt mitt liv, i långa loppet blir det inte bra, jag sabbar hela mitt liv på alla plan. Min känsla av att vara oduglig har jag haft sen väldigt tidigt i barndomen. Förut fanns bara en relation, den till tjackpåsen eller till drogen, det var den enda relation jag behövde. Jag brukade säga, en stor påse tjack och en pappkartong är allt som behövs. Människor är utbytbara, kommer de för nära så bort med dem, gör dig omöjlig, skräm iväg dem eller stick bara. Människor som sysslade med välvilja var jobbiga människor, typ pingströrelsen, Det fanns krav att man skulle ingå i deras församling.*

Förut var frihet för mig detsamma som att vara totalt ansvarslös. Att göra vad jag vill och det jag ville var aldrig något bra. Mina handlingar var styrda av mitt ego, den dåliga personligheten, beroendepersonligheten utvecklades, jag gick vilse. Vi är alla goda från

början men någonting hände på vägen som gjorde att jag behövde överleva och då har jag byggt om saker inom mig själv, jag vill ha, vill ha och vill ha och ett stort ego har vuxit fram. Det står i vägen för att kunna känna riktiga känslor, så länge du är ett offer kan du inte ta ansvar, du är ju då helt ansvarsbefriad.

Jag förstod inte att jag behövde handla. Gud var bluff för mig förut, människor använde gud för att göra sig själv goda. I religioner där jag hörde talas om gud som liten fanns ingen sanning, ingen som talade från hjärtat, det var spel för gallerian, gud var patetisk när jag var tonåring.

Samhället har alltid varit min fiende, jag har alltid känt ett utanförskap, jag har alltid känt att jag inte kommer från denna planet. Samhället var en hotfull plats, det ville förinta mig, ta bort mig, låsa in mig. Jag kränkte precis allt jag kom i kontakt med, människor, hem, företag, platser.

*När jag angriper mig själv landar det i min kropp, jag är tjock, ful och dum, jag får inte se ut som jag gör och inte vara som jag är. Så fort mitt sanna jag har försökt komma till tals har min inre dialog slagit ner mig i skorna, min känsla och mina tankar om mig själv var alltid att jag var värdelös, det är ingen ide att jag ens försöker. Linda säger att hon är rädd för att inte duga, för att andra ska tycka att hon är en idiot, för att misslyckas. Linda är rädd för vuxna människor, det går inte att lita på vuxna människor säger hon. Om sina patienter säger Linda: *De har en negativ inre dialog som påminner om den inre dialogen jag har haft, fast värre, den är så stark så stor. När de kommer till behandlingen är det bara den inre dialogen, den handlar mycket om värdelöshet, de vet inte vem de är de har ingen egen identitet. De tycker att de är värdelösa, att de inte är värda något annat än hugg och slag, än att lida, misshandlas att fortsätta pinas det är det de har med sig sen de var små.**

Marianne

Marianne har varit nykter i sex år, hon skriver regelbundet i de tolv stegen, går på olika tolvstegsmöten regelbundet och har en sponsor.

Alla känslor var en stor gröt innan, jag hade ingen koppling mellan huvud och hjärta, det var bara ett stort kaos innan, säger Marianne. Jag isolerade mig mycket känslomässigt men samtidigt hade jag ingen aning om vad jag kände. Jag trodde att människor ville mig illa på något sätt så jag var tvungen att skydda mig själv.

Marianne berättar: Båda mina föräldrar har vuxit upp i dysfunktionella familjer och är vuxna barn vilket har medfört att jag också är ett vuxet barn. Marianne säger att hon redan som barn blev medveten om sin negativa inre dialog. Innan hon hittade programmet var det en konstant självanklagande monolog som sa, du är en loser, du är värdelös, det är ingen ide att du försöker, du kommer att misslyckas ändå, du är ful. Marianne anser att hennes patienter har en negativ inre dialog som ser ut ungefär som hennes egen och att det är därför man behöver en sponsor, det läker man inte ihop på några veckor, det tar år. Om sina patienter

säger Marianne: *De tycker att de är losers, värdelösa, fula och dumma, roten till dessa tankar och känslor går väldigt långt tillbaka i tiden, ända till barndomen, säger hon.*

Conrad

Conrad, som nu varit drogfri i tretton år, gick inledningsvis, i sin nykterhet, väldigt regelbundet på tolvstegsmöten och går numera oregelbundet på möten på Anonyma Alkoholister. Conrad har arbetat igenom de tolv stegen tre gånger.

Conrad berättar att det var mycket ångest tills han hittade alkoholen, när han drack försvann den. Conrad berättar: *I tidigare relationer styrde mina negativa känslor av att jag inte dög till, jag var bäst när jag hade alkohol eller droger ni mig, hade jag inte det sket jag i alla andra. Min före detta hittade alltid på roliga saker och jag var med på det om jag hade droger eller alkohol annars satt jag bara hemma. Jag kunde inte umgås utan droger, jag brydde mig inte om andra, om de uppfattade mig negativt så sket jag i dem. I missbruket fanns det knappt någon gud, det var ett stort arsle som inte gjorde något gott. Jag gödde honom med harm. Jag hade ingen sund inställning till gud och gudsbegreppet, från barndomen hade jag med mig kristendomens gud. Tidigare var samhället ont med poliser och skit. Jag var rädd för samhället och jag tänkte att det var ett dåligt ställe. Förut levde jag rövare och langade och så, som aktiv missbrukare med taskigt känsloliv stod jag utanför samhället.*

Conrad menar att hans negativa inre dialog började för väldigt länge sen, när han var liten och den säger att han inte duger, att han är en bluff och folk kommer snart komma på det. När han mår dåligt idag säger den att han inte är bra på sitt jobb, han är ingen bra man, ingen bra pappa. *Om inte jag bryter den kommer den att spinna vidare, vart vet jag inte i dag men bra blir det inte.* Conrad anser att hans patienter har en negativ inre dialog som påminner om hans egen, de negativa inre dialogerna skiljer sig inte speciellt mycket ifrån varandra. *Att de inte duger skulle jag påstå är den mest generella föreställning patienterna har om sig själva och den startar nästan alltid i barndomen som det var för mig, säger Conrad.*

Lisbeth

Har varit nykter i tolv år, går på tolvstegsmöten, lite mer sällan nu, initialt gick hon flera gånger per dag, hon har gjort de tolv stegen och har en sponsor.

Lisbeth berättar: *Jag trodde kraften fanns i drogerna, de fick mig att tro att jag kunde bestämma mitt känslotillstånd, ville jag vara arg var jag det, ville jag vara ledsen var jag det. Jag vågade gå emot mina rädslor, men det var på mina villkor. Jag trodde jag var en bra person, tills jag i mitt tillfrisknande gick in och tittade på saker och ting och förstod att det handlade om låg självkänsla och egenvilja. Alla känslor var kemiska förut, jag trodde att hela världen var emot mig, jag var så självcentrerad, jag trodde alla visste vem jag var, att jag syntes, alla ville mig illa, alla utnyttjade mig. Förut hade jag inte några relationer. Jag visste*

inte vad välvilja var. Jag bad till gud om att bli fri när jag satt på kåken, jag bad om pengar när jag inte hade några. Jag litade aldrig på samhället, de tog mina barn ifrån mig, jag kanske hade velat bli hjälpt, jag blev inte sedd, det kanske handlade om familjen men jag la det på samhället. Jag utnyttjade allt som fanns, försäkringsbolag, a-kassa, allt, hela tiden det skulle bara passa mig. I det aktiva gjorde jag aldrig något gratis.

Lisbeth fortsätter: *När jag inte gör det jag ska blir det negativa tankar, jag slår på mig själv, det blir mörkt. Där fanns en stor skam och i skammen fanns det rädsla, berättar Lisbeth och fortsätter: Jag har alltid känt skam för att jag inte duger som jag är. Lisbeth anser inte att alla hennes patienter har en negativ inre dialog, en del kommer in och anser att de duger som de är, men väldigt många gör inte det, men de som har en negativ inre dialog tycker inte de duger som de är. Många gånger kan jag uppleva att patienterna inte har någon uppfattning om sig själva. Jag tror mina patienters negativa uppfattning om sig själva finns där hela tiden men det har lagts betongblock på det genom livet som vi sen får borra i och då kommer det småsaker hela tiden. Det här som ligger under betongblocket grundläggs i barndomen och sen så byggs det på med vad man utsätter sig själv för, säger Lisbeth.*

5.2. Analys.

En del av oss tror att vår sjukdom fanns där långt innan den första gången vi använde.
(Anonyma Narkomaner 1998 sid 3)

Min empiri indikerar att ursprunget till beroendesjukdomen grundläggs tidigt och att detta inte är någon tillfällighet. En av mina respondenter Marianne berättar att hennes föräldrar vuxit upp i dysfunktionella hem och att de på så sätt blivit "vuxna barn", de har inte fått den omsorg barn behöver och har därför blivit jag-svaga (Sandahl 1983 sid 41). Jag-svaghet medför en otydlig självuppfattning, bristande tillit, avsaknad av grundtrygghet, stark rädsla, bristande självtillit, ångest och skam. De känslor Marianne beskriver grundläggs i den tidiga barndomen (Sandahl 1983 sid 37). Det som Marianne refererar till som vuxna barn har stora likheter med det falska självet som inte kan uppleva livet och som inte har någon verklighetsförankring (Sandahl 1992 sid 45). Föräldrar som är vuxna barn tenderar att föra detta vidare till sina barn och det är så känslor av otrygghet och identitetssvaghet går i arv. (Sandahl 1989 sid 45), Marianne menar att det är på så sätt hon har blivit ett vuxet barn.

