



**LUNDS**  
UNIVERSITET  
Socialhögskolan

# Vändpunkter i drogmissbruk

---

En kvalitativ dokumentanalys av fyra  
självbiografier

Besnik Ahmeti & Laban Elgaard

Kandidatuppsats (SOPA 63)

VT20

Handledare: Anna-Lena Strid

Examinator: Anett Schenk

# Abstract

Authors: Besnik Ahmeti & Laban Elgaard

Title: Turning points in substance abuse: a qualitative literature study of four autobiographies.

[Translated title]

Supervisor: Anna-Lena Strid

Assessor: Anett Schenk

The purpose of this study was to examine how turning points manifest themselves during the life course of people that have substance abuse. We collected our data through a qualitative method, by reading four autobiographies written by authors who describe in detail how they encountered substances, and how they managed to turn their life around for the better. The chosen material was written in Swedish and English. In order to answer our questions, we read the material using different themes that were relevant to the process of turning points. By using these themes, we were able to examine the texts and take out the information that was relevant to answer our questions. The themes that we found relevant were positive and negative turning points. Other themes were internal and external factors for the emergence of a turning point. In our result we analysed our material through a humanistic psychology perspective and used this approach as our lens to understand the material. Furthermore, we also used different concepts in order to analyse their relevance to the emergence of a turning point. The concepts that were relevant to our study was congruence and incongruence. We restricted this concept by only using it to analyse the author's self-image, and how congruence or incongruence with the self-image affected the emergence of turning points. One of the study's conclusions was that turning point can manifest in different ways, depending on the person in question. Another conclusion was that the self-image is highly relevant to the emergence of turning points, which can be both positive and negative. Several authors revealed that their self-image was both a primary reason behind their engagement with substances and a primary reason for why they were able to achieve crucial turning points in their lives.

Key words: Substance abuse, alcohol abuse, turning points, self-image, congruence, incongruence, crisis

Nyckelord: Substansmissbruk, alkoholmissbruk, vändpunkt, självbild, kongruens, inkongruens, kris

## Innehållsförteckning

Abstract .....	2
Innehållsförteckning .....	3
<b>1 Inledning.....</b>	<b>4</b>
1.1 Bakgrund .....	4
<b>2 Problemformulering .....</b>	<b>5</b>
2.1 Syfte .....	6
2.2 Frågeställningar.....	7
<b>3 Kunskapsläge.....</b>	<b>7</b>
3.1 Motivationsarbete som riktlinje.....	7
3.2 Tidigare forskning angående vändpunkter.....	8
<b>4 Teori.....</b>	<b>10</b>
4.1 Det humanistiska perspektivet .....	10
<b>5 Begreppsdefinitioner.....</b>	<b>11</b>
5.1 Vändpunkt.....	11
5.2 Kongruens .....	12
<b>6 Metod och tillvägagångssätt.....</b>	<b>14</b>
6.1 Datainsamlingsmetod.....	14
6.2 Metodval .....	14
6.3 Urval av självbiografier.....	15
6.4 Bedömning av självbiografiernas undersökningskvalitet .....	16
6.5 Kritik om urvalet av böcker .....	16
6.6 Analysmetod .....	17
6.7 Etiska överväganden.....	18
6.8 Arbetsfördelning.....	18
<b>7 Resultat .....</b>	<b>19</b>
7.1 Presentation av självbiografier .....	19
7.2 Hur beskriver personer som missbrukar deras vändpunkter?.....	20
7.2.1 Clapton.....	20
7.2.2 Dahlberg.....	21
7.2.3 Törnblom .....	22
7.2.4 Stakset .....	23
7.3 Huvudsakliga faktorer till hur vändpunkter uppstår .....	23
7.3.1 Yttre faktorer .....	23
7.3.2 Inre faktorer .....	24
7.4 Hur påverkar kongruens/inkongruens möjligheten till att vändpunkter sker? .....	27
7.4.1 Clapton.....	27
7.4.2 Törnblom .....	29
7.4.3 Stakset .....	30
7.4.4 Dahlberg.....	32
<b>8 Avslutande diskussion .....</b>	<b>34</b>
8.1 Sammanfattning av resultat .....	34
8.2 Slutsatser och relevans till socialt arbete .....	36
<b>9 Referenslista.....</b>	<b>38</b>

# 1 Inledning

Vi vill börja med att ge en kort tillbakablick på Sveriges missbruksbehandling och visa på de faktorer som än idag är centrala i debatten om utvecklingen av en effektiv missbruksbehandling. Vi kommer därefter kort visa Socialstyrelsens riktlinjer och deras rekommendationer på missbruksbehandling och det vetenskapliga stödet för detta. Vi kommer sedan att presentera syftet med studien tillsammans med vårt valda begrepp ”vändpunkt”.

## 1.1 Bakgrund

Sverige har under en längre tid bekämpat missbruk i många olika former som speglas i samhället. Detta visar sig tydligt i de samhällsåtgärder som tagits för att bekämpa alkohol och narkotikamissbruk. Carl Åke Farbring, som är författare av och programinspektör för motiverande samtal i Sverige, har tittat på Sveriges historia och syn på droger och missbruk (Natur och Kultur, 2020). Farbring (2005, s. 31) pekar på de ekonomiska nedskärningar som gjordes under 1990-talet och menar att det ledde till att politiker ignorerade den ökade drogproblematiken och dess konsekvenser det fick i det svenska samhället. Antalet unga som provade droger ökade trefaldigt och antalet tyngre missbrukare ökade, samtidigt som resurserna för att få vård minskade (Farbring, 2005, s. 30). Sverige har traditionellt sett haft ett socialt perspektiv på den grundläggande karaktären hos missbruksproblematiken, vilket har varit avgörande för hur Sverige har bemött och utvecklat missbruksbehandling (Bergmark, 2012, s. 232). I slutet av 1980-talet inleddes en diskussion kring ”behandlingsinterventioners effekter inom missbruksområdet”. Detta lanserade en ny tradition inom svensk missbruksbehandling där doktrinen för medikaliseringsprocesser fick ett allt större inflytande. Detta innebar att psykosociala interventioner nu började forskas på utefter en medicinsk modell (RCT, Randomized Controlled trial) i syfte att mäta behandlingens effektivitet (Bergmark, 2012, ss. 233, 240). Enligt Bergmark (2012, ss. 233, 239) är effekterna av de psykosociala interventionerna svåra, om inte omöjliga, att fånga in i en klinisk prövning. Bergmark (2010, s. 26) visar att en av de viktigaste variablerna för ett positivt utfall av en behandling landar i klientens motivation. Frågan om vilken insats som är mest lämplig för missbrukaren samtidigt som den är kostnadseffektiv har således diskuterats under en längre tid.

## 2 Problemformulering

Substansmissbruk har länge kopplats till sociala problem som psykisk ohälsa, fattigdom och kriminalitet. På senare tid har det blivit ännu svårare att definiera missbrukare som en homogen grupp. Missbrukare omfattas av ett brett spektrum av problem som kan omfatta kriminellt beteende, psykisk ohälsa och hemlöshet. En studie i USA visar till exempel att 80 % av alla som sitter fängslade under statligt fängelse på något sätt varit i kontakt eller använt droger (Boman & Mowen, 2018, s. 563).

2002 satsade Sverige 325 miljoner kronor för att reducera antalet droganvändare genom förebyggande insatser, vård och behandling samt att bilda opinion (Riksdagen, 2002). Regeringen fick kritik till beslutet från dåvarande vice ordförande i Riksförbundet narkotikafritt samhälle som menade att 325 miljoner är ”konferenspengar” och att det skulle behövas två miljarder om året för att få ordning på narkotikapolitiken (SVD, 2002). 2005 hade Sverige högre drogrelaterad dödlighet än många andra europeiska länder (Farbring, 2005, ss. 30–31) och på grund av en så bred användning av droger i samhället har narkotikarelaterade dödsfall ökat markant sedan 2006 (Socialstyrelsen, 2019, ss. 7–10). Enligt en statlig översyn som genomfördes 2009–2011 så uppskattades att det fanns 780 000 personer i Sverige som var beroende av eller missbrukade alkohol, som är den mest använda drogen i det svenska samhället (Socialstyrelsen, 2019, s. 7).

För personer med missbruk i Sverige har socialtjänsten det yttersta ansvaret för en individs liv, hälsa och stöd (Socialtjänstlag 2001:453) och det föreligger ofta behov av olika åtgärder för att få en fungerande vardag. Det innebär att flera insatser ofta behöver kombineras i syfte att kunna stötta personen som missbrukar (Socialstyrelsen, 2019, ss. 49, 51, 69). På grund av att gränsen mellan kommunala insatser och medicinska åtgärder ibland är en gråzon behöver socialtjänsten ofta dela på ansvaret och samarbeta med sjukvården (Socialstyrelsen, 2019, s. 17).

För att komma åt den ökade droganvändningen i Sverige har Socialstyrelsen utformat nationella riktlinjer för hur socialtjänsten ska kunna hjälpa missbrukare i det svenska samhället. Riktlinjernas syfte är framförallt att rekommendera ett lämpligt förhållningssätt och behandling till olika missbruksproblem. Enligt Socialstyrelsen (2019) är de främsta

metoderna för att arbeta med och behandla missbruk; farmakologisk behandling, psykologisk och psykosocial behandling.

Forskningsunderlaget från Socialstyrelsen baseras till stor del på den medicinska modellens genomslag och rekommenderar metoder som enligt de själva har vetenskapligt stöd. Det faktiska vetenskapliga stödet i dessa metoder har dock fått skarp kritik av Bergmark (2010, ss. 23, 27). Den medicinska modellen har visat sig framgångsrik när det kommer till fysiska problem som ska behandlas med farmaka, men när det kommer till psykosociala interventioner har den inte lyckats lika bra att fastställa vetenskapligt stöd (Bergmark, 2012, ss. 233, 239). Förutsättningarna för en framgångsrik psykosocial intervention utgörs istället enligt Bergmark (2010, s. 27) av relationen mellan behandlare och klient där behandlingen väljs utefter vad som passar relationen. Genom ett ”professionellt fotarbete” och kunskap om olika behandlingsinterventioner kan behandlaren erbjuda en flexibel relation i syfte om att förmedla hopp och meningsfullhet till klienten.

Eftersom det är omdiskuterat huruvida effektiviteten av en metod ligger i själva utformningen av metoden eller hur behandlaren använder metoden tillsammans med klientens motivation, vill vi studera närmare på vad missbrukande personer själva tycker. Vi vill undersöka vad som har varit viktigt för att de ska komma till insikt om att en förändring behövs och vad som har motiverat de till att faktiskt genomföra förändringen. För att göra detta har vi valt att studera begreppet ”vändpunkt” som i vår studie kommer innebära det tillfälle då en person påbörjar sitt missbruk eller det tillfälle en person väljer att sluta missbruka. Vår ambition med begreppet är att studera vilka förhållanden som krävs för att en förändring i en missbruksproblematik ska kunna vara möjlig.

## 2.1 Syfte

Vår undersökning ämnar söka efter faktorer hos missbrukande individer som har haft betydelse för att de ska kunna nå en vändpunkt i deras missbruksproblematik och hur detta kan bidra till utformningen av det sociala arbetet.

