



LUNDS
UNIVERSITET

Stora hjärtan som hjälper alla, men på bekostnad av vad?

**En kvalitativ studie om kvinnors medberoende i en
parrelation**

Emma Sparrman & Linnéa Dolge

Kandidatuppsats: SOPB63
Aktuell termin: HT 2022
Handledare: Lars Harrysson

Abstract

Authors: Emma Sparrman & Linnéa Dolge

Title: Big hearts that help everyone, but at the expense of what? a qualitative study on women's codependency in a couple relationship [Translated title].

Supervisor: Lars Harrysson

Assessor: Hans Knutagård

This study has examined how women's codependency to their male partner with alcohol or drug problems is expressed and how codependency can be understood in relation to their upbringing. A qualitative content analysis of 7 podcast episodes where women talked about their upbringing and codependency was made. For a deeper understanding, we used Johan Asplund's theory of social responsiveness, which highlights the processes of interaction between people and its impact on the individual. The study concluded that different types of dysfunctions in the family of origin during childhood can cause patterns of behavior within the child that may in turn heighten the risk of them developing a codependency. Furthermore, the study also found that one of the women, who did not grow up in dysfunctional conditions, still developed a codependency. The study showed, as with previous research, that women's codependency expressed itself through outside focus, self-sacrifice and control, which in the long run also affected the women's self-esteem and management of failure. Finally, in contrast to previous research, this study has found discrepant behavior in women in which they may put themselves on a pedestal instead of others. A deeper understanding of the observed behavior could not be made due to a lack of empirical data and previous research.

Keywords:

Co-dependency, co-dependency in relationship, family dysfunction, alcohol- and substance abuse

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
2. Syfte och frågeställningar	2
2.1 Syfte.....	2
2.2 Frågeställningar.....	2
3. Kunskapsläge	3
3.1 Medberoende, vad är det?.....	3
3.2 Medberoendets koppling till uppväxten.....	5
3.3 Medberoendets uttryck i en heterosexuell parrelation.....	7
3.4 Vad tillför vår studie.....	8
4. Teoretiska perspektiv	9
4.1 Johan Asplund och den sociala responsiviteten.....	9
4.2 Social responsivitet.....	9
4.3 Asocial responslöshet.....	10
4.3 Social bekräftelse.....	12
4.4 Kritisk läsning av den sociala responsiviteten.....	12
5. Metod	14
5.1 Metodologiska överväganden.....	14
5.1.1 Kvalitativ innehållsanalys.....	14
5.1.2 Podcast som insamlingsmetod.....	15
5.2 Urval och insamlingsförfarande.....	16
5.3 Bearbetning.....	18
5.3.1 Metod för genomgång av material.....	18
5.3.2 Kodning och tematisering.....	19
5.4 Tillförlitlighet.....	20
5.5 Forskningsetiska överväganden.....	21
5.6 Förförståelse.....	22
5.7 Arbetsfördelning.....	22

6. Resultat och analys	24
<i>6.1 Uppväxten och formandet av en individ</i>	24
6.1.1 Den sociala kameleonten och vad som händer bakom stängda dörrar	24
6.1.2 Jantelagen och speglingen på egot	28
6.1.3 Bekräftelsen blev en projektplan.....	30
<i>6.2 Medberoendets uttryck i en parrelation</i>	31
6.2.1 Mindervärdeskomplex och maktspel.....	31
6.2.2 Flykten från sig själv och att flykt-knarka sina otillgängliga män	34
6.2.3 Ständiga förhandlingar och offret på en piedestal.....	35
7. Konflikten mellan den sociala responsiviteten och dess motpol	40
8. Avslutande diskussion	43
9. Litteraturförteckning	47

1. Inledning

Medberoende är ett komplext fenomen, som i stora drag innefattar utomstående fokus, självupppoffring, interpersonell konflikt och kontroll samt känslomässiga begränsningar. Medberoende innefattar exempelvis att medkänslan, vilken i grunden är en positiv egenskap, har gått till överdrift och utvecklats till något destruktivt (Bacon & Conway 2022; Palmblad 2012). En person kan utveckla ett medberoende till en relationspartner eller förälder men också till vänner och bekanta av olika anledningar, exempelvis om dessa har alkohol- eller narkotikaproblematik (Palmblad 2012).

STADs (2014) studie undersöker upplevda konsekvenser hos närstående till alkohol eller narkotikaanvändare. Studien visar att ungefär 30% av befolkningen uppger att de är närstående till en person som konsumerar hög mängd alkohol och 10% av befolkningen är närstående till en som brukar narkotikaklassade preparat. Studien uppger negativa konsekvenser för de närstående där resultatet visar att 14 respektive 3% uppger att de påverkats negativt, exempel genom att bli känslomässigt sårade eller försummade. En betydande könsskillnad belyses även i studien, där kvinnor i större utsträckning uppger fler negativa konsekvenser samt utsatthet i förhållande till sin närstående. Kvinnor uppger en högre grad av negativa konsekvenser när det kommer till sin partner i jämförelse med männen som i större utsträckning har denna relation till exempelvis vänner eller arbetskamrater (STAD 2014).

Studier har visat att kvinnors medberoende uttrycks på olika sätt, kvinnorna beskriver i stora drag ett utomstående fokus, detta i form av att åsidosätta sina egna behov och istället fokusera på sin partners behov. Detta destruktiva beteende har i sin tur fått en inverkan på kvinnorna, exempelvis i form av en låg självkänsla, vilken uttrycks genom låg tillit till sig själv och negativ syn på sitt självvärde. Vidare beskriver kvinnorna sig själva med ord som perfektionist, offer och beskyddare (Askian et al. 2016; Kaplan 2022; Klimczak & Klejna 2018). Studier har även visat att destruktiva beteendemönster överförs på ett intergenerationellt sätt, då egenskaper och beteendemönster som utvecklats under barndomen även har visat sig i kvinnornas vuxna liv. Barn till en förälder med

alkohol- eller narkotikaproblematik anpassar sig efter dysfunktionen och antar en roll i familjen, ofta som "hjälte". Rollen kan innebära att individen tar överansvar i familjen där denna roll även antogs senare i en medberoenderelation (Happ et al. 2022; Klimczak & Kiejna 2018).

Studien kommer att fokusera på kvinnors subjektiva upplevelse av sitt medberoende i en heterosexuell parrelation med en partner som har alkohol- eller narkotikaproblematik samt huruvida detta kan förstås genom deras uppväxt. I denna studie avser parrelation med två personer som har ett känslomässigt band i form av en kärleksrelation till varandra. Valet av detta fokus grundar sig i statistiken som visar att kvinnor uppger fler negativa konsekvenser av att befinna sig i den typen av relation än vad män gör (STAD 2014).

Socialt arbete inriktar sig på konsekvenser av och lösningar på sociala frågor till förmån för människor i utsatta situationer. Medan missbruksvården länge uppmärksammas, har de anhöriga upplevts hamna i skymundan. För att uppmärksamma ett medberoende behövs ett helhetsperspektiv. Studien avser att ge förståelse för medberoende, medberoendets uttryck i en parrelation och om det kan förstås i relation till uppväxten.

2. Syfte och frågeställningar

2.1 Syfte

Syftet med studien är att undersöka kvinnors upplevelse av sitt medberoende i en heterosexuell parrelation med en partner som har alkohol- eller narkotikaproblematik och att analysera hur detta kan förstås i sken av deras uppväxt.

2.2 Frågeställningar

- Vad är medberoende?
- Hur kan uppväxten med en förälder som har alkohol- eller narkotikaproblematik förstås i relation till medberoende i vuxen ålder?
- Hur beskriver kvinnorna själva sitt medberoende?

3. Kunskapsläge

Detta avsnitt redogör för det kunskapsläge som finns på området. Inledningsvis tydliggörs tillvägagångssättet för insamling av tidigare forskning och sedan delas avsnittet upp i tre teman för att göra kunskapsläget mer överskådligt. Först förklaras begreppet medberoende, vilket även besvarar vår första frågeställning, vidare följer en redogörelse av medberoendets koppling till uppväxten och slutligen beskrivs medberoendets uttryck i en heterosexuell parrelation.

Tillvägagångssättet för kunskapsläget grundar sig i vetenskapliga artiklar inom studiens avgränsade område. Avgränsningar har gjorts till endast vetenskapliga artiklar samt Peer Reviewed, detta för att säkerställa att artiklarna håller en viss standard gällande kvalitet (Rennstam & Wästerfors 2015). Vid sökningen av vetenskapliga artiklar användes databasen Lubsearch, vilket är ett samlat bibliotek för exempelvis artiklar och tidskrifter. För att avgränsa de vetenskapliga artiklarna till studiens område har följande sökord använts: *Co-dependency relationships*, *codependency relationships* och *codependency and substance abuse*.

3.1 Medberoende, vad är det?

Bacon och Conway (2022) beskriver hur det fortlöpande har gjorts försök att presentera en enhetlig definition av medberoende, vilket har resulterat i flertalet modeller och forskningar. Studien börjar med att redogöra för tre stora influenser från USA som har format medberoende som begrepp och börjar med 1940-talets psykoanalytiska perspektiv. Det var en av de första formuleringarna som utvecklades och handlade om att den medberoende längtar efter att känna en helhet genom att ha en partner, en strävan efter total kapitulation och en drift att förlora sig själv. Dessa beteenden sades vara typiska hos makar till personer med alkoholproblematik och ett orsakssamband föreslogs. Vidare stärktes begreppet genom 1960- och 1970-talets AA-rörelser där 12-stepsprogrammen var avgörande för att utforma medberoende som en psykisk störning. Detta pekade på att personer som hade en nära relation till någon med alkohol- eller narkotikaproblematik sågs som möjliggörare, "medalkoholister" eller medberoende. Till sist påverkades begreppet medberoende av 1970-talets modeller av familjeterapi. De strukturella-, bowenska- och psykoanalytiska

modellerna samt anknytningsmodellen var överens om att upplevelser i familjen påverkar forandet av problematiska relationsmönster i vuxenlivet, inklusive medberoende.

Vidare redogör studien kort för tre modeller till som utvecklade begreppet medberoende och nämner först en sjukdomsmodell, där medberoende sågs som en sjukdom och det gjordes försök att presentera en diagnos med tillhörande behandling. Därefter nämns en personlighetsmodell, där det gjordes försök att identifiera personlighetsdrag och anlag till att utveckla ett medberoende. Till sist nämns en interaktionistisk modell som visade en kombination av intrapersonella och interpersonella faktorer i utvecklingen och bibehållandet av ett medberoende (Bacon & Conway 2022). Angående att se på medberoende som en sjukdom, beskriver Knudson och Terrell (2012) att det under 1980-talet gjordes ett försök att införa medberoende i Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders (DSM). Argumenten fokuserade på möjligheten för professionella att diagnostisera patienter med medberoende genom ett antal kriterier. Medberoende skulle då kunna vara definierad under "mixed personality disorder" (UNS) eftersom de kännetecken som finns för medberoende kan passa in under flera olika personlighetssyndrom men inte uppfyller kriterierna för en specifik diagnos. Idén att föra in medberoende i DSM blev dock inte accepterat på grund av brist på empiriska bevis (Knudson & Terrell 2012). Synen på medberoende som en sjukdom är något som Klimczak och Klejna (2018) inte håller med om. Deras studie gjordes många år senare och visar istället att forandet av ett medberoende i grunden handlar om en reaktion på svåra upplevelser i barndomen (Klimczak & Klejna 2018).