När det gäller känslor menar mina respondenter att de antingen varit styrda av starka negativa känslor eller helt avskurna från sina känslor. Marianne säger att hon inte hade kontakt med sina känslor. *Jag var ett vandrande huvud, jag isolerade mig väldigt mycket känslomässigt.* När känslorna är så obehagliga att de inte går att hantera förträngs de (Sandahl 1989 sid 29). Har man förträngt sina känslor kan droger användas som substitut för dessa, så var det för Lisbeth, en annan av mina respondenter, som säger: *känslorna fanns i drogerna, känslorna var kemiska.*

Några av mina respondenter säger att de så länge de kan komma ihåg har haft problem med en stark rädsla, en känsla av att inte duga, ångest och skam vilket indikerar att de är styrda

av ett falskt själv. (Sandahl 1989 sid 67). Marianne menar att rädsla och skam är drivkraften i beroendesjukdomen det är också de känslor som är de mest framträdande hos en individ som inte kan relatera till sig själv (Sandahl 1983 sid 42). Känslomässiga problem som de beskrivs av mina respondenter kan härledas till jag-splitting som är ett försvar som innebär att barnet förnekar den del av sig själv det, sanna självet som "äger" känslorna (Sandahl 1983 sid 48). Denna del av jaget, finns sedan inom den vuxne individen utom räckhåll djupt inombords inkapslat inom individen och med detta inre barn identifierar sig omedvetet den människa som är styrd av det falska självet. (Sandahl 1989 sid 67).

Mina respondenter pratar mycket om att de så länge de minns varit "plågade" av en negativ inre dialog fast de utåt (inom sin kontext) framstått som "själsäkra" människor. (Sandahl 1989 sid 66). Marianne säger att hon redan som barn blev medveten om sin inre röst. Innan hon hittade tolvstegsprogrammet var det en konstant självanklagande monolog i huvudet som sa, du är en loser, du är värdelös, det är ingen ide att du försöker, du kommer att misslyckas ändå, du är ful. Linda berättar hur hennes inre dialog plågade henne ständigt och jämt, *så fort mitt sanna jag försökte göra sig hört slog min inre dialog ner på det*, säger hon. Conrad, en annan av mina respondenter, menar att hans negativa inre dialog började för väldigt länge sen, när han var liten och den säger att han inte duger, att han är en bluff och folk kommer snart komma på det. Lisbeth berättar att hon, med sin inre dialog, slår på sig själv. Den negativa inre dialogen är det mest utmärkande personlighetsdraget hos människor som har beroendesjukdomen. En negativ inre dialog är en effekt av ett sadistiskt överjag som "driver" de beroende till att förneka sig själva, sina behov och sina känslor (Sandahl 1983 sid 53).

Min empiri indikerar att barn som inleder livet med en dålig relation till sina föräldrar får en dålig relation till sig själv, de lär sig inte att älska (Sandahl 1983 sid 35). Men det var inte bara relationerna till sig själva och till föräldrarna som fungerade dåligt för mina respondenter. De uttrycker att de tidigare var oförmögna att ha en sund relation, de kunde inte på ett äkta sätt intressera sig för andra människor (Sandahl 1983 sid 42). De försökte klara sig själva och föra en egoistisk livsföring vilket ofta blir meningen med livet om man relaterar till sitt falska själv. Linda behövde inga mänskliga relationer hon behövde endast ha en relation till drogen. Att förneka att man behöver andra människor är ett försvar som sårade barn utvecklar för att slippa smärta. (Sandahl 1983 sid 52). En människa som i tidig ålder inte får möjligheten att ingå i fruktsamma relationer lär sig inte det de behöver för att i vuxen ålder kunna utveckla och ingå i sunda relationer. *Hade jag några relationer överhuvudtaget* undrar Lisbeth. Janne säger att hans relationer grundade sig på hans egoistiska behov. Conrad säger att det gick bra att umgås om han hade alkohol i sig. Det är tydligt att det på något vis saknades, hos mina respondenter, förmåga, eller vilja, att relatera till andra människor vilket är vanligt om man inte lär sig ha sunda relationer tidigt i livet. (Sandahl 1983 sid 89).

Problem med de tidiga relationerna återspeglas inom alla områden hos den vuxna individen, även relationen till samhället. Som för många människor som växer upp i dysfunktionella

familjer blev mina respondenter inte bara missbrukare utan fyra av dem beskriver att de stått utanför samhället och varit kriminella i hela sitt liv. Janne berättar att han tidigare var en samhällsparasit, Linda säger: *Jag kränkte precis allt jag kom i kontakt med, människor, hem, företag och platser.* Conrad berättar att han tidigare langade och levde rövare och Lisbeth berättar att hon förut utnyttjade samhället på alla sätt hon kunde. Människor som växer upp i en dysfunktionell miljö tenderar att bli destruktiva och marginaliserade. Destruktivt leverne är något som grundläggs väldigt tidigt i en människas liv och är en reaktion på utebliven kärlek. (Sandahl. 1992 sid 79).

5.3. Tillfrisknandet (Att söka och finna sitt sanna själv)

Med det ovan beskrivna utgångsläget är det nödvändigt att genomgå en omfattande process för att bli en självständig och ansvarstagande individ.

Janne

Det börjar med total avhållsamhet från alla sinnesförändrande medel. Tidigt i tillfrisknandet handlade det mycket om att vara drogfri, utan avhållsamhet inget tillfrisknande, säger Janne. Hela jag förändras när jag arbetar i stegen, mina känslor förändras jag får ett annat sätt att tänka och detta påverkar mina handlingar. Det är i behandling, stegarbete och tillfrisknandet man lär sig att leva med sina rädslor. Ju mer kärlek jag ger till mig själv ju mer lär jag mig att älska mig själv, tillägger han. Janne berättar att det han försöker förändra hos sina patienter är det som fungerat för honom, alltså tanke, känsla handling. De lär sig hantera sina känslor, de får tillgång till sina känslor som de har varit avstängd från tidigare. De når sina känslor sakta men säkert via vissa specifika uppgifter jag ger dem, de lär sig sätta namn på sina känslor, de lär sig genom att iaktta vad som sker inom dem. Alla känslor är bra att arbeta med, både positiva och negativa, sorgen står för en stor del av läkningen, avslutar Janne.

Linda

Att ta risker genom att våga vara sårbar är en väg som Linda praktiserar, *när jag redovisade steg fyra och fem, lärde jag känna mig själv. Jag vågade visa upp mitt inre kaos för en annan människa och då förändrades jag* säger hon. När det gäller hennes patienter säger Linda att det man har med sig in i en behandling är ett fruktansvärt destruktivt känslpaket och en massa förnekelse som ligger i vägen. *Linda säger: den emotionella förändringen går från ilska, harm, rädsla och förnekelse, självömkan och offer som står i vägen för att kunna känna riktiga känslor och för att kunna ta ansvar. Så länge du är ett offer kan du inte ta ansvar, du är ju då helt ansvarsbefriad. När mina patienter har gjort sitt första steg börjar några pusselbitar falla på plats då börjar de förstå, blir medvetna om sin självömkan, sitt offer. Kommer man lite bakom det här, blir medveten, på ett ofarligt sätt, om sin självömkan, om sitt offer kan man börja bryta ner förnekelsen, se den och ta till sig den. Då kan man börja känna på allt man gjort och allt man bär omkring på, sin litenhet, sin ilska, man måste ner i svarta lådan där allt det här bor. I magen bor allt det dysfunktionella, vi måste ner där och*

vända i alla otillfredsställda behoven, frustrerade begären som vi byggt om till alla möjliga konstiga grejor. De har varit våra vänner alla de överlevnadsstrategierna som vi haft sen vi var små som hjälpt oss att överleva som små är idag hinder för oss. Jag behöver skala bort det, för att komma åt, för att bli kompis med, för att förändra, för att förstå, för att få hopp.

