

Lunds universitet
Socialhögskolan
SOL 065
Vårterminen 2001

FALLSTUDIE
AV F D MISSBRUKARE SOM ÄR MEDLEMMAR
I ANONYMA ALKOHOLISTER
ELLER SÄLLSKAPET LÄNKARNA

Författare: Jaana Ronkainen
Handledare: Flemming Kristensen

Abstract

The purpose of this essay was to seek an understanding of what meaning the self-help-groups Alcoholics Anonymous and Sällskapet Länkarna, the Links, have in supporting former addicts to self-enhancement.

The essential questions were:

- in what way do the individuals describe for them the personal meaning of the AA:s/Links
- how do the individuals experience the group
- how do the individuals explain the change in self-image
- have the individuals experienced self-enhancement by joining the AA/Links

My method was qualitative in form of semistructured interviews with three members of Alcoholics Anonymous and three members of the Links. In addition to this I also studied literature of relevance.

The results of this study showed a difference between how the respondents experienced self-help-groups. Self-help-groups are important in many ways, for security, for support, for solidarity. Support from significant others are important because they are able to share their experiences to newer not so experienced members. I concluded my essay by stating that self-enhancement can be compared with the quality of life.

Innehållsförteckning	sid
1 Inledning	3
1.1 Problemformulering	3
1.2 Syfte	5
1.3 Centrala frågeställningar	5
1.4 Val av metod och urval	5
2 Fortsatt framställning	8
3 Begreppsdefinition	8
3.1 Del 1	8
3.2 Del 2	10
4 Tidigare forskning	10
4.1 Grupper	10
4.2 Individer	11
5 Teorier - grupper	13
5.1 Gruppteori	13
5.2 Processteori	17
6 Teorier - individer	18
6.1 Humanistisk psykologi	18
7 Empiriskt underlag	19
7.1 Presentation av respondenterna	19
7.1.1 Anonyma alkoholister	19
7.1.2 Sällskapet Länkarna	19
7.2 Analys av intervjuerna	20
7.2.1 Hur upplever individerna gruppen	20
7.2.2 Känner individerna att de tillfört gruppen någonting	23
7.2.3 Hur förklarar individerna sin förändring/utveckling avseende självbild	24
7.2.4 Hur beskriver individerna att de upplevt ett självförverk- ligande genom att vara med i Länkarna/AA	26
8 Slutdiskussion	28
9 Källförteckning	31
Bilaga 1 AA:s Tolv Steg, det individuella programmet för tillfrisknande	32
Bilaga 2 Sällskapet Länkarnas idéprogram	33
Bilaga 3 Intervjuformulär	34

1 Inledning

1.1 Problemformulering

Bo Löfgren och Inger Nelson-Löfgren (1996) hävdar att en missbrukares motivation för att söka hjälp och bli kvar i behandling anses vara dålig. Detta menar de beror på att missbrukaren inte vill ge upp en livsstil som fyller en funktion i hans/hennes liv. Kanske, säger de, kan svaret på vad som är orsak till detta sökas i behandlarens motivation, en illa anpassad behandling eller tvånget i behandlingen.

Finns det då andra vägar att gå? Två etablerade och välkända grupper som missbrukare själv kan vända sig till och söka hjälp hos är Sällskapet Länkarna och Anonyma Alkoholister (AA). Rodney W Napier och Matti K Gershenfeld (1993) skriver att denna typen av självhjälsgrupper består av frivilliga samlingar av likasinnade människor som delar problem som inte institutioner eller andra grupper kan tillfredsställa. De säger också att självhjälsgrupper som AA exempelvis inte utmanar samhället utan tvärt om, dess fokus ligger mera på planet att hjälpa dess medlemmar att utveckla en behaglig tillvaro inom samhällets normer och värderingar.

Katarina Johansson och Peter Wirbing (1999) skriver om dessa två självhjälsgrupper att för de med ett uttalat missbruk eller ett beroende kan Länkarna och AA vara ett bra stöd för ett liv i helnykterhet. AA har sin grund i det så kallade tolvstegsprogrammet (bilaga 1) med ursprung i USA (ibid). Vidare säger de att alkoholism betraktas hos AA som en sjukdom och det är viktigt att erkänna sitt beroende av alkohol. Samtidigt som man uppmanas att söka hjälp av en högre makt betonar man individens egen moral och eget ansvar för sina handlingar och dess konsekvenser (ibid).

Författarna skriver vidare att Länkarna har influenser från AA men att de inte har samma betoning på den andliga dimensionen i behandlingen och AA:s tolv steg är reducerad till ett sju punkters idéprogram (bilaga 2). Johansson och Wirbing (1999) konstaterar att även inom Länkarna betraktas alkoholism utifrån sjukdomsteorin och även där betonar man en större kraft för att individen ska klara av ett liv utan alkohol. Länkarna har formaliserat sin medlemsorganisation till skillnad från AA som inte för register över sina medlemmar eller har en styrelse (ibid). Med vissa skillnader kan jag konstatera att dessa två självhjälsgrupper alltså är ganska likartade till sin utformning.

Inom humanistisk psykologi ser man på människor som aktivt handlande och med en förmåga och vilja till att själv påverka sin utveckling, att själv ta ansvar för sin livssituation och att aktivt medverka till lösningar av sina livsproblem (Sjödén, 1981).

Stellan Sjödén (1981, s 182) skriver att ”en människas beteende bestäms inte bara av hennes psykiska egenart utan också av hennes förhållande till andra människor”. Utifrån denna socialpsykologiska synvinkel betraktas människan som en social varelse och ”människans beroende av andra och behov av gemenskap är något av det mest fundamentala i hennes liv” (ibid, s 182). Sjödén (1981) fastslår att grupper i vilka människor deltar i ser olika ut och har olika funktioner. Han ger exempel på arbetsgruppen, fackförenings gruppen, idrottslaget m m och menar att dessa grupper skiljer sig åt men att de också har mycket gemensamt.

Inom AA och Länkarna förekommer en misstro mot psykologiska förklaringsmodeller för alkoholism, hävdar Bo Löfgren och Inger Nelson-Löfgren (1996). Detta menar de grundar sig på att man blandar ihop psykologin, som handlar om förståelsen av människor och deras beteenden, med psykoterapin, som handlar om att hjälpa människor till förändring. Tolvstegsbehandlingen har dock exempelvis i studier visat sig vara likvärdig med kognitivt beteendeterapeutiskt inriktade behandlingsprogram (Johansson, Wirbing, 1999).

En missbrukare som söker sig till och blir medlem i Sällskapet Länkarna eller Anonyma Alkoholister kommer med förväntningar, önsknings och behov. Jag har i min studie begränsat mig till att via sociologiska perspektiv studera människan utifrån den kulturella miljön hon lever i. Och i detta fallet det samspel som gruppmiljön inom AA och Länkarna innebär, d v s hur människan formas och hur erfarenheter överförs från en individ till en annan i ett samspel individer emellan. För detta har jag använd mig av socialpsykologi, närmare bestämt processteori och gruppteori.

Det sociologiska perspektivet har jag kompletterat med psykologiska perspektiv. För detta har jag valt att använda mig av humanistisk psykologi. Här är det grundfiguren Carl Rogers teorier om självförverkligande som jag använder mig av. Det finns naturligtvis många andra som jag kunde ha

haft användning för, exempelvis Abraham Maslow och hans behovsteorier. Men jag har begränsat mig till C Rogers som jag anser fyller sin uppgift väl.

Tanken bakom kombinationen av individ- och gruppnivåerna är att den yttre påverkan på individen, sociologiskt perspektivet, även ska få en inre dimension, psykologiskt perspektiv.

Nyckelbegrepp som behöver förklaras utifrån socialpsykologin är: grupp, primär- och sekundärgrupp, referensgrupp, självhjälpsgrupp, normer, feedback, signifikanta andra, system, interaktion. Begreppen självbild, självförverkligande och själv förklaras utifrån ett psykologiska perspektivet. Begreppen förklaras närmare under rubriken begreppsdefinition.

1.2 Syfte

Syftet är att söka en förståelse av vilken betydelse självhjälpsgrupperna Anonyma Alkoholister och Sällskapet Länkarna har för att hjälpa och stödja missbrukare i ett självförverkligande. Det vill säga att genom samtal med de f d missbrukarna försöka tolka hur de upplever att grupprocesser påverkat och kommit att förändra deras självbild. Eller med andra ord; syftet är att försöka förstå det inre perspektivet genom att belysa det genom det yttre perspektivet.