## 2.2 Frågeställningar

1. Hur beskriver personer som missbrukar deras vändpunkter?
2. Hur påverkar kongruens/inkongruens möjligheten till att vändpunkter sker?

## 3 Kunskapsläge

Vi kommer i detta avsnitt presentera tidigare forskning kring vilka faktorer och förutsättningar som är viktiga för att en ”vändpunkt” i ett missbruksbeteende ska kunna ske.

Syftet med att effektivisera missbruksvården har varit att öka samverkan mellan organisationer, inkorporera evidensbaserade behandlingsmetoder samt ge möjlighet för kompetensutveckling till de som jobbar inom missbruksvården (Farbring, 2005, ss. 30–33). Om det inte finns tillräckligt vetenskapligt stöd för vilken metod som är mer effektiv än en annan, vad är det då som spelar roll för behandlingen? Bergmark (2010, s. 26) pekar på en ny riktning inom missbruksforskning som har väckts ur avsaknaden av en ”bästa” metod. Den nya riktningen menar att lyfta fram betydelsen av individens egen medverkan i behandlingen vilket flyttar fokus från att individen i interventionen är ett objekt till att individen blir ett subjekt.

### 3.1 Motivationsarbete som riktlinje

I kampen mot alkohol och narkotikamissbruk har Sverige fokuserat på att bygga ett väl anpassat behandlingssystem med program som ska fokusera på både prevention och intervention. Det ligger dock en svårighet i att nästan all behandling gentemot vuxna måste ske på frivillig basis. Nyare behandlingsmetoder som bygger på en kärna av motivation och samarbete med missbrukare, menar på att för att kunna få en effektiv behandling behöver missbrukaren ha en grundläggande motivation som driver dem till att försöka lämna sitt missbruk. Empowerment och motivation har på senare år därför blivit viktiga begrepp i kampen mot missbruk. Behandlingen handlar på så sätt mycket om personens egen inställning till sin egen situation och inte bara kring missbruket (Matsumoto, Santelices & Lincolns, 2020, ss. 2–5).

Matsumoto, Santelices och Lincolns studie (2020, ss. 1–2) visar att det finns en stor grupp av personer med missbruk som är medvetna om att de har missbruksproblem men som väljer att inte söka hjälp eftersom de inte litar på behandlingen. De missbrukande personerna upplever behandlingen som ett stigmatiserande medel som försöker att "fixa" människor. Många av dem som väljer att inte söka behandling eller väljer att lämna sitt program uppger en känsla av hopplöshet kring sin egen situation och att ingen positiv förändring kommer att ske genom att fortsätta med behandlingen. Samma studie visar att låg motivation hos missbrukare leder till ineffektiv behandling. Känslan av hopplöshet som många i ett allvarligt missbruk upplever har lett till att motivation som fenomen har blivit centralt i kampen mot olika former av missbruk.

### **3.2 Tidigare forskning angående vändpunkter**

Vad är en vändpunkt och vad säger forskningen om vad som krävs för att en "vändpunkt" ska kunna ske i en persons missbruksproblematik? En "vändpunkt" i vår studie menas med när ett missbruksbeteende vänder, antingen till något bättre eller till något sämre. Den forskning vi har studerat pratar både om negativa och positiva vändpunkter, men fokusen ligger först och främst på hur en vändpunkt kan ske för att en missbrukare ska sluta med sitt missbruk.

En vändpunkt blir först aktuell efter att en rad olika negativa händelser eller tragedier påverkat personen som missbrukar. Både Depue, Finch och Nation (2014, s. 39) och Matzger, Kaskutas & Weisner (2005, s. 1638) pratar om en "bottenupplevelse" vilket innebär när konsekvenserna och smärtan av missbruket är som värst. Vad som har lett missbrukarna till bottenupplevelsen varierar, men Depue, Finch och Nation (2014, s. 45) har identifierat några gemensamma teman i deras forskning: tidig utsatthet för alkohol, personliga trauman, ett ökat drickande genom åren samt självmordstankar.

Bottenupplevelsen är en nödvändig förutsättning för att en missbrukare ska kunna vända på sitt missbruk. Depue, Finch och Nation (2014, s. 45) pratar om att en bottenupplevelse karaktäriseras av en eskalation av missbruket där missbruket får en allt större del av en missbrukares liv. När bottenupplevelsen är nådd fann Depue, Finch och Nation (ibid.) fem gemensamma faktorer i en missbrukares liv: tung alkohol/droganvändning, störd funktionalitet i deras vardagsliv, hög grad av skuld- och skamkänslor,



alkohol/droganvändning hade högsta prioritet framför andra livssysslor och att missbrukarna bröt mot deras egna personliga värderingssystem.

För att en förändring i missbruksproblematiken ska kunna ta plats är det inte bara bottenupplevelsen som ska nås, missbrukaren behöver också genomgå en beteendeförändring. Detta sker när missbrukaren börjar bli medveten om de negativa konsekvenserna missbruket orsakar och att konsekvenserna inte längre är förenliga med missbrukarens inre personliga värden och mål. Detta betyder att en "vändpunkt" för en missbrukare inte behöver vara densamma som för en annan (Kearney & Sullivan, 2003, s. 142). Enligt Brookfield et. al (2019, s. 84) har vissa missbrukare fått en uppenbarelse av små händelser som till exempel vid en träff med en gammal vän eller liknande som gjort dem medvetna om att en beteendeförändring måste till.

Beteendeförändringen behöver alltså inte vara direkt sammankopplad med vändpunkten. Istället är vändpunkten en händelse som leder till en insikt i att ett beteende inte kan fortsätta. Depue, Finch och Nation (2014, s. 49) menar att beteendeförändringen kan komma innan eller efter vändpunkten. Beteendeförändringen är också detta som Depue, Finch och Nation (ibid) beskriver som ett kognitivt skifte och som krävs för att ta steget att lämna sitt missbruk. Brookfield et. al (2019, s. 84) sammanfattar och beskriver att vändpunkter, negativ som positiv, ofta kommer från subtila och till synes okända faktorer. Det är därför svårt att säga vad som exakt triggar en vändpunkt. Det som är gemensamt för de bakomliggande orsakerna till en vändpunkt är att de alltid är kopplade till missbrukarens eskalerande eller de-eskalerande missbruksbeteende.

När väl det kognitiva skiftet har tagit plats har missbrukaren möjlighet att omvärdera sig själv och se på sin situation mer objektivt. Att omvärdera sig själv kan ses som ett steg i en ny riktning (Kearney & O'Sullivan, 2003, s. 144). För att kunna genomföra det kognitiva skiftet krävs det att missbrukaren möter konsekvenserna av sitt missbruksbeteende och utifrån det genomför sin förändring. Det är av den anledningen som beteendet behöver vara motiverat från missbrukaren själv, annars riskerar beteendeförändringen inte bli varaktig (Matzger, Kaskutas & Weisner, 2005, ss. 1643–1644). En förändring som övervägande motiveras utifrån, från till exempel familj eller läkare, visar sig inte ha samma ihållande effekt (ibid).

Om det nya steget blir en positiv förändring för missbrukaren hjälper det till med att förstärka den nya vägen missbrukaren har valt att gå. Den nya vägen skapar en process som inte bara förändrar missbrukarens beteende utan även hur missbrukaren ser på sig själv och sin identitet (Kearney & O’Sullivan, 2003, s. 142).

## 4 Teori

### 4.1 Det humanistiska perspektivet

Vi har valt att titta på vändpunkter genom det humanistiska perspektivet eftersom vi är intresserade över motivationens och relationens betydelse för missbruksbehandlingen. Det humanistiska perspektivet på människan som individ härstammar från de filosofiska och religiösa uppfattningarna om människans roll i världen. Den underliggande logiken bakom den humanistiska metoden är tron på att människan grunden är en god och fri varelse, men att problem kan uppstå i tillvaron som stör den naturliga ”godheten”. I arbetet med den humanistiska metoden ska behandlaren anta en positiv människosyn och en aktiv roll i behandlingsarbetet, men också fokusera på att klienten måste vara delaktig för att behandlingen ska lyckas (Karlsson 2017, s. 101). Denna metod härstammar från idén att människor i sin grund drivs av olika krafter som strävar mot positiv utveckling och att uppnå sin fulla potential som individ. Det huvudsakliga begreppet inom den humanistiska teorin är tanken om ett självförverkligande som syftar på att individen genom sitt livslopp genomgår många olika processer och utmaningar för att utvecklas. Om dessa utmaningar störs på grund av att en stödjande och god miljö inte finns kan utvecklingsprocessen hämmas. Maslows teori om att människans huvudsakliga behov måste tillgodoses för att kunna utvecklas härstammar från den humanistiska tanken om att människan behöver en god miljö omkring sig för att kunna utvecklas i en positiv riktning (Karlsson 2017, s. 102–103). Maslow menade att de mänskliga behoven kommer i en hierarkisk ordning där det som är absolut nödvändigast för att överleva har högst prioritet. Maslow utvecklade teorin genom att visa att om behoven högst i hierarkin inte blir tillgodosedda kan inte heller behoven med lägre prioritet tillgodoses (ibid).

Den humanistiska metoden har blivit mer populär sedan 1990-talet. Stark kritik riktas mot de medicinska modellerna som i vissa avseende uppfattas som att man ”drogar ner” klienter (Rockwell 2012, ss. 208–211). Kritik har även vänts mot psykoanalysen eftersom klientens

egna värderingar och tankar kring sin egen situation ofta setts som oviktiga för behandlingsarbetet (ibid). Inom de humanistiska behandlingsmetoderna är klientens egen uppfattning och värdering i centrum för behandlingsarbetet. Eftersom klienten är experten på sitt eget liv blir behandlarens roll mer som en hjälpare. De humanistiska behandlingsmetoderna präglas av dialog mellan klient och behandlare där det är i relationen med behandlaren som klienten får terapi (Rockwell 2019, ss. 329–331). Det humanistiska perspektivet har blivit mer populärt både i behandling av missbruk men också i behandling av psykisk ohälsa. För att kunna använda sig av det humanistiska perspektivet i relationen till klienten har behandlare skapat evidensbaserade metoder i sitt dagliga arbete.

Motivationsarbete är ett exempel på en humanistisk behandlingsmetod. Den präglas av dialoger mellan klient och behandlare som förutsätter att klienten själv har kapaciteten inom sig att bli kvitt sitt missbruk och ”vända” på sin situation till något bättre. Behandlarens mål är att vara en person som klienten kan lita på med sina oroligheter och problem för att klienten sedan själv aktivt ska kunna bekämpa dessa (Revstedt 2018, ss. 9–11). De värderingar som krävs för att genomföra ett bra motivationsarbete underbyggs av en positiv människosyn. Detta betyder att om klienten är motiverad, har tillit till sin behandlare och får rätt verktyg kan en positiv utveckling ske för klienten. Det motivationsbehandlaren försöker göra är att skapa förutsättningarna för att en positiv vändpunkt ska kunna ske för klienten.