Vidare till att försöka definiera begreppet medberoende skriver Knudson och Terrell (2012) att studien antog definitionen av Fisher och Spann som sägs vara den mest använda. Medberoende definieras som "a dysfunctional pattern of relating to others with an extreme focus outside of oneself, lack of expression of feelings, and personal meaning derived from relationships with others" (Knudson & Terrell 2012). Bacon och Conway (2022) beskriver att en analys har gjorts på de olika definitionerna av medberoende, då identifierades fyra faktorer som regelbundet tas upp av olika forskare. Dessa faktorer är extern fokusering, självuppföring, interpersonell konflikt och kontroll samt känslomässiga

begränsningar (Bacon & Conway 2022). Askian et al. (2016) diskuterar liknande faktorer och tillägger att deras forskning liknar studier från andra delar av världen, vilket tyder på att medberoende är ett universellt fenomen och påverkar den drabbade personens fysiska, psykiska och sociala välbefinnande (Askian et al. 2016).

3.2 Medberoendets koppling till uppväxten

I denna del kommer fokus ligga på erfarenheter i barndomen. Diskussionen kring uppväxt började i samband med att forskare gjorde en ansträngning i att definiera begreppet medberoende. Detta lade grunden till en vidare studie i huruvida ursprungsfamiljen bidrar till medberoende i vuxen ålder (Knudson & Terrell 2012). Knudson och Terrell (2012) beskriver att medberoende kan ha sina rötter i barndomen, speciellt när det kommer till barnets uppfattning av interparentala konflikter då författarna fann ett samband mellan interparental konflikt i ursprungsfamiljen och medberoende i vuxen ålder. Detta grundar sig i barnets förmåga eller oförmåga att internt hantera konflikter som uppstår mellan föräldrarna. Med andra ord handlar inte sambandet om medberoende i vuxen ålder och exponering av interparental konflikt i barndomen utan i vilken grad barnet känner sig oförmögen att hantera konflikten. Författarna menar även att medberoende var associerat med känslan av hot och egen skuldbeläggning från minnena av en upplevd interparental konflikt, detta grundar författarna på tidigare studier som visar att barn, i likhet med medberoende-personer, känner ansvar gentemot andras känslor och lycka. Barnen kan skylla konflikten på sig själva, exempelvis hur den utlöstes. Barn som mer frekvent exponeras för interparentala konflikter känner i större utsträckning ett ansvar över att avsluta konflikten. Vidare kan detta utveckla internaliserade beteenden som individerna bär med sig senare i livet (Knudson & Terrell 2012). En annan studie beskriver hur otydligheter i familjen gjorde det nödvändigt för barnen att själva tolka händelser. Denna tolkning blev ofta i negativ form, vilket kan jämföras med Knudson och Terrells (2012) beskrivning av barn som känner ansvar och skuld över föräldrakonflikter och lägger stor skuld på sig själv (Klimczak & Klejna 2018; Knudson & Terrell 2012).

Att skuldbelägga sig själv är återkommande i studier i samband med medberoende-individer och deras barndom. Klimczak och Kiejna (2018) beskriver hur deltagarna under sin uppväxt tog på sig ett föräldraansvar, exempelvis genom att ta hand om yngre syskon eller laga mat till familjen. Anledningen var att kompensera för föräldrarnas brister, för att få föräldrarnas acceptans men även för att dessa barn skyllde familjens problem på sig själva. Genom att ta föräldraansvar ansåg även dessa barn att de skyddade sig själva mot sårande kritik samt en förhoppning av att undvika känslor som ångest eller skuld, som ett sätt att kontrollera situationen (Klimczak & Kiejna 2018). Askian et al. (2016) lyfter i sin studie att kvinnorna beskriver ett tankemönster som grundar sig i barndomen. Mönstret beskrivs som att kvinnorna redan i uppväxten tog på sig skulden för tragiska händelser (Askian et al. 2016).

Likheter mellan vuxenlivet och barndomen återfanns även i studier. Happ et al. (2022) beskriver hur uppväxten i en dysfunktionell familj utgör faktorer till ett senare medberoende. Författarna förklarar detta med hjälp av familjesystemteori och menar att dysfunktionella relationsmönster överförs på ett intergenerationellt sätt. De menar att dessa individer, under sin barndom, lärde sig att anpassa sig utifrån den dysfunktion som fanns i familjen och på grund av detta lärde sig att klara sig på ett "felaktigt sätt" för att upprätthålla den patologiska balansen (Happ et al. 2022). Med stöd i detta kan vi förstå studien av Klimczak och Kiejna (2018) som beskriver att barnen tog på sig en roll i form av "hjälte" i familjen. Rollen innebar ansvar över yngre syskon eller att trösta föräldern. Andra roller som kunde tas var "den förlorade" vilket beskrivs som individer som stänger sig inne och undviker social kontakt. Författarna beskriver att de roller som individerna antog sig som barn, även antogs senare i livet. Tecken på detta uttrycktes som att individerna hade svårt med sociala relationer, tog överansvar och var överbeskyddande (Klimczak & Kiejna 2018). Detta mönster går även i linje med Kaplans (2022) studie där de beskriver att symtomen på medberoende som deltagarna uppvisade är vanligare i patologiska relationer. Den beroenderelation som individen upprätthåller med en individ är på grund av personlighetsdrag som utvecklas som ett resultat av den patologiska familjerelationen (Kaplan 2022).

Differentiering är ett begrepp som ofta nämns i samband med medberoende. Bacon et al. (2018) beskriver hur deltagarna i studien beskriver en odifferentierad

självkänsla, exempelvis genom att de anpassar sig efter andra, likt en kameleont. Författarna sammankopplar detta till Bowens familjesystemteori om differentierat själv. De beskriver att när individer inte får sina behov validerade i barndomen medför detta att individen anpassar sig till förälderns behov. Detta utvecklar en defensiv och odifferentierad självorganisation vilket ses som ett "falskt jag". Författarna beskriver även teorin som att den motbevisar myten om att människan är oberoende och självständiga individer. De menar att vårt beteende och agerande kommer styras utifrån de strategier vi lärt oss under barndomen, exempelvis stresshantering (Bacon et al. 2018). Lampis et al. (2017) beskriver att låg differentiering kan kännetecknas av att individen i en stressig situation agerar ut emotionellt istället för att agera rationellt, även kallat emotionell reaktivitet (Lampis et al. 2017).

3.3 Medberoendets uttryck i en heterosexuell parrelation

I denna del ligger fokuset på hur kvinnors medberoende yttrar sig i en heterosexuell parrelation och hur det i sin tur påverkar dem. Klimczak och Klejna (2018) framhäver livsberättelser från 32 kvinnor som var medberoende till en manlig partner med alkoholproblematik. Författarna förklarar att kvinnorna, på grund av deras barndom, har svårt att hantera sociala relationer och där även romantiska relationer. I sina romantiska relationer var kvinnorna överbeskyddande och fokuserade så mycket på att tillgodose sin partners behov att de försummade sina egna. Då kvinnornas egna behov åsidosattes ledde detta till en låg självkänsla vilket uttrycktes i att förringa bilden av sig själv och inte acceptera egna misslyckanden. Många uppvisade därför personlighetsdrag i form av perfektionism då de hade behov av att göra rätt för sig själva och andra (Klimczak & Klejna 2018). Liknande påträffades i Kaplans (2022) studie där kvinnorna själva beskrev sig med ord som direkt kopplas till medberoende, till exempel perfektionist, offer och beskyddare (Kaplan 2022).

Askian et al. (2016) nämner låg självkänsla som ett huvudsakligt tecken på medberoende. Kvinnorna i deras studie hade låg tillit till sig själva och sina egna värderingar och uppfattade heller inte sig själva som värdefulla personer. Även i denna studie försummade kvinnorna sina egna behov och satte sin partners behov

i första rummet. Kvinnorna sökte även andras godkännande och acceptans för att känna sig värdefulla och respekterade och hade svårt att sätta sunda gränser i sina relationer (Askian et al. 2016). Kaplan (2022) beskriver att den låga självkänslan kan orsakas av att den medberoende lägger allt sitt fokus på sin partner och använder sig av destruktiva beteenden som i längden sänker synen på sig själv. Att åsidosätta sina egna behov, inte kunna hantera sina känslor samt att söka bekräftelse hos andra och då för att behaga dem, är beteenden som förminskar synen på sitt eget värde, raserar de egna gränserna och leder till en negativ syn på sig själv (Kaplan 2022).

Vidare tar Panaghi et al. (2016) upp i sin studie att de som har ett medberoende har svårt att hantera stressiga situationer. Kvinnorna som hade en partner med alkohol- eller narkotikaproblematik upplevde mycket stress och detta grundades troligtvis i att de använde sig av mindre effektiva copingstrategier. Olika situationer upplevdes därför mer stressfulla för kvinnorna, som i sin tur blev mer sårbara för stressfaktorer (Panaghi et al. 2016). Vidare beskriver Klimczak och Klejna (2018) att samtliga kvinnor berättade om erfarenheter av svårigheter i en destruktiv parrelation. Trots att relationen var skadlig tolererade kvinnorna att de utsattes för svek. Vid de tillfällen som kvinnorna blev lämnade av sina partners gjorde de många drastiska försök att rädda relationen och få tillbaka sin partner. Detta kopplas till att kvinnorna senare i studien beskriver att deras mening med livet var att vara behövd av någon (Klimczak & Klejna 2018).

3.4 Vad tillför vår studie

Vår litteratursökning har resulterat i internationell forskning om medberoende. De olika studierna kommer från olika delar av världen och visar på att medberoende är ett universellt fenomen. Vi fann svårigheter att hitta forskning om medberoende i en svensk kontext, vår studie kommer därför tillföra detta då vår empiri är hämtad från Sverige.

4. Teoretiska perspektiv

Detta avsnitt redogör för studiens teoretiska perspektiv. Inledningsvis beskrivs Johan Asplunds teori om den sociala responsiviteten tillsammans med en diskussion kring teorin i förhållande till vårt syfte och frågeställningar. Slutligen förklaras begreppen social responsivitet, asocial responslöshet och social bekräftelse vilka senare kommer användas i analysen.

4.1 Johan Asplund och den sociala responsiviteten

Denna studies analys antar Johan Asplunds (1987a) teori om den sociala responsiviteten som fokuserar på det mänskliga beteendet. Teorin antyder att det som sker mellan människor kommer påverka det som sker inuti människor, den syftar även på att människan lever upp i närvaro av andra och utan denna närvaro blir denne mål- och livlös (Asplund 1987a). Teorin om den sociala responsiviteten leder oss till att använda tre centrala begrepp: *social responsivitet*, *asocial responslöshet* och *social bekräftelse*.

Denna teori används då studien vill ta reda på hur uppväxten med en förälder som har alkohol- eller narkotikaproblematik kan förstås i relation till medberoende i vuxen ålder samt hur kvinnorna själva beskriver sitt medberoende. Asplunds (1987a) teori om social responsivitet tar avstamp i det relationella, det som finns mellan människor, men även hur detta sedan påverkar individen själv (Asplund 1987a). Därav kan en analys med stöd i teorin belysa hur samspelet i relationer påverkar individen och hur detta resulterar i en viss individualitet. Den sociala responsiviteten hjälper till att belysa det frågeställningarna är ute efter både på relationell- och individuell nivå. Däremot kan en svaghet med teorin vara att den begränsar möjligheterna till en analys på samhällsnivå. Hur samhällets normer och värderingar påverkar personers medberoende blir svårare att analysera, men vi anser inte det vara en större begränsning för oss då våra frågeställningar tar avstamp i den relationella och individuella nivån.