1.3 Centrala frågeställningar

- på vilket sätt beskriver individerna AA:s/Länkarnas betydelse för dem personligen
- hur upplever individerna gruppen
- hur förklarar individerna sin förändring/utveckling avseende självbild
- har individerna upplevt ett självförverkligande genom att vara med i Länkarna/AA

1.4 Val av metod och urval

Jag har valt att göra en fallstudie med kvalitativ metod. För att försöka tolka, utifrån individernas berättelsen, den process och utveckling som individerna genomgår som medlemmar i Länkarna eller AA bör denna metoden bäst svara mot undersökningen. Avsikten har varit att försöka förstå och

tolka individers subjektiva uttalanden, det vill säga vilken mening som individerna själva ger sin utveckling. Det bör poängteras att jag inte utifrån denna studie kan beskriva processer närmare än så eftersom processer måste studeras över en längre tid än jag har haft till mitt förfogande.

De subjektiva uttalandena hade varit svåra att mäta med kvantitativa metoder, för att inte säga omöjliga. Med kvantitativ metod föreligger också risken att någon annan än den man avser att intervjua svarar på enkäten, såvida forskaren inte övervakar ifyllandet av enkäten. I mitt fall anser jag dock att trovärdigheten blivit större med kvalitativ metod eftersom jag personlig haft kontakt med de intervjuade. Med kvalitativ metod har det också för mig varit möjligt att ställa följdfrågor och genom det få en djupare insikt och förståelse av innebörden i det sagda. En fördel av att istället ha använt kvantitativ metod hade naturligtvis varit att det empiriska underlaget hade blivit bredare.

Utifrån detta individperspektiv, det subjektivt personliga, kan det heller inte bli fråga om att verifiera sanningar eller falskari, utan det blir fråga om att upptäcka olika aspekter som varken kan verifieras som sanna eller falska (Roos, 1984). Med kvalitativ metod bör förutsättningarna för att identifiera attityder och beteenden också utgöra en bättre reflektionsbas samt ge en mer nyanserad bild av individen.

Författarna till *Familjeterapins grunder - ett interaktionistiskt perspektiv* (1995) skriver att genom att intervjua kan man relativt snabbt få tillgång till flera olika människors berättelser som kan belysa och bekräfta samma process eller tvärt om förkasta likheter och peka mer på olikheter i processerna. Men de varnar samtidigt för att man måste ha i åtanke att människors kan förvränga det man minns eller att man snyggas till verkligheten lite grann. Utifrån detta blir det naturligtvis mycket svårt att avgöra om de intervjuade glömmet detaljer eller lägger till för att fylla ut (ibid). Respondenterna från Länkarna var alla styrelseledamöter i Länkarna och en av AA respondenterna bedriver behandlingshem enligt Minnesotamodellen och AA:s tolv steg. Detta har klart påverkat och gjort att dessa förmedlat en positiva bild och att man kanske inte är fullt så objektiv i sina uttalanden som jag hade önskat. Detta har inverkat på intervjuerna såtillvida att dessa personer har varit välvilligt inställda till självhjäpsgrupper och speciellt till den grupp man själv valt att delta i.

Jag har inte intervjuat personer som lämnat AA eller Länkarna vilket är en begränsning i studien. Ej heller har jag sökt efter personer som inte alls kunnat tänka sig att delta i någon självhjälsgrupp. Dessa hade kunnat tillföra ytterligare en dimension i studien.

Min måsättning var från början att enbart ägna studien å Anonyma Alkoholister. Men på grund av svårigheter med att få intervjuer med tillräckligt många respondenter från AA utvidgade jag studien till att även gälla Sällskapet Länkarna. Detta kom inte på något vis att störa studien eller att förändra den eftersom dessa båda självhjälsgrupper i stort sätt arbetar utifrån samma måsättning, att få människor att förbli nyktra. Både AA och Länkarna har jag sökt mig till genom att slå i telefonkataloger för Småland och Skåne. Tre av dessa var från Sällskapet Länkarnas och tre från Anonyma Alkoholister.

Utifrån ostandardiserad och semi-strukturerad metod intervjuade jag dessa sex individer. Med denna intervju metod undvek jag att alltför mycket styra respondenterna och deras svar blev mera spontana och personliga. Intervjuerna spelades in på band och skrevs ut i sin helhet, vilket var ett mycket tidsödande arbete. Grunden som själva intervjun utgick ifrån hade jag skrivit ner i ett så kallat intervjuformulär (bilaga 3).

Samtliga intervjuer har haft karaktären av samtal där jag mer eller mindre kom att bevaka så att frågorna jag hade blev besvarade under samtalet mer än att jag ställde frågorna rakt av till respondenterna. Jag har också tillåtit respondenterna själv att tillföra utsagor av vikt för dem i samtalet. Ofta kom detta att handla om exemplifieringar och förtydliganden. Alla intervjuer kom att vara ca 1 1/2 timme.

Med hänvisning till och hänsyn för anonymitets kravet, speciellt för AA, kommer jag självklart inte att närmare identifiera någon av mina respondenter. Dessa kommer enbart att nämnas vid förnamn. Jag fick tillstånd av en av respondenterna att identifiera honom eftersom han idag ”lever helt öppet i sin nyktra alkoholism¹” (Anders). Jag har dock valt att behandla alla enhetligt för att det helt enkelt har varit lättast så

¹ Inom både AA och Sällskapet Länkarna används termerna nykter alkoholist och aktiv alkoholist, vilket står för de som idag lever nyktert respektive fortfarande dricker alkohol. Grunden till detta ligger i sjukdomsteorin om att man aldrig kan bli fri från sitt beroende (Anders, en av respondenterna)

Utöver ovanstående har jag ägnat mig åt litteraturstudier. Mina datakällor utgörs av primärdata och sekundärdata, det vill säga det material jag samlat in själv, tidigare forskning och teorier.

2 Fortsatt framställning

Den fortsatta framställningen i uppsatsen börjar med en begreppsdefinition följt av en redovisning av tidigare forskning samt teorier. Därefter följer en kort presentation av respondenterna sedan kommer analysen och avhandlingen avslutas med en slutdiskussion.

3 Begreppsdefinition

Nedanstående begrepp under del 1 är definierade utifrån ett sociologiskt perspektiv om grupp- respektive processteorier. Perspektiv som ser människan som en social varelse som påverkas och påverkar i grupp sammanhang. Detta ska inte blandas ihop med andra perspektiv och teoribildningar som definierar samma eller likvärdiga begrepp utifrån den ståndpunkt där den sociala faktorn spelar mindre roll. Begreppen under del 2 är definierade utifrån det humanistiska perspektiv. Vilka innebär att man försöker förstå människan utifrån hur hon själv uppfattar sig själv och omvärlden.

3.1 Del 1

Grupp: Lars Svedbergs (1997, s 17) definition lyder: "I en grupp samspelar medlemmarna (minst två) för att nå ett mål eller utgöra en uppgift". Han säger vidare att en grupp samlas kring ett gemensamt mål, formaliseras via institutionella arrangemang och definieras genom att utesluta "icke-gruppen".

Primär- sekundärgrupp: I gruppen ingår individer som har varaktiga och nära relationer med varandra, vilket medför att de är viktiga för identiteten, exempel på primärgrupper är familjen och de närmaste vännerna (Svedberg, 1997). Sekundärgruppens individer har vanligen större distans än primärgruppens till övriga gruppmedlemmar (ibid).

Referensgrupp: Referensgruppen använder sig av individer som måttstock för värderingar av status, både sin egen som andras, säger Svedberg (1997). Han menar att en referensgrupp som ses som positiv innehåller ofta något eftertraktansvärt element som individen vill ha eller tillhöra, exempelvis kan här finnas de värderingar som man anser vara de rätta eller den livsstil som man strävar efter. Självbilder och beteenden hos människor kan förklaras utifrån den grupp hon/han söker sig till (ibid).

Självhjälpsgrupp: Rodney W Napier och Matti K Gershenfeld (1993) definierar självhjälpsgrupper som grupper som människor söker sig till frivilligt. De fastslår att målet för en självhjälpsgrupp är att skapa en förändring som är personlig och/eller social. Man betonar öga mot öga interaktion mellan de som ingår i gruppen och framhåller värderingar som förhöjer den personliga känslan av identitet (ibid).

Normer: Ett villkor för att en grupp individer ska uppleva sig som en grupp är att individerna har känsla av ett gemensamt mål och genom detta känna att man delar värderingar med andra inom gruppen, säger Arne Maltén (1992). Vidare menar han att normerna skapar trygghet och klarhet men gör också att individen rättar sig efter aktuella krav och förväntningar. De gemensamma normerna utgörs av gemensamma förväntningar, åsikter, känslor och handlingar (ibid).