## 5 Begreppsdefinitioner

### 5.1 Vändpunkt

I varje individs liv sker signifikanta händelser som är viktiga för våra liv. Johnsson (2002, ss. 114–115) menar att dessa signifikanta händelser kan ske både på ett yttre och objektivt plan men också på ett psykologiskt plan. Dessa signifikanta händelser kallas även för ”epiphanyer”, vilket är ett annat ord för ”vändpunkt”. Händelserna leder till att individen kommer till insikt om något som ”vänder” på deras perspektiv på sig själva eller deras omgivning. I olika behandlingsformer talar man om vändpunkter som mäter hur stor skillnad ett visst ingrepp gör för individen.

Det finns omfattande forskning kring begreppet vändpunkt och definitionen av begreppet är i stort detsamma. Kearney & Sullivan (2003, s. 142) definierar vändpunkter som en

omvärdering av sig själv och sin situation för att kunna ta ett steg i en ny riktning, som i förlängningen ger en ny identitet. Brookfield et. al (2019, s. 80) beskriver vändpunkter som korta men viktiga händelser som leder till en ihållande negativ eller positiv beteendeförändring som delas upp i triggers där missbrukaren antingen får ett "relapse" (återgå) eller "cessation" (upphör) med sitt missbruk. Depue, Finch och Nation (2014, s. 49) beskriver vändpunkter något annorlunda.

Motiverande samtal är evidensbaserad behandlingsmetod som har utvecklats för att stimulera missbrukares vilja att se en förändring i deras egen situation. Det huvudsakliga syftet med det motiverande samtalet är att skapa en intern förändring i missbrukares inställning för att de bättre ska kunna lära sig att ta hand om sig själva (Revstedt 2018, ss. 9–11). Huruvida metodens effektivitet ligger i metodens utformning eller i klientens motivation och behandlarens kunskap har vi diskuterat ovan. Denna förändring som sker benämns ofta som en vändpunkt. En slutsats som kan tas från denna forskning är att motiverande samtal ämnar främja vändpunkter i missbrukares liv. Det sker också kriser där missbrukare upplever att deras situation blir värre och detta kan beskrivas som en negativ vändpunkt.

## 5.2 Kongruens

Rogers (1951, s. 483) förklarade att människan existerar i en värld som konstant förändras. Varje individ är i centrum för sin egen upplevelse och tolkning av världen. Världen som Rogers (ibid) pratar om kan observeras som ett fenomenfält där allting som organismen utsätts för finns. I detta fenomenfält är de "riktiga" erfarenheterna de som finns i individens medvetande. Först när en individ blir medvetande om en ny situation och sina känslor kring situationen blir en ny erfarenhet "riktig". På grund av att varje individ är i centrum i deras egen privata värld kan de subjektiva erfarenheterna och känslorna endast tolkas i sin helhet av individen själv. På så sätt är individen expert på sitt eget liv. Det betyder också att ansvaret för förändringsprocessen ligger hos individen.

Rogers (1951, s. 488) pratar om att individen drivs av ett basalt behov av att utvecklas för att kunna nå ett självförverkligande. Individen drivs av att bli mer självständig och att kunna ta mer ansvar. Behovet av att utvecklas är vad som leder till all utveckling för individen. I en miljö där organismens utveckling hämmas kommer organismen fortsätta att drivas av behovet att uppnå ett självförverkligande (ibid). Rogers utvecklade en personlighetsteori som

inspirerades av det humanistiska perspektivet på människan. Rogers menade på att man som människa är omringad av både objektiva och subjektiva erfarenheter, och att dessa två måste överensstämna med varandra för att man ska kunna uppnå ett självförverkligande som i sin tur kan skapa en positiv utveckling. Den objektiva delen är de erfarenheter som människan som organism blir utsatt för. Den subjektiva delen är de symboliserade erfarenheterna som har känslomässig relevans för just den personen (Karlsson 2017, s. 462). Rogers terapi syftar till att varje individ strävar mot att skapa en balans mellan de subjektiva erfarenheterna och den objektiva verkligheten. När en individs subjektiva syn på sig själv stämmer överens med den verkliga bilden har personen blivit *kongruent*. När individen förlorar kontakten mellan den objektiva verkligheten och de subjektiva erfarenheterna kallas detta för *inkongruens*. Det sker när individens målbild över hur den skulle vilja vara inte stämmer överens med hur den faktiskt är (Karlsson, ss. 462–463). För att en individ ska kunna finna lycka i sin tillvaro och utvecklas i en viss riktning så måste självbilden stämna överens med de erfarenheter som individen går igenom (Karlsson 2017, ss. 462–463).

I motivationsarbete finns det ofta på klienter som inte har hopp om att kunna bli bättre och som redan förlorat hopp om sig själv som individ (Revstedt 2018, s. 10) Klientens självbild är negativ även fast behandlaren inte upplever att situationen är lika allvarlig som klienten tycker. I arbetet med klienten är det upp till behandlaren att hitta möjligheter att stimulera klienten för att kunna skapa en positiv förändring i deras syn på sig själva. När denna förändring sker upplever klienter positiva känslor över sin framgång.

Förståelsen av kongruens visar att målet med de humanistiska behandlingsmetoderna är att hjälpa klienter att förstå sin egen situation och förbättra sin egen självbild. När klienter upplever en mer positiv självbild och börjar tro på sig själva i relation till deras missbruk skapas en situation där klienten blir mer entusiastisk och drivande i sin egen återhämtningsprocess.

Med den forskning som redovisats tidigare angående vändpunkter är klienters självbild och kongruens relevanta för att positiva vändpunkter ska kunna ske. När klienten blir mer aktiv och drivande i sin egen behandling ökar möjligheten för större positiva förändringar som kan bli ”vändpunkter” för personen. Det humanistiska perspektivet förutsätter att klient och behandlare har förtroende för varandra eftersom relationen är det huvudsakliga verktyget för en lyckad terapi (Rockwell 2012, ss. 208–211).

## 6 Metod och tillvägagångssätt

### 6.1 Datainsamlingsmetod

Eftersom denna studie ämnar svara på hur missbrukares subjektiva upplevelse av ”vändpunkter” i självbiografier har sett ut och hur de kan bidra till att sluta missbruka vill vi använda en metod som tillåter oss att komma åt ”mjuka” värden så som tankar, känslor och upplevelser. Den kvantitativa metoden har för avsikt att mäta ”hårda” värden och beräkna en mängd av ett visst fenomen. Den kvalitativa metoden har istället avsikten att konstatera att vissa fenomen existerar och hur de fungerar i olika situationer, till exempel hur sociala interaktioner fungerar och hur makt utövas (Ahrne & Svensson, 2015, ss. 9–10). För att få in material av ”mjuka” värden har därför en kvalitativ metod varit att föredra framför en kvantitativ metod.

### 6.2 Metodval

För att besvara vår frågeställning övervägde vi först att göra kvalitativa intervjuer med missbrukare, men eftersom Coronakrisen har bidragit till att begränsa de sociala kontakterna beslutade vi istället att använda oss av att samla in data från självbiografier och analysera den med hjälp av en innehållsanalys. En kvalitativ innehållsanalys är en metod som avser att analysera och tolka innehållet av olika typer av texter, budskap och böcker som sedan kan koda och kategoriseras (Bryman, 2011, s. 283). En kvalitativ metod präglas ofta av ett hermeneutiskt perspektiv som innebär att observationer generellt sett är beroende av en extern referenspunkt, och att teori och förförståelse kommer att påverka datamaterialet som inhämtas under undersökningens gång (Lind, 2019, s. 147). I vår studie har vi använt oss av ett induktivt och deduktivt angreppssätt i syfte att kunna analysera sambandet mellan den teoretiska förståelsen av ”vändpunkter” och den subjektiva upplevelsen av ”vändpunkter”. Detta angreppssätt kallas även för abduktion (Svensson, 2015, ss. 217–219). Vi har låtit vår förförståelse och vårt resultat interagera med varandra i syfte att bilda nya teman och mönster som kan vidga vår kunskap om ”vändpunkter”. Vår hållning till förförståelsen och resultatet har på så sätt inte varit fastlåst, istället har vi haft en mer flexibel hållning i vår studie (Bryman 2011, s. 505). Detta betyder att vi i undersökningen var medvetna om att vi kommer påverka vår datainsamling eftersom vi inte ser materialet ”naket”. För att minimera vår påverkan på resultatet och öka trovärdigheten för vår studie har vi under processen

eftersträvat att vara så transparenta som möjligt med våra tolkningar och analys av empirin (Öberg, 2015, s. 66).

### 6.3 Urval av självbiografier

Vi valde fyra självbiografier som handlar om missbrukares väg ut ur sitt missbruk och vilka händelser som bidrog till det. Vi valde självbiografier eftersom de på ett naturligt sätt beskriver en historia med ett ”före” och ett ”efter” vilket passade väl in med syftet för vår studie (Öberg, 2015, s. 56).

Öberg (2015, s. 57) lyfter fram vikten av att ha ett realistiskt perspektiv på livshistorien som speglas i självbiografien. Den ska ses ”som ett fönster till objektiva fakta om historiska och samhällsliga händelser eller till berättarens upplevelsevärld”. Det innebär att det vi läser kommer att vara ett perspektiv på en social verklighet. Bryman (2011, s. 501) menar att det är viktigt att se textdokument som något som avslöjar *en viss typ* av social verklighet.

Dokumentet behöver alltså ses i ljuset av den kontext de är skapade i och att de syftar till en ”distinkt verklighetsnivå”. Förståelsen av dokumentet landar på vad dokumentet är avsett att uppnå och till vem de är formulerade. Dokumentet representerar således inte en transparent social verklighet som går att generalisera till sanning. Vi kan av den anledningen i vår analys inte dra slutsatser som gäller för alla missbrukare, utan istället erbjuda ett perspektiv på vägen ut ur missbruk.

Vi har valt böckerna Mia Törnblom: *så dumt!*, Sebastian Stakset: *Bara ljuset kan besegra mörkret*, Eric Clapton: *The Autobiography* och Josefin Dahlberg: *Idag är jag fri*. Böckerna hittade vi genom att söka i Adlibris utifrån sökorden: ”*missbruk*” och ”*självbiografi*”. Vi läste sammanfattningar av vad självbiografierna handlade om för att veta om informationen var relevant för vår studie. Det var centralt för vår studie att författarna berättade om sitt missbruk, hur missbruket sett ut i deras liv och hur deras inställning till deras missbruk förändrades under bokens gång. För att få en tydligare bild av missbruket var det också viktigt att författarna gav en djupare inblick i författarens liv som familjerelationer, arbetslöshet, fattigdom, miljö och tillvaro i samhället. Ordet ”vändpunkt” har inte varit nödvändigt för urvalet så länge processen för hur författarna tagit sig ur sitt missbruk funnits med.

## 6.4 Bedömning av självbiografiernas undersökningskvalitet

För att bedöma böckernas kvalitet och huruvida de bidrar till en god insamling av empiri har vi under läsningen av självbiografierna använt oss av Brymans (2011, s. 489) fyra kriterier: autenticitet, trovärdighet, representativitet och meningsfullhet. Kriterierna avser att se över hur pass äkta självbiografien anses vara och hur pass relevant den är för det område den uttalar sig om. Bryman (2011, s. 489) menar att en sund skepticism är att rekommendera när det kommer till författarens ärlighet att beskriva känslor och händelseförlopp. Vi kan med andra ord aldrig vara säkra på att självbiografierna är sanna berättelser. Självbiografierna kan vara skapade för att upprätta ett visst rykte och anpassade för att passa läsarna där vissa delar kan ha förstärkts och andra delar tonats ner (ibid). Det är också svårt att avgöra hur pass representativa självbiografierna är för just fenomenet ”vändpunkt” som studerades. Självbiografierna pratar i sig inte om vändpunkter. Representativiteten av datamaterialet ligger därför i vår urvalsprocess och hur vi valde att tolka det vi läste. Det var det som var avgörande för hur pass giltigt materialet blev i förhållande till kriterierna vi har för fenomenet ”vändpunkt” (Öberg, 2015, s. 66).