I steg ett händer det något, de vågar titta på hur det egentligen har sett ut. I den här familjegrejen händer mycket, även när de förstår att de är mycket drogpersongligheter händer mycket, då hamnar de i de känslor som ställer till problem idag som har gjort så att livet blivit som det har blivit. De hamnar i ohanterligheten, som små barn är vi offer om vi inte har vuxna omkring oss som ser oss, bekräftar oss och låter oss vara barn, leka där det är okey att känna så. Om ett barn får höra fy skäms tillräckligt många gånger sätter det spår i en liten själ, det här behöver man förstå och komma i kontakt med. Kanske kan man koppla ihop det med hur man är idag. Ett annat viktigt skede är när man får fördjupa sig i skam och skuld avslutar Linda.

Marianne

Marianne tycker att allt förändrades när hon skrev i Anonyma Narkomaners stegarbetsguide och gick på tolvstegsmöten för vuxna barn. Allt förändras när man skriver i stegen, säger hon. *Under den perioden började jag sätta ord på saker, känslor, vad det är för känsla. Jag tänker att hela jag har förändrats. Jag tror att det är nödvändigt att sörja det som har varit, det som jag gjort och det jag inte fått, menar Marianne. När jag fick min nuvarande sponsor som är mycket erfaren, som kunde ta emot min smärta, som kunde möta mig, började jag förändras, någon jag kunde lägga vad som helst hos utan att bli dömd, det var där jag började bygga på min självkänsla. Det var nog den första person jag fick riktig tillit till. Där kunde jag börja jobba med all skam som lagrats sen många år tillbaks ända sen jag var barn.*

I första hand ska mina patienter bli nyktra och drogfria, sen att de ska göra den livsstilsförändring de behöver göra för att behålla nykterheten. De ska ändra känslor, tankar och handlingar. Att plocka bort drogen är det lilla arbetet det stora jobbet är att förändra sitt sätt att leva. Det kan se olika ut för olika människor, en del måste förändra mycket av det yttre i den faktiska verkligheten. En del måste fokusera mer på det inre, alla behöver arbeta med det inre. Det handlar om att lära känna sig själv på ett känslomässigt plan, hur man fungerar och att börja värdesätta sig själv. Som beroendeperson har man med sig mycket skam som läker bäst i grupp, börja prata med andra, att visa sig i gruppen att lägga fram och visa saker man skäms för och bli accepterad som den man är, jag tänker att det är det man växer av. Att bli bemött med kärlek, att visa sin skam och sin sårbarhet. Att det man lägger ut blir helat på något sätt, det man gömmer leder till mer skam. Det gäller att bygga på sin självkänsla. Först accepterar man sig som man är med sin sjukdom, sen börjar man bygga på sin självkänsla. Som jag ser det är det skam och rädsla som är drivkraften i sjukdomen. De läker bäst i grupp därför ska man ha gruppbehandling. Läkningen finns i det gemensamma, jag är inte ensam om att ha det så här. Man plockar fram rädslan och skammen och sen börjar man bygga upp en positiv självbild. Hela den här behandlingen går ut på att få

patienten att ta ansvar för sitt tillfrisknande att bli självförsörjande på sin egen rehabilitering eller sin eget tillfrisknande, när man gör det är man färdigbehandlad å behöver man inte gå här längre, avslutar Marianne.

Conrad

Conrad säger: Stegarbetet förändrar tankar om mig själv och om andra och det blir mer positiva känslor när man arbetar i stegen, även om man går igenom känslomässigt jobbiga bitar. Det är viktigt att sörja, man behöver sörja drogen, att sörja är ett tecken på att det man sörjer har haft eller har stor betydelse. Senare i tillfrisknandet behöver man sörja det man inte fick och det man har gjort mot sig själv. Jag vill dels att mina patienter ska få insikt i vem de är, det handlar om vad de har för självbild, självkänsla och vilken världsbild de har, dessa tre bitar, tycker jag är jätteviktigt att reda ut. Ofta har de en dålig känslomässig bild av sig själva. Frågar man dem vad de är bra på svarar de att de är bra på att bryta (göra inbrott) eller utifrån något annat kriminellt perspektiv, men att ta hand om sitt eget känsloliv är de dåliga på. Har man ett sunt känsloliv har man inget behov av droger. Att göra dem medvetna om att de har ett känsloliv både positivt och negativt, det är okey att vara ledsen och att vara glad också för den delen. Genom att medvetandegöra först och främst, både fjärde och femteteget är utmärkta medel för att medvetandegöra känslolivet för patienterna menar Conrad. Att bli medveten om att mina handlingar idag kanske påverkas av min barndom, det gäller att ta bort skuldbördan och skammen för att kunna gå vidare. Jag tror det uppväxten formar personligheten jättemycket så jag tror att det är jätteviktigt säger Conrad.

Lisbeth

När jag arbetar i stegen förändras hela min självkänsla och respekt för mig själv och min syn på livet, det gör så att jag kan känna en duglighet och en frihet, det var där polletten trillade ner säger hon. Lisbeth vill att hennes patienter ska hitta sig själva, hon vill höja deras självkänsla, deras självförtroende, hon vill ge dem en bättre självbild, hon vill hjälpa dem att ta ansvar för sitt eget liv, hon vill hjälpa dem att komma underfund med vilka de egentligen är och hon vill att de kommer förbi skammen.

Den emotionella förändringen innebär att man lär sig känna, lär sig våga känna. Vågar jag öppna upp och känna är jag emotionell annars är jag inte emotionell. Processen går ofta från skam och rädsla via en försiktig tillit och tacksamhet till kärlek. Jag tror det har jättestor betydelse att kunna gå emot sina rädslor.

Beträffande sina klienter menar Lisbeth att det lilla jaget finns ju där, så om man går försiktigt tillväga i gruppprocessen så stärks det i någon form av känslomässig och andlig dynamik och de börjar upptäcka sin rädsla och sin skam.

5.4. Analys.

Vi anser att vårt sätt att närma oss beroendesjukdomen är helt realistiskt för det terapeutiska värdet av att en beroende hjälper en annan är utan motsvarighet. (Anonyma Narkomaner 1998 sid 18)

Om tolvstegsbehandling säger mina respondenter: Det krävs total avhållsamhet från alla sinnesförändrande medel, utan avhållsamhet inget tillfrisknande. Mina informanter menar att de, när deras "patienter" uppnått avhållsamhet från drogen, kan börja bearbeta deras förnekelse. *När de har gjort sitt första steg kan de börja bryta ner förnekelsen*, säger Linda. Förnekelse, som är ett infantilt psykologiskt försvar (Sandahl 1989 sid 29) och ett stort hinder för tillfrisknandeprocessen uppfattar jag som ett av det falska självets förhållningssätt som syftar till att dölja äkta djupa känslor och är ett försvar mot smärta. (Sandahl 1989 sid 66). Mina respondenter menar att deras patienter behöver arbeta med sitt inre, då lär de sig hantera sina känslor som de har varit avstängd från tidigare. Conrad säger: *Både fjärde och femtesteget är utmärkta medel för att medvetandegöra känslolivet för patienterna*. Janne berättar att det är viktigt att hans patienter får arbeta med både positiva och negativa känslor då detta är en del av mognadsprocessen. (Sandahl 1989 sid 57). *Patienterna når sina känslor sakta men säkert via vissa specifika uppgifter jag ger dem*, säger Janne. *De lär sig sätta namn på sina känslor, de lär sig genom att iaktta vad som sker inom dem*. Jag menar att tolvstegsprogrammet kan förstås som en terapi som medför en permanent inre mognads och förändringsprocess och en ökad insikt om sitt inre liv. (Sandahl 1989 sid 87).

Beträffande gemenskapens betydelse för tillfrisknandet säger mina respondenter att det var på tolvstegsmöten, tillsammans med sponsorn eller i gruppen på behandlingshemmet som det blev möjligt att visa sina svagheter, sin rädsla och sin skam. Jag uppfattar det som att ett av de viktigaste inslagen i tillfrisknandet är kontakten med andra människor vilket bl.a. beror på att människan behöver andra människor för att kunna se och utveckla sina tillgångar. (Sandahl 1989 sid 85). Lisbeth berättar, *jag började gå på NA, där började polletten ramla ner*. Marianne berättar att tolvstegsmöten för vuxna barn har hjälpt henne. Mötet med andra måste också få ta tid och ha rätt inramning om det ska bli bra (Sandahl 1983 sid 93).