Feed-back: Kommunikation och återkoppling mellan individer som tillåter att man får svar på frågor såsom: vem är jag själv, hur stämmer deras uppfattning om mig med min egen självbild, vågar jag avslöja mina egna svagheter för att be om hjälp (ibid).

Signifikanta andra: Personer i omgivningen som är viktigare än andra för självbilden och identiteten (ibid).

System: ”En uppsättning objekt med relationer mellan objekten och deras attribut. Objekten är systemets beståndsdelar, attributen är delarnas egenskaper och relationerna håller systemet samman” (Lundsbye, Sandell, Ferm, Währborg, Petitt, Fälth, 1995, s 65).

Interaktion: När någon sänder ett budskap som besvaras så kallas detta för en transaktion (ibid). Själva interaktionen beskriver författarna som en serie transaktioner, det vill säga ett samspel och

ömsesidigt utbyte mellan närvarande personer. Regelbundenheten i interaktion benämns som interaktionsmönster (ibid).

3.2 Del 2

Självbild: Individens självbild bygger på vad denne tror att andra tycker om honom/henne (Maltén, 1992). Självbilden styr individens handlingar, eftersom bara vissa handlingar är förenliga med individens självbild (Olofsson, Sjöström, 1993).

Självförverkligande: Ronald E Smith (1993) skriver att självförverkligande är individens sökande efter sin fulla potential i ett accepterande av sig själv, med en förankring i verkligheten som gör att man inte behöver förvräda den. En självständighet och spontanitet i både tanke som handling (ibid).

Själv: Ett centralt begrepp i Carl Rogers teorier är självet (Smith, 1993). Rogers teorier om självet handlar om att barnet från början inte kan skilja mellan sig själva och sin omgivning, skriver Smith (1993). I interaktion med andra kommer en del av barnets varseblivning att efter hand mynna ut i ett själv (ibid). Rogers definierar självet som en uppsättning organiserade övertygelser i överensstämmelse med sättet att se på sig själv (ibid).

4 Tidigare forskning

4.1 Grupper

Rodney W Napier och Matti K Gershenfeld (1993) skriver att samhällsvetenskapen har utvecklat olika sätt att kategorisera självhjälpsgrupper. Ett sätt som de beskriver i sin bok *Groups, Theory and experience* (1993) är att göra en indelning i så kallade sociala rörelser. Utifrån detta konstaterar de tre olika typer av självhjälpsgrupper som de benämner som general movements, specific movements och expressive movements. I den sistnämnda gruppen säger de tillhör självhjälpsgrupper av typen Anonyma Alkoholister, där tyngdpunkten ligger på nära interaktion och personligt stöd och förändring.

I självhjälpgrupper är många av normerna till för att hjälpa medlemmar att känna sig tillfreds med sig själv och till för att lära individerna bättre sätt att hantera situationer (ibid). Dock säger författarna att studier visar att människor lämnar självhjälpgrupper när de upplever gruppnormerna som negativa, eftersom man ständigt få återuppleva sina problem genom andra och detta blir till slut alltför påfrestande.

De ger som exempel en studie gjord av kvinnor som fick socialbidrag och som visade att några av dessa kvinnorna blev deprimerade av att ingå i gruppen. Kvinnorna hade berättat de kommit till gruppen med förhoppningar om att skapa kontakter som kunde hjälpa dem med att erhålla ett arbete och de kvinnor som hade barn hade önskningar om att få tips om hur man fostrar barn som ensamstående. Men resultatet blev att i samtalen där man delade med sig av sina svårigheter slutade i att de från början hoppfulla kvinnorna fick ökade känslor av maktlöshet och hopplöshet (ibid).

Exempelvis i en studier gjord av Anonyma Alkoholister, påpekar de, indikerades att den starka socialisations process som fanns påninde om hjärntvätt. Generellt gäller menar de att för att öka effektiviteten i självhjälpgrupper bör medlemmarna tränas i följande: att leda grupper, hur man främjar kommunikation, förstå gruppnormer och hur man skapar positiva normer. Samtidigt måste medlemmarna lära sig hur man hanterar grupp problem, såsom exempelvis när en person kommer att styra ett möte eller som anser att deras lösningar av problem är de enda värda att överväga (ibid).

När däremot självhjälpgrupper lyckas förmedla normer som är positiva, problemlösande och uppmuntrande kan de erbjuda en kraftfull och positiv erfarenhet, konstaterar Napier och Gershenfeld (1993).

Sammanfattning: Jag kan konstatera att forskning visar att självhjälpgrupper arbetar utifrån den ståndpunkt där nära interaktion mellan individer, personligt stöd och förändring är väsentliga. I grupper finns normer av två skäl, dels för att skapa trygghet och dels i syfte att lära individerna hantera situationer. Dessa normer kan vara både positiva som negativa.

4.2 Individer

Carl Rogers studerade självförverkligande processer som tog sig uttryck under psykoterapi, skriver Ronald E Smith (1993). Han fortsätter med att redogöra för C Rogers teorier och säger att Rogers tog fasta på avståndet mellan människors ideal jag och deras verkliga jag, det vill säga den de ville och önskade vara som personer och den person de i själva verket var.

”Man arbetar med tre upplagor av sig själv

- den man tror och låsas att man är
- den man fruktar att man är och döljer med hjälp av den första
- den man verkligen är och som man kan nå fram till genom att göra upp med de andra” (Sjödén, 1981, s 301).

Rogers har i studier visade att när klienterna påbörjar sin terapi är avståndet stort emellan ideal jaget och verkliga jaget men i och med att terapin får ha sin gång blir detta avståndet mindre (Smith, 1993). Vilket indikerar att terapi kan hjälpa klienter att bli mera accepterande av sig själva och kanske också mera realistiska, berättar Smith. Studien visade också att terapeutens förhållningssätt spelade en stor roll i detta (ibid). Rogers var övertygad om, säger Smith (1993), att relationen och samspelet mellan klienten och terapeuten var en viktig faktor. Författaren berättar vidare att därför fokuserade Rogers sina studier på miljöer som förstärkte lusten till självkänedom och personlig utveckling. Han kom att konstatera tre viktiga och överensstämmande attityder hos terapeuten som påverkade klienten, fastslår Smith (1993). Dessa var villkorslöst positivt bemötande, empati och äkthet (ibid).

Det villkorslösa positiva bemötande består i en genuin omsorg och ett accepterande av klienten som person, säger Smith (1993). Han anger detta som en vilja att lyssna till klienten utan att värdera och döma. Empatin handlar om terapeutens vilja och förmåga att se världen ur klientens ögon samt genom detta förmå och kunna sätta ord för klientens känslor (ibid). Detta sker, förklarar författaren, genom att terapeuten reflekterar, ger feed-back, på det som klienten försöker säga.

Äkthet består i att det finns en konsekvens i terapeutens känslor och det sätt hon/han betar sig på (ibid). Ronald E Smith (1993) menar att det måste finnas en ärlighet i de uttryckta känslorna vare sig de är av positivt eller negativt slag. Rogers kom fram till att detta bäst demonstreras i situationer där

terapeuten uttrycker missnöje med en klients beteende men samtidigt förmedlar ett accepterande av klienten som person (ibid). Exempelvis kan detta ske på följande sätt: ”Jag känner mig frustrerad över hur du hanterade den situationen eftersom jag vill att saker och ting ska fungera bättre än så för dig” (Smith, 1993, s 540).

Ronald E Smith (1993) konstaterar att eftersom Carl Rogers teorier gav självet stort utrymme kom hans forskning att röra sig kring detta. Smith (1993) nämner exempelvis forskning om självkänsla som handlar om individens positiva eller negativa sätt att känna för sig själv. Rogers menade, säger Smith (1993) att individen har ett behov av att se positivt på sig själva och forskning har kommit fram till att det finns en stark och genomgripande strävan om att förvärva och bevara en positiv själv image. Detta sätt att höja sig själv kan härledas till tvåstrategier, dels där människan ger omgivningen skulden för sina misslyckanden och dels tackar sig själv för sina framgångar (ibid).

Sammanfattning: Carl Rogers teorier och forskning om självförverkligande handlar om att lära sig acceptera sig själv och bli mera verklighetsförankrad. Och detta kan ske när självbilden blivit kongruent, det vill säga när de tre sidorna av individens jag närmat sig varandra. Dessa tre sidor utgörs av den man vill vara, den man tror att man är och den man verkligen är. I terapi av individer som är inkongruenta är det terapeutiska förhållningssättet av vikt. Det bör innefatta ett villkorslöst positivt bemötande, empati och äkthet.