För att ta ställning till självbiografiernas kvalitet och öka trovärdigheten för vår studie samlade vi oss kunskap som sedan blev en del av vår förförståelse om missbruk och vändpunkter. Det gjorde vi genom tidigare forskning av ”vändpunkter” och olika psykologiska perspektiv för att förstå begreppet på olika sätt. Vi var medvetna om att förförståelsen inte skulle bli heltäckande för missbruk, istället var vår ambition att få en realistisk bild genom olika perspektiv på missbruk. Det tillät oss att kunna resonera fram vårt val av perspektiv för att tolka vårt datamaterial. Vi valde att se vändpunkter genom det humanistiska perspektivet eftersom vi ville fokusera på motivationens och relationens betydelse för förändringen. Förförståelsen och det humanistiska perspektivet blev våra glasögon som vi använde för att kritiskt granska datamaterialet vi samlade in.

## 6.5 Kritik om urvalet av böcker

Vår ambition har varit att göra en djupgående analys av det datamaterial vi fått av fyra olika självbiografier. Vi har valt böcker efter deras lättillgänglighet och att de fyllt kraven för ”vändpunkter” och en väg ut ur ett missbruk. Eftersom vi endast valt att läsa fyra



självbiografier riskerade vårt urval att bli för ensidigt och sakna variation för att uppfylla representativiteten för ”vändpunkter”. Det som vi fokuserade på var att författarna skulle ha en samlad insikt kring missbruk och vägen ut ur missbruk. Öberg (2015, s. 66) menar att om ett fåtal personer uttalar sig om en insikt de har fått av ett visst fenomen kan det potentiellt ge mer information än en enkät med 100 informanter som saknar den insikten. Eftersom självbiografierna uppfyller kraven för ”vändpunkt” och en väg ut ur missbruket anser vi att självbiografierna har tillräcklig insikt kring det fenomen vi undersökt. En djupgående datainsamling hade på så sätt stor potential att ge oss den empiri vi behövde för att kunna se olika samband mellan den teoretiska förståelsen av ”vändpunkter” och den subjektiva upplevelsen av ”vändpunkter”. Vårt urval och metod tillät oss inte att generalisera vårt resultat till en allmän ”sanning”. Vi fick däremot en djupare inblick i hur vändpunkter kan se ut och hur relevanta de kan vara i människors liv.

Valet av ett flertal självbiografier har tillåtit oss att studera ett socialt fenomen ur flera perspektiv där vi har kunnat se gemensamma nämnare och unika perspektiv. Självbiografiernas styrka är att vi har fått ett stort material rörande vårt valda undersökningsområde som vi har kunnat tolka och överföra till våra valda teman. Det har gett oss en ingång till att se och förstå ”vändpunkter” ur ett missbrukarperspektiv.

## 6.6 Analysmetod

För att kunna göra en innehållsanalys behövde vi formulera frågor till självbiografierna i syfte att svara på vår frågeställning (Boréus, 2015, s. 160) Frågorna formulerade vi efter fyra huvudteman; självbild, vändpunkt, kris och separation. Dessa teman var de som var mest framträdande och relevanta i förhållande till vår tidigare forskning om ”vändpunkter” och den humanistiska teorin.

Vår ambition med våra teman var att fånga upp signifikanta händelser som skett i författarnas liv och som påverkade deras missbruksproblematik. Den data vi samlade in tillät oss att analysera olika samband mellan självbiografierna i förhållande till den humanistiska teorin. På grund av att kongruens inte är ett vanligt förekommande ord valde vi att tematisera utifrån ”självbild”. Det tillät oss att analysera hur kongruens är relevant till författarnas upplevelser och hur det kan möjliggöra positiva och negativa vändpunkter. ”Kris” blev ett relevant tema delvis på grund av hur det kan påverka självbilden, men också på grund av hur en kris kan

uppfattas som en negativ vändpunkt. Separation var ett tema som ofta förekom i den tidigare forskningen i förhållande till att ett ”nytt jag” skapades och ett ”gammalt jag” lämnades.

En mer strikt utformning av teman hade underlättat bearbetningen av empirin i analysen, men för vår studie var det relevant att använda mer öppna teman som underlättade att fånga in författarnas berättelser om ”vändpunkter”. När vi tolkade materialet utifrån våra teman insåg vi att många teman kunde användas till samma beskrivna händelse och att det ofta var en tolkningsfråga vilket tema som var mest relevant. I vissa fall var det också svårt att avgöra om det var vi själva som tolkade in ett tema i ett visst stycke text eller om det var det tema som författaren faktiskt pratade om. Vår subjektiva uppfattning har således haft en stor påverkan på vår datainsamling. Vi har dock strävat efter att välja material utefter vad som är relevant i tidigare forskning för ”vändpunkter” och i den humanistiska teorin.

## 6.7 Etiska överväganden

En grundbult i etisk forskning är att få samtycke från den person som studien gäller (Öberg, 2015, s. 62). Eftersom vi har valt att använda oss av självbiografier, där personen frivilligt valt att publicera sin berättelse, har denna princip varit svår att applicera. Av samma anledning har det etiska kravet på anonymitet inte heller varit möjligt att ta ställning till. Vad vi däremot diskuterat är vikten av att visa att självbiografiernas syfte inte varit avsedda för forskningsprojekt. Vi har valt och tolkat utvalda delar av självbiografierna för att se om det går att få ny kunskap kring ”vändpunkter”. Självbiografierna har på så sätt lyfts ur sitt sammanhang vilket innebär att våra tolkningar av materialet inte behöver vara det författarna själva har syftat på med sin berättelse. Genom att göra detta ställningstagande tar vi hänsyn till och skyddar författarens integritet.

## 6.8 Arbetsfördelning

På grund av Coronakrisen har vi arbetat var för sig så mycket som möjligt. Vi har haft en aktiv kommunikation kring uppsatsens alla delar där vi delat upp arbetet så lika det går och efter de delar vi var för sig har varit intresserade av. Efter att vi har skrivit en del har vi skickat den till varandra för att gå igenom tillsammans och komplettera vid behov. De fyra självbiografierna valde delade vi upp och läste två var. Innan vi genomförde analysen av vårt

material träffades vi och pratade om böckerna och vad vi ansett vara viktiga punkter för uppsatsens syfte. Analysen, resultatet och den avslutande diskussion skrev vi tillsammans.

## 7 Resultat

### 7.1 Presentation av självbiografier

Här nedan följer en kort beskrivning av självbiografierna vi har använt för insamling av empiri.

#### *Sebastian Stakset - bara ljuset kan besegra mörkret (2018)*

Redan som 18-åring var Stakset fullt ut kriminell. Han berättar om sin uppväxt som präglats av utanförskap, mobbning, kriminalitet, droger, våld och självmordsförsök. Efter ett fängelsestraff ökar Staksets destruktivitet och inte förrän ett i möte med Jesus tar Staksets liv en vändning på riktigt.

#### *Mia Törnblom - så dumt (2008)*

Törnblom beskriver sin närmast idylliska uppväxt med både stabil familj och ekonomisk situation. Inte förrän Törnblom försöker gå ner i vikt introducerar hon bantningspiller i hennes liv som blir inkörsporten till hennes drogmissbruk. Efter flera år av heroinmissbruk och bedrägerier bestämmer sig Mia för att inte ljuga mer. Detta blir början på hennes nyktra liv.

#### *Idag är jag fri - Josefin Dahlberg (2018)*

Dahlberg skriver om hennes uppväxt både ur ett perspektiv som vuxen men också om hur hon i sin barndom upplevde att växa upp i en familj med en pappa som var alkoholist. Sedan beskriver hon hur hon själv började missbruka och hur hon började tappa kontroll över sig själv vilket brukade resultera i panikattacker och ångest. Dahlberg berättar om hur hon först kom i kontakt med droger och hur till slut kunde börja bekämpa sitt missbruk på egen hand.

#### *The Autobiography - Eric Clapton (2007)*

Clapton skriver om sin uppväxt, och berättar hur han redan i tidig ålder känt att han varit annorlunda från alla andra. Denna tanke, berättar Clapton, har följt efter honom hela hans karriär, och han därför trivialiserat problem som uppstått under hans liv. Clapton berättar hur

heroin och alkohol till en början endast var medel för att kunna passa in i sociala omständigheter, men hur han sakta med säkert började tappa kontrollen över sitt liv.

## 7.2 Hur beskriver personer som missbrukar deras vändpunkter?

Vi vill med detta avsnitt besvara vår frågeställning 1: Hur beskriver personer som missbrukar deras vändpunkter? Författarna går igenom ett antal vändpunkter i deras självbiografier. Vi har valt ut flera citat per självbiografi för att sammanfatta vad som har varit viktigt för att de ska kunna vända på deras missbruk. Vi kommer att presentera citaten och sedan analysera dessa utifrån det humanistiska perspektivet. Vi kommer också, med hänsyn till den tidigare forskning som presenterats, dela upp vändpunkterna utifrån om de varit positiva eller negativa. Med detta menar vi på om vändpunkten haft en positiv eller negativ inverkan på deras liv. Vi kommer dessutom att dela upp vändpunkterna utifrån de 2 olika typerna som vi stött på i den tidigare forskningen. Dessa kategorier är *yttre faktorer* och *inre faktorer*.

I självbiografierna har vi sett att vändpunkter förekommer på positiva och negativa sätt. De negativa vändpunkterna beskrivs ofta i samband med kriser där relationer med närstående, sociala omständigheter, ekonomiska situationer och hälsa är i risk. Den negativa situationen kan ses som den bottenupplevelse som Depue, Finch och Nation (2014, s. 39) pratar om när de negativa konsekvenserna av missbruket är som värst. Samtliga av författarna upplever en nedåtspiral av negativa konsekvenser tills de inser att deras situation inte längre är hållbar. Den positiva vändpunkten beskrivs ofta med att författarna fått en ny insikt och förståelse kring deras situation.