4.2 Social responsivitet

Social responsivitet beskrivs av Asplund (1987a) som ett nyckelord i hans teori och kan förenklat beskrivas som sällskapligt eller samhällligt gensvar. Vi

människor är nyfikna varelser som i grunden alltid vill svara på stimuli, det vill säga när någon talar till oss. Social responsivitet handlar om en växelverkan mellan människor, vilket innebär att vad en person gör är ett gensvar på vad någon nyligen har gjort, detta ger i sin tur ett gensvar tillbaka och så vidare. Två eller fler personer som är socialt responsiva kommunicerar alltså med varandra med stimuli och responser, vilket kallas responsorium. Ett responsorium kan som kortast bestå av en stimulus och ett gensvar och responserna kommer alltid omedelbart utan fördröjningar (Asplund 1987a).

Asplund (1987a) talar vidare om att den sociala responsiviteten är elementär, vilket innebär att den är spontan och omotiverad. Om det går att peka på ett motiv, är beteendet inte socialt responsivt. Det elementära beteendet inträffar automatiskt och kan inte förklaras mer än att det är på grund av att vi är socialt responsiva varelser. Vidare förklaras att den sociala responsiviteten kommer före individens ego, egot är en produkt av den sociala responsiviteten och det är så vi utvecklar vår individualitet. En individualitetsform bygger på människans sätt att vara social och asocial samt responsiv och responslös, för att denna individualitetsform ska utvecklas krävs begränsningar i den sociala responsiviteten. När den sociala responsiviteten har blivit kraftigt begränsad kan människan ses som socialiserad, även kallat vuxen, eftersom social responsivitet i grunden är vild och barnlig, detta kan även ses som en avancerad social responsivitet (Asplund 1987a).

4.3 Asocial responslöshet

Asplund (1987a) beskriver *asocial responslöshet* som motsats till social responsivitet. Vidare beskriver Asplund (1987a) att asocial responslöshet befinner sig på en avancerad nivå, vilket innebär att det är något en individ behöver lära sig. Med andra ord måste vi förmå oss att bete oss asocialt responslöst. Vidare beskrivs det att asocialt responslöst beteende inte kan uppstå från situationer där responsivitet aldrig funnits. Tydligare beskrivning av vad begreppet faktiskt innebär avböjer Asplund (1987a), men en tolkning av begreppet kan vara att ignorera tilltal (Asplund 1987a).

Vidare beskriver Asplund (1987a) att den sociala responsiviteten kommer "klinga av" med tiden vilket kan gå snabbt beroende på sina upplevda erfarenheter. När

social responsivitet klingat av ersätts den med asocial responslöshet. Asplund (1987a) beskriver en ombytlighet från social responsivitet till asocial responslöshet, där växlingen endast sker i nya sammanhang. Detta med anledning att asocial responslöshet är ett inlärt beteende som skapas i situationer med andra som beter sig asocialt responslöst gentemot dem. Människan tar då efter detta beteende vilket leder till att de kommer bete sig asocialt responslöst i nästkommande liknande situation (Asplund 1987a).

Asplund (1987a) beskriver även att den asociala responslösheten behöver räknas med att finnas på den elementära nivån också. Den asociala responslösheten på elementär nivå förutsätter att den antingen utvecklas till avancerad social responsivitet eller till "ren" asocial responslöshet. Vidare kan den asociala responslösheten förstås utifrån att individen kan vara social responsiv i ett avseende och asocialt responslös i ett annat. Detta beskrivs i att när individen vänder sig till något, vänder den sig ifrån något annat och blir då medvetet eller omedvetet asocialt responslös gentemot det andra. Detta kallas också asocial responslöshet på elementär nivå. Om individen exempelvis pratar med en person och inte hör att någon utanför konversationen ropar kommer individen vara asocialt responslös på elementär nivå eftersom denne omedvetet inte svarar på tilltalet. I konversationen är individen dock socialt responsiv gentemot den hen pratar med. I ett vidare steg, kan individen lära sig att ignorera andras tilltal när denne är i en konversation, vilket blir ett avancerat asocialt responslöst beteende eftersom det är inlärt utifrån tidigare händelser. Ett exempel på utvecklingen av ett asocialt responslöst beteende är när ett barn söker kontakt och blir bemött av ett asocialt responslöst beteende, det vill säga inte får något gensvar. Barnet kommer, första gången det inträffar, desperat försöka provocera fram en reaktion, om gensvaret trots detta uteblir kommer barnet anpassa sig och utveckla ett asocialt responslöst beteende i den specifika situationen. Det inlärdade beteendet kommer innebära att barnet bemöter andra på liknande sätt i liknande situationer. Detta sker fortlöpande i individens liv och vi utvecklar vår asociala responslöshet då vi inte får något gensvar av vår motpart (Asplund 1987a).

4.3 Social bekräftelse

Asplund (1987b) beskriver inte bara social responsivitet som ett mänskligt beteende utan också att denna interaktion behöver tillgodoses. I den sociala interaktionen förs inte bara en konversation mellan part och motpart, utan i denna situation ges även tillfälle att få bekräftelse för vår existens. Människan upplever obehag, som i vissa fall kan utvecklas till ångestkänslor, ifall denna bekräftelse försvinner. Asplund (1987b) gör en liknelse med att hälsa respektive inte hälsa på sin granne. Vid ömsesidiga hälsningar mellan dig och din granne förekommer social responsivitet. I samma gest innebär även denna hälsning ett erkännande och bekräftande av den andre. Skulle du sedan få för dig att sluta hälsa på din granne, alltså bete dig asocialt responslöst, innebär detta att din granne antagligen kommer sluta hälsa på dig. I den stunden varken erkänner eller bekräftar någon av er varandra. Den asociala responslösheten medför då en förnekelse av den egna existensen och erkännandet samt bekräftelsen från den andra faller bort. Asplund (1987b) menar då att vi istället undviker vår granne helt. Detta skulle innebära att den så kallade kontaktkanalen, som i vanliga fall tillkommer vid interaktioner, aldrig skapas. I jämförelse med att ignorera på andras tilltal, så finns kontaktkanalen där, men den fylls inte med innehåll på grund av det asocialt responslösa beteendet. Asplund (1987b) menar även att om denna kontaktkanal aldrig upprättas kommer inte heller det bli lika påfrestande om den inte fylls med innehåll. Att istället fly från den obehagliga situationen skulle innebära att tillfälligt undvika att existensen blir utplånad (Asplund 1987b).

4.4 Kritisk läsning av den sociala responsiviteten

Redmalm (2011) beskriver två kritiska läsningar av den sociala responsiviteten. Den första syftar till elementära fenomen och att dessa egentligen bör betraktas som avancerade i vissa fall (Redmalm 2011). Asplund (1987a) beskriver att drakflygning innefattar en form av elementär social responsivitet då stimuli och responser färdas upp och ner genom linan. Draken svarar på stimuli från drakflygaren och drakflygaren svarar i sin tur på stimuli från draken (Asplund 1987a). För att återkoppla till den kritiska läsaren menar hon att individen måste förstå vad drakflygning är och lärt sig att uppskatta det genom en annan person för att kunna uppskatta det själv. Alltså är drakflygning som sådan inte elementär,

utan snarare avancerad. Det som däremot är elementärt är benägenheten att svara på draken och därmed visar sig den elementära socialiteten i drakflygning (Redmalm 2011). Det kritiska läsandet har öppnat upp för en vidare tolkning och förståelse för Asplunds teori som är av intresse i vår analys.

Den andra kritiska läsaren beskriver att det bör kunna talas om asocial responslöshet på en elementär nivå och att det helt enkelt är en påtaglig frånvaro av elementär social responsivitet (Redmalm 2011). Detta finner vi intressant eftersom Asplund (1987a) skriver att “Ändå måste vi räkna med den asociala responslösheten redan på en elementär nivå” (Asplund 1987a, s. 13). Vidare skriver Asplund (1987a) att “Dessutom är det så att social responsivitet i ett hänseende medför asocial responslöshet i andra hänseenden. Så snart vi vänder oss *till* någonting, vänder vi oss *från* någonting annat. Ju mer uppslukade vi är av en viss sak, desto mera blinda och döva är vi för resten av världen” (Asplund 1987a, s. 13). Vi har diskuterat oss emellan huruvida detta kan anses som en kritik, då båda författarna beskriver samma sak och tolkningen förblir densamma.

5. Metod

Detta avsnitt börjar med en redogörelse för valet av analys- och insamlingsmetod där dess möjligheter och begränsningar diskuteras. Vidare redogörs för insamlingsförfarande och urval av empiriskt material, vilket i sin tur följs av hur bearbetningen av materialet har gått till. Vidare diskuteras studiens tillförlitlighet och därefter följer våra forskningsetiska utmaningar. Slutligen redogörs för vår förförståelse kring medberoende och hur denna förförståelse hanteras i studien samt hur vår arbetsfördelning har sett ut.

5.1 Metodologiska överväganden

5.1.1 Kvalitativ innehållsanalys

Med utgångspunkt i studiens syfte och frågeställningar kommer vi använda oss av kvalitativ innehållsanalys för att analysera vårt empiriska material. Empirin är inhämtad från två podcasts och har sitt fokus på kvinnors medberoende i en heterosexuell parrelation samt hur deras uppväxt såg ut. Valet att använda kvalitativ innehållsanalys grundar sig i en diskussion kring vilken typ av analys som lämpar sig bäst till materialet. Både narrativ analys och kvalitativ innehållsanalys har vägts mot varandra och möjligheter och begränsningar har diskuterats. Resultatet av våra diskussioner utmynnade i att en narrativ analys hade lämpat sig bättre om vi hade haft kvinnornas berättelser som en förstahandskälla, exempelvis om vi hade gjort en intervju eller haft fokusgrupper. Vi resonerade kring att berättelserna i vårt fall hamnar för långt ifrån den riktiga personen eftersom den är producerad i en podcast. Thell (2020) har i sin studie använt sig av en narrativ analys där hon studerar den faktiska konversationen mellan intervjuare och inringningsperson i ett radioprogram (Thell 2020). Den narrativa analysen lämpar sig för studien då empirin är en förstahandskälla, vilket vår empiri inte är. Vi resonerade därför att vår empiri medför begränsningar att använda denna typ av analysmetod.

Valet av kvalitativ innehållsanalys grundas vidare i en diskussion kring att vi vill veta vad som sägs, inte hur det sägs. Kvalitativ innehållsanalys fokuserar på sökandet av bakomliggande teman vilka är grundade på koder från materialet. Vidare tillåter den att nya teman tillkommer under studiens gång (Bryman 2018).

En kvalitativ innehållsanalys ger studien möjlighet att studera kvinnornas subjektiva upplevelse av sitt medberoende och uppväxt då fokuset i studien är deras berättelser. I sin tur ger detta oss möjligheter att få svar på våra frågeställningar. Vidare resonerar vi kring Brymans (2018) diskussion om begränsningar med kodning, därav att en begränsning med den kvalitativa innehållsanalysen kan vara att helheten i berättelserna förlorar sitt sammanhang då delar av texten plockas ut och kodas (Bryman 2018). För att undvika detta har vi regelbundet lyssnat på berättelserna i sin helhet under studiens gång. Vi har även regelbundet fört diskussioner kring våra uppfattningar om vad som sägs i materialet för att få en samstämmig bild.

5.1.2 Podcast som insamlingsmetod

Vi har valt att använda podcasts som insamlingsmetod, vilket grundas i en diskussion tidigt i arbetet med studien. Resonemang har förts att göra intervjuer med kvinnor som haft ett medberoende och ha intervjufrågor angående hur medberoendet uttryckte sig i deras heterosexuella parrelation, men även hur deras uppväxt såg ut. Diskussionerna utmynnade i brist på resurser i form av tid då vi behöver förbereda, hålla i intervjuerna och sedan transkribera. Vi resonerar istället att vi vill ha mer tid till att analysera vår empiri. Vidare förs en diskussion kring att det kan finnas begränsningar hos oss när det kommer till hantering av negativa konsekvenser som kan uppstå i intervjuer. Exempelvis hade vi i åtanke att det inte skulle vara yrkesprofessionella som hade intervjuats utan en privatperson vilket ställer högre krav på oss som intervjuar.