5 Teorier - grupper

5.1 Gruppteori

Arne Maltén (1992) skriver att medlemmarna i en primärgrupp oftast är känslomässigt engagerade i varandra. Han förklarar att gruppen karaktäriseras av en stark vi-känsla under nära kontakt och informell samvaro där individens sociala natur och ideal grundläggs. Eftersom individerna i gruppen litar på varandra och känner samhörighet och trygghet, blir det lätt att ta efter de normer och beteendemönster som finns i gruppen (ibid). Maltén hävdar att individer strävar efter konformitet med gruppen och att därför bidrar primärgruppen till individens fostran och utveckling mot de normsystem som råder. Utifrån detta konstaterar författaren att socialisationsprocessen har optimal förutsättning att utvecklas inom primärgruppen.

Om primärgruppen står för trygghet och samhörighet står referensgruppen för det som står individen när ur värderingssynpunkt (ibid). Maltén (1992) anger att gruppens mål, normer, värderingar och idéer accepteras som individens egna och kommer därmed att fungera som ett rättesnöre. Ju mer referenskaraktär en grupp har för individen, desto större påverkan har gruppen på vederbörande (ibid).

”Villkor för gruppbildning:

- En grupp behöver gemensamma mål.
- En grupp behöver gemensamma normer. Normerna är till för att sätta gränser för gruppens agerande såväl utåt som inåt, gränser som gruppmedlemmarna inte bör överskrida.
- En grupp behöver träffas regelbundet och systematiskt.
- En grupp behöver känna samhörighet.
- En grupp behöver kunna kommunicera inbördes. En kombination av tankar och upplevelser på såväl kognitiv som emotionell nivå’ (Maltén, 1992, s 20).

Rodney W Napier och Matti Gershenfeld (1993) påpekar att i grund och botten är självhjälpsgruppers mål att bistå sina medlemmar. Dock, menar de, söker sig också individer till självhjälpsgrupper med personliga mål och för en missbrukare handlar detta först och främst om att söka lindring från sitt missbruk. För att en grupp ska överleva och fungera måste den försöka möta varje individs behov, eftersom individen kommit självmant och valt gruppen kan denne också vid missnöje med lätthet lämna gruppen (ibid). Ett annat gruppsmål, konstaterar Napier och Gershenfeld (1993), syftar därför till gruppens egen överlevnad då man ställer sig frågor såsom exempelvis kommer medlemmarna att förbli engagerade i gruppen.

De individorienterade normerna styr människan på fyra olika sätt, för det första människans perception av det som sker i omvärlden, för det andra tankar och den tolkning individen gör av tillvaron, för det tredje individens värderingar och slutligen styr normerna individens beteende (Maltén, 1992). Maltén skriver att individen handlar såsom man tror att omgivningen förväntar sig att man ska göra och ju större tillit och kontakt man har med gruppen desto lättare är det för individen att acceptera och internalisera gruppnormerna (ibid).

Rodney W Napier och Matti Gershenfeld (1993) anger två gruppnormer av grundläggande betydelse, dels ömsesidig hjälp och dels aktivitet, som hjälpmedel till lösningen av ens problem. De menar att den ömsesidiga hjälpen består av att individerna förväntas att stödja och visa omsorger för varandra i gruppen. Författarna förklarar att tanken bakom detta är att när hjälpen är en ömsesidig process är den kongruent med tron på att individer kan komma tillsammans för att hjälpa sig själva utan hjälp av professionella. Detta skulle även tala för att förväntningarna om att individerna kommer att bli mera aktiva deltagare i sitt eget tillfrisknande, och inte passiva mottagare för en service där föga förväntas av dem mer än att bli bättre, konstaterar Napier och Gershenfeld (1993). Dessutom uppstår en situationen där de äldre medlemmarna blir förebilder och referenter för nya medlemmar, det vill säga de kan berätta om den kamp de fört mot alkoholen men är också levande bevis för att kampen lönar sig (ibid). Aktiviteten består av man i självhjälsgruppen uppmanas, stötts i och rådges att lära sig hantera och kontrollera problemet och att fortsätta att fungera normalt (ibid).

Signifikanta andra har en speciell funktion i gruppen och för att fylla denna roll, som viktig annan, krävs ett uppträdande så att den växande människan känner sig bunden känslomässigt till detta sitt identifikationsobjekt (Maltén, 1992). Det bör alltså vara någon som individen beundrar, respekterar och vill efterlikna (ibid). Individen måste känna sig nära knuten till dessa signifikanta andra, känna att de bryr sig om, håller av och på djupet förstår honom (ibid). Beroende på hur individens spegling i andra avlöper, utvecklas individens självkänsla, jagbild och trygghet i en positiv eller negativ riktning (Maltén, 1992)

Beroende på hur den enskilde efterlever gruppens normer och förväntningar utsätts vederbörande för någon form av social sanktion (ibid). Denna gruppkontroll kan vara positiv mot de följsamma och yttra sig som erkänsla, beröm, uppmuntran, hjälp och stöd - något som hos mottagaren skapar en känsla av trygghet och att vara accepterad (ibid). Trycket kan också komma inifrån individen själv, eftersom behovet av grupptillhörighet och gemenskap kan få den mest oppositionelle att inordna sig i ledet, påpekar Arne Maltén (1992). Om dessa inre sanktioner skall nå effekt beror främst på hur stor attraktionskraft gruppen har på den enskilde (ibid).

Rodney W Napier och Matti Gershenfeld (1993) menar att självhjälsgrupper som AA/Länkarna kan beskrivas som beteendekontroll grupper som består av individer som försöker bli av med eller kontrollera ett problematiskt beteende. Vilket också är det enda kravet för medlemskap, eftersom Länkarnas och AA:s huvudsakliga syfte är att hjälpa sina medlemmar att få kontroll över ett problem som är det samma för dem alla (ibid).

Arne Maltén (1992) skriver att självkänedom är nyckeln till människans fördjupade gruppfunktion. Han förklarar detta som så att om man är beredd att ta emot gruppens information och verkligen ta den till sig ökar möjligheterna till utveckling. Han konstaterar dock också att man kan hävda att individens sökande efter mer kunskap om sig själv och sitt behov av att växa enbart kan väckas till liv när man känner sig tillräckligt trygg och har världen tillräckligt under kontroll (ibid). Maltén (1992) skriver att genom feed-back från andra kan leda till självkänedom och han beskriver två olika sätt att få feed-back:

- personinriktad feed-back, som beskriver hur andra uppfattar mig
- funktionsinriktad feed-back, som beskriver vilket resultat mitt beteende får för andra, för gruppen eller för uppgiftens lösande.

Rodney W Napier och Matti Gershenfeld (1993) säger att man kan påstå att självhjälsgrupper tillhandahåller ett samverkande klimat för utveckling, frekvent interaktion mellan medlemmar och möjlighet för medlemmarna att se att det har fungerat lyckosamt för de med ett längre medlemskap. Alla dessa faktorer fungerar som ett stöd för medlemmar och ökar graden av attraktion för sådana grupper (ibid).

Sammanfattning: Den gruppteori jag har valt betraktar människan som en social varelse som påverkar och påverkas i gruppssammanhang. Primär- och sekundärgruppen präglas bl a av samhörighet, trygghet och står som måtstock för värderingar. Eftersom individer försöker anpassa sig till gruppen kommer den att bidra till individens fostran och utveckling. Det krävs fem betingelse för att en grupp ska bli till och dessa är; gemensamma mål och normer, att man träffas med regelbundenhet, att man känner samhörighet och att man kan kommunicera sina emellan. Själva gruppen har två mål, dels att hjälpa och bistå gruppmedlemmarnas behov och dels sitt eget behov att överleva som grupp. Normerna i självhjälsgrupper är grundläggande ur två synvinklar, dels för att en ömsesidig givande

av hjälp ska uppstå och dels en aktivitet som syftar till att man lär sig hantera och kontrollera problemet. Människan påverkas och styrs av dessa normer på olika sätt bl a tanke- och tolkningsmässigt, värderingsmässigt och beteendemässigt.

I detta arbete för förändring kommer personer som man idealiserar att spela stor roll, de s k signifikanta andra i gruppen. I självhjälsgrupper är det ofta de äldre medlemmarna, vilka klarat av en förändring som blir dessa förebilder. Personinriktad feed-back och funktionsinriktad feed-back från gruppmedlem till en annan gruppmedlem är av vikt i dessa fall och detta kan leda till självkänedom.

5.2 Processteori

Individer som ingår som delar i system påverkar och påverkas av varandra (Lundsbye, Sandell, Ferm, Währborg, Pettitt, Fälth, 1995). Vidare säger författarna att även andra system påverkar och påverkas av detta systemet. Trots att individers tillvaro tidvis verkar kaotisk utmärks den av en hög grad av regelbundenhet (ibid). Detta innebär i sin tur att det mänskliga beteendet inte är slumpmässigt utan styrs av regler, vilket kan ses i interaktionsmönstren menar författarna..