### 7.2.1 Clapton

I knocked on the door and said, 'I'm back, I'm home!' and Pattie came to the door and said coldly, 'You can't come in here right now. This is not the right time'. 'But this is my home,' I said, to which she replied, 'No, you can't do this ...' Suddenly my world was absolutely in tatters. I was disenchanted with my now pregnant mistress, and I'd lost my wife. I was conflicted and bewildered, and I felt like I'd opened a vast door into an empty chasm. (Clapton, 2007, s. 248)

Den negativa vändpunkt som Clapton beskriver i citatet ovan är en situation där han upplevde att allting runt omkring honom hade fallerat och att självmord var den enda lösningen. Clapton försöker begå självmord genom att svälja 5 mg Valiumtabletter. Clapton vaknar dock 10 timmar senare och är tacksam för att han i sin tillfälliga "bottenupplevelse" inte hade dött. Tacksamheten för att Clapton fortfarande levde påverkade hans psykiska välmående positivt och övertygade Clapton, dock tillfälligt, att självmord inte var svaret på hans problem. Bottenupplevelsen blev en katalysator för att Clapton skulle kunna vända på sitt liv och genom en process av små förbättringar förändrade Clapton hans syn på sin situation. Clapton kom till en ny insikt angående hans situation. Några timmar innan självmordsförsöket hade Clapton beslutat att självmord var den enda lösningen för honom och hans problematik. Efter att han vaknat upp igen nästa morgon beskriver han sig som lyckligt lottad att han överlevt sitt eget självmordsförsök. Den nya insikten ledde Clapton till ett kognitivt skifte som till slut blir en katalysator för en positiv vändpunkt i Claptons liv.

### **7.2.2 Dahlberg**

När vi klev ut genom dörren kände jag en sorts befrielse. Jag tackade min kompis Katarina för att hon hade tagit med mig och för att hon hade förändrat mitt liv. För det var så det kändes. Genom att höra andra personer berätta om hur de hade tampats med sina alkoholproblem kände jag att jag inte var ensam. Att jag inte var hopplös. Att det fanns hjälp. Jag var helt säker på att den här kvällen skulle förändra allt och att jag från och med nu inte skulle dricka mer. (Dahlberg, 2018, s. 117)

Dahlbergs beskrivning av sin positiva vändpunkt skiljer sig markant från det som Clapton beskriver. I citatet ovan ser vi att händelsen i fråga och språket som Dahlberg använder visar på en mer spirituell och andlig upplevelse än den mer "verkliga" erfarenheten som Clapton gick igenom. Detta påminner om Johnssons (2002, ss. 112–114) beskrivning av vändpunkter som "epifanier" som ofta leder till ett nytt perspektiv på sig själv. Dahlberg har under flera gånger i boken gjort argumentet att hon inte längre ska dricka mer och att hon kommer tacka nej till sina vänners erbjudande att gå ut och festa. Först efter händelsen som Dahlberg beskriver lyckas hon hålla löftet hon gjort till sig själv. Insikten som ledde till förändringen beskriver Dahlberg som "ett möte mellan personer som pratar samma språk" (Dahlberg, 2018, s. 116). Dahlberg menar att hennes möte och diskussion med personer som har samma problematik som henne ledde till en djupare förståelse av sig själv. Förståelsen gav henne

motivation till att aktivt driva sin egen återhämtning. Att Dahlberg hittar motivation i sin positiva vändpunkt påminner om den teoretiska förankringen som vi diskuterat tidigare kring syftet med motivationsarbete. Det huvudsakliga syftet med motivationsarbete är att stimulera klientens motivation för att kunna ta tillbaka makten och inflytandet över sin egen situation. Dahlberg beskriver hur självhjälsgruppen och hennes vän Katarina blev de första människorna som hon trodde kunde förstå henne på ett djupt plan. Dahlberg beskriver känslan som överväldigande. Dahlberg spenderade stora delar av tiden i självhjälsgruppen med att gråta och släppa ut sin sorg. För varje möte avtog gråtandet och sorgen minskade.

### 7.2.3 Törnblom

För första gången i mitt liv så tänker jag, på fullaste allvar, att om jag ser till att bli häktad så kommer jag äntligen att få tända av. Det här är min chans. ... någonstans längst inne är jag helt slut, allt är så rörigt, jag vill tända av ordentligt nu på riktigt. (Törnblom, 2008, ss. 50–51)

Törnblom upplever under en längre period svåra konsekvenser av sitt missbruk där hon är på väg att förlora allt. Citatet ovan beskriver Törnbloms tankegångar strax efter att hon blivit tagen på bar gärning av polisen. Törnblom väljer hon att resonera på ett nytt sätt. I vetenskapen om att häktet är ett bra ställe att "tända av" väljer Törnblom att frivilligt erkänna sina brott, istället för att förneka brott som hon vanligtvis gjorde. Det resulterar i att Törnblom blir nykter i häktet och dömd till behandlingshem. Utan insikten att Törnbloms beteende var ohållbart hade Törnblom istället kunnat fortsätta förneka brott och missbruka. Törnbloms positiva vändpunkt kommer när hon mår som sämst. Törnblom ser att konsekvenserna av hennes beteende inte längre är hållbara och att hon måste göra en förändring. Att omvärdera sin situation och agera annorlunda är enligt Depue, Finch och Nation (2014, ss. 39, 49) ett kognitivt skifte, som först blir möjligt när en missbrukare nått botten. När botten är nådd visar Törnblom en inre motivering att möta konsekvenserna av sitt missbruksbeteende. Enligt Matzger, Kaskutas & Weisner (2005, ss. 1643–1644) är den inre motiveringen precis det som behövs för att ihållande beteendeförändring ska vara möjlig.

## 7.2.4 Stakset

Mörkret i mig vrålade sitt ofrivilliga avsked. Pastor Hernan höjde rösten och befalldesatan med den auktoritet som det anstår en riktig gudsmän att släppa mig för alltid. I Jesus namn. Jag kräcktes upp allt mörker. Demonerna skrek av smärta när de flydde undan Guds närvaro. Det var en krigszon. Sedan föll jag som död ner på mitt ansikte. (Stakset, 2018, s. 91)

Staksets missbruk har under en längre tid eskalerat, trots att han gång på gång upplevt positiva vändpunkter. Det är inte förrän Stakset inser att missbruket kommer att döda honom som han inser att han behöver ändra på hur han lever. Stakset upplever ett kognitivt skifte där han till slut bestämmer sig för att ta emot den hjälp han behöver för att lämna sitt missbruk en gång för alla.

## 7.3 Huvudsakliga faktorer till hur vändpunkter uppstår

I självbiografierna har vi sett att vändpunkter kan se olika ut beroende på vilken person och vilka omständigheter personen befinner sig i. Precis som Johnsson (2002, ss. 114–115) beskriver det är det möjligt att kategorisera vändpunkter utifrån yttre (objektiva) och inre (psykologiska) faktorer. Under vår läsning av självbiografierna har vi sett att författarnas liv styrs av yttre faktorer som är utanför deras kontroll och inre faktorer som bara de själva kan förändra. Beroende på hur dessa faktorer dyker upp i deras liv kan de skapa möjlighet till positiva och negativa vändpunkter.

### 7.3.1 Yttre faktorer

I was determined to try and be present for this, I just had an incredible feeling that this was going to be the moment, it seemed my life had been a series of episodes that had very little meaning. The only time it had seemed real was when I was challenging myself in some way with music. Everything else, the drinking, the tours, even my life with Pattie, it all had an air of artificiality to it. When the baby finally came out, they gave him to me to hold. I was spellbound, and I felt so proud, even though I had no idea how to hold a baby. (Clapton, 2007, s. 253)

Att få barn blev ett kritiskt ögonblick för Clapton. Han kom till insikt om hur artificiellt hans liv egentligen var och att han äntligen höll i något som för honom hade otroligt värde. Här påverkas Clapton av en positiv vändpunkt av något som sker utanför hans kontroll.

Varje individ är både aktör och åskådare i sitt liv, och man blir påverkad av båda roller man intar. I denna händelse blev Clapton en åskådare, där hans situation blev bättre även fast han inte aktivt arbetat för detta. Claptons positiva vändpunkt styrdes av yttre faktorer som blev oerhört viktigt för hans fortsatta liv och hans kamp mot sitt missbruk. Clapton beskriver det som att han äntligen insett att han inte längre kan bete sig på samma sätt som han tidigare gjort. Nu fanns det en person som var försvarslös och som inte kunde ta hand om sig själv och som behöver en stadig och stark förälder. Detta ledde till ett kognitivt skifte för Clapton, där han för första gången såg på sitt missbruk som ett allvarligt problem som han var skyldig att rätta till på egen hand.

Stakset är pappa till två barn. När han fick sitt första barn lovade han sig själv, precis som Clapton, att se över sitt missbruk och vara en bra pappa och att aldrig mer knarka. "Men kedjor är kedjor. Det tog inte ens sex timmar att bryta det löftet dagen jag blev frigiven. Snart satt jag på en krog och snortade kokain med gangsters, whiskey och skarpladdade pistoler" (Stakset, 2018, s. 38). Att få barn blev inte samma positiva vändpunkt för Stakset som det blev för Clapton. Detta visar på att det som är en positiv vändpunkt för en person inte behöver vara det för en annan. Ur ett objektiva perspektiv var det för Clapton och Stakset en positiv händelse. Effekten av händelsen fick däremot en mer signifikant effekt på Clapton än vad det fick på Stakset. Händelsen var inte tillräckligt "stark" nog för att Stakset skulle kunna "vända" på sitt missbruk. Enligt Rogers (1951, s. 488) teori kunde Stakset inte förena sin subjektiva erfarenhet med den objektiva verkligheten. På så sätt blev föräldraskapet en negativ vändpunkt för Stakset vilket ledde till ett ökat självförakt.

### **7.3.2 Inre faktorer**

I packed everything up again, put it in the back of the car and drove home. I picked up the phone and called Roger. When he answered, I just said to him, 'You're right. I'm in trouble. I need help, 'and right away I remember having this incredible feeling of relief, mixed with terror, because I'd finally admitted to someone what I had been denying to myself for so long. (Clapton, 2007, s. 212)



Här är ett exempel på en positiv vändpunkt som sker i Claptons liv där han själv var den huvudsakliga aktören bakom förändringen. Efter händelsen söker Clapton behandling och får professionellt stöd i form av samtal och abstinensbehandling. Detta var en situation där Clapton var i kontroll, hans mående hade nått ännu en bottenupplevelse. Eftersom Clapton redan försökt begå självmord och insett att det inte var lösningen på hans problem beslutade han istället att erkänna att han inte kunde lösa det på egen hand och skaffade hjälp. Att Clapton själv sökte hjälp blev början på en längre period som en nykter person. Anledningen till att denna vändpunkt skedde var att Clapton befann sig i en situation där han inte längre såg några andra alternativ. Clapton var inte positivt inställd till behandling men eftersom han redan provat allt annat beslöt han sig att ta ett steg han tidigare aldrig kunnat tänka sig. Stakset beskriver också att han provat allt innan han tackar ja till att bli frälst, Stakset menar att han har inget att förlora på att prova. Att ha provat allt annat visar på en bottenupplevelse, författarna ser ingen annan utväg och tackar ja till något de tidigare inte skulle kunna tänka sig. Här visar författarna ett kognitivt skifte som precis som Depue, Finch och Nation (2014, s. 49) menar krävs för att kunna ta ett steg i en ny riktning.