Mina respondenter arbetar fortfarande med sig själva i de tolv stegen tillsammans med sina sponsorer och att detta hjälper dem att komma i kontakt med sina känslor. Sponsorn fyller en viktig funktion för den tillfrisknande beroende eftersom beroendesjukdomen har grundlagts i relation till andra människor och det behövs därför en hållbar relation för att reparera skadan. (Sandahl 1983 sid 93). Marianne berättar om sin sponsor: *Det var nog den första person jag fick riktig tillit till, hon kunde ta emot min smärta, hon kunde möta mig*. Marianne fortsätter: *Jag kunde lägga vad som helst hos henne utan att bli dömd. Där kunde jag börja jobba med all skam som lagrats sen många år tillbaka ända sen jag var barn, det var där jag började bygga på min självkänsla*. En sponsor kan vara den goda objektrelation som hjälper det "vuxna barnet" att lära sig tillit och att känna respekt för sig själv. (Sandahl 1989 sid 51). Marianne fortsätter: *jag hade inte någon koppling mellan huvud och hjärta, det*

var bara ett stort kaos innan, nu har jag kommit i kontakt med mitt inre barn. Det inre barn Marianne pratar om förstår jag som det sanna självet och arbetet med de tolv stegen har hjälpt henne att komma i kontakt med detta och det är det som är syftet med terapi. (Sandahl 1983 sid 88). Även Conrad berättar att det blir mer positiva känslor när han arbetar i stegen vilket jag förstår som att han kommer i kontakt med det sanna självetets äkta känslor och behov. (Sandahl 1983 sid 67).

Mina respondenter menar att det, som terapeut, gäller att bygga upp en relation som bygger på en kvalitet av tillit till sina patienter. (Sandahl 1992 sid 100). Lisbeth berättar: *Jag tror det har jättestor betydelse att kunna möta en människa emotionellt i en känsla, i en handling i ett syfte, speciellt när man jobbar med dem. När jag jobbar med någon kan jag gå med dem ner i treårsåldern och gå med dem när de går emot sina rädslor. Om jag ska förstå hur du hade det som liten kanske jag behöver ha gått igenom det själv, det är det som är det specifika med detta sätt att jobba.* Lisbeth menar att den egna erfarenheten gör att terapin blir bra. (Sandahl 1992 sid 102).

Mina respondenter arbetar alla som tolvstegsterapeuter vilket innebär att de arbetar med patienter i grupp. Marianne menar att skam läker bäst i grupp, att man växer av att bli bemött med kärlek. Att visa sin skam och sin sårbarhet i gruppen och bli accepterad som den man är läker. Patienten måste komma i kontakt med sina äkta känslor och behov och låta dessa utvecklas i en relation till andra människor. (Sandahl 1983 sid 91). Skam och rädsla är de känslor som fått det sanna självet att dra sig undan. Det finns ett destruktivt "känslopakett" som ligger i vägen för riktiga känslor. *Jag vill att de ska komma förbi skammen, säger Lisbeth. Även det lilla jaget finns ju där, så om man går försiktigt tillväga i grupprocessen så stärks det i någon form av känslomässig och andlig dynamik,* berättar Lisbeth. *Det gäller att ta bort skuldbördan och skammen för att kunna gå vidare,* säger Linda. Dessa känslor måste erkännas för att den beroende ska kunna tillfriskna det är det som är tanken med gruppterapi. När patienten skalar bort sina försvar och återupplever sina bortträngda behov och sin rädsla får denne kontakt med sitt sanna själv. (Sandahl 1989 sid 99).

Mina respondenter berättar att de anser det viktigt att hjälpa sina patienter att förstå sambandet mellan hur det såg ut i deras ursprungsfamiljer, vad som hände då och det som styr dem idag. Det är här patienterna behöver hjälp det är både svårt och smärtsamt att lära sig att förstå sin barndom. (Sandahl. 1992 sid 101). Conrad tycker det är viktigt att se hur uppväxten har varit, lösningen finns där och man behöver bli medveten om att handlingar idag påverkas av barndomen. *Jag tror att uppväxten formar personligheten jättemycket så jag tror att det är jätteviktigt att få insikt om hur barndomen såg ut.* Sägar Conrad som fortsätter: *Det är viktigt att mina patienter ska få insikt i vem de är, det handlar om vad de har för självbild, självkänsla och vilken världsbild de har.* Linda berättar: *När mina patienter tittar på sin ursprungsfamilj hamnar de i de känslor som ställer till problem idag de förstår vad det är som har gjort så att livet blivit som det har blivit. Får man en vidare förståelse för*

hur det såg ut, kan man kanske koppla ihop det med hur man är idag. Patienten behöver acceptera sin barndom som sin historia för att kunna se helheten. (Sandahl. 1992 sid 84). Lisbeth berättar: *När patienterna vågar titta på sin barndom blir det som en telefonkontakt, plötsligt så svarar någon i andra änden. Antingen ser de förvånade ut eller så slappnar de av, de vågar ha åsikter oavsett om det låter bra eller dåligt. För att finna sig själv måste patienten acceptera sin egen historia, det går inte att ändra den. (Sandahl 1989 sid 85).* Linda berättar: *Dessa behov som vi byggt om till alla möjliga konstiga grejor har varit våra vänner. Alla de överlevnadsstrategierna som vi haft sen vi var små är idag hinder. Jag behöver skala bort det, för att komma åt, för att bli kompis med, för att förändra, för att förstå, för att få hopp. För att kunna förändras på djupet behöver den som vill tillfriskna komma i kontakt med sin smärta som uppstod i sveken. (Sandahl 1983 sid 99).* Linda menar att man måste ner i svarta lådan där allt det dysfunktionella bor. *Vi måste ner där och vända i alla otillfredsställda behoven och i de frustrerade begären.* Linda belyser vikten av att gå till roten med problemen, att regrediera dit där dessa känslomässiga sår skapades. Vill man få ett bestående resultat av en terapi, måste patienten återuppleva de känslor som fanns innan försvaren byggdes upp. (Sandahl 1983 sid 99).

Angående förändringsprocessen säger Lisbeth: *Tillfrisknandet är att känna känslor, att våga vara i en känsla, att kunna hantera känslor, att kunna härbärgera känslor och ta fram dem när man behöver dem, att kunna känna sorg men inte behöva vara ledsen jämt.* Marianne säger: *Att tillfriskna för mig är att jag har kontakt med mina känslor som sitter i magen och i hjärtat.* Förändringsprocessen går ofta från skam och rädsla via en försiktig tillit och tacksamhet till kärlek. Linda säger: *Den emotionella förändringen går från ilska, harm, rädsla, skuld, skam och förnekelse som står i vägen för att kunna känna riktiga känslor och för att kunna ta ansvar.* Janne berättar, *jag lär mig hantera mina rädslor, ju mer kärlek jag ger till mig själv ju mer jag lär mig älska mig själv.* Att tillfriskna från beroendesjukdomen innebär en emotionell förändring från att vara styrd av rädsla (det falska självet) till att kunna hantera verkliga känslor och behov (det sanna självet). (Sandahl 1983 sid 67).

5.5. Frihet. (Att relatera till sitt sanna själv)

Genom att göra ett gediget arbete med sig själva förändrades både mina respondenter och livet de levde.

Janne

Janne säger: *Jag tar ansvar, jag ser att jag har fel och brister och försöker göra på ett annat sätt idag. Jag har lärt mig att hantera mina känslor, de är mindre och hanterbara tack vare att jag lärt mig att sätta namn på dem och se vad de står för, jag behöver inte använda (droger) på dem som jag gjort tidigare. Det börjar luta åt att jag duger som jag är, mer och mer, jag börjar känna kärlek till mig själv, jag känner en inre trygghet, som jag alltid har sökt. Relationen till mig själv är som natt och dag. Jag tänker gott om mig själv och jag ser att jag gör rätt saker så varför skulle jag inte tycka om mig själv. Mina handlingar gentemot mig*

själv är fyllda av omsorg idag. Idag tycker jag om att ge, jag känner empati och har omsorg om andra, mina känslor har utvecklats så att de kommit att omfatta andra människor. Mina tankar är positiva jag tänker gott om andra idag, jag har tillit till andra idag, jag gör gott för andra idag. Att inte vara så begränsad av mina rädslor är frihet för mig idag. Jag har sunda relationer till mig själv, mina föräldrar, till min son, till mina, vänner och till mina medmänniskor. Det är inte bara på mina villkor idag, det är ett givande och tagande. I relationen till mig själv känner jag trygghet, tillit och kärlek. Idag finns en gud, jag känner kärlek inför gud och inför mig själv idag och det är stort. Samhället är något jag vill ta del av och leva i att göra rätt till, betala skatt till, jag är en samhällsmedborgare idag. Idag gör jag service utan själviska motiv, Jag ger av mig själv och det ger positiva känslor.