Processteorin handlar i mångt och mycket om sättet att kommunicera, vilket innebär att interaktionsmönstret handlar om själva processen i systemet (ibid). Det vill säga **hur** individerna kommunicerar i motsats till **vad** man pratar om., ett konstruktivt och funktionellt samtal bygger på sättet att agera gentemot varandra (ibid).

Förutom sättet att kommunicera på kan man även se på mönstren i samspelet mellan individerna (ibid). Interaktionsprocesser beskriver hur individerna i olika situationer förhåller sig till varandra (ibid). De ger som exempel sättet att fatta beslut: sker det individuellt efter egna behov eller enbart efter andras? Förutom beslutsfattande så anger de andra områden där samspelelmönster är relevanta, såsom maktfördelning: vem bestämmer över vem? Ett tredje processområde rör ansvar, vem ansvarar för vad (ibid)? Det fjärde området av vikt är hur systemet kommunicerar behov, uppskattning, känslor med mera (ibid).

Den process som leder till utveckling av enskilda individers individualitet och integritet kommer att balansera mellan polerna avskildhet och gemenskap (Lundsbye, Sandell, Ferm, Währborg, Petitt, Fälth, 1995). Individer behöver gemenskapen likväl som självständigheten, vilken är viktig för att individerna inte helt ska bli beroende av gemenskapen (ibid). Å andra sidan, hävdar författarna, behövs en äkta närhet och gemenskap med andra för att individen ska kunna uppnå genuin autonomi. Avseende integriteten så erhålls den när ärlighet, öppenhet och respekt är ömsesidig (ibid). Detta sker i praktiken när feed-back lämnas i öppen anda, där man talar om vad man ser och hör, hur man uppfattar det och hur det påverkar (ibid).

Sammanfattning: Processteorin handlar om interaktion människor emellan, det vill säga sättet att kommunicera på och hur man samspelar med varandra. Man betraktar individen som en del av ett större system. Som i gruppteorin ovan poängterar även processteorin nyttan av att lämna feed-back i en öppen och ärlig anda.

6 Teorier - individer

6.1 Humanistisk psykologi

Ronald E Smith (1993) skriver att Carl Rogers kom att bli den som mest kom att influera humanistiska teorier. Han fortsätter med en beskrivning om humanismen som handlar om att uttrycka sig själv, kreativitet och självutveckling. Smith (1993) säger att humanistiska teoretiker är intresserade av individers subjektiva erfarenheter och att det som spelar mest roll är på vilket sätt som individen uppfattar sig själv och världen.

Enbart den enskilda människan kan förklara sitt beteende bäst eftersom ingen annan kan veta hur en annan människa varseblir sig själv och omvärlden (Smith, 1993). De krafter som styr beteende finns inom individerna och dessa kan man förlita sig på i ett sökande efter ett självförverkligande (ibid). Dock, skriver Smith (1993), kan detta enbart ske under förutsättning att det inte föreligger en förvrängning i sättet att sortera och varsebli intryck utifrån.

Välanpassade individer kan svara på nya situationer som upplevs som skrämmande genom en anpassning (ibid). Det vill säga, förklarar Smith (1993), genom att förändra sitt självbild så att den

nya erfarenheten passar eller blir kongruenta med självet. Medan andra individer väljer att istället förneka eller förvränga situationen eftersom den inte stämmer överens med självet (ibid). Denna inkongruens mellan individens självkoncept och erfarenheterna framkallar ångest eftersom individens grundläggande sätt att betrakta sig själv blir utmanat (ibid).

Det är inte bara när självet blir utmanat som problem kan uppstå även när individen har en negativ uppfattning om sig själv kan svårigheter uppkomma (ibid). Det är ofta lika svårt för dessa med en negativ uppfattning att acceptera framgångar som det är för de med en orealistiskt positiv uppfattning att acceptera ett misslyckande, menar Smith (1993).

Fullt fungerande individer behöver heller inte ta på sig en mask eller spela en roll för att duka (ibid). De har en känsla av inre frihet, självbestämmande, väljer väg för sin utveckling, agerar spontant, accepterar acceptera inre och yttre erfarenheter utan att gå in i ett försvar för att passa ett stelt självkoncept eller för att tillmötesgå andra (ibid).

Sammanfattning: Humanistiskt psykologi intresserar sig för individers subjektiva tolkningar av hur de uppfattar sig själva och omvärlden. När självbilden är anpassningsbar till nya situationer och erfarenheter kommer balans att uppstå mellan självet och erfarenheterna. Om inte så kan problem uppstå i och med att individen upplever ångest inför förändringar, vilket kan leda till att denne lever med en mask för att dölja detta.

7 Empiriskt underlag

7.1 Presentation av respondenterna

Samtliga respondenter jag intervjuat var män och dessa var i ålder mellan 55 - 70 år. Deras tid i nykterhet ligger inom tidsramen 7 - 23 år. Samtliga respondenter i Sällskapet Länkarna har poster i Sällskapet Länkarnas styrelse.

7.1.1 Anonyma alkoholister

Anders: utvecklade alkoholism under sin tid som student vid universitetet, levt nykter i 13 år, civilstånd ej utrett, har vuxna barn, driver behandlingshem för alkoholister.

Bengt: utvecklade alkoholism 1972, levt nykter i 23 år, gift, har vuxna barn, musiker.

P-A: levt nykter i 15 år, utvecklade alkoholism i samband med många personliga kriser, skild, har vuxna barn, jobbat i byggsvängen samt med musik.

7.1.2 Sällskapet Länkarna

Jan: började dricka i tonåren, levt nykter i 23 år, sambo, har vuxna barn med f d fru, arbetsledare och rehabiliteringskonsult, nu avtalspensionär.

Björn: började dricka vid 14 års ålder, levt nykter sammanlagt i 7 år (av 12 år, har haft återfall), gift för andra gången, har vuxna barn, billackerare, nu 1/2 pension och 1/2 sjukskriven inför operation.

Gert: började dricka vid 17-18 års ålder, levt nykter i 11 år, gift för andra gången, har barn i tonåren, tidigare kranförare och nu arbetsledare påföretag där han arbetat sedan 1960-talet.

7.2 Analys av intervjuerna

7.2.1 Hur upplever individerna gruppen

Vid en granskning av respondenternas svar på frågan om hur de upplevt gruppen visar att de säger sig uppleva gruppen olika och man fokuserar på den faktor som kommit att betyda mest för just den personen.

Dessa svar stämmer överens med vad forskning har visat, att självhjälpgrupper skapar trygghet för individen och samt formar en arena där man kan lära sig att hantera ny-gamla och nya situationer. Lärdomen består av att man får ta del av hur andra i gruppen kände det i en liknande situation, det vill säga att få diskutera känslorna kring detta. Med andra ord den nära interaktionen, det personliga stödet och förändringen betyder mycket för ett liv i nykterhet.

Att gruppen upplevs som viktig avseende socialisation märks på sättet som Gert uttrycker sig:

”Ja, grupper.....själva gruppen är väldigt viktig för missbrukare när man lägger av, för att där står man och vet inte hur man betar sig och någonting.”

Gert berättar en episod för att belysa hur ny-gamla erfarenheter kan vara svåra och hur gruppens stöd är viktig i dessa sammanhang:

” Och där kommer Länkarna in. Jag kommer ihåg när vi skulle på ett jubileum i Göteborg då hade jag varit nykter i ett halvår. Där var dans uppe och vi å och drack och sedan började dansen. Då frågade min fru, ska vi dansa Ja, det kan vi göra sa jag. När vi gick upp och började dansa, såmärkte hon att jag skakade i hela kroppen. Då sa hon, vad är det med dig, du skakar i hela kroppen? Jag ska säga som det är att jag har aldrig varit uppe på ett dansgolv helt nykter, aldrig. Då var jag ju ändå en bra bit över 40. Så det var en helt ny erfarenhet? Ja, en helt ny erfarenhet. Det blir många sådana, eftersom mycket man gjort innan har man gjort i ett onyktert tillstånd. Så allting blir nytt, även om man varit med om det tidigare. Och det är ju sådant som kommer fram här nere när man sitter och pratar. Att det var för jävligt att göra som nykter. Man lär sig hur man upplever nytt där ute. Det är många problem med det.”

Det som sägs ovan om nya erfarenheter och hur man lär sig att uppleva nytt är det som inom humanistisk psykologi handlar om att förändra och anpassa sin självbild så att det nya kan bli kongruent med självet.