I flera av självbiografierna är författarna de huvudsakliga aktörerna bakom förändringarna som sker i deras liv, både positiva och negativa. Dahlberg (2018, s. 145) menar att trots att hon misslyckats med att hålla sig nykter många gånger valde hon fortfarande att gå till självhjälpsgruppen och lyssna på andra personer med missbruksproblematik. Självhjälpsgruppen blev ett sätt för henne att motivera sig själv. Hon beslutade sig för att ringa in varje dag för att kunna prata om sitt mående och detta blev ett viktigt steg i hennes tillfrisknande och i hennes kamp mot sitt missbruk. Dessa dagliga samtal blev en positiv vändpunkt som hon själv bedrev med sin egen vilja då hon kom till insikt att hon själv kunde kontrollera sitt liv istället för att bli kontrollerad av alkoholen. Genom dessa dagliga samtal kom Dahlberg att uppleva ett hopp om framtiden då hon kunde se sig själv göra små förändringar som gjorde hennes dagliga tillvaro bättre. Den förändring som Clapton går igenom börjar med att han berättar sanningen så gott han kan, vilket vi ser som starten på hans vändpunkt. Sanningen blir ett viktigt medel även för de andra författarnas vändpunkter.

Törnblom erkände för polisen de brott hon hade begått vilket leder till att hon blir dömd till behandlingshem för narkomaner. På behandlingshemmet deltar hon i tolvstegsbehandling som till stor del innebär dagliga möten med andra narkomaner. Efter halva behandlingen börjar

Törnblom känna att de dagliga samtalen är hennes räddning för att inte återgå till sitt missbruk. Likt Dahlberg upplever även Törnblom en positiv vändpunkt där hon genom sina dagliga samtal och nya kontakter kan göra små förändringar. Sakta men säkert förändras hennes vardag vilket stärker henne till att fortsätta vara en nykter narkoman. Alla författarna beskriver att missbruket är något som är separat från dem själva, som har sina egna ändamål som strider mot individens egna önskemål. ”Vi hade inte makten över våra liv, det var alkoholen som styrde” (Dahlberg, 2018, s. 116). När författarna var aktörerna bakom sina egna positiva förändringar skapade detta en miljö omkring dem som ökade chansen att ännu en positiv förändring skulle ske. Känslan av hopp kring deras egen situation ökade och tron på deras egen styrka som individer förbättrades.

Kearney & Sullivan (2003, s. 142) bekräftar detta i sin forskning där de menar att när en missbrukare gör en förändring som är positiv skapas det en process som inte bara förändrar missbrukarens beteende, utan även hur missbrukaren ser på sig själv och sin identitet.

Till skillnad från de vändpunkter som sker genom yttre faktorerna upplevde författarna mer positiva känslor när de själva bedrev sin egen förbättringsprocess. Däremot så finns det också tillfällen där personer är aktörer i sin egen förändring på ett negativt sätt. Dahlberg skriver om sin syster som haft mer allvarliga problem än henne och fått behandling för dessa.

Men min syster blev helt nykter och för varje vecka som gick kände jag hur avståndet mellan oss växte. Jag ville knappt höra hur bra hon mådde eller om hennes otroliga insikter. Jag var förstås glad för hennes skull men kunde inte låta bli att känna mig träffad, och undvek henne en hel del. Det var som om jag någonstans inom mig visste att det var den rätta vägen även för mig. Men jag var inte redo. Jag var fortfarande törstig. (Dahlberg, 2018, ss. 115–116)

Hennes syster erbjuder att tillsammans gå på behandling och att hon kan få den hjälp hon behöver men hon tackar nej till detta. Dahlberg anser inte att hon behöver hjälp. Det plågar däremot Dahlberg att lyssna på hennes syster och se hur mycket bättre hennes situation har blivit. På grund av detta bestämmer hon sig för att undvika sin syster och sina vänner allt mer och sjunker djupare i sitt alkoholmissbruk.

## 7.4 Hur påverkar kongruens/inkongruens möjligheten till att vändpunkter sker?

I de fyra självbiografier vi läst beskriver författarna hur olika händelser har format deras liv och hur de både aktivt försökt att skapa vändpunkter och hur de ibland varit åskådare till positiva och negativa förändringar i deras liv. I citaten ovan ser vi att det också funnits händelser där författarna upplevt en förändring i deras egen självbild. Förändringen kom ofta i samband med att någonting hände som rubbade författarnas syn på sig själva och sina egna problem. Den nya insikten gjorde att författarna inte längre kunde blunda för sina problem.

### 7.4.1 Clapton

They had probably been there a day or two, and they were watching me. I was drunk, and I had just about managed to get all my gear set up when I lost my balance and fell over on to one of the rods, breaking it clean off at the handle. The other fisherman witnessed this scene, and I saw them look away in embarrassment. That was it for me. The last vestige of my self-respect had been ripped away. (Clapton, 2007, ss. 211–212)

Claptons incident kan knappast anses vara en signifikant händelse men det symboliska värdet händelsen hade innebar att det var det sista han stod ut med att gå igenom. Efter händelsen kunde Clapton inte längre försöka tänka kring sig själv och sitt missbruk på samma sätt eftersom hans erfarenheter blev ett bevis på att han tappat kontrollen. Clapton bortförklarade sin problematik genom att antingen hitta ursäkter och syndabocker som han kunde lägga skulden på. När Clapton inser att han inte längre är kapabel till att fiska, en hobby som han var enormt stolt över, kommer han till en insikt han inte kan bortförklara eller förneka. Därefter väljer Clapton att gå till behandling. Konsekvenserna av Claptons missbruk går ut över hans personliga mål och värderingar som enligt Kearney & Sullivan (2003, s. 142) kan möjliggöra ett kognitivt skifte. Enligt Brookfield et. al (2019, s. 84) kan det ibland vara tillsynes små och utåt sett "betydelselösa" händelser som leder till insikten om att en beteendeförändring måste ske. När Clapton ramlar när han ska fiska händer det något i honom som får en förändring i hans självbild. Förändringen bidrar med att han blir mer kongruent. Clapton blir motiverad till att hitta lösningen på sin problematik. Han börjar aktivt delta i behandling och försöker att bli nykter. Varje gång hans tankar går mot att börja dricka igen kommer han ihåg incidenten när han tappade balansen och ramlade. Händelsen kan också

betraktas ur ett humanistiskt perspektiv. Att fiska hade blivit ett behov för honom och varje gång han stötte på problem i sin tillvaro kunde han alltid gå och fiska där han kände sig säker och tillfredsställd. Efter att Clapton föll kommer han till insikt att platsen för att fiska inte längre är en säker miljö för honom, hans missbruk har tagit bort hans självsäkerhet kring hans skicklighet som fiskare. Fiskandet var inte endast en hobby för honom, utan var genom den metod han kunde nå självförverkligande. Hans identitet som fiskare var allt som han upplevde fanns kvar.

Den humanistiska psykologin beskriver att målet för varje individ är att upptäcka mer av sig själv och inkorporera det i sin personlighet. Ur det humanistiska perspektivet är Claptons missbruk ett fenomen som sakta men säkert attackerat bitar av hans liv vilket gjort att han successivt tappat kontrollen. Clapton upplevde att hans missbruk var anledningen till hans problemfyllda relationer, hans psykiska ohälsa, hans suicidförsök och hans ansträngande relation med sin son.

Maslow skrev om hur människan har behov som måste tillgodoses och att dessa existerar i en hierarki. När vi har läst Claptons självbiografi har vi sett att i takt med att missbruket eskalerat har det fått en allt högre prioritet i hans behovshierarki. När missbruket till sist är högst i hierarkin innebär det att alla andra behov som han har blir lidande och får komma efter missbruket. Det märks tydligt när Clapton blir pappa, som egentligen borde ha varit den huvudsakliga vändpunkten i hans liv eftersom han då trodde att allting skulle förändras.

I really loved this little boy, and yet, when I went to visit him in Milan, I would sit and play with him in the daytime, and, every second of that time, all I could think about was how much longer it would be before Lori would arrive to feed him and take him away to bed so that I could have another drink. (Clapton, 2007, s. 261)

När Clapton misslyckades med att sluta missbruka när han blev pappa skadades hans självbild ytterligare vilket resulterade i att Clapton blev mer inkongruent. Claptons tankar om sig själv började bli allt mer negativa. Han hamnade ännu längre ner i sin bottenupplevelse, trots att han tidigare försökt ta sitt liv. Chansen för att en positiv vändpunkt skulle ske minskade eftersom han förlorade sin motivation och tron på sin egen kapacitet. Missbrukets grepp om Clapton blev ännu starkare och detta blev den tuffaste perioden i hans liv innan han valde att få hjälp. Efter behandlingen hade Clapton en helt annan styrka och tolerans för

misslyckanden. När Claptons son dog i en olycka vägrade Clapton att gå tillbaka till missbruket. Han var, trots sin sons död, mer kongruent i sin självbild vilket resulterade i att han behöll hoppet om att fortsätta vara nykter.

#### 7.4.2 Törnblom

Jag får ont i magen när jag tänker på henne. Tidigare kunde jag förtränga min känsla av skuld genom att hitta en massa fel på henne, men det går inte längre, det är svårt att helt och hållet skylla ifrån sig. Innerst inne vet jag att jag ställt till det och jag vet att jag är skyldig henne en massa pengar. (Törnblom, 2008, s. 287)

Törnblom hade en som hon ansåg normal uppväxt med stabila förhållanden. Hennes familj betydde allt för henne. Törnblom var till en början emot droger men började till slut använda de för att hon ville gå ner i vikt och bli smal. "Jag var fortfarande emot knark, men min längtan efter att bli smal var starkare" (Törnblom, 2008, s. 227).

Törnbloms självbild stämde inte överens med verkligheten, Törnblom ville bli smalare. När hon använde droger märkte Törnblom att hon snabbt blev smal och var nöjd med det resultatet. Hennes argument för att fortsätta med sitt missbruk var att hon inte ville bli överviktig. Det ledde Törnblom in i ett eskalerande drogmissbruk med tyngre droger där konsekvenserna för hennes missbruk blev större och större.

Jag var rädd för att bli fet och trodde på allvar att om jag inte åt de här tablettorna varje dag så skulle jag bli stor som en elefant och vara trött hela tiden. (Törnblom, 2008, s. 229)

Ur ett humanistiskt perspektiv var Törnblom inkongruent med hur hon såg på sig själv. Törnblom upplevde det som att hon var överviktig och hennes mål var att bli smal. Genom att använda droger nådde Törnblom sitt mål och blev på så sätt kongruent med sin självbild. Problematiken i detta är att hon blir beroende av missbruket för att uppleva kongruens och på grund av detta får missbruket ett starkare grepp över Törnblom. Problematiken som Törnblom upplever är att hon måste fortsätta missbruka för att behålla närheten till sin självbild. Enligt Rogers (1951, s. 483) teori existerar endast de erfarenheter och känslor som personen har i sitt medvetande och privata värld. Eftersom Törnblom ännu inte kommit till insikt om vilka

konsekvenser hennes missbruksbeteende har strävar hon efter att fortsätta missbruka. Konsekvenserna av att närma sig sin självbild, att vara smal, blir dock att Törnblom börjar umgås i allt mer kriminella kretsar där hon är omgiven av droger. Kontakten med Törnbloms familj blev lidande på grund av att behovet av drogerna växte sig starkare och hon prioriterar därför bort behovet av nära relationer. Inte förrän hon blir nekad att komma hem till hennes mamma inser hon att en förändring måste ske. Konsekvenserna av hennes missbruk var inte längre hållbara.