Linda

Numera anser sig Linda vara klok, vis, att hon har kunskap, är en gammal själ, kan lägga ord på det som händer på insidan, att hon faktiskt tycker om sig själv ibland, att det är okey att vara Linda. *Om jag omger mig med människor jag känner mig trygg med kan jag känna att jag duger för mig själv, säger Linda. Jag har en väktare som ser vad för tankar jag släpper in i mitt huvud i dag, jag är alltså uppmärksam på min inre dialog. Jag har hittat till mitt inre rum där glädjen bor. Idag är handlingen det viktiga. Det finns en omtanke i de relationer jag börjat utveckla där jag frågar om det är okey med de andra, där det finns en omtanke om den sårade delen av mig själv i de relationer jag vågar skapa idag. I lite närmare relationer finns den där extra omtanken jag behöver. Människor måste visa i handling att de bryr sig om mig. I dag har jag friheten att ta ansvar för mitt eget liv, friheten att välja vad jag vill göra med mitt liv, det har jag inte alltid haft så det är en stor frihet för mig. Gud bor i mig, gud är mitt högre jag, mitt samvete. Den inre rösten den där lilla, lilla rösten, som vill väl, visar välvilja, om jag väljer att lyssna på den följer jag guds vilja, gud är att vara god, att leva gott, den delen av mig som är god, att leva efter de andliga principerna. Att göra gott för hela världen är god, vi hör alla ihop. Så skulle jag vilja definiera gud idag. Jag låter gud gå före mig i alla mina angelägenheter idag. Gud är kärlek, ljus, gud är gott, gud vill väl, gud är vackert och livsnödvändigt. Lindas uppfattning om välvilja har förändrats, det är som natt och dag, säger hon. Samhället är idag ett ställe där jag kan få hjälp ett ställe där jag vill vara, där jag kan växa där det finns möjligheter ett ställe dit jag tillhör, nu känner jag tillhörighet, säger hon. Jag tycker att jag kan påverka samhället, det finns mycket som är fel men om jag aktivt deltar så påverkar jag, jag hälsar alltid på alla äldre, de blir så glada när någon ser dem, det är ett sätt att delta i samhället. Det är upp till mig vad samhället är, tänker jag. Service är en viktig del för att kunna tillfriskna, mina otillfredsställda behov har inte blivit tillfredsställda, då har jag fyllt på utifrån, tagit, när jag gör service får jag göra något för någon annan, det är bra för mitt ego tänker jag. Delaktighet, samhörigheter, förtroende, ansvar, en känsla av egenmakt är det Linda får ut av att göra service.*

Marianne

Det är viktigt att vara närvarande i det som är, att inte försöka fly ifrån det som är. Jag tänker att jag fått en relation till mig själv, säger Marianne, en relation till andra och till någonting jag kallar för min högre kraft, jag känner att jag är delaktig i världen, Jag tänker att levt ett liv där jag isolerat mig väldigt mycket känslomässigt. Jag har också börjat bygga på en självkänsla för det hade jag ingen alls, jag har ett värde jag har fått kontakt med mitt inre barn det är massor med saker som kommer in i den här stegresan som jag fortfarande håller på med. Nu tycker jag att jag duger som jag är, mina bra dagar vill säga, att tillfriskna är en färskvara, man behöver jobba, ibland halkar jag tillbaka i att inte duga men mer sällan numera, jag duger fler dagar nu. Jag vet idag att jag duger, jag vet att min inre negativa dialog inte är sann, att det bara är hjärnspöken, jag hör tankarna men en del av mig vet att det inte är sant. Jag har en relation till mig själv idag, jag tänker att jag behandlar mig själv väl när jag är i tillfrisknandeprocessen till skillnad mot när jag är i återfallsprocessen då jag behandlar mig själv väldigt illa. Jag har nära relationer idag, jag har vågat släppa in människor nära mig och det började med min sponsor som är en nära vän idag. Det ha gjort att jag kan vara nära andra människor också. Jag tycker att jag utvecklat mer välvilja gentemot andra när jag tillfrisknat. Jag har som utgångspunkt att människor i min omgivning agerar juste, att världen är god, att jag är trygg, jag behöver inte vara rädd, jag är en del av världen som är god. Jag har en relation till mig själv. Jag tänker och känner annorlunda om mig själv idag, jag har ett värde idag. Jag är jordad i mig själv och känner mig i kontakt med världen, jag lever efter andliga principer, jag kan känna acceptans och tacksamhet att jag är där jag är idag. Det är meningen att jag är här och nu, att ha ett lugn i huvudet. Jag har en väldigt andlig sponsor så jag har fått utforska detta med andlighet, jag föredrar att kalla det andlighet. Jag är inte riktigt vän med ordet gud och vet inte om jag blir det heller. Jag tänker att gud finns i mig, det som är gott, det tillfrisknande inom mig gud är den del av mig som känner tillhörighet, tillit och gemenskap med andra och världen, att jag är en del av något större, gud är intuition, att vara öppen inte låst, ett öppet förhållningssätt, det mesta är möjligt, gud finns inte på ett moln, vissa saker ska hända, gud kan visa sig genom andra. Gud är en livskraft som finns överallt. Jag har varit etablerad i samhället hela tiden så det har inte varit mitt problem, jag har haft en positiv samhällssyn hela tiden. Jag tänker att hjälpa till, att finnas till hands när folk behöver mig. För några år sen när jag gjorde service började ja fatta vad det handlade om jag stod på stadig grund. När man gör service lär man också lära känna sig själv på ett nytt sätt.

Conrad

Conrad tycker att han duger idag. Programmet och egenerapi har hjälpt mig att se att jag är värdefull. Jag fått bättre självbild och bättre självkänsla, jag ser mig själv som en bättre människa, inte fullkomlig men bättre, jag har bättre självkänsla och jag gör bättre saker, jag handlar inte utifrån mitt ego. Idag är mina relationer sunda, de grundar sig på omtanke, både om andra och om mig själv. Jag väljer relationer idag, jag vill kunna ge det en relation ska innehålla, det ska inte bli jobbigt, jag har stort behov av att vara ensam. Det finns viktigare saker i livet idag, min syn på vad som är viktigt har ändrats. Välvilja är sunt annars

är det egoistiskt som det var förut i missbruket. Jag är styrd av en sund människa, jag är fri från en negativ inre dialog. I drogfriheten har jag insett att det är en kraft starkare än mig själv, någonting utanför mitt ego, jag bryr mig inte om hur det ser ut, bara att det är någonting utanför mig själv som hjälper. Samhället är idag en trygghet, någonting som finns, det jag lever i på gott och ont, jag är glad för höga skatter, och för det som finns i samhället. Idag betalar jag skatt, rätt mycket skatt. Idag passar jag in i samhället. Service är bra för den personliga utvecklingen, när det gäller tankar och känslor.

Lisbeth

Lisbeth menar att hon idag kan känna känslor, sätta namn på känslor, hon vågar vara i känslan, hon kan hantera känslor, hon kan härbärgera känslor och ta fram dem när hon behöver dem, hon kan känna sorg men behöver inte vara ledsen jämt. Lisbeth berättar: *Idag handlar det om att ta hand om mig själv, att sätta gränser, att gå emot skammen, att inte offra mig själv för andra människor, att ta en konflikt, att vara rädd om mig själv, det här är inte lätt det måste ske på daglig basis. Jag tror att jag är mer intresserad av vänner, kamrater blir bara jobbigt, men kan ha kamrater och bolla lite med. Relationer med vänner är ett pågående arbete, så det arbetet måste pågå då. Oavsett om det är en kvinna eller en man måste jag våga möta, tala om vad jag tycker och vad jag känner och så. Relationer idag är att våga sig på tilliten, så är det för mig. Välvilja är empati och respekt för andras liv, för att göra det enkelt, man behöver inte göra så mycket, en vänlig tanke räcker långt. Jag är medveten om mig själv, det är mina val och mina beslut som gäller, jag kan välja var jag vill jobba, jag kan komma och gå som jag vill, det är upp till mig att komma åt rädslorna och våga göra det jag vill göra och ändå vara en god människa, att våga vara i mina känslor att vara i kontakt med min andlighet, med min själ. Gud är min högre makt, gud är någonting som finns med mig, gud är goda uttänkta direktiv, min inre kraft. Jag tror att gud är människorna, mötet med människorna, om jag har ett öppet sinnelag får jag meddelanden från gud. Idag kan jag tänka att jag får välja mina tvister och att jag får gottgöra genom dem, vad jag har kostat dem. Jag kan tycka att samhället är skevt i mycket, hur de behandlar sina pensionärer exempelvis. Jag tror jag är en god samhällsmedborgare, idag betalar jag skatt. Jag lärde mig mycket på service, jag tycker också att service är att låta andra göra service, att släppa taget annars blir det som förr, kungen sitter kvar. Jag gör fortfarande service tycker jag, jag träffar folk i gemenskapen, jag kan alltid tillföra något, servicen finns i mitt yrke också.*

5.6. Analys.

Allteftersom vårt tillfrisknande fortskred blev vi alltmer medvetna om oss själva och världen omkring oss. (Anonyma Narkomaner 1998 sid 102)

Mina respondenter berättar om sitt tillfrisknande att de lärt sig hantera sina känslor. Janne beskriver det på följande vis, *mina rädslor är mindre och hanterbara tack vare att jag lärt mig att sätta namn på dem och se vad de står för.* Conrad tycker att han duger idag,

programmet och egenerapi har hjälpt mig att se att jag är värdefull, säger han. Lisbeth kan känna sorg men behöver inte vara ledsen jämt. Att arbeta med de tolv stegen medför en djupgående känslomässig förändring och kan förstås som djuppsykoterapi och innebär en emotionell växtprocess. (Sandahl. 1992 sid 85).