Till Gerts berättelse kan Anders inlägg om feed-back kopplas:

” Ja, då behöver man reflektera gentemot någon annan som kan bolla tillbaka. Det är ju därför vi har den här sammanslutningen som vi kallar AA, va. Man tillfrisknar i en gemenskap, där man delar sina erfarenheter med varandra. Både hur det var då och hur det är idag.”

P-A förklarar att för honom har gruppen en kontrollerande funktion som kan hjälpa honom att leva ett liv utan alkohol:

”Det är ju min livförsäkring. Och jag har lärt mig det som så att när vissa saker i mina beteendemönster ramlar in på något vis. Som ackord på ett piano, va. Då säger det bara klick och så är jag tillbaka i det gamla igen. Och för att jag inte ska hamna i det här dolda så går jag regelbundet på AA. Att jag förlorat kontrollen över mitt liv, va. Det är det jag håller på med fortfarande, det är därför jag kommer hit. Jag är beroende av detta och det är inget farligt för någon, inte ett dugg.”

Ungefär likadant uttrycker sig Björn om gruppens kontrollerande funktion för honom:

”Ja, det är ingen som bestämmer. Vi kommer hit för en sjukdom ju. Det är många som har fått för sig att det går att dricka efter en tid men rätt vad det är så är man inne i samma beteende igen. För min del är jag bara med i Länkarna för att behålla min nykterhet. Det är därför jag är med i Länkarna, sedan så får man jobba med det. Såsom vi har gjort, då får man ett fruktansvärt bra liv.”

Björn menar med sitt uttalande nedan att efter behandling för alkoholism på behandlingshem är det viktigt med någon form av eftervård och denna upplever han att Sällskapet Länkarna kunnat ge honom:

”Det är eftervården som är viktigast. Det är ju liksom framtiden man måste ställas inför. Man måste gå in för det för själ och hjärta, jag måste betala ett pris. Jag ska på ett ärligt vis försöka och bli nykter. Det är fantastiskt. För mig är Länkarna har räddat mitt liv för länge, länge sedan, jag hade aldrig levt.”

Bengt pekar på gruppens gemenskaps och samhörighets faktor när han säger:

”Efter en sådan otrolig vänskap, män som kvinnor, det har jag aldrig mött. Bara vetskapen att man inte är ensam.”

Precis som Bengt pekar även Björn på gemenskaps och samhörighets faktorernas värde:

”För jag är väldigt beroende av att ha folk och kamrater bredvid mig. Att jag sedan har ett eget liv är självklart. Det är ju som en familj, det är det som är så viktigt.”

och det gör även Jan:

” Den är A och O för oss, det är gemenskap. Den ger oss kraften. Jag känner en viss trygghet att jag har mina kamrater runt om kring mig. Jag har någonstans att gå Jag har någonstans att snacka. Och jag kan ringa till folk och snacka om jag känner mig nere och Jag tycker mina kamrater det är en fallskärm för min del. Jag har alltid sagt att miljonerna går till direktörer och sånt men den fallskärm vi har genom Länkarna den kan de aldrig ersätta. Det hade bara blivit vår död för oss ju och det är inget annat som gäller ju. Vi brukar kalla det som att vi är som en familj.”

Detta är precis det som gruppteorin hävdar om primärgruppen, nämligen att den står för trygghet och samhörighet.

För P-A har gruppen även blivit en trygg punkt i tillvaron:

”För ofta blir ju gruppen viktigare än jag själv är det. Förr var jag ju alltid i centrum själv, va. De är ju 10 stycken och jag är ju bara en, det är ju enkelt att säga att de vet mer än jag, att de har varit nyktra mycket längre än mig, sådet fungerar ju. Såfår man ju liksom övertyga sig själv på något sätt att gå igenom de här tråkiga bitarna, va. Det är ju en kapitulation helt enkelt, till någonting där man hittar sig själv. Och för mig handlade det ju om att hitta någonting som var trovärdigt. Det här var trovärdigt, det jag försökt klara av själv i 25 år, det gick ju inte, men det här fungerade ju, va. Alltså blev det första att göra det till en vana att gå på AA, det var tryggt, vi hade ju inte möten så ofta men det var en härlig vana.”

Enligt gruppteorin kan gruppkontroll upplevas som någonting positivt och yttra sig som erkänsla, beröm, uppmuntran, hjälp och stöd, vilket hos den som blir föremål för detta kommer att uppleva trygghet och acceptans. P-A som beskriver sig själv som alkoholist som stor, bullrig och uppkäftig och ständigt upplevandes ett utanförskap, kan även enligt gruppteorin vara slav under sina egna inre krav, ”eftersom behovet av grupptillhörighet och gemenskap kan få den mest oppositionelle att inordna sig i ledet” enligt Arne Maltén (1992, s 30).

Sammanfattning: Respondenterna upplever självhjälpsgruppen olika. Gruppen har kommit att stå för trygghet, en arena där man lär sig hantera situationer och för inläring av beteenden. Gruppens stöd är en viktig faktor i dessa sammanhang när bl a en anpassning av självbilden ska ske, d v s när ideal

jag och verkligt jag ska närma sig varandra. Ett sätt att få gruppstöd kan ske genom feed-back där man får det sagda eller gjorda reflekterat. Gruppen har också en kontrollerande roll för att individen ska klara livet utan alkohol. En annan viktig funktion för gruppen är att den skapar gemenskap och samhörighet.

7.2.2 Känner individerna att de tillfört gruppen någonting

Samtliga intervjuade menade att först när man förstått att man fått någonting från gruppen som man kan börja ge tillbaka av sina egna erfarenheter. Det vill säga den personliga förändringen kommer på så vis hela gruppen till nytta. Och då kan man genom att tillhöra gruppen börja ge bekräftelse på andras känslor genom att dela med sig av sina upplevelser och erfarenheter. Man träder in i rollen som den signifikante andre.

Gert ger nedan exempel på hur han genom att vara konsekvent i känsla och handling kan hjälpa sina medkamrater. Detta bemötande av en annan människa belyser det som inom humanistisk psykologi handlar om ett villkorslöst bemötande, med empati och äkthet i ett bekräftande av en person.

Gert talar om att använda sig av sina erfarenheter:

” För han säger, det klarar du bättre än jag. Går man direkt på dem och säger att, du behöver inte ljuga för mig för jag kan alla lögnerna. För jag har själv varit inne i det och resonerar med dem att det finns hjälp att få. Då brukar det lösa sig. Och åker man sedan till samma kille efter några veckor och berömmar honom lite grann att det har inte varit några klagomål nu så det verkar gå vägen. Men ändå ger han fakta att, tro nu inte att du är fri från det, för det blir du aldrig.”

I Bengts egen exemplifiering kan man få insyn i hur det som Gert säger fungerar i praktiken:

” Och då talade han om, jag har varit nykter ganska länge men jag har aldrig fått några råd om hur jag ska bära mig åt mer än att inte ta det här första glaset. Vi satte oss ner och han började prata om sig själv och berättade att han varit nykter i några år inom det här AA-programmet. Berättade i nästan 1 1/2 - 2 timmar om sig själv och det var som om han hade

berättat min story. Dåhände någonting med mig, när han berättade om sjukdomen och det här första glaset.”

Anders beskriver hur han tolkar andras reaktioner utifrån sina egna känslöerfarenheter och den på detta följande empatin:

”Jag kan läsa mig till att det kan vara rädsla, eller att det handlar om ilska eller bitterhet. När jag har en missbrukare här som ramlar tillbaka i en ilska eller självömkan eller rädsla så kan jag känna den i mig själv då empatin kan sitta där direkt.”

Sammanfattning: Att tillföra gruppen av sina erfarenheter kan man först göra som individ när man insett hur man blivit berikad av gruppen. Och som signifikant annan använder man sig av sina erfarenheter som verktyg för att hjälpa andra.

7.2.3 Hur förklarar individerna sin förändring/utveckling avseende självbild

Intervjuerna har berört känslor av skuld, skam och rädsla och den tidigare vilsheten kring den egna identiteten. Men ju mer man börjar lita till sina egna känslor förändras självbilden. Den skapar man genom att man talar och delar med sig av sina erfarenheter. Genom intervjuerna har jag förstått att när självkänslan och självförtroendet ökar hos individerna och man börjar måbättre så formas och stärks också deras självbild.

Anders talar om modet att våga vara sig själv:

” Jag vill vara med och vågar vara med idag. Jag som inte har vågat ett skit. Utom då jag var full då vågade jag. Säg ja till livet. Vågar jag inte säga ja kommer mina egna rädslor att ta överhand. Och då blir jag den där fege, vad ska grannen säga, vad ska alla andra säga och alltid samma tanke. Bara jag mår bra i mitt sätt att förhålla mig till mitt eget liv. Det är den ständiga självrannsakan som gör att jag blivit den jag blivit. Och man blir inte någon annan än man egentligen är. Jag kan inte utvecklas till någon speciell person. Jag kan bara utvecklas till den person jag verkligen är. Och den Anders ville inte jag vara under tiden jag drack. Jag ville vara någon annan. Jag ville bli som honom eller henne. Jag kan inte bli någon annan än jag egentligen är, va. Och våga stå för den fyllehunden, brukar jag säga och börja skratta.”