Om jag ska försöka svara på varför jag la av med drogerna så tror jag att svaret blir Calle och min mamma, att jag inte fick komma hem till min mamma den där sista gången gjorde att jag inte kunde blunda för att det faktiskt var jag som inte var okej, att mitt problem inte var all otur som jag drabbades av. (Törnblom, 2008, s. 240)

När Törnblom var påverkad av droger upplevde hon en känsla av kongruens eftersom hon tyckte att hon var smal. När hon inte använde droger började hon uppleva sig själv som överviktig igen. Enligt Rogers (1951, s. 488) strävar den mänskliga organismen ständigt efter självförverkligande. Ur det perspektivet kan hennes eskalerande missbruk ses som en inre kamp om att bibehålla sin självbild som smal. När Törnblom blev dömd till behandling kunde hon inte längre blunda för hur hon såg på sig själv. Törnblom insåg att hon behövde sluta missbruka och börja arbeta med sin självkänsla. Hon valde att hellre känna sig överviktig än att fortsätta med att missbruka. Genom att arbeta med sin självkänsla började Törnblom successivt ändra på sin självbild, vilket gjorde henne mer kongruent med den objektiva verkligheten.

### **7.4.3 Stakset**

Jag var rädd. Mamma och jag sprang in i porten. Jag kom in i lägenheten och skakade av skräck och skam till den grad att jag ramlade ner på golvet i vardagsrummet. Jag hatade mig själv för att jag utsatt min mamma för denna förnedring. Jag hatade mig själv för att jag inte hade kunnat försvara henne mot vargarna. Jag hatade mig själv för att vi fått flytta till en mindre lägenhet på grund av att jag blev mobbad. Allt var mitt fel. Jag hatade mig själv och jag hatade mitt liv. (Stakset, 2018, s. 16)

Redan som 14-åring levde Staket i rädsla och hade självmordstankar. Staket beskriver att vilja ta sitt liv verkade vara en “generationsförbannelse” som kändes som “kedjor” till sitt förflutna. Under sin uppväxt blev han mobbad och på grund av för många bråk fick han och hans familj flytta. Citatet ovan beskriver Stakets känslor precis efter att han och hans mamma blivit attackerade av ett ungdomsgäng som mobbar honom. Staket tar på sig ansvaret för det som händer honom och att det är hans fel. Han känner stor skam och skuld över händelsen vilket leder till ökad kriminalitet och drogmissbruk. “Drogerna stänger av empatin och känslorna, och hat, kemikalier och alkohol öppnar upp portarna till helvetet” (Staket, 2018, s. 27).

För att kunna hantera sin trasiga uppväxt vände sig Staket till kriminalitet och droger vilket under många år förde honom ner i en ond spiral som innebar ett allt tyngre drogmissbruk och kriminell livsstil. Ur ett humanistiskt perspektiv saknar han den inre kapaciteten som krävs för att kunna ta sig ur sitt missbruk. Denna kapacitet är någonting som byggs i en miljö där människan bäst kan utvecklas (Karlsson 2017, ss. 102–103). Den miljö som Staket är omgiven av under sin barndom och uppväxt hotar och förhindrar honom att utvecklas. På sätt är Staket bunden av vad han kallar för sina “kedjor”. Staket växer upp omgiven av kriminalitet och droger vilket leder till att han hamnar i spår där han börjar värdera sitt liv mindre och mindre. “Jag har själv levt på ett sätt där jag inte värderade mitt liv för fem öre. Och hur kunde jag då värdera någon annans liv?” (Staket, 2018, s. 27).

Stakets självbild har tagit skada av de trauman han varit utsatt för under hans uppväxt. Redan som 18 åring uppfyller Staket de fem kriterier som Depue, Finch och Nation (2014, s. 45) karakteriserar för en bottenupplevelse: tung alkohol/droganvändning, störd funktionalitet i deras vardagsliv, hög grad av skuld- och skamkänslor, alkohol/droganvändning. Staket har under sin uppväxt befunnit i situationer där han upplevt en känsla av säkerhet och trott att han varit i god miljö. De positiva situationerna blev dock kortvariga på grund av hans kaotiska liv. De händelser som Staket har blivit utsatt för kan ses som yttre faktorer som varit utanför hans kontroll. På grund av dessa händelser så har Staket blivit mer inkongruent eftersom han upplever sig själv som trasig och att han inte har något hopp om att bli bättre. Han värderar sitt liv nästintill ingenting och har ingen positiv självbild att sträva efter. Detta förändras dock efter att Staket träffar en vän som tidigare också varit missbrukare.

När vi kom dit såg jag att något hade förändrats i min vän. Det strålade ljus från hans ögon. Han sa att det var Jesus som förvandlat honom. Jag pundade och söp under hela den resan, men jag reflekterade samtidigt över vad Gud hade gjort i min väns liv. Tänk om det kunde hända mig? (Stakset, 2018, s. 47)

Efter träffen med sin vän väljer han att bli frälst av en präst.

Jag insåg direkt att det här var på riktigt. En explosion av kärlek och ljus sprängde fram genom mörkret i mitt hjärta och en våg av oförtjänt nåd sköljde över smutsen i min själ. Tårarna rann och jag kände mig älskad för första gången på väldigt länge (Stakset, 2018, s. 48)

Ur ett humanistiskt perspektiv kommer Stakset för första gången i kontakt med en person som symboliserar en positiv självbild för honom. Prästen ser honom för den han var och gav hopp om att han också kan lyckas. Stakset upplever att han blir förlåten och får förtroende för prästen. Efter detta upplever han en förändrad självbild och ett kognitivt skifte har skett "...ett frö av liv hade planterats i djupet av mitt mörka hjärta. Och det skulle inte dröja länge innan det fröet började att växa" (Stakset, 2018, s. 48). Innan mötet med prästen hade Stakset inte sett någon mening med att försöka skapa förändringar i sitt liv. Han betraktade sig själv som en trasig individ. Nu hade han fått hopp och motivation genom att en positiv självbild började träda fram. I strävan mot den nya självbilden började han omvärdera sin självbild och göra små förändringar i hans dagliga liv. Succesivt blev Stakset mer kongruent med hans objektiva verklighet. Snart kunde han börja bekämpa sitt missbruk på egen hand.

#### **7.4.4 Dahlberg**

Det var som om något la sig på plats i min hjärna, i mitt hjärta, jag förstod för första gången att det inte skulle hända av sig själv. Det var upp till mig att skapa den personen. Det fanns ingen förutom jag som kunde ge mig ett lyckligt liv, det var upp till mig att skapa det liv jag ville leva. Det kändes som jag äntligen hade facit i hand. Jag förstod att jag mådde dåligt för att jag inte orkade ta ansvar för mitt eget liv. (Dahlberg, 2018, s. 144)



Dahlberg signifikanta händelse var när hon och hennes pojkvän hade haft ett bråk. Hon hade blivit överväldigad av känslor av skam och skuld. Efter bråket hade hon gått ut ur bostaden och tänkt efter på alla problem som hon har varit med om sedan hennes barndom och hennes pappa som var alkoholist. Ovanstående citat är Dahlbergs tankar efter hon lämnat bostaden och kommer till slutsatsen att hon inte längre kan skylla på andra för hennes problem. I händelsen blir Dahlberg mer kongruent. För första gången i sitt liv ser hon på sin situation som väldigt allvarlig och att hon har en skyldighet att ställa saker till rätta. Dahlberg beslutar sig för att göra ett löfte som hon kommer att hålla sig till.

Jag skulle visa Andreas att jag inte var en tragisk partytjej. Jag skulle visa min kompis pojkvän att jag klarade att plugga. Jag skulle visa mamma och mina systrar att jag kunde ta hand om mig själv. Jag skulle visa Katta att hon aldrig mer skulle behöva ta hand om mig. Jag kände det med hela min kropp, det är nu det vänder. Nu ska jag en gång för alla visa vem jag är och visa att jag kan hålla mig nykter. (Dahlberg, 2018, ss. 144–145)

Efter Dahlbergs löfte väljer hon att återigen söka behandling för sina problem. Dahlberg erkänner att hon inte kommer att kunna fixa allting på egen hand och är fast besluten att hon kommer att sluta missbruka på ett sätt eller annat. Enligt Johnsson (2002, ss. 112–114) förekommer i vissa personers liv vändpunkter som uppenbarelser. Denna positiva vändpunkt i Dahlbergs liv kommer från att hon inser att allt som sker i hennes liv är hennes ansvar. När hon inte längre kan bortförklara alla sina problem på de orättvisor hon gått igenom upplever Dahlberg en kongruens. När hon valde att ta ansvar för sin situation förändrades hennes självbild från att vara åskådare till att vara aktivt deltagande. Detta innebar att Dahlberg inte längre såg sig själv som ett offer för de behoven hon inte fått tillgodosedda. Tillskillnad från tidigare upplever hon nu en skyldighet att ta hand om sig själv. På så sätt blev bråket med pojkvännen Dahlbergs huvudsakliga vändpunkt. Efter vändpunkten hittar hon både motivation och hopp om att hon kunde lyckas bli kvitt sitt missbruk och vara lycklig utan alkohol.

Dahlbergs positiva självbild stärks ytterligare när får prata om sina känslor kring sin pappa och när hon börjar utbilda sig. Alla dessa förbättringar började med att hon tagit ett beslut att hon ska vara en person som kan ta ansvar för sig själv.

Jag jobbade med att inte vara för hård mot mig själv, och belönade mig när jag kom iväg, istället för att straffa mig när jag stannade hemma. Det tankesättet hjälpte mig på samma sätt som att vara tacksam, att fokusera på det jag har istället för det jag inte har. När jag var snäll mot mig själv spred sig en varm, trygg och lugn känsla inom mig och den känslan kunde jag ta vara på både i relationer och jobbet. (Dahlberg, 2018, s. 176)

Genom att göra små förändringar i Dahlbergs vardag blev hon mer kongruent med sin nya självbild. Alkoholen som tidigare haft högst prioritet i hennes behovshierarki fanns nu inte längre kvar.

## 8 Avslutande diskussion

### 8.1 Sammanfattning av resultat

Utifrån det syfte och frågeställningar vi har utgått från så har vi fått ett uttömmande material som visat på hur komplexa vändpunkter kan vara och hur dessa kan se ut i människors liv. Den första frågan var *Hur beskriver personer som missbrukar deras vändpunkter?* Ur författarnas perspektiv har vi kunnat se att vändpunkter kan vara väldigt olika saker. Med hänsyn till den tidigare forskning vi har använt har vi kunnat se både kopplingar till den kognitiva aspekten av vändpunkter som Kearney & O'Sullivan (2003) beskriver, men också den typen av vändpunkter som Johnsson (2002) beskriver som epiphanyer. Vi har i vårt material kunnat fastställa att vändpunkter, beroende på vilken definition man väljer att använda, kan förstås utifrån olika kategorier. Den första kategoriseringen vi använt oss av har varit positiva och negativa vändpunkter. I självbiografierna har vi sett att vändpunkterna kan kategoriseras utifrån två olika teman, yttre och inre vändpunkter. De inre vändpunkterna upplevs som mer betydelsefulla av författarna eftersom författarna upplevde en närmare kontakt med förändringen som skett. Denna typ av vändpunkt ledde till ett ökat hopp om deras egen situation och framtid.