Diskussionen kring insamlingsmetod ledde oss vidare till att använda podcast. De utvalda podcast-avsnitten innehåller en relativt fri berättelse från kvinnorna med stöd av intervjuaren. Intervjuaren underlättar i sin tur lyssnarens förståelse genom att be berättaren att utveckla delar av berättelsen. Vidare täcker berättelserna i avsnitten vårt syfte och frågeställningar då de innefattar information kring kvinnornas uppväxt samt deras medberoende i sin parrelation.

Vi har resonerat att användningen av podcasts medför en begränsning i form av att inte kunna ställa följdfrågor på delar vi anser intressanta för studien. En liknande begränsning har resonerats kring då podcast-avsnitten är producerade

utifrån ett visst syfte, samt att avsnitten är klippta. Vi förde en kritisk diskussion kring produktionen samt dess klippning av avsnitten, vilken utmynnade i att innehållet fortsatt ansågs vara av tillräcklig kvalitet och att det fanns ett genuint forskningsvärde i berättelserna, trots att delar kan ha klippts bort. Vi har även resonerat om det är kvinnorna som framställer innehållet eller om det är intervjuaren, vilket vi ansåg vara svårt att avgöra. Som nämnt tidigare berättar kvinnorna relativt fritt med stöd av intervjuaren som ber om en utförligare beskrivning av delar och i enstaka fall frågar kring något som kvinnorna inte tagit upp. Detta kan handla om ett återkommande tema som lämnas ute, varpå den som intervjuar frågar om detta med tanke på tidigare intervjuer. Baserat på våra resonemang ansåg vi att det skulle bli svårt att ta ställning i frågan om vem som framställer innehållet. Vi resonerade vidare att när kvinnorna berättar fritt ger det oss ett starkare källvärde och återkommer till våra resonemang kring att det är vad som sägs vi vill åt och det ansåg vi att kvinnornas berättelser gav oss.

Användningen av podcast som empiriskt material ger studien möjligheten att frångå risken att färga svaren på intervjufrågorna, vilket Bryman (2018) diskuterar som en möjlig begränsning med intervjuer (Bryman 2018). Vi diskuterade kring att de som intervjuar i podcast-avsnitten kan påverka kvinnornas berättelser, trots att vi utesluter risken att vi gör det. Vi var dock medvetna om att vi ändå kommer färga materialet genom att tillämpa teorin. Vidare diskuterade vi efter genomlysning av avsnitten att kvinnorna upplevs berätta öppet och ärligt, detta för att belysa hur ett medberoende kan se ut. Vidare beskriver Bryman (2018) att intervjupersoner tenderar att förfina obekväma eller svåra händelser för att minimera känslor som exempelvis ångest (Bryman 2018). Detta ledde oss in på en diskussion kring att det möjligtvis underlättar för kvinnorna att intervjuaren i majoriteten av podcast-avsnitten har egna erfarenheter och att det kan därför upplevas som ett tryggt forum för kvinnorna.

5.2 Urval och insamlingsförfarande

I denna studie användes ett målstyrt urval, som enligt Bryman (2018) är vanligt i kvalitativa studier och handlar om att strategiskt välja ut fall så att dessa är relevanta för studiens forskningsfrågor (Bryman 2018). Studien undersöker hur uppväxten med en förälder som har alkohol- eller narkotikaproblematik kan

förstås i relation till medberoende i vuxen ålder samt hur kvinnorna själva beskriver sitt medberoende. För att ta reda på detta utgörs det empiriska materialet av utvalda podcast-avsnitt som hittades genom sökningar på Google med sökorden; *medberoende podd* samt *medberoende podcast*. För att vidare göra en avgränsning i vilka podcast-avsnitt som skulle användas följdes kriterier baserade på studiens syfte och frågeställningar. Kriterierna innefattade kvinnor som berättade om sitt medberoende till en manlig partner med alkohol- eller narkotikaproblematik samt sin uppväxt. För att ta reda på vilka avsnitt som uppfyllde kriterierna lästes först den skrivna informationen om avsnitten vilket resulterade i ett första urval av avsnitt. Vidare lyssnades dessa igenom för att noggrannare se ifall de uppfyllde våra kriterier, vilket i sin tur resulterade i sju avsnitt som senare användes som empiriskt material.

Majoriteten av avsnitten som användes kom från samma podcast, men en annan podcast användes också för att få variation i empirin. Podcasterna hade olika intervjuare som strukturerade upp avsnitten på sina sätt, men gav fortfarande likvärdig information till studien. Intervjuaren från ena podcasten hade egna erfarenheter av medberoende vilket den andra intervjuaren inte hade, detta är av intresse för studien eftersom det resulterar i olika intervjufrågor. Något som kan vara underförstått hos någon med egna erfarenheter kan missas att tas upp medan det kan täckas in av den som inte har dessa erfarenheter och behöver få mer förståelse. Därav ger urvalet av podcast-avsnitt studien en möjlighet att få en mer heltäckande information och detta ger i sin tur studien möjligheter att få svar på frågeställningarna.

En begränsning med urvalet är att informationen från avsnitten kan vara begränsad. Eftersom urvalet gjordes med angivna kriterier kan avsnitten ge en specifik nisch som lämnar annan information ute. För att minska risken för en vinkling i studien har urvalet gjorts med syfte att dels hitta mönster, dels hitta avvikande fall för att få variation i det empiriska materialet. Vidare var tiden för studien begränsad så urvalet har därför fått begränsas, vid mer tid hade ökad variation kunnat inkluderas i studien.

5.3 Bearbetning

5.3.1 Metod för genomgång av material

När vi lyssnade igenom podcast-avsnitten för att se om de uppfyllde våra kriterier (se avsnitt 5.2) bestämde vi att ta minnesanteckningar. Vidare har vi resonerat kring tre alternativa metoder för genomlysning av materialet. Vi tillämpade metoderna i tjugo minuter vardera för att uppmärksamma metodernas för- och nackdelar samt vilken som var mest lämpad för oss. Den första metoden innebar att vi delade upp avsnitten mellan oss, lyssnade och antecknade var för sig, sedan läste vi varandras anteckningar och diskuterade. Den andra metoden innebar att vi även där delade upp avsnitten och lyssnade var för sig, samt antecknade. Sedan bytte vi avsnitt med varandra och använde den andras anteckningar som bas för att sedan fylla på med egna reflektioner. Den sista metoden innebar att vi tillsammans lyssnade på avsnitten och förde en gemensam diskussion under tiden samt antecknade ihop.

Resonemangen vilade på metodernas för- och nackdelar och vi valde att använda den sistnämnda. Vi resonerade att den lämpade sig bäst då vi anser oss få ut bra information eftersom vi diskuterar och reflekterar tillsammans under lyssnandets gång. Detta medför också en typ av samstämmighet i förståelsen och tolkningen för vad som sägs i avsnitten, då vi vill undvika omedvetna tolkningar. Vi resonerade också att det är en fördel att diskutera i direkt anslutning till lyssningen av avsnitten då vi minskar risken att glömma tankar och reflektioner, vilket hade kunnat ske om vi lyssnat var för sig och diskuterat i efterhand. Därav resonerade vi att de andra två metoderna inte lämpade sig lika väl. Vi förde vidare resonemang kring att den första metoden inte var lämplig med anledning av att avsnitten delades upp, vilket i sin tur kan påverka vår analys då vi inte får samma information. Vi vill få en så djupgående analys som möjligt, vilket denna metod inte möjliggör. Den andra metoden såg vi delvis som positiv, då vi båda lyssnade på samtliga avsnitt. Dock innebar läsningen av varandras anteckningar att vi omedvetet antog den andras perspektiv, vilket vi ansåg som problematiskt.

5.3.2 Kodning och tematisering

Efter genomlysning av podcast-avsnitten och där till antecknat har vi gjort materialet mer hanterbart. Anteckningarna har gjorts utförligt för att få med både vad kvinnorna berättar och dess kontext. Lindgren (2014) beskriver att materialet behöver omvandlas till en analysbar text, vidare är fullständiga utskrift nödvändiga i vissa fall, exempelvis i en diskursanalys. I ett sådant fall behöver småord och pauser skrivas ut för att uppmärksamma sådant som uttrycks mellan raderna (Lindgren 2014). Denna studie analyserar vad kvinnorna berättar och fokus har därför varit vad som sägs i berättelserna och inte vad som uttrycks mellan raderna. Därav resonerar vi att småord och pauser inte hade gjort vårt material mer analysbart och har därför inte transkriberat texterna i sin helhet. För att åstadkomma ett likvärdigt analysbart material har vi istället åter lyssnat på vårt material och tillsammans utvecklat och strukturerat våra anteckningar. I samband med detta genomfördes diskussioner som genererade i ytterligare reflektioner kring materialet. Genom denna bearbetning fick vi en utförlig och analysbar text.

Vidare, med grund i den kvalitativa innehållsanalysen, skapade vi en kodningsram. Kodningsramen bygger på nyckelord som utvecklas i takt med att fler koder uppmärksammas (Bryman 2018). För att skapa vår kodningsram valde vi att koda vårt material genom att färgmarkera våra anteckningar, detta för att uppmärksamma återkommande kategorier, men även för att uppmärksamma det som avvek. Kodningsramen skapades med grund i studiens syfte och frågeställningar, då kodningen har baserats på vad kvinnorna berättar om sin uppväxt och sitt medberoende i parrelationen. Rennstam och Wästerfors (2015) beskriver att det insamlade materialet behöver sorteras, vilket ofta görs genom kodning. Kodningen hjälper till att skapa mönster och forskaren betonar sedan det som följer mönstret eller det avvikande. Vidare beskriver Rennstam och Wästerfors (2015) att allt i materialet inte kan visas, utan ett urval behöver göras selektivt och rättvist (Rennstam & Wästerfors 2015). Med grund i våra koder skapades olika teman, vilka kan ses om ett förklarande samlingsbegrepp för koderna. Bryman (2018) beskriver att teman hjälper till att uppmärksamma återkommande ämnen i sin data, vilka även måste vara av relevans för forskningen för att kunna bli betydelsefullt (Bryman 2018). Exempel på koder som vi använt är *ego-boost* och *prestationsprinsessa*, detta skapade temat

bekräftelse. Ytterligare ett exempel på koder vi har använt är *prioritera andra, åsidosätta sina behov* och *försvara andra*, som skapade temat *utomstående fokus*.

Vid skapandet av koder har vi haft i åtanke att berättelserna kan förlora sitt sammanhang om delar ur texten plockas ut och kodalas. För att minska denna risk har vi varit försiktiga med att koda delar av texten och hellre kodat längre meningar och stycken för att behålla dess kontext. Vi har även regelbundet återkommit till textens helhet samt lyssnat om delar av podcast-avsnitten för att säkerställa att innehållet förblir densamma.

5.4 Tillförlitlighet

Inom kvalitativ forskning används begreppet tillförlitlighet för att kvalitetssäkra undersökningen. Tillförlitlighet består av fyra delkriterier: *Trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet* och *möjlighet att styrka och konfirmera*. Trovärdighet är ett sätt att säkerställa så den subjektiva upplevelsen framställs och förstås av forskarna i samma linje som den upplevs av de studerade själva (Bryman 2018). Podcast som metod innebär begränsningar i att säkerställa vår förståelse av de studerade själva. Målet är att framföra en trovärdig studie och för att möjliggöra detta, trots begränsningar, har vi lyssnat på det empiriska materialet flera gånger samt diskuterat och bearbetat materialet. Dessa steg har genomgåts för att lyfta de eventuellt olika tolkningar som kan göras. I ett sista steg har vi diskuterat sinsemellan för att säkerställa en enig förståelse av det empiriska materialet. Dessa steg resoneras som ett alternativ till den begränsning i att inte fråga de studerade själva.