Gert har en annan vinkling, han är numera tillfreds med och accepterar att andra människor är som de är:

” Ja, man ändrar ju livsstil helt och hållet det gör man absolut. För att ens sätt, både till andra människor och ja, man får en annan livssyn. Man får lättare för att acceptera saker. För kunde jag ju reta upp mig på någon, ja blodtrycket var hur högt som helst. Idag kan jag tvärt om garva å det. Den ende som mår illa av att reta upp sig är ju jag själv. Och vad fan ska jag må illa över andra människor för. Man får ju acceptera människor som de är. Och det ville man ju inte gärna innan för dåville man ju att de skulle vara som jag var ju.”

Bengt talar om den mask man försöker dölja sitt drickande bakom:

”Man tänker bara på sig själv. Det var bara jag. Här är vi ju allihop likadana. Men så skulle jag hålla masken. Jag skulle ju spela påkvällen och grabbarna fick inte märka det.”

Jan beskriver att man måste ge upp rollen som offer:

”Framförallt måste man bekämpa egoismen som alkoholist eller drogmissbrukare är väldigt mycket egoistiska. Det var ju mer synd om mig när jag blev fyllesjuk än det var jag var den sämsta, sjukaste i hela världen och såvidare. Tycka synd om mig och det var inte mitt fel, det var alkoholens fel, alltsåalkoholklinikens fel och Allt, allt, allt, allt. Jag var den perfekt människan fast jag var fulldragen.”

I ovanstående två uttalanden märks det humanistiska perspektivet när man p g a ett avstånd mellan människans ideal jag och det verkliga jaget, det vill säga den de ville vara som personer och den person de i själva verket är. För att dölja detta faktum har man burit en mask eller spelar rollen som offer.

Jan berättar också om sitt ökade självförtroende:

”Jag fick ju en utbildning när jag gick med i Länkarna och efter några år fick jag ett jobb inom Samhall. Sedan gick jag en arbetsledarkurs i Göteborg. De sista åren sedan 1993 och fram till nu fick jag avtalspension. De löste ut mig och jag fick gå de ville ha in en yngre. Då blev jag rehabiliteringskonsult, såatt Jag fick utbildning i alla fall men det är tack vare att

jag var nykter. Utbildningen och det alltså fick jag ju genom jobbet och sålångt men jag hade självförtroende tack vare att jag var nykter ju, genom Länkarna. Jag vågade hoppa på en utbildning på sju månader som arbetsledare i Mölndal. Det hade jag ju inte vågat annars.

Sammanfattning: Under tiden som alkoholist hade respondenterna känslor av skam, skuld och rädsla att tampas med kring den egna personen. Självbilden har förändrats i och med att man fått mer tillit till sig själv och denna har erhållits genom att man samtalat med andra om sina erfarenheter. Och respondenterna talar också om ökat självförtroende, modet att våga vara sig själv, modet att våga ta av masken samt kravet om att ge upp offerollen.

7.2.4 Hur beskriver individerna att de upplevt ett självförverkligande genom att vara med i Länkarna/AA

Den av respondenterna som kanske bäst beskriver sitt självförverkligande är Anders och det beror på att han har förmågan och kunskapen att sätta ord på sina inre upplevelser. Det är inte alla gånger en helt enkel sak att göra. Ibland kanske man inte vet vad det är som gör att man upplever situationen som positiv. Självförverkligandet har för respondenterna kommit att i mångt och mycket att handla om livskvalitet. Samtliga talar om, om än i skilda ordalag, att självförverkligandet handlar om en process. Och att det är först när man kommer till insikt, eller kapitulerar som P-A uttrycker det, som utvecklingen kan påbörjas. Före det handlar det bara om enligt respondenternas egna uttalanden om egoism. Det handlar om en ärlighet som man visar mot sina egna tankar och känslor. Ett ansvar som man har mot sig själv, att leva det liv man själv vill, vilket också innebär att man får ta konsekvenserna av sitt ansvar och handlande.

Anders hävdar att svaret till ett självförverkligande kan ligga i barndomen:

” Mm, den här andligheten som man talar omDet är ett uppvaknande där man möter sig själv på något sätt. Där man möter sina egna känslor, kanske de känslor som man hade som barn. De känslor man hade fram till dess att man, kanske som tonåring gick in i rädslor som tog över.”

Anders talar om en kluvenhet i känslolivet som måste bearbetas:

” Man brukar säga såhär, en människa som ska fungera som en hel människa, där ligger ju kroppen och själen tillsammans, i ett. Jag känner vad jag tänker. /.../. Men hon en missbrukare, står kroppen och själen så långt ifrån varandra och däremellan står drogen. Du vill ju känna som alla andra, du vill ju men det finns ingen möjlighet. För det kraftigaste i ditt liv, det är ju drogen. Det finns ett vakuum i en missbrukares liv. Därför att de kan aldrig bli ett. Det finns en kluvenhet hela tiden i känslolivet. De får aldrig kontakt med sig själva. Så plockar man bort flaskan. Så ser en alkoholist ut när han har slutat dricka. Men den här människan mår ju skit. Du kan ju aldrig bli bra för att du slutar dricka. Du måste alltså börja jobba med dig själv i det här självhjälpsprogrammet (syftar på AA:s tolvstegsprogram). /.../. Ge det en chans, säger jag. Det kan ta ett år, säkert. Där kommer det! Där känner de sinnesro! Då förstår de att de varit sjuka. Första gången de förstår att de varit sjuka. Då kommer det där totala lugnet alltså Harmonin och glädjen börjar de känna. Nu möter de sig själva igen.”

P-A menar att man måste börja ta ansvar för sitt liv:

”Jag lärde mig att varje människa måste ha en egen önskan om att sluta dricka. Och det hade ju jag i och för sig hört här på mötena men jag hade ju inte förstått innebörden i det. Så jag kom alltså till AA 1986, det tog mig kanske en tvåår innan jag helt kapitulerade för det här. Vad det innebär? Att det är mitt ansvar. Det här fick jag i princip reda på då men en sak är att det hamnar här uppe. Det ska kännas rätt här nere också”

Gert beskriver sin dagboksmetod han använde för att sortera upp sina tankar:

”Det som hjälpte mig mycket första tiden när jag kom från Nämndemansgården var att jag förde dagbok. För det gjorde man där ute, man skrev ett A4-papper var kväll hur man mälde, hur dagen hade varit. Tankar och sådant kring vissa saker. Och det tog jag med mig, så innan jag gick och la mig skrev jag ner hur dagen hade varit. Där kunde man gå tillbaka och kolla sedan. /---/. Men det som hjälpte mig mycket var att skriva dagbok om kvällarna. För det var ju inte händelsefritt.”

P-A påpekar att det handlar om att ha balans i livet och på sina sinnen:

”Alltså mitt liv och mina beteendemönster, mina värderingsmönster och alltihop detta. Det måste jag ju bli av med annars kan jag ju inte leva ett nytt liv. Att ha balans på det, det är

därför vi läser sinnesrobönen. Gud ge mig sinnesro, innebär ju att jag ska ha balans på mina sinnen. Acceptera vad jag känner, ser, hör, smakar och luktar. Mina sinnen hade jag ju ingen aning om.”

Jan, liksom P-A, talar om det egna ansvaret:

”Att jag kan sitta här idag, det är ju Länkarna. Men det är klart att man inte ska förringa sig själv, sin egen insats. Man ska inte nedvärdera sig själv. Vill inte jag, så kan där stå tusen Länkar runt mig, det spelar ingen roll. Det beror på mig själv och det mottagandet man får och hela den här biten.”

Att självkänedom verkar vara en väg till fördjupade kunskaper om sig själv precis som gruppteorin hävdar står klart i ovanstående fall. Men vilken som av följande två påstående som ligger närmast sanningen är svårare att avgöra, dels det att om individen tar emot gruppens information och tar den till sig ökar möjligheterna till utveckling och dels det om att individens sökande efter mer kunskap om sig själv och sitt behov av att växa enbart kan väckas till liv när man känner sig trygg och har världen under kontroll.

Sammanfattning: Det verkar finnas ett likhetstecken mellan självförverkligande och livskvalitet. Ett självförverkligande som kommer långsamt i en process och som förutsätter att man är ärlig i sina avsikter mot sig själv, både i tankar som känslor. I detta ligger också det ansvar man måste ta för sig och sitt liv.