De vändpunkter som författarna av yttre faktorer blev utsatta kunde vi se ha en signifikant betydelse till en början. När författarna väl hade haft sin positiva vändpunkt efter bottenupplevelsen spelade de yttre faktorerna mindre roll. Enligt Karlsson (2017, s. 462–463) kan detta bero på att författarnas subjektiva erfarenheter nu stämmer överens med de

objektiva erfarenheter som de går igenom, vilket gör de mer kongruenta. Vi har i vårt material kunnat se att när en positiv inre vändpunkt skett har det också skett en stor förändring i författarnas inre motivation och beteende. I de positiva vändpunkterna har författarna varit de primära aktörerna bakom förändringen.

Utifrån vårt material har vi kunnat se hur bottenupplevelsen som samtliga författare upplevt, har varit relevant för att positiva vändpunkter ska ske. Bottenupplevelsen blir efter hand en motiverande faktor för författarna eftersom den bidrog till en djupare insikt om författarnas situation. Insikten efter bottenupplevelsen var ofta positiv och ökade chansen för att en framtida positiv vändpunkt ska ske.

Den andra frågan vi har besvarat är *Hur påverkar kongruens/inkongruens möjligheten till att vändpunkter sker?* I det material vi inhämtat har linjerna mellan förändringar i självbild och vändpunkter varit svåra att separera. Vändpunkten har ibland orsakat en förändring i självbilden och ibland har självbilden orsakat en vändpunkt. Vi har i vårt material sett att självbilden har en kritisk relevans för uppståendet av vändpunkter, både positiva som negativa.

När författarna missbrukade upplevde de en självbild som var inkongruent med de objektiva erfarenheterna. För att hålla de objektiva erfarenheterna på distans vände sig författarna till sitt missbruk. Det gjorde att författarna kunde upprätthålla en form av kongruens med deras dåvarande självbild. Konsekvenserna blev dock att behovet av missbruket ökade i takt med att skadorna blev större. Inte förrän konsekvenserna blev ohållbara insåg författarna att det var dags för en förändring. När bottenupplevelsen inträffade insåg författarna att självbilden de hållit fast vid måste förändras. Författarna upplevde en skyldighet att förändra sig.

Kongruensen har inte enbart varit positivt för författarna. Törnblom som hade som mål att bli smal upplevde genom sitt missbruk en kongruens när drogerna hjälpte Törnblom fick den hon minska i vikt. Problematiken Törnblom upplevde var att konsekvenserna för hennes missbruk ökade och till slut var hon tvungen att överge hennes egen självbild för att kunna bli kvitt sitt missbruk. På grund av denna händelse har vi sett att kongruens inte enbart är till missbrukarens bästa, utan att missbruket dessutom kan stärka känslan av en upplevd kongruens, vilket i sin tur stärker missbruksbeteendet. När författarna genomgick små positiva förändringar i deras liv blev de mer kongruenta och upplevde att deras subjektiva

erfarenheter började stämma överens med deras objektiva erfarenheter. Den kongruensen de upplevde gav dem motivation för att fortsätta kämpa för att en dag bli kvitt deras missbruk. Slutsatsen vi har kunnat dra utifrån vårt material är att självbilden varit högst relevant både i kampen mot missbruket men också som faktor till varför författarna började missbruka från första början.

## 8.2 Slutsatser och relevans till socialt arbete

Syftet med vår uppsats har varit att undersöka om hur en djupare förståelse av vändpunkter kan stödja socialt arbete för att hjälpa missbrukare bli kvitt sitt missbruk. I den teoretiska förankringen och den tidigare forskningen har vi kunnat fastställa att vändpunkter redan har en viktig plats i behandlingsarbetet som sker i missbruksvården. Detta märks tydligt i den humanistiska behandlingsformen Motiverande samtal. Motiverande samtal menar på att missbrukaren själv måste bli aktör i sin egen förbättringsprocess eftersom personen själv är expert på sitt eget liv och vet vilka behov hen har. Den inre motiveringen som krävs för en förändring i motiverande samtal har även kunnat se i vår studie. Vi har funnit att en fördjupad förståelse kring vändpunkter kan vara gynnsamt för utformningen av det praktiska sociala arbetet som genomförs inom missbruksvården.

Utifrån våra fyra självbiografier har vi kunnat dra slutsatser kring relationens betydelse för att möjliggöra en förändring. I samtliga självbiografier har författarna i samband med deras positiva vändpunkt hittat någon eller något som de har förtroende för som tillåtit de att våga vara fullständigt ärliga med sig själva och sin omgivning. Genom det nya förtroendet har författarna kunnat förlåta sig själva för deras handlingar och vågat ta ansvar för de konsekvenserna de orsakat genom sitt missbruk. Detta blev för författarna ett steg i att acceptera och försonas med de objektiva erfarenheterna i deras liv vilket leder de till en mer kongruent självbild. Enligt Karlsson (2017, ss. 462–463) behöver individens självbild stämma överens med erfarenheterna individen går igenom för att kunna finna lycka i sin tillvaro och utvecklas.

I vår studie har vi stött på komplexiteten i hur vändpunkter kan ske och svårigheten att navigera kring dess eftersom de kan se olika ut för olika individer. Vi har sett att missbrukares självbilder kan förstärka deras missbruksbeteende eftersom de känner en upplevd kongruens i missbruket. På så sätt är det viktigt att i samtal med missbrukare titta på deras behovshierarki

och förstå hur missbrukarens behov är bunden kring denna. För att kunna ha en ärlig dialog mellan socialarbetare och missbrukare är det viktigt att socialarbetaren har förståelse för hur missbrukarens beteende kontrolleras av behovet som kommit väldigt högt upp i hierarkin. Väldigt ofta befann sig författarna i situationer där drogerna prioriterades över allt annat och det är inte förrän det sker en positiv förändring i självbilden som behoven i hierarkin kan få lägre prioritet.

Det humanistiska perspektivet understryker dialog som kärnan i all terapi som leder till en positiv förändring. Genom dialog mellan socialarbetare och missbrukare kan en främjande miljö skapas där förutsättningarna avser att möjliggöra en positiv vändpunkt för missbrukaren. Vändpunkten kan sedan användas för att missbrukaren ska kunna driva sin egen förbättringsprocess med socialarbetare som en hjälpande hand.

Ytterligare forskning hade behövts för att se i vilken mån den upplevda kongruensen i missbruket förstärker missbruksbeteendet. Detta för att öka förståelsen för socialarbetaren kring missbrukarens val.

## 9 Referenslista

- Ahrne, Göran, Svensson, Peter (2015) Att designa ett kvalitativt forskningsprojekt. I Ahrne, Göran, Svensson, Peter (red.): *Handbok i kvalitativa metoder*. Upplaga 2:4. Stockholm: Liber AB
- Bergmark, Anders (2010) Den vetenskapliga grunden för psykosocial behandling av missbruk. *Socionomen*, 6 (28): 20–27
- Bergmark, Anders (2012) Om medikaliseringen av svensk missbruksvård. *Socialvetenskaplig tidskrift*, 3 (4): 232–242
- Boman, H., John, IV, Mowen, J., Thomas (2018) Substance abuse treatment as a preventative tool for opioid use: A cautionary tale. *Journal of Substance abuse*, 23 (6): 563–566
- Boréus, Kristina (2015) *Texter i vardag och samhälle*. I Ahrne, Göran, Svensson, Peter (red.): *Handbok i kvalitativa metoder*. Upplaga 2:4. Stockholm: Liber AB
- Brookfield, Samuel, Fitzgerald, Lisa, Selvey, Linda, Maher, Lisa (2019) Turning points, identity, and social capital: A meta-ethnography of methamphetamine recovery. *International Journal of Drug Policy*, 67: 79–90
- Bryman, Alan (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Upplaga 2. Stockholm: Liber
- Clapton, Eric (2007) *The autobiography*. London: Century
- Dahlberg, Josefin (2018) *Idag är jag fri*. Lava Förlag
- DePue, Kristina, M., Finch, Andrew, J., Nation, Maury (2014) The Bottoming-Out Experience and the Turning Point: A Phenomenology of the Cognitive Shift From Drinker to Nondrinker. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 35: 38–56
- Johnsson, Eva (2002) *Självordsförsök bland narkotikamissbrukare*. Kfs AB: Lund
- Karlsson, Lars (2017) *Psykologins grunder*. Lund: Studentlitteratur AB
- Kaskuta, Ann, Lee, Matzger, Helen, Weisner, Constance (2005) Reasons for drinking less and their relationship to sustained remission from problem drinking. *Addiction*, 100: 1637–1646
- Kearney, Margaret, H., O’Sullivan, Joanne (2003) Identity Shifts as Turning Points in Health Behavior Change. *Western Journal of Nursing Research*, 25(2): 134–152
- Lincoln, K., Alisa, Matsumoto, Atsushi, Santelices, Claudia (2020) Perceived Stigma, Discrimination and Mental Health Among Women in Publicly Funded Substance Abuse Treatment. *Stigma Health*, April, 2020
- Lind, Rolf (2019) *Vidga vetandet - teori, metod och argumentation i samhällsvetenskapliga undersökningar*. Lund: Studentlitteratur AB

Natur och Kultur (2020) [<https://www.nok.se/forfattare/f/carl-ake-farbring/>] Hämtad: 2020-04-21.

Revstedt, Per (2014). *Motivationsarbete: teori och värderingar, relation med klient, metoder och tekniker*. Upplaga 4. Stockholm: Liber

Rockwell, Donna (2019) Mindfulness in Psychotherapy and Love as the Healing Balm. *The Humanistic Psychologist* 47(4): 339-343

Rogers, R Carl (1951) *Client-centered Therapy*. London : Constable

Riksdagen (2002)

[[https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/\\_GQ01SOU5](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/_GQ01SOU5)] Hämtad: 2020-03-12.

Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (2001) *Behandling av alkohol- och narkotika- problem. En evidensbaserad kunskapssammanställning*. Stockholm  
[[https://www.sbu.se/contentassets/603faf76bd7347f2a68511d61250da1f/alkohol\\_narkotika\\_v011.pdf](https://www.sbu.se/contentassets/603faf76bd7347f2a68511d61250da1f/alkohol_narkotika_v011.pdf)] Hämtad: 2020-04-12.

Socialstyrelsen (2019) *Nationella riktlinjer för vård och stöd vid missbruk och beroende -Stöd för styrning och ledning*. [<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2019-1-16.pdf>.] Hämtad: 2020-04-12.

Stakset, Sebastian (2018) *Bara ljuset kan besegra mörkret*. Sjöberg's förlag AB

Svenska Dagbladet (2002)

[<https://www.svd.se/regeringens-plan-mot-partydroger-far-kritik>] Hämtad: 2020-04-12

Svensson, Peter (2015) *Teorins roll i kvalitativ forskning*. I Ahrne, Göran, Svensson, Peter (red.): *Handbok i kvalitativa metoder*. Upplaga 2:4. Stockholm: Liber AB

Törnblom, Mia (2008) *Så dumt!* Bokförlaget forum

Åke, Carl, Farbring (2005) A road less traveled – Sweden's pursuit of abstinence. *Drugs and Alcohol Today*, 5(1): 29-31

Öberg, Peter (2015) *Livshistorieintervjuer*. I Ahrne, Göran, Svensson, Peter (red.): *Handbok i kvalitativa metoder*. Upplaga 2:4. Stockholm: Liber AB