Ett ytterligare del-kriterium är överförbarhet. Överförbarhet redogör för i vilken utsträckning studiens resultat kan replikeras i andra miljöer, kontexter eller i en senare tidpunkt. Vidare beskrivs att forskaren bör uppnå "tät beskrivning" av detaljer som ingår i kulturen. Detta gör att läsaren får en så kallad "databas" för att bedöma om resultatet är överförbart till andra miljöer (Bryman 2018). Målet med studien är att uppnå en tät beskrivning av det empiriska materialet och dess kultur. Genom detta kan läsaren bilda sig en egen uppfattning kring studiens överförbarhet.

Vidare beskrivs del-kriteriet pålitlighet som att forskarna skapar en tydlig och fullständig redogörelse över studiens olika faser och forskningsprocesser. Detta möjliggör att utomstående kan granska forskningens tillvägagångssätt (Bryman 2018). För att säkerställa studiens pålitlighet har forskningsprocessen utförligt redovisats samt dess möjligheter och begränsningar för att redogöra för ett kritiskt tänkande. Detta tillvägagångssätt möjliggör för läsarna att följa studiens resonemang och själva resonera över dess transparens och pålitlighet. Vidare har diskussion förts med stöd av handledare för att synliggöra ytterligare kritiska resonemang till studien och dess tillvägagångssätt.

Sista del-kriteriet är möjligheten att styrka och konfirmera, vilket innebär att forskarens egna värderingar eller intressen inte ska påverka studien på ett avgörande sätt (Bryman 2018). Genom att redogöra för studiens processer, tillvägagångssätt samt att kritiskt granska resonemang har eventuella värderingar synliggjorts och hanterats. Målet med studien är att lyfta kvinnornas subjektiva upplevelse och inte påverka med egna värderingar. Vidare redogörs kring förståelse och uppfattning kring området (se avsnitt 5.6) vilket underlättar för att i största mån uppnå objektivitet och agera i god tro.

5.5 Forskningsetiska överväganden

Vi resonerar att studiens forskningsetiska utmaning kan vara identiteten hos de intervjuade kvinnorna i vår empiri. Deltagarna är i fem podcast-avsnitt anonymiserade vilket innebär att vi inte själva känner till deltagarnas identitet. I detta avseende resonerade vi att studien inte medför en skada för individerna med tanke på att deras identitet skyddas. I de två andra avsnitten är deltagarna inte anonyma och vi resonerade därför kring att välja bort dessa. Diskussionen fortsatte och vi resonerade att deltagarna sannolikt samtyckt till att offentliggöras och godkände podcast-avsnittet. För att ändå säkerställa deras integritet och öka anonymiteten, oavsett om kvinnorna är anonyma i podcast-avsnitten eller inte, anonymiserades de med fiktiva namn i studiens analys. Detta gjordes även för att göra analysen mer levande. Ytterligare anledning till att öka anonymiteten var för att vi inte har inhämtat ett samtycke kring att sprida kvinnornas berättelser. I samband med detta resonerade vi att materialet är offentligt publicerat vilket ger oss tillåtelse att använda samt redovisa. Vi resonerade att de två avsnitt som inte

är anonyma ska säkerställas samma skydd för sin integritet som resterande kvinnor och därför kommer dessa två avsnitt inte redovisas i referenslistan.

Med hänsyn till samtyckes- och informationskravet resonerar vi kring att det empiriska materialet består av offentligt publicerade podcasts vars syfte är att sprida kunskap kring bland annat medberoende. I och med att avsnitten som valts är offentliga samt att syftet med vår studie går i linje med podcastens syfte, anses det inte nödvändigt att ta kontakt med deltagarna för samtycke. Vidare hanteras de insamlade uppgifterna med respekt för dess kontext och deltagarnas integritet. Syftet med studien är att belysa deras subjektiva upplevelse och har som avsikt att lyfta dessa. För att lyfta det empiriska materialet med respekt för deltagarnas integritet kommer materialet återges med hjälp av citat. Citat bidrar i sin tur till att skapa en autenticitet till det empiriska materialet. Slutligen för att säkerställa att de etiska principerna övervägts, har diskussioner regelbundet förts mellan oss och i samråd med handledare.

5.6 Förförståelse

Vi har inga tidigare erfarenheter eller någon påtaglig förkunskap av medberoende. Vi har diskuterat och uppmärksammat att vår uppfattning har varit att fokuset ofta läggs på personen med alkohol- eller narkotikaproblematik och att de närstående hamnar i skymundan. När närstående väl uppmärksammas är upplevelsen att medberoende ändå inte kommer på tal, utan fokus istället hamnar på fysiska eller psykiska besvär. Förhoppningen med studien var att framföra en så objektiv bild som möjligt av de subjektiva upplevelserna av att ha ett medberoende. Den begränsade förförståelsen gjorde att studien blev mer mottaglig för varierad information om medberoende vilket var till hjälp i att få studien så objektiv som möjligt. Vi har vidare diskuterat och tillsammans hjälpts åt vid genomgången av materialet för att hantera denna förförståelse samt skapat en teknik för att synliggöra omedvetna tolkningar av materialet.

5.7 Arbetsfördelning

Arbetsfördelningen har under skrivprocessen gjort selektivt. Det har inneburit att underrubriker delats upp sinsemellan medan en aktiv diskussion kring vardera rubrik och dess innehåll har genomsyrat hela studien. Därav har kritiska

diskussioner genomgående förts i arbetet för att utveckla studien. Vi har lyssnat på samtliga avsnitt, först var för sig och sedan tillsammans då vi även antecknade. Vidare har Emma tagit ett större ansvar över att säkerställa en röd tråd samt korrekt språk i texten medan Linnéa tagit större ansvar över uppsatsens formalia.

6. Resultat och analys

Detta avsnitt redogör för studiens resultat och analys. Avsnittet är uppdelat i två delar; *Uppväxten och formandet av en individ* och *Medberoendets uttryck i en parrelation*. Kvinnornas berättelser diskuteras med stöd av tidigare forskning och vidare ges en mer specifik presentation i början av båda avsnitten. Namnen i detta avsnitt är fiktiva. Avslutningsvis kommer applicering av den sociala responsiviteten att redovisas i avsnitt 7.

6.1 Uppväxten och formandet av en individ

I detta avsnitt presenteras kvinnornas berättelser om sin uppväxt. De tar upp punkter som varit betydelsefulla i formandet av sig själva och berättar exempelvis om ansvarstagande, ej validerade behov, känslöhantering och bekräftelse i olika former.

6.1.1 Den sociala kameleonten och vad som händer bakom stängda dörrar

Kvinnorna berättar hur de på olika sätt har behövt anpassa sig till sin förälders dysfunktion under sin uppväxt. De har på olika sätt tagit ansvar för hushållet och familjemedlemmar men även känt ett ansvar för interparentala konflikter. Kvinnorna berättar också hur de i uppväxten inte fått sina behov validerade och vidare hur de, på grund av deras familjesituation satte upp en fasad för att skydda sig själva. Bianca berättar hur hon i sin uppväxt tog på sig ett ansvar att beskydda sin lillebror. Hennes föräldrar var skilda och när hon var hos pappa som hade alkoholproblem, märkte hon hur han var på honom till den grad att han började gråta. Hon berättar:

*Min lillebror börja gråta tillslut för att han är så på honom /.../
jag va tvungen att ta ansvar, på med liksom capen och svärdet i
högsta hugg och nu ska jag rädda min bror och hans känslor. -
Bianca*

Bianca berättar vidare hur hon tagit på sig en roll som samarit gentemot sina syskon, vilket liknar det Klimczak och Kiejna (2018) beskriver angående hur barn i dysfunktionella familjer tog på sig en roll som "hjälte" genom att exempelvis ta

ansvar över yngre syskon (Klimczak & Kiejna 2018). Bianca berättar vidare hur hon i senare ålder tog ett ansvar över sin pappa på grund av att hennes styvmamma inte orkade med honom när han var full. Hon tog i dessa lägen på sig pappans känslor vilket gjorde att hon kände att hon behövde ta det ansvaret. Detta är även något Klimczak och Kiejna (2018) beskriver, att de roller som antogs som barn även antogs senare i livet, vilket kunde visa sig i överansvar och överbeskyddande (Klimczak & Kiejna 2018). Detta beskrivs även genom att den beroenderelation som en individ upprätthåller till en annan är på grund av personlighetsdrag som utvecklats i den dysfunktionella familjerelationen (Kaplan 2022). Att en dysfunktionell familjerelation påverkar ett barns uppväxt beskriver även Melissa:

Jag minns nått gräl och jag minns att jag sa åt dom, men det är lite återkommande att jag sa åt dom att dom skulle sluta bråka, jag tror att det var bråkigt, stökigt. - Melissa

Melissa berättar hur hennes barndom bestod av återkommande bråk där hon kände ansvar över att avsluta dessa. I hennes uppväxt förekom inte alkohol- eller narkotikaproblematik, däremot beskriver hon att efter föräldrarnas skilsmässa arbetade hennes mamma mycket och hennes pappa var relativt frånvarande. Att vilja avsluta bråk har varit som en personlig egenskap genom hennes liv. Melissa beskriver att hon känner en maktlöshet när hon inte kan hjälpa andra människor, vilket återspeglas i hennes barndom. Detta är i likhet med Knudson och Terrells (2012) studie, som beskriver att barn som frekvent upplever interparentala konflikter i större utsträckning känner ansvar över att avsluta dessa. Vidare beskriver författarna att sambandet mellan interparentala konflikter i uppväxten och medberoende i vuxen ålder grundar sig i huruvida barnet internt hanterar konflikten (Knudson & Terrell 2012). Huruvida Melissa hade förmåga att internt hantera de interparentala konflikterna beskrivs inte vidare. Materialet visar tendenser som går i linje med Knudson och Terrells (2012) studie men en vidare slutsats kan inte dras.

Kvinnorna har återkommande beskrivit sig själva som kameleonter. Kameleonten framträder i olika sammanhang men kan grundas i samma orsak. Maryam berättar:

Med vänner, så var det ju, vilket kan kännas lustigt nu, så var jag ju vän med alla. Jag hade ju vänner i alla grupperingar, asså jag var ju den här sociala kameleonten, jag passade in överallt. Så att jag var väldigt väldigt anpassningsbar, redan då. Jag smälte bara in, var jag än kom. Så jag gick in i dom rollerna som jag trodde förväntades av mig. - Maryam

Maryam, som är uppvuxen med sin pappa som hade alkoholproblematik, beskriver vidare hur kameleonten träder fram i olika sociala sammanhang som gjorde henne anpassningsbar. Hon beskriver exempelvis hur hon i skolan umgicks med flera gäng, "värstinggänget" där hon hjälpte till att laga stöldgoods eller "töntarna" där hon spelade övernaturliga spel. Hon blev även bekräftad i alla de olika grupperna i skolan. Vidare beskriver Maryam hur hon bara var någon i grupp och detta berodde på att hon inte visste vem hon var. Kameleonten kan i andra sammanhang även ses som en mask som kvinnorna gömmer sig bakom. Thea berättar:

Asså jag tror att jag alltid har haft enkelt att få liksom vänner och asså jag har alltid kunnat umgås med alla i min klass, men jag tror att jag har lite svårt för att komma jättenära någon /.../. Typ så fort jag kommer nära någon så blir det som att jag typ drar mig tillbaks på något sätt och kanske slutar höra av mig, helt utan anledning egentligen /.../. Jag tror att jag ibland är rädd att kanske folk ska lära känna mig för bra typ. - Thea

Thea är inte uppvuxen med alkohol- eller narkotikaproblematik i familjen, istället beskriver hon hur hennes pappa jobbade mycket och mamman la mycket tid på hennes nyfödda syskon. Vidare berättas hur hennes föräldrar upplevdes tro att hon var äldre än hon var. Thea berättar i likhet med Maryam hur kameleonten framträder i sociala sammanhang och att även hon hade många vänner. Hon anpassade sig likt en kameleont för att passa in och om hon inte gjorde det fanns risken att hon inte fick vara med. Thea berättar att hon på grund av detta hade svårt att låta någon komma nära henne, hon ville inte att folk skulle komma på att hon inte var sig själv. Hon ville heller inte att de skulle veta så mycket om hennes

liv. I detta skede har kameleonten och masken sammanvävts i ett sätt att skydda sig själv.