8 Slutdiskussion

Syftet med min uppsats har varit att söka förståelse för på vilket sätt Anonyma Alkoholister och Sällskapet Länkarna kommit att betyda avseende ett självförverkligande för f d missbrukare. Genom att intervjuer har jag försökt tolka de upplevelser som dessa personer har förmedlat. Jag hade tankar om att gruppprocesser påverkat och kommit att förändra deras självbild.

Vid min undersökning har jag funnit att respondenterna upplever självhjälpsgruppen olika. Jag tror dock att olikheten består av att man valt ut den faktor som kommit att betyda mest för just den

personen. Men att om de fick chansen att samtala kring sina upplevelser skulle nog samtliga känna igen sig i varandra.

De faktorer av betydelse som framträder är att gruppen står för en trygghet. Det ligger en sanning i detta eftersom den alltid finns där oavsett vilka medlemmar som kommer och går.

Gruppens stöd är en annan betydelsefull faktor i detta sammanhang när bl a en anpassning av självbilden ska ske, d v s när ideal jag och verkligt jag ska närma sig varandra. Den gemenskap och samhörighet som råder bidrar till ett klimat där man verkar våga dela med sig av sig själv. På ett nästan förbluffande sätt, enligt mina respondenters uttalande. Självt tror jag dock att man glider in lite i sänder och när man väl lärt känna de andra och blivit en i gruppen öppnar man sig mer. Precis samma fenomen som i vilken annan grupp som helst som man ska träda in i som ny. Ett sätt att få gruppstöd är genom feed-back där man får det sagda eller gjorda reflekterat, vilket är ett metodiskt sätt att arbeta på i grupperna.

En annan viktig funktion för gruppen är att den skapar gemenskap och samhörighet. Det gemensamma består självklart i att samtliga delar samma problem, de kan inte dricka alkohol. Här råder lite skillnader AA och Länkarna emellan, eftersom AA inte anordnar aktiviteter för denna gemenskap i samma utsträckning som Länkarna gör. Exempelvis danskvällar, grillaftnar eller dylikt.

Självhjälpsgruppers mål är att bistå sina medlemmar men också att värna om sin egen fortlevnad. Både AA och Länkarna har i sina program inskrivet att man ska dela med sig av sina erfarenheter till nya medlemmar för annars kan man inte bevara sin nykterhet. Vilket inte riktigt är sant, för visst finns det medlemmar som blivit hjälpta men sedan valt att lämna gruppen. Detta väcker naturligtvis vredesmod hos de som är kvar och som ser dessa som svikare. Dock är det nog ändå så att de med en längre tid av nykterhet utgör en viktig faktor för gruppen, annars skulle den snart försvinna eller behöva anlita människor med erfarenheter. Dessa erfarenheter man besitter menar respondenterna att man inte kan dela med sig av förens man kommit till insikt om sig själv som alkoholist. Har man fullt upp med sig själv i början av nykterheten är ju inte detta någonting konstigt.

Avseende en förändring och utveckling av självbilden har jag i min studie funnit att förutsättningarna för en förändring av denna är en förändring av tilliten till sig själv. En tillit som enligt teorier om självbilden också hör ihop med kompetens. Jag tror att när alkoholisten kommer till självhjälpsgruppen så bidrar samtalen där till en kunskap om människan, d v s man får förklaringar på varför man känner så reagerar så och så vidare. Genom den samlade skara som gruppen utgör behöver inte alla kunna allt heller, utan man delar med sig av den kunskap man har som en pusselbit till pusslet om människan. Så genom att lyssna till de andra ökar ens kunskaper och detta bidrar till ett ökat självförtroende och genom detta vågar man börja pröva sina vingar. Vågar ta av sig masken och vara sig själv.

Som jag har förstått i min studie kan man jämföra självförverkligande med att ha livskvalitet. Det vill säga må bra med sig själv i tankar som känslor, psykiskt som fysiskt. Men detta uppnår man inte automatiskt man måste göra ett aktivt val, att börja ta ansvar för sitt liv och sluta skylla ifrån sig på andra och annat. I detta ligger det naturligtvis också en frigörelse som mina respondenter upplever som den sköna sinnesron.

9 Källförteckning

Anonyma Alkoholister (1995). *De tolv stegen, de tolv traditionerna*. Stockholm: AA-förlaget.

Johansson, Katarina, Peter Wirbing (1999). *Riskbruk och Missbruk. Alkohol - Läkemedel - Narkotika. Uppmärksamma, motivera och behandla inom primärvård, socialtjänst och psykiatri*. Stockholm: Natur och Kultur.

Lundsbye, Maths, Göran Sandell, Roland Fern, Peter Währborg, Bill Petitt, Tommie Fälth (1995). *Familjeterapins grunder - ett interaktionistiskt perspektiv*. Borås: Natur och Kultur.

Löfgren, Bo, Inger Nelson-Löfgren (1996). *Alkohol, Rus Missbruk Behandling*. Stockholm: Rabén Prisma.

Maltén, Arne (1992). *Grupputveckling*. Lund: Studentlitteratur.

Napier, Rodney W, Matti K Gershenfeld (1993). *Groups, Theory and experience*. Boston, MA: Houghton Mifflin Company.

Smith, Ronald E (1993), *Psychology*. St. Paul, MN: West Publishing company.

Sjödén, Stellan (1981). *Psykologi för gymnasieskolan*. Borås: Natur och Kultur.

Svedberg, Lars (1997). *Gruppsykologi, Om grupper, organisationer och ledarskap*. Lund: Studentlitteratur.

Övriga källor:

Roos, Hans-Edvard (1984), *Meddelande från socialhögskolan 1984:2, Frågeteknik för kvalitativa intervjuer - en sammanställning*. Lund: Socialhögskolan.

Sällskapet Länkarna, Broschyr: *Ta steget till oss*, Arlov.

- 1 Vi erkände att vi var maktlösa inför spriten - att vi förlorat kontrollen över våra liv.
- 2 Vi kom till insikt om att en kraft, starkare än vi själva, kunde hjälpa oss att återfå vårt förstånd.
- 3 Vi beslöt att lägga vår vilja och vårt liv i händerna på Gud, sådan vi själva uppfattade Honom.
- 4 Vi företog en genomgripande och oförskräckt moralisk inventering av vårt eget jag.
- 5 Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska alla våra fel och brister och innebörden av dem.
- 6 Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
- 7 Vi bad ödmjukt Honom att avlägsna våra brister.
- 8 Vi gjorde upp en förteckning över alla de personer vi hade gjort illa och var beredda att gottgöra dem alla.
- 9 Vi gottgjorde alla dessa människor, så långt det var möjligt, utan att skada dem eller andra.
- 10 Vi fortsatte vår moraliska inventering och erkände genast om vi hade fel
- 11 Vi försökte genom bön och meditation fördjupa vår medvetna kontakt med Gud - sådan vi uppfattade Honom - varvid vi endast bad om insikt om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.
- 12 När vi, som en följd av dessa steg hade haft ett inre uppvaknande försökte vi föra detta budskap vidare till andra alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

- Punkt 1 Erkänn att du ej behärskar spriten.
- Punkt 2 Du måste tro på en kraft som är starkare än din egen
- Punkt 3 Ställ inga krav på dina medmänniskor
- Punkt 4 Vi eftersträvar absolut ärlighet, renhet, kärlek till medmänniskor och osjälviskhet
- Punkt 5 Erkänn dina fel och brister för någon annan människa
- Punkt 6 Gör upp med alla personer till vilka du står i något missförhållande
- Punkt 7 Som du själv blivit hjälpt skall du hjälpa andra

1. Hur kom du i kontakt med Anonyma Alkoholister/Länkarna?
2. Hur länge har du varit medlem?
3. Hur länge har du levt nykter?
4. Hur skulle du vilja beskriva AA:s/Länkarnas betydelse för dig personligen?
5. Vilket behov fyller AA/Länkarna för dig?
6. Hur upplever du gruppen? (stöd, information, gemenskap, motivation) Hur ser stödet ut?
Gemenskap, på vilket sätt då?
7. Har du upplevt en förändring hos dig själv som person i och med att du gick med i AA/Länkarna?
8. Vad tror du att den beror på?
9. Hur har detta påverkat dig personligen?
10. Har du upplevt att din självbild förändrats i något avseende?
11. Kan du minnas hur du kände då? Hur upplevde du det?
12. Vilken betydelse har gruppmedlemmarna för dig?
13. Vilken betydelse har du för gruppen?
14. Känner du att du tillför gruppen och dess medlemmar någonting?
15. Finns det några som har speciell funktion i gruppen?