Linda menar att hon har hittat sitt inre rum där glädjen bor och nu kan hon sätta ord på det som händer på insidan. Marianne anser att hon har fått kontakt med sitt inre barn och tycker nu att hon duger som hon är. Lisbeth berättar: *När den inre förändringen med andlighet och själslig utveckling började bli verklig för mig efter sju års nykterhet började jag se på mig själv med andra ögon*. Lyckad tolvstegsbehandling leder precis som lyckad psykoterapi till självkännedom om de delar av självet som tidigare inte kunnat bejakas. (Sandahl. 1992 sid 85).

Janne säger: *Jag tar ansvar idag, jag ser att jag har fel och brister. Det börjar mer och mer luta åt att jag duger som jag är, jag börjar känna kärlek till mig själv, jag känner en inre trygghet. Jag tänker gott om mig själv och jag ser att jag gör rätt saker. Mina handlingar gentemot mig själv är fyllda av omsorg idag. I relationen till mig själv känner jag trygghet, tillit och kärlek*. Conrad tycker att han fått bättre självbild och bättre självkänsla, *jag ser mig själv som en bättre människa, inte fullkomlig men bättre, jag gör bättre saker, jag handlar inte utifrån mitt ego*. Mina respondenter beskriver sig själva som mogna människor idag och en mogen människa har en balanserad syn på vem han är och står upp för det. (Sandahl 1989 sid 87).

Linda berättar att hon faktiskt tycker om sig själv ibland, att det är okey att vara Linda. Marianne tänker att hon har fått en relation till sig själv. *Jag tänker och känner annorlunda om mig själv idag, jag har ett värde idag, är jordad i mig själv, jag kan känna acceptans och tacksamhet för att jag är där jag är idag*. Lisbeth menar att hon idag kan känna känslor, sätta namn på känslor, hon vågar vara i känslan, hon kan hantera känslor, hon kan härbärgera känslor och ta fram dem när hon behöver dem, hon kan känna sorg men behöver inte vara ledsen jämt. Jämfört med hur det var tidigare blir det tydligt att tillfrisknandet har medfört att mina respondenter har kontakt med sina känslor. (Sandahl 1989 sid 88).

När det kommer till relationer till andra människor och välvilja berättar Janne att han idag tycker om att ge, han känner empati och har omsorg om andra, mina känslor har utvecklats så att de kommit att omfatta andra människor, *jag tänker gott om andra idag, jag har tillit till andra idag, jag gör gott för andra idag. Jag har sunda relationer till mina föräldrar, till min son, till mina, vänner och till mina medmänniskor*. Lisbeth menar att relationer idag är att våga ha tillit. *Välvilja är empati och respekt för andras liv, man behöver inte göra så mycket, en vänlig tanke räcker långt*, säger hon. *Vi människor behöver varandra, påverkar varandra, på gott och på ont. Vi behöver hjälp och stöd av varandra*. Det är uppenbart att mina respondenters mognad medför mer omsorg om andra. (Sandahl 1989 sid 86, 88).

Marianne menar att hon har nära relationer idag, hon har vågat släppa in människor nära sig, hon har utvecklat mer välvilja gentemot andra när hon tillfrisknat. *Jag har som*

utgångspunkt att människor i min omgivning agerar juste, säger hon. Linda säger att det finns en omtanke i de relationer hon börjat utveckla. Conrad säger: Relationer är sunda idag, de grundar sig på omtanke om andra och om mig själv. För att livet kunna ha bra relationer behöver individen mogna och bli en integrerad person. (Sandahl 1983 sid 32).

När det kommer till frihet menar Janne att det är att inte vara så begränsad av sina rädslor idag. Linda säger: *Idag har jag friheten att ta ansvar för mitt eget liv, friheten att välja vad jag vill göra med mitt liv, det har jag inte alltid haft, så det är en stor frihet för mig*. Marianne är fri från sin negativa inre dialog idag. Conrad är styrd av en sund människa och är fri från en negativ inre dialog säger han. Lisbeth menar att hon idag är fri att ta hand om sig själv, att sätta gränser, att gå emot skammen, att inte offra sig själv för andra människor, att ta en konflikt, att vara rädd om sig själv. Mina respondenters redogörelser indikerar att de är styrda av det sanna självet vilket medför att det är det lätt att förverkliga och uttrycka sig själv. (Sandahl. 1992 sid 88).

Beträffande samhället säger Janne att det är något han vill ta del av och leva i, betala skatt till: *Jag är en samhällsmedborgare idag*, säger han. Linda ser samhället idag som ett ställe där hon kan få hjälp, ett ställe där hon vill vara, där hon kan växa, där det finns möjligheter, ett ställe dit hon tillhör. Marianne känner sig trygg: *Jag behöver inte vara rädd, jag är en del av världen som är god*, säger hon. Conrad säger att samhället är idag en trygghet, någonting som finns, det han lever i på gott och ont, han är glad för höga skatter, och för det som finns i samhället: *Idag betalar jag skatt, rätt mycket skatt, idag passar jag in i samhället* säger Conrad. Lisbeth tror att hon idag är en god samhällsmedborgare: *Idag betalar jag skatt*, säger hon. Det är uppenbart att tolvstegsprogrammet medför ökad självinsikt och poängen med ökad självinsikt är att vidga de egna gränserna och ta ett större ansvar för sitt liv. (Sandahl 1989 sid 27).

6. Diskussion.

Innan jag börjar diskutera svaren på mina frågeställningar tänkte jag belysa den emotionella mognadens betydelse för tillfrisknandet.

6.1. Essensen i tillfrisknandet.

I takt med att jag tillgodogjorde mig den kunskap som arbetet med denna uppsats genererade förstod jag att det var naivt att tro att jag på ett enkelt sätt skulle kunna förklara något så komplicerat som tillfrisknandet från beroendesjukdomen. Tillfrisknandet är så komplext att det inte låter sig beskrivas med några få ord.

Om jag hade fokuserat på andlighetens betydelse i tolvstegsprogrammet hade jag kanske kunnat påvisa att det var den som var essensen i tillfrisknandet. Hade jag fokuserat på relationernas betydelse i tolvstegsprogrammet hade jag kanske kunnat påvisa att de var essensen i tillfrisknandet. Även objektrelationsteorin skulle kunna hjälpa mig att stödja en tes om relationernas betydelse. Men vad vore relationer utan kärlek och äkta känslor.

Men om nu essensen i tillfrisknandet är emotionell vad spelar då relationerna och andligheten för roll i denna utveckling? Som människor har vi relationer varken vi vill eller ej, är det inte till människor så är det till objekt eller till händelser. För att kunna tillfriskna från beroendesjukdomen behöver den beroende initialt ha stabila relationer med människor som innehåller tydliga roller som baseras på välvilja, omsorg och kärlek. Med hjälp av dessa relationer börjar den beroende "tömma sin ryggsäck" vilket jag förstår som att göra sig av med de inre strukturer som den beroende internaliserat sedan livets början. Med hjälp av de relationer den tillfrisknande beroende utvecklar till terapeuten, sponsorn och andra tillfrisknande beroende under denna process internaliseras nya strukturer som på så sätt blir en del av tillfrisknandet. För att den tillfrisknande beroende ska stå ut under denna smärtsamma och skrämmande process behövs en trygghet i form av en ram eller struktur. Jag menar att andligheten är den struktur som den tillfrisknande beroende lutar sig emot under tillfrisknandeprocessen. Tolvstegsprogrammet genomsyras av andliga principer som är byggstenarna i den struktur som kallas andlighet och dessa principer internaliserar den beroende från första kontakten med nämnda program. Det är inte ovanligt att andlighet och religion förväxlas initialt men andligheten är som alla strukturer dynamisk och den förväxlingen brukar redas ut i takt med att den beroende tillfrisknar.

Ovanstående resonemang indikerar att beroendesjukdomen är strukturell och att tillfrisknandet därför måste vara strukturellt. Ja varför inte? Är inte människans emotioner en inre struktur?

Trots denna komplexitet skulle jag, efter att ha läst igenom utskriften på de intervjuer jag gjort, kunna slå fast att essensen i tillfrisknandet är den emotionella tillväxten. I intervjuerna framgår det med all önskvärd tydlighet att mina respondenter tycker att tillfrisknandet innebär ett emotionellt växande. En respondent menar att det är den emotionella

utvecklingen som är tillfrisknandet. Det finns förstås en risk att det tydliga svaret beror på hur jag ställde frågorna. Vad jag utan något som helst tvivel vågar påstå är att tillfrisknandet inte kan ta plats om inte den beroende mognar emotionellt. Rädsla måste uppvägas med mod, misstänksamhet med tillit, egoism med omtanke osv. Destruktiva och exkluderande känslor måste avlägsnas och ersättas med inkluderande kärleksfulla känslor.