I dessa situationer benämner kvinnorna det på flera sätt, som en mask, en fasad eller som ett skådespeleri. Återkommande grundas detta i en beskrivning av att kvinnornas riktiga jag inte är bra nog och de skapar ett "falskt jag". I likhet med detta beskriver Bacon et al. (2018) hur den odifferentierade självkänslan kan uttrycka sig genom anpassning efter andra, likt en kameleont. Författarna beskriver att barn under uppväxten som inte får sina behov validerade anpassar sig till föräldrarnas behov. Detta kan medföra ett "falskt jag" (Bacon et al. 2018). Maryam berättar:

Asså jag har nog alltid bara lurat mig själv, jag har inte känt efter, jag har inte pratat känslor på det sättet. Jag har inte lärt mig att connecta med dom känslorna som jag kanske faktiskt på riktigt kände eller upplevde. /.../ jag lärde mig också hemifrån, att när det var jobbigt fick man bita ihop, det var inget att gnälla över. Det var bara ett leende utåt. Jag tror jag var väldigt mycket fasad och det var inte heller något jag reflekterade över, det var bara ett faktum, jag var grund-glad och jag gnällde inte. - Maryam

Beskrivningen av kameleonten kan likaså ses som en fasad som kvinnorna satt upp gentemot världen för att skydda sig själva och sitt "falska jag". Fasaden kan förstås genom att den har skapats med anledning av att behoven inte har blivit validerade. Maryam beskriver hur hon inte blev bekräftad i sina känslor hemma, vilket kan ses om att hennes behov av exempelvis tröst eller spegling av känslor inte blivit bekräftade. Thea avviker i denna aspekt då hon beskriver att hon under sin uppväxt har kunnat prata om känslor med sin mamma. Däremot framkommer det senare i avsnittet att sedan hon varit liten aldrig gråtit som andra barn, utan tryckt undan känslorna, vilket har resulterat i att hon inte har kontakt med dem. Detta kan även vara en förklaring till den fasad hon byggt upp för att skydda sig själv.

6.1.2 Jantelagen och speglingen på egot

Kvinnorna berättar vidare kring huruvida deras behov blev tillgodosedda i uppväxten samt hur deras känslöhantering såg ut och hur detta baserades på föräldrarnas agerande. Vidare berättar kvinnorna om hur de i uppväxten även fått lära sig hur viktigt det är att sätta andra först. Sally berättar hur speglingen av hennes känslor har brutit under uppväxten:

Min pappa har ju aldrig klarat av det där liksom. När jag blev ledsen var det såhär "öhh gå till mamma, det här går inte" och min mamma är väldigt avstängd, eller har varit avstängd, så det har varit svårt att ha någon och prata känslor med. För att ingen av mina föräldrar har kunnat göra det själva eller har fått det med sig från sin egen uppväxt. Så det är inte så konstigt att de inte kan. - Sally

Sally berättar hur varken hennes pappa med alkoholproblematik eller mamman har varit förmögna till att bekräfta hennes känslor. Vidare beskriver hon hur detta kom att påverka henne även senare. Sally berättar:

Jag har ju bara sett henne stå och ta emot ord /.../ jag har bara sett henne stå och ta emot och inte göra någonting och det förstod jag ju sen, eller det har jag förstått nu, varför jag kan... Jag skulle inte säga att jag är empatiskt störd, men rätt så, att jag kan stänga av liksom och det har ju jag sett min mamma göra. Man blir ju sina föräldrars avbild på något sätt. Jag tittar och jag gör. - Sally

I Sallys berättelse framhävs hur hon tar efter hur hennes föräldrar gör i de situationer där hon försöker få en bekräftelse av hennes känslor. Hennes känslor blir inte bekräftade eller uppmärksammade av varken hennes mamma eller pappa vilket enligt henne, grundas i att föräldrarna själva inte har blivit bekräftade i sin uppväxt. Hon beskriver vidare hur detta har resulterat i en oförmögenhet att validera hennes känslor. Liknande berättar även Emilia som är uppväxt med sin mamma som hade problem med alkohol och tabletter. Hon berättar att hennes känslor varken blev speglade av sin mamma eller pappa och beskriver vidare hur

även hennes pappa växte upp under liknande förhållanden. I likhet med detta beskriver Happ et al. (2022) att dysfunktionella relationsmönster överförs i generationer (Happ et al. 2022).

Även andra mönster kan överföras intergenerationellt, Sally fortsätter sin berättelse med hur hon i uppväxten har fått lära sig hur viktigt det är att sätta sig själv åt sidan och fokusera på andra först. Hon berättar även att detta är något som både hennes mamma och mormor har gjort i sina liv:

Man ska nöja sig med dom sakerna, man ska vara tacksam för allt man får, man ska inte ifrågasätta saker utan sätta sig själv åt sidan, det är det viktigaste. /.../ och det är så min mamma också har gjort, hon tar aldrig mat innan någon annan har tagit en gång till. - Sally

Sally beskriver det som jantelagen, att inte ta för sig så mycket. Detta gjorde att hon långsamt flyttade gränserna för vem hon var. Samtliga kvinnor berättar också att detta är något som de burit med sig in i vuxen ålder. Detta är något som Klimczak och Klejna (2018) beskriver då kvinnorna på grund av sin barndom hade svårt att hantera relationer. Kvinnorna blev överbeskyddande och fokuserade så mycket på den andres behov att de till slut försummade sina egna (Klimczak & Klejna 2018). Liknande beskriver även Kaplan (2022) i att den beroenderelation som en individ upprätthåller med en annan, är på grund av personlighetsdrag som har utvecklats som ett resultat av den patologiska relationen (Kaplan 2022). Julia, som beskriver att det inte fanns någon dysfunktion i familjen, berättar att hon alltid prioriterat andras behov samt hjälpt andra före sig själv. Vidare för hon ett eget resonemang kring att hon tror att medberoende handlar om att individen föds och utvecklar olika personligheter eller beteenden. Julias beskrivning samt berättelse har både likheter och skiljaktigheter i jämförelse med Sallys. Båda beskriver vikten av att prioritera andra före sig själva men där uppväxten har skiljt sig åt. Alltså har Julia de egenskaper som den tidigare forskningen påvisar men avviker gällande att det grundar sig i erfarenheter från uppväxten.

6.1.3 Bekräftelsen blev en projektplan

Bekräftelse av olika slag är återkommande i kvinnornas berättelser. Bekräftelsebehovet kan grunda sig i olika orsaker och uttryckas på olika sätt.

Sally berättar:

Jag höll på med elitsport i nästan elva, tio år och när jag slutade med det så förändrades mitt liv ganska abrupt, eller vad ska man säga. Jag började festa och söka bekräftelse på annat håll liksom. För att... det var en så stor del i mitt liv, att få bekräftelse, att vinna medaljer, det var min identitet. - Sally

Sally berättar hur hennes mamma tidigt bad henne att "tagga ner" vilket resulterade i att hon började ifrågasätta sin personlighet. Hon berättar vidare hur hon sedan började söka bekräftelse genom sin idrott i många år och senare, genom fest och vänner. Bekräftelse kan även fås på andra sätt, Julia berättar:

Jag syntes och hördes och ville fixa liksom, elevrådsordförande från födseln typ och blev ju väldigt bekräftad i det. Så jag tror för mig handlade det väldigt mycket om att jag, inte egentligen så mycket hemifrån utan från samhället i stort, blev väldigt uppskattat på grund av min prestation och när jag upptäckte att man kunde prestera i kompisrelationer också, eller kärleksrelationer, det var som att jag såg en projektplan när jag mötte en person. - Julia

Julia beskriver hur hennes prestationer har gett henne bekräftelse från samhället i stort. Hon tog ansvar att fixa i skolan, i kompisgäng och i kärleksrelationer, vilket hon benämner som olika projektplaner. Julia avviker dock i att ha en dysfunktionell uppväxt men trots detta beskriver hon hur bekräftelsen blev åtråvärd för henne. Hon berättar vidare hur vi människor fortsätter utveckla sådant vi får uppskattning för och lyfter även samhällets positiva syn på personer som har stora hjärtan och hjälper alla. Till sist berättar Maryam att hon har jagat bekräftelse på annat håll, hon berättar:

Jag skötte alltid skolan så jag fick också bekräftelse där, att jag var duktiga flickan och det i sin tur ledde till att jag blev bekräftad av pappa framförallt och mamma, men det var ju pappas kärlek och bekräftelse som jag alltid jagade, så, för den var lite svårare att få än mammas. - Maryam

Maryam berättar hur hon jagade sin pappas kärlek och benämner sig själv som "pappas flicka". Hon beskriver att hennes prestationer i skolan ledde till bekräftelse från framförallt hennes pappa. Maryam har tidigare beskrivit hur hon dessutom fick bekräftelse i kompisgäng (se avsnitt 6.1.1). Kvinnornas behov av bekräftelse kan förstås i likhet med tidigare studiers beskrivning av att medberoende-individer uppvisar personlighetsdrag i form av perfektionism, detta med anledning av att de vill göra rätt för sig själva och andra vilket kan grundas i behovet att känna sig värdefull och respekterad (Askian et al. 2016; Klimczak & Klejna 2018).

6.2 Medberoendets uttryck i en parrelation

I detta avsnitt presenteras kvinnornas beskrivning av deras medberoende i sina heterosexuella parrelationer. De tar upp hur olika beteendemönster har uttryckts och vilka konsekvenser dessa har gett. Kvinnorna berättar exempelvis om låg självkänsla, sökandet av bekräftelse, flyktbeteenden och olika sätt att kontrollera sin partner.

6.2.1 Mindervärdeskomplex och maktspel

Kvinnorna berättar hur medberoendet sakta men säkert sänkte deras självkänsla. De lade allt fokus på sin partner och åsidosatte sig själva och sina behov, vilket exempelvis ledde till känslor av misslyckande, självhat och bristande tillit till sig själva. Kvinnorna berättar hur de i sina parrelationer har jagat bekräftelse på olika sätt, vilket gav en sorts utdelning till det sårbara egot. Emilia berättar hur hon tappade tilliten till sig själv då hennes partner var manipulerande:

Då förnekade jag för mig själv att det var ett problem att han rökte så pass mycket, för han var ju supermanipulerande hela tiden och jag litade inte på vad jag såg, jag litade inte på vad

jag kände så det var när jag läste den boken som jag... såhär, dom har ju beskrivit mig i den här boken, det är jag, alla dom här karaktärsdragen, det är jag, dålig på att ta kritik, allt. Check check check. - Emilia

Emilia berättar hur hon i relationen började tveka på sig själv, det hon kände och såg samt förminskande sin partners missbruk. Hon berättar även hur hon inte tyckte om den personen hon blev med honom, men samtidigt var relationen passionerad och hon var "uppslukad av honom". Maryam berättar hur hon alltid prioriterats efter sin partners missbruk, hon berättar:

I deras olika missbruk, vilket har varit allt från arbetsnarkomaner, till sexmissbrukare, till narkomaner eller alkoholister, så har det alltid funnits, jag har alltid kommit tvåa liksom, jag har aldrig blivit vald först utan har alltid kämpa för att få bekräftelse och alltid lagt skulden hos mig själv när jag inte har fått det och tänkt "amen det är klart att det blir såhär", jag har ju liksom inbillat mig att jag inte var värd bättre. - Maryam

Maryam berättar hur hon skuldbelägger sig själv när hon inte fått bekräftelse från sina partners. Hon beskriver ett mönster av dysfunktionella relationer, där känslan av bortprioriterad och lågt självvärde har genomsyrat relationerna. Vidare beskrivs hur hon försöker uppnå "den perfekta relationen" och om detta misslyckades, lade hon all skuld på sig själv och kände sig otillräcklig.

Båda kvinnorna beskriver hur självkänslan har påverkats negativt av deras medberoende och låg självkänsla är något som Askian et al. (2016) beskriver är ett huvudsakligt tecken på medberoende. Att ha låg tillit till sig själv och sina egna värderingar är genomgående hos personer med medberoende (Askian et al. 2016). Vidare beskriver Klimczak och Klejna (2018) hur en låg självkänsla även uttrycks genom att förringa bilden av sig själv som ett resultat av att lägga allt sitt fokus på sin partner och därmed försumma sina egna behov (Klimczak & Klejna 2018). Maryam beskriver även hur hon försökt uppnå den perfekta relationen och vid misslyckanden lade hon skulden på sig själv, detta är återigen något som

Klimczak och Klejna (2018) beskriver som perfektionism. Perfektionismen visas när kvinnorna hade svårt att acceptera egna misslyckanden, som en konsekvens av den låga självkänslan. Perfektionismen används i dessa lägen som ett försök att uppnå behovet av att göra rätt för sig själv och för andra (Klimczak & Klejna 2018). Maryam beskrev hur hon kämpade för bekräftelse, vilket är genomgående i kvinnornas berättelser även i vuxen ålder. Melissa berättar:

När jag var 17 år, träffade jag min livs kärlek och honom fick jag ju springa efter som en tok /.../. Han var jättegullig men också äldre än mig och... amen inte helt tillgänglig helt enkelt, gjorde andra saker hellre ibland. Det var ett såhär spel, katt och råttaspel typ, att man fick inte höra av sig för mycket, inte för lite. - Melissa

Melissa berättar hur hon hade ett stormigt förhållande med sin livs kärlek, där hon hela tiden sökte hans bekräftelse och uppmärksamhet. Hon berättar hur han var delvis otillgänglig och allt utmynnade i någon slags katt och råttaspel. Vidare berättar Maryam hur hon fick sin bekräftelse:

Jag började välja pojkvänner där jag fick jaga kärlek, så var det ju väldigt mycket. Där jag valde pojkvänner som blev mina projekt litegrann. Jag fick vara den starka, jag fick vara den som utåt var den lyckade personen och jag fick... de var väl också ett maktspel tänker jag, men väldigt mycket pojkvänner som jag såg mina oslipade diamanter. - Maryam

Maryam berättar att medberoendet är lömskt, då hon valde pojkvänner som blev hennes projekt. I dessa relationer var hon, utåt sett, den lyckade personen, vilket gav henne bekräftelse. Även Sally beskriver hur hon i förhållande till sin partner framstår som den friska. Att kvinnorna söker olika typer av bekräftelse som en del i sitt medberoende beskrivs även av Askian et al. (2016), då sökandet av bekräftelse i form av andras godkännande och acceptans, i grunden bottnar i ett behov av att känna sig värdefull och respekterad (Askian et al. 2016). Vidare berättar Melissa att hon lade sina behov åt sidan och lät en katt och råttaspel fortsätta för att det var hennes livs kärlek det handlade om. Detta kan liknas med att inte

kunna sätta sunda gränser i sin relation, vilket också är ett uttryck för medberoende (Askian et al. 2016). I likhet med detta förklarar Klimczak och Klejna (2018) att personer som är medberoende, i många fall stannar i en destruktiv parrelation trots att de utsätts för svek (Klimczak & Klejna 2018).

6.2.2 Flykten från sig själv och att flykt-knarka sina otillgängliga män

Kvinnorna berättar om hur de har använt flyktbeteenden i sina relationer. Flykt har exempelvis använts för att slippa fokusera på sig själv genom att lägga fokus på sin partner. Flyktbeteendena har därmed varit ett sätt att fly från sina egna problem och misslyckanden. Emilia berättar:

Vi medberoende, vi fokuserar väldigt mycket på andra för vi har inte lärt oss något annat när vi växte upp men det har också varit av rädsla för att titta på sig själv för det är ju jättemycket lättare att säga till alla andra vad dom ska göra istället för att faktiskt, det är jobbigare att kolla på mig själv, vad jag själv borde börja jobba med. - Emilia

Emilia berättar hur hon i 12-stepsprogrammet insåg att hon hade noll självkänsla. Hon beskriver hur hon känt avundsjuka i att titta på andra och hennes ego har istället närt sig på yttre omständigheter, som pengar, sex och bekräftelse. Den rädsla som Emilia beskriver kan ses om en anledning att ta till flykten från sig själv. Vidare berättar Sally:

Jag har varit i relation sedan jag var femton och alla har varit dysfunktionella på något sätt /.../. Jag har bara hoppat från relation till relation liksom och det är ju för att aldrig behöva umgås med mig själv liksom, jag har inte trivts i mitt eget skinn, så därför har jag valt de här personerna som skapar tillräckligt mycket dramatik åt mig, så jag inte behöver fokusera på mig själv eller mina egna issues. - Sally

Sally berättar, i likhet med Emilia, om hur fokuset på andra blev som en flykt från sig själv och sina egna problem. Sally beskriver att hon valde partners som skapade drama men berättar vidare att även hon själv kunde skapa drama i syfte

att fokusera på annat än sig själv. Liknande beskriver Maryam som dessutom stänger ute de vänner som riskerar att hindra flykten från henne själv. Hon berättar:

Vänner runt omkring reagerade på det och var väldigt mycket, ville ge råd och sa att "du som är en så smart tjej, hur kan du falla för de här" och dom vännerna blev ju jobbiga, dom blev ju som en nagel i ögat och lät inte mig "knarka ifred", knarka mina otillgängliga män. Det ledde till att jag isolerade mig jättemycket, jag slutade ringa dom eller jag svarade inte i telefonen. - Maryam

Maryam berättar hur hon slutar höra av sig samt ignorerar samtal från de vänner som ifrågasatte hennes dysfunktionella relationer. Hon beskrev hur hon isolerar sig för att undvika känslan av misslyckande då hon innerst inne visste att detta gick emot hennes värderingar. Vidare tar Maryam till flykten som ett sätt att undvika att se sina egna misstag. Samtliga kvinnor har berättat hur de flyr från sig själva och sina egna misslyckanden på olika sätt. Genom att fokusera på andra lyckas kvinnorna fly från sig själva och sina egna behov, vilket kan ses som destruktiva beteenden som i längden sänker synen på sig själv och resulterar i en negativ självbild (Kaplan 2022). Maryam beskriver även hur hon var medveten om att hennes relationer var dåliga för henne. När hennes vänner sedan ifrågasatte hennes val av relationer kände hon sig ännu mer misslyckad och valde då att fly från situationen och sina känslor. Detta förstås återigen genom Klimczak och Klejna (2018) som beskrivit hur den medberoendes förringade bild av sig själv kan leda till svårigheter att acceptera egna misslyckanden då den medberoende har ett behov av att göra rätt för sig själv och andra (Klimczak & Klejna 2018).

6.2.3 Ständiga förhandlingar och offret på en piedestal

Kvinnorna berättar hur de i sina relationer har försökt kontrollera sin partner på olika sätt. De berättar om gränsdragning och hur en offerroll trädde fram. Sally berättar att hennes partner genomgick ett 12-stepsprogram, trots detta fortsatte hennes medberoende, hon berättar:

Jag gick in helt i medberoende till honom och började fixa ändå och dök in i vad han skulle göra och inte göra med programmet och liksom, gå på möten och såhär, ringa sin sponsor. - Sally

Sally berättar hur hon började kontrollera huruvida hennes partner skötte sin behandling och beskriver vidare hur hon blev allt sjukare i sitt medberoende. Vid ett senare tillfälle gick hon även igenom sin partners mejl. Vidare beskriver Emilia hur hon försökte sätta gränser för att kontrollera sin partner, hon berättar:

I den här relationen blomstrade mitt medberoende ut, för jag försökte kontrollera honom, jag ville få honom att sluta röka gräs. Gjorde allt möjligt, hot, löften, dels mycket tjat och diskussion kring det liksom, /.../ det var ständiga förhandlingar om hur mycket han skulle få röka och hur lite och så vidare. - Emilia

Emilia berättar hur hon gick in i relationen med vetskapen att hennes partner rökte gräs vilket hon accepterade så länge han var ärlig, detta blev en falsk trygghet för henne. Trots detta försökte hon få honom att sluta på olika sätt, hon ville egentligen inte att han skulle röka. Även Melissa beskriver sitt kontrollerande, dock genom att leta igenom sin partners telefon efter bevis på narkotikaanvändning och att han gjorde fel. Vidare beskriver Julia hur hon började kontrollera annat när hennes partner blivit nykter, hon berättar:

Min partner blev clean väldigt fort ändå /.../. Jag började kontrollera hur mycket socker han åt och hur mycket skivor han köpte, så även om jag inte behövde gå in och kontrollera hans drickande för, liksom ganska fort tappa jag ju den oron, så hitta jag ju helt andra saker att gå igång på och som sjuk medberoende är det ju det bästa som finns, att ha nya saker att kontrollera och känna att man har sin plats i relationen. - Julia

Julia berättar att även fast hennes partner var nykter så fortsatte hennes kontrollbehov då detta medförde en plats för henne i relationen. Hon berättar vidare att hon kunde känna stress och panik som grundade sig i en rädsla att partnern skulle återfalla i annan problematik, exempelvis ekonomiska. Julia visar

på ett liknande beteende kopplat till kontroll, hon berättar hur hon kunde få katastroftankar om hennes partner inte svarade på sms eller samtal och hon kunde i dessa lägen smsa och ringa tusen gånger. Panaghi et al. (2016) beskriver i likhet med detta att personer som har ett medberoende i stor utsträckning har svårigheter att hantera stressiga situationer (Panaghi et al. 2016). Julias och Maryams reaktioner går även i linje med Lampis et al. (2017) som beskriver att låg differentiering kan kännetecknas av att individen agerar ut emotionellt istället för rationellt i stressiga situationer (Lampis et al. 2017).