Om vi tittar på tillfrisknandeprocessen utifrån ett objektrelationsperspektiv så menar jag att det att tillfriskna från beroendesjukdomen är att jämställa med att hela jaget vilket innebär att avveckla det falska självet och integrera det sanna självet i jaget. Det falska självet kan inte älska, det kan inte hantera äkta känslor vilket det sanna självet kan. Utifrån objektrelationsperspektivet så är det tydligt att tillfrisknandet medför, inte bara ett emotionellt växande, utan ett emotionellt paradigmskifte. En tillfrisknande beroende går, utifrån objektrelationsperspektivet, från att vara styrd av sin rädsla till att älska sig själv, andra och livet, vilket är en mycket betydande förändring.

Med stöd av ovanstående resonemang menar jag att tillfrisknandets essens är en emotionellt mognad.

6.2. Frågeställningar.

Finns det några tydliga markörer som kan ses som generella ställningstaganden i tillfrisknandet?

Finns det någon milstolpe som kan ses som en generell vändpunkt för de som tillfrisknar?

Kan tillfrisknandet förstås som en utveckling av den emotionella förmågan?

Är frihet målet med tillfrisknandet?

Ovanstående fyra frågeställningar ska jag försöka besvara. I diskussionen utgår jag från det jag lärt mig av mina respondenter i de intervjuer jag gjort och ifrån objektrelationsteorin.

Ett barn vars behov och känslor negligerats under en längre tid blir känslomässigt frustrerat. Barnet tappar tilliten till livet och till andra, det upplever ångest för att det inte kommer att få vad det behöver. Barnet tappar också tilliten till sig själv, upplever känslor av att inte duga, känner skam för att det inte duger och rädsla för att inte överleva. För att inte gå under delar sig barnets själv i två delar. Jag-splitting innebär att barnet förtränger sitt sanna själv, som äger alla behov och äkta känslor, goda som dåliga och förvisar det till en undangömd vrå av sig själv. I sin kontakt med omvärlden använder barnet det som kvarstår av jaget, det falska självet, som har svårt att relatera till livet och verkligheten då det inte har, som Sandahl säger, några äkta behov eller känslor

Beroendesjukdomen börjar med bortträngningen av det sanna självet och dess behov och känslor. Bortträngningen skapar ett inre tryck, en känslomässig längtan, ett odefinierat behov som behöver tillfredsställas. I och med att barnet växer upp ökar det inre trycket och

med tiden blir det nödvändigt att lätta på detta tryck. Den växande individen, som är "styrd" av det falska självet och dess oförmåga att känna, lär sig, att med någon form av destruktivt utagerande, lätta på sitt inre tryck. En individ som lär sig att agera ut på ett destruktivt sätt blir snart beroende av att göra detta.

En beroendesjuk människa styrs av, det som Nakken kallar, en beroendepersonlighet, som är en utveckling av det falska självet. I det falska självet ingår individens psykologiska försvar som med tiden befästs i rigida personlighetsmönster. En beroendesjuk människa har en negativ inre dialog som jag förstår som den sadistiska delen av överjaget, (de dåliga objektrelationerna internaliserade). Beroendesjukdomen innebär inte att individen nödvändigtvis måste bli narkoman eller alkoholist utan denne kan bli beroende av att agera ut i arbete, våld, sex, mat, spel, shopping etc. etc. På grund av exempelvis trauman eller stigande ålder slutar så småningom drogen eller utagerandet att fungera, det inre trycket dämpas inte. När utagerandet inte längre hjälper kommer det sanna självets behov och känslor upp till ytan och driver den beroende mot tillfrisknandet.

För att den beroende ska kunna tillfriskna måste ett paradigmskifte komma till stånd, det falska självet måste avväpnas och avlägsnas och det sanna självet måste accepteras, utvecklas och integreras i jaget. Detta paradigmskifte iscensätts av den beroende med hjälp av tolvstegsprogrammet som jag förstår som en terapiform som kan liknas vid djuppsykoterapi.

När jag studerade tolvstegsprogrammet tillgodogjorde jag mig en uppfattning om vad det innebar att "skriva i stegen" och vad det gav för resultat. Jag insåg att de markörer jag hoppades upptäcka redan var upptäckta och generaliserade i de tolv stegen där tillfrisknandet, inte kan mätas, men följas. Varje steg kräver ett ställningstagande och medför, när det processats, en känslomässig tillväxt. Jag menar att var och ett av de tolv stegen kan förstås som en markör i tillfrisknandet.

Jag har i mitt material, inte bara identifierat markörer som är generaliserade, jag har också identifierat markörer som inte går att generalisera, då de är alltför personliga. Som ett resultat av arbetet med de tolv stegen tillägnar den beroende sig emotionell intelligens. Denna förmåga att känna och hantera känslor kan manifesteras när som helst i tillfrisknandeprocessen. Den emotionella intelligensen följer inget givet schema och upplevs olika för olika personer, jag förstår den därför som varandes personlig. När en beroende i sitt arbete med sig själv i de tolv stegen utvecklat förmågan att känna, exempelvis, tillit kommer denna förmåga att uttryckas. När den beroende för första gången uttrycker sin nyförvärvade förmåga upplever denne det som något extraordinärt. Jag förstår dessa extraordinära känslomässiga uttryck som personliga markörer i tillfrisknandet.

Om jag väljer att förstå ovan nämnda markörer som varandes markörer i en utvecklingsprocess skulle dessa kunna förväntas leda till en vändpunkt i tillfrisknandeprocessen som går att generaliseras, här kallad "milstolpe".

”Att bli självgående i sitt tillfrisknande”, kan jag förstå som en ”milstolpe” i tillfrisknandeprocessen. Självgående i detta sammanhang betyder att fullt ut ta eget ansvar för sitt tillfrisknande. När en beroende fullt ut tar ansvar för sitt tillfrisknande är denne ”på fast mark”.

Jag kan inte, ur ett tidsperspektiv, säga när denna förmåga manifesteras, däremot kan jag beskriva hur och varför den gör det.

Arbetet med de tolv stegen (de generella markörerna) avväpnar det falska självet, och försätter individen, till en början glimtvis, i kontakt med det sanna självet. Denna process medför initialt en förändring. Förändringen går från det falska självets avsaknad av behov och känslor och dess oförmåga att relatera till verkligheten till det sanna självets monumentala rädsla, skam, ångest och självförakt. När den beroende har etablerat en kontakt med sitt sanna själv behöver denne acceptera och utveckla sina återerövrade infantila behov och känslor. Denna känslomässiga mognad, som stimuleras av arbetet i de 12 stegen, går ofta via ilska och sorg till hopp, tacksamhet, förståelse, förlåtelse, tillit, trygghet, empati, tillhörighet, glädje och kärlek. I sin, inledningsvis, spontant uppkomna kontakt med sitt sanna själv upplever den beroende extraordinära känslotillstånd (de individuella markörerna). I takt med att den beroende mognar känslomässigt avlägsnas det falska självet och det sanna självet integreras. I denna process förskjuts den beroendes fokus från det falska självet till det sanna självet gradvis. När den beroende förlitar sig mer på sitt sanna själv än på det falska självet når denne en milstolpe, blir självgående i sitt tillfrisknande och uppnår förmågan att ta ansvar för sitt tillfrisknande.

Att ta ansvar för sitt tillfrisknande leder till frihet.

Frågeställningen om frihet är målet med tillfrisknandet är formulerad på ett sätt som medför att svaret på den blir allt för platt, svaret säger inget, det förmedlar ingen kunskap. Friheten är inte målet med tillfrisknandet, friheten infinner sig när den beroende tillfrisknar. Frihet är ett resultat av tillfrisknandet och tillika en del av detsamma. Frihet är en process som fortgår i takt med att den beroende tillfrisknar.

Det intressanta i sammanhanget är vad friheten är, vad den innehåller, vad den medför och framför allt från vad blir den beroende fri. Frihet från aktivt beroende och frihet från inre demoner är vad Anonyma Narkomaners program utlovar. Frihet från inre demoner innebär frihet från mental besatthet och från självanklagelser.

Frihet från aktivt missbruk medför frihet att söka målet med tillfrisknandet som är att finna det sanna självet och integrera det i jaget. För att denna integration ska kunna genomföras måste den beroende bli fri från det falska självet. Frihet från det falska självet innebär frihet från känslökyla, kontrollbehov, isolering och utanförskap, men framför allt innebär det frihet att integrera det sanna självet. I takt med att det sanna självet integreras genomgår den beroende en emotionell mognad som innebär frihet från det sanna självets infantila känslor.

När den nu tillfrisknande människan har integrerat det sanna självet och utvecklat sin känslomässiga intelligens blir denne fri från lögnerna, framför allt från den grundläggande lögnen att denne inte duger som den är. Den tillfrisknande blir fri att bli den människan denne vill vara.

7. Fortsatt forskning.

Då 12-stepsprogrammet idag är en av de behandlingsformer som ger resultat anser jag att all forskning som kan medföra en förståelse för varför denna "terapiform" fungerar är önskvärd.

Sandahl skriver att dagens samhälle "producerar" människor som inte är i kontakt med sitt sanna själv. All forskning som kan hjälpa oss att förstå hur vi ska hjälpa människor att knyta an till sina barn så att dessa kan utveckla sunda emotionella relationer är viktig.

8. Litteraturlista.

Anonyma Narkomaner. 2001 Det fungerar, hur och varför. Anonyma Narkomaners tolv steg och tolv traditioner. Chatsworth California USA, Narcotics Anonymus World Services Inc.

Anonyma Narkomaner. 1998 Chatsworth California USA Narcotics Anonymus World Services Inc.

Anonyma Narkomaner 2001 Anonyma Narkomaners stegarbetsguider. Chatsworth California USA. Narcotics Anonymus World Services, Inc.

Anonyma Alkoholister. 2005 Stora boken Finland Gummerus printing.

Tudor Sandahl P. 1991 Om Barnet inom oss. En introduktion till objektrelationsteori enligt Harry Guntrip. Solna: Almqvist & Wiksell,

Tudor Sandahl P. 2004 Det glömda självet. Stockholm. Wahlström och Widstrand.

Tudor Sandahl P. 1992 Den fängslande verkligheten. Objektrelationsteori i praktiken Stockholm Wahlström och Widstrand

Kvale S. 1997 Den kvalitativa forskningsintervjun. Lund Studentlitteratur.

Jonassen J A. & Ringsten S. Espen Jerlang red. 1988 Utvecklingspsykologiska teorier. Arlöv Berlings.

Carlberg G. 1989 Dynamisk utvecklingspsykologi. Stockholm Natur och kultur.

Jerlang E. Espen Jerlang red. 1988 Utvecklingspsykologiska teorier. Arlöv Berlings.

Winnicott D W. 1998 Barnet familjen och omvärlden. Stockholm Natur och kultur.

Nakken C. 1999 Jaget och missbrukaren. Stockholm Proprius förlag.

Hilte M. 2002 Den missbrukande kvinnan i Leissner T o Hedin U C red könsperspektiv på missbruk. Stockholm Bjourner o Bruno.

Svensson P G. 1996 "Förståelse, trovärdighet eller validitet?" I Svensson PG & starrin B red kvalitativa studier i teori o praktik. Lund studentlitteratur.

Magdalena Djurachkovitch och Cristian Timiras. 2008 Stegen som befriar. Om sambandet mellan överlåtelse och nykterhet för deltagare i 12-stegsprogrammet. C-uppsats institutionen för socialt arbete Göteborgs universitet.

Jan Strömfors. 2002 Tolv steg i det moderna samhället. Empowermentprocessen i självhjälpsgrupper. C-uppsats socialpsykologiska institutionen Växjö universitet.

www.hjärnfonden/beroende 2010-10-11

http://en.wikipedia.org/wiki/Harry_Guntrip 2010-10-14

Bilaga ett

Anonyma Narkomaners tolv steg

Anonyma Narkomaners program för tillfrisknande sammanfattas i tolv steg som ser ut på följande sätt. (Anonyma Narkomaner 1998 sid 17-18)

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför vårt beroende, att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. Vi kom till tro på att en kraft starkare än vi själva kunde ge oss vårt förstånd tillbaka.
3. Vi tog ett beslut att lägga vår vilja och våra liv i händerna på gud, som vi uppfattade honom.
4. Vi gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.
5. Vi erkände för gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av våra fel.
6. Vi var helt och hållet beredda att låta gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.
7. Vi bad honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde en förteckning över alla personer vi skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde dessa människor direkt, varhelst möjligt, utom när detta skulle skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår personliga inventering och erkände genast när vi hade fel.
11. Vi sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med gud, som vi uppfattade honom, varvid vi endast bad om insikt om hans vilja med oss och styrkan att utföra den.
12. När vi som ett resultat av dessa steg hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi att föra detta budskap vidare till andra beroende och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Bilaga två

Anonyma narkomaners tolv traditioner

Anonyma Narkomaners gemenskaps riktlinjer sammanfattas i tolv traditioner och syftar till att hålla gemenskapen levande och fri. (Anonyma Narkomaner 1998 sid 60-61).

1. Vår gemensamma välfärd ska komma i första hand: personligt tillfrisknande är beroende av NA's enighet.
2. För vårt gruppsyfte finns bara en högsta auktoritet – en älskande gud som han kan komma till uttryck i vårt gruppsamvete. Våra ledare är enbart betrodda tjänare, de styr oss inte.
3. Det enda villkoret för medlemskap är en önskan att sluta använda.
4. Varje grupp ska vara självstyrande utom i angelägenheter som berör andra grupper eller NA som helhet.
5. Varje grupp har endast ett huvudsyfte – att föra budskapet vidare till den beroende som fortfarande lider.
6. En NA-grupp bör aldrig stödja, finansiera eller låna NA:s namn till någon besläktad inrättning eller utomstående verksamhet, så att inte problem med pengar, egendom eller prestige avleder oss från vårt huvudsyfte.
7. Varje NA-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.
8. Anonyma Narkomaner ska alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecentra kan anställa personal för speciella uppgifter.
9. NA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan bilda styrelser eller kommittéer för serviceverksamhet, direkt ansvariga inför dem de tjänar.
10. Anonyma Narkomaner har ingen åsikt i yttre frågor, därför bör NA:s namn aldrig dras in i offentliga tvister.
11. Vår linje i offentliga relationer grundas på attraktion snarare än på marknadsförning. Det är nödvändigt att vi alltid behåller personlig anonymitet när det gäller press, radio och film.
12. Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla våra traditioner och påminner oss ständigt att ställa principer framför personligheter.

Bilaga tre

Intervjuguide

Inledande personliga frågor

Vad anser du att tillfrisknandet är, består av eller går ut, vilka "ingredienser" finns i tillfrisknandet?

Vad förändras när du arbetar i stegen?

Spelar känslor någon roll i tillfrisknandet?

Vilka föreställningar har du haft om dig själv?

Viken roll spelar sorgen i tillfrisknandet?

Vad är en negativ inre dialog för dig? Hur ser den ut?

Kan du se några avgörande händelser i tillfrisknandet?

Vilken roll spelar känslor i tillfrisknandet för dig?

Tycker du att du duger som du är?

När lade du märke till din inre negativa dialog, när blev du medveten om den?

Finns det något som stegarbetet förändrar i känslorna?

Själv/jag

Vad är skillnaden hos dig i din relation till dig beträffande tankar, känslor och handlingar?

Relationer

Vad har förändrats i dina relationer?

Vad är en sund relation?

Hur ser dina relationer ut idag?

Vad är skillnaden i dina relationer idag?

Har din syn på vad som är viktigt förändrats?

Samhället

Vad är samhället för dig?

Hur har dina tankar, känslor handlingar förändrats inför samhället?

Är du en god samhällsmedborgare?

Var du en god samhällsmedborgare tidigare?

Service

Vad är service för dig och hur har dina känslor, tankar och handlingar förändrats i din relation till service?

Skulle du kunnat tänka dig att göra service tidigare?

Välvilja

Har dina känslor utvecklats så att de kommit att omfatta andra människor?

Hur uppfattar du välvilja?

Vad är välvilja för dig?

Fanns det välvilja hos dig i det aktiva.

Hur har dina känslor, tankar och handlingar förändrats angående välvilja?

Vad finns det för känslor i välvilja?

Frihet

Vad är frihet för dig?

Så frihet har förändrats i tillfrisknandet för dig?

Fanns det någon frihet förut?

Vad är frihet som det beskrivs i NA?

Gud

Vad är gud för dig?

Hur har dina känslor, tankar och handlingar i relation till gud förändrats?

Finns det några handlingar du kopplar till gud?

Allmänna frågor

Vad är det du försöker förändra hos dina patienter?

Hur stor betydelse har den emotionella aspekten för tillfrisknandet?

Hur ser den emotionella förändringen ut?

Hur jobbar man, via 12-stepsprogrammet, med att förändra den känslomässiga aspekten?

Är det några specifika känslor man vill att de ska nå då?

Har dina patienter en negativ inre dialog?

Vilka föreställningar uppfattar du att de har om sig själva?

När började de tänka så anser du?

Hur stor betydelse har den emotionella aspekten för tillfrisknandet?

Kan du se några avgörande händelser i tillfrisknandet hos de du jobbat med?