Kvinnornas sätt att kontrollera sina partners med hjälp av olika gränssättningar visar sig dock genomgående falla för kvinnorna, trots tappra försök att upprätthålla dem. Thea berättar:

Det blir som att jag i mitt huvud liksom normaliserar det som händer nästan och så blir jag sådär igen, att jag vill bara att allt ska vara lugnt /.../. Om jag vill att han ska sluta men han inte är redo då blir det som att jag nästan är okej med det. Asså förstår du, att jag hjälper honom. - Thea

Thea berättar hur hon försökte sätta gränser för sin partners narkotikaproblematik men trots detta slutade det upp med att hon anpassade sig till hans behov och blev en möjliggörare istället. Hon förklarar därtill, trots att hon inte vill ändå hjälper till och möjliggör partners problematik. Vidare berättar Melissa om en insikt hon fick efter att hon började i 12-stepsprogrammet för medberoende:

Jag hade ju ställt tusen ultimatum tidigare som jag aldrig hade hållit och dragit någon slags gränser men alltid gått över dom själv eller låtit andra gå över dom, eller han. /.../ för grejen är att jag inte haft någon självkänsla överhuvudtaget så länge jag har levt. - Melissa

Melissa beskriver hur hon genom 12-stepsprogrammet förstod att hon inte haft någon självkänsla i sitt liv. Den obefintliga självkänslan har gjort att hennes gränssättningar alltid har fallerat. Gränserna hon har satt upp har alltid överträtts av andra, speciellt sin partner. Detta går i linje med Kaplans (2022) beskrivning om att personer med ett medberoende använder sig av destruktiva beteenden,

vilket i kvinnornas berättelser visas i kontroll och gränssättning. Dessa destruktiva beteenden sänker i längden kvinnornas syn på sig själva (Kaplan 2022). Vidare kan kvinnornas återkommande försök att sätta gränser förstås genom Klimczak och Klejna (2018) som skriver att kvinnorna som hade ett medberoende tolererade att de utsattes för upprepade svek (Klimczak & Klejna 2018).

Vidare beskriver många av kvinnorna hur känslan av att vara ett offer i relationen tog över mer och mer. Kvinnorna berättar hur de, när gränsdragningarna överträdades, tyckte synd om sig själva och kände sig misslyckade. Emilia berättar:

Så när han då fortsatte att liksom droga, fastän jag sa, försökte sätta gränser och försökte såhär "men jag mår faktiskt inte bra av det här och så vidare" så blev jag ju ett offer, jag tyckte synd om mig själv. - Emilia

Emilia berättar hur hennes partner, trots hennes gränsdragningar, fortsatte att använda narkotika. Detta resulterade i att hon tyckte synd om sig själv och kände sig som ett offer. Emilia berättar hur hon ältade problemen med sina kompisar samt beskriver hur hon inte förstod hur hennes partner kunde göra så mot henne när han visste hur hennes uppväxt såg ut, där hennes mamma hade problem med alkohol och tabletter. Vidare berättar även Maryam om hur hon kände sig som ett offer:

Jag blev väldigt mycket dörrmatta i mina relationer, jag tog så mycket skit /.../ Jag hamnade väldigt mycket i något passivt aggressivt där jag knöt näven i fickan, amen tyckte synd om mig själv, jag blev väldigt mycket ett offer. - Maryam

Maryam beskriver känslan av att vara ett offer i sina relationer och fortsätter berätta om hur hon kände sig misslyckad då hon, i sitt eget huvud, byggt upp relationerna som luftslott vilket hon inte kommunicerat till sina pojkvänner. Hon berättar vidare hur hon varje gång förnekade att det var en dålig relation men trots detta höll kvar då hon kände skam över att misslyckas ännu en gång. Även Julia och Melissa beskriver hur de kände sig som ett offer då deras partners svikit löften, antingen medvetet eller omedvetet. Dock beskriver några kvinnor hur de, i

vissa fall samtidigt som de kände sig som offer, även såg på sig själva som en gud. Sally berättar:

Det var ju verkligen de här, sätta sig själv på en piedestal, att innerst inne, även fast jag tyckte väldigt illa om mig själv så tyckte jag ju så här "du ska bara vara så tacksam för att jag finns här för dig". - Sally

Sally berättar hur hon satte sig själv på en piedestal gentemot sin partner då hon framstår som den friska i relationen och därför blir den som hjälper och gör gott, likt en gud. Hon berättar vidare att hon gärna förklarar för sin partner vad hon gör och vem hon är och att han ska vara tacksam. Likt detta berättar även Julia om hur hon var den goda i relationen medan hennes partner var den onda. Vidare berättar hon om känslan att vara den bästa människan som fanns och att hennes partner borde inse hur mycket hon har gett honom. Att benämna sig själv som offer går i linje med vad Kaplan (2022) skriver då kvinnorna i studien beskrev sig själva som ett offer, vilket direkt kopplades till medberoende (Kaplan 2022). Att några av kvinnorna beskriver sig som "en gud" och satte sig själva på en piedestal i relationen är dock ingenting som diskuteras i tidigare forskning, utan det som andra artiklar beskriver är i sådana fall hur den medberoende sätter en annan person på en piedestal (Hammare 2006). Dock gör Jönsson (2015) ett försök att förklara det ur ett psykoterapeutiskt perspektiv och diskuterar den professionellas roll i att utjämna makten och inte sitta på en piedestal i klientens ögon (Jönsson 2015). Eftersom den utgår från de professionellas perspektiv blir det svårt att applicera på kvinnornas berättelser och en vidare diskussion kan inte föras.

7. Konflikten mellan den sociala responsiviteten och dess motpol

Detta avsnitt ger en djupare förståelse för kvinnornas berättelser med stöd av Asplunds (1987) teori om social responsivitet med begreppen social responsivitet, asocial responslöshet och social bekräftelse. Social responsivitet är den omotiverade och spontana växelverkan mellan människor medan asocial responslöshet är inlärt. Vidare innebar social bekräftelse att människans sociala responsivitet behöver tillgodoses så att existensen, genom samspelet, tillfälligt kan bekräftas (Asplund 1987a; 1987b).

Teorin om den sociala responsiviteten hjälper till att belysa den relationella och individuella nivån i kvinnornas berättelser, det vill säga hur kvinnorna påverkades av olika sociala samspel. Genomgående i kvinnornas berättelser, både i uppväxt och vuxenliv, var svårigheten att hantera sina känslor och behov på olika sätt. Kvinnorna blev bemötta asocialt responslöst och berättar hur de som barn inte fick sina känslor bekräftade och uppmärksammade. Social bekräftelse innebär att barnets sociala responsivitet behöver tillgodoses och en öppen kontaktkanal mellan barn och förälder som inte fylls med innehåll leder till en förnekelse av barnets existens. Föräldrarnas bemötande resulterar i att barnet anpassar sig därefter och utvecklar asocial responslöshet (Asplund 1987a; 1987b). Kvinnorna pratade inte så mycket om sina känslor i sin uppväxt vilket var ett sätt för dem att fly från en obehaglig situation. Den sociala bekräftelsen menar att människan hellre undviker denna situation, vilket resulterar i att existensen tillfälligt undviker att bli utplånad (Asplund 1987b). Social bekräftelse hjälper till att synliggöra grunden till kvinnornas flyktbeteenden. Kvinnorna fokuserar på andra för att fly från sina egna känslor och behov på grund av rädslan att bli bemött asocialt responslöst. Kvinnorna vill undvika de obehagskänslor som uppstår vid de tillfällen där deras existens inte blir erkänd. Deras tidigare upplevelser av att existensen inte blivit erkänd förklarar att kvinnorna senare ansåg sig ha ett lågt självvärde.

Teorin om social responsivitet bygger på att människan lever upp i närvaro av andra och människans sociala responsivitet behöver tillgodoses, vilket görs genom svar och gensvar från en annan part. När den sociala responsiviteten tillgodoses blir vi bekräftade men när vi blir bemötta med asocial responslöshet

kommer vi justera vårt beteende (Asplund 1987a). Kvinnorna berättar hur de på olika sätt har sökt bekräftelse från andra, både som barn och som vuxna och när bekräftelsen uteblev skuldbelade kvinnorna sig själva. Teorin synliggör grunden till detta eftersom när kvinnorna inte blev bekräftade, det vill säga när deras sociala responsivitet blev bemött med asocial responslöshet, lade kvinnorna skulden på sig själva och tänkte att de inte var värda bättre vilket blev ett resultat av att deras existens inte blev erkänd. Detta kan vidare kopplas till kvinnornas berättelser om att känna sig som ett offer, men även att "leka gud" och sätta sig själv på en piedestal. Teorin ger djupare förståelse för när kvinnorna sätter sig själva på en piedestal och berättar för sin partner att "du borde vara tacksam att jag funnits här för dig", då detta blir en strategi för att få bekräftelse. Strategierna får en djupare förståelse genom asocial responslöshet eftersom kvinnorna, då människan lever upp i närvaro av andra, justerar sitt beteende för att få bekräftelse. Vidare förstås hur kvinnorna kände sig som offer då strategierna för att få bekräftelse inte fungerade, vilket resulterade i att skulden lades på dem själva.

Att kontrollera både sin partner och sin relation var återkommande i kvinnornas berättelser och beskrivs även vara en del av deras identitet; att kvinnorna kontrollerar ger dem en plats i relationen. En djupare förståelse fås genom individualitetsformen, som bygger på människans sätt att vara social och asocial samt responsiv och responslös. För att denna individualitetsform ska utvecklas krävs begränsningar i den sociala responsiviteten (Asplund 1987a). Kvinnornas behov av kontroll är ett resultat av deras individualitetsform, de har genom livet mötts av begränsningar i deras sociala responsivitet som utvecklat deras individualitet. Kvinnorna har i sin uppväxt tagit ansvar på olika sätt då deras föräldrar varit asocialt responslösa, detta utvecklar deras individualitetsform i form av att vilja ha kontroll i vuxen ålder. Detta är alltså ett inlärt beteende, vilket även ger förståelse för när kvinnorna upplevde att de förlorade kontrollen och fick panik. En kvinna berättar hur hon fick katastroftankar när hennes partner inte svarade i sin telefon varpå hon ringde och sms:ade tusen gånger. Eftersom kontrollbehovet är ett inlärt beteende hos kvinnorna kommer nya situationer leda till förvirring då kvinnorna inte vet hur de ska agera.

Med hjälp av teorin om social responsivitet förstår vi kvinnornas olika beteenden som inlärda, vilka grundar sig i samspel, det vill säga att deras sociala responsivitet och asociala responslöshet har blivit avancerad. Sammanfattningsvis ger teorin en förståelse för samspelets påverkan på kvinnorna, exempelvis har sökandet av bekräftelse givits en central plats i kvinnornas berättelser, där bakomliggande orsaker har kunnat synliggöras. Slutligen ger teorin förståelse för hur kvinnorna bär med sig sina erfarenheter genom livet och hur de fortsätter utvecklas genom nya situationer.

8. Avslutande diskussion

Studiens syfte var att undersöka kvinnors upplevelse av sitt medberoende i en heterosexuell parrelation med en partner som har alkohol- eller narkotikaproblematik och analysera huruvida detta kan förstås genom deras uppväxt, där följande frågeställningar ska besvaras: *Vad är medberoende? Hur kan uppväxten med en förälder som har alkohol- eller narkotikaproblematik förstås i relation till medberoende i vuxen ålder? Hur beskriver kvinnorna själva sitt medberoende?* Vidare har kunskapsläget redovisats och det insamlade materialet analyserats med stöd av Asplunds teori om sociala responsivitet.

Svaret på första frågeställningen framgick redan i kunskapsläget och vidare bekräftas definitionen genom kvinnornas berättelser, men att utveckla en definition om vad medberoende är har visats sig vara svårt. Från 1940-talet har forskare med hjälp av olika modeller försökt att tillföra ny förståelse för fenomenet. Medberoende kunde definieras som att individen längtade efter att känna en helhet genom att ha en partner och en strävan efter en kapitulation och att förlora sig själv. Vidare menade forskarna att detta var typiskt makar till personer med alkoholproblematik. Begreppet stärktes genom AA-rörelser och menade att medberoende var en psykisk störning där det även senare gjordes ett försök i att presentera medberoende som en diagnos med kriterier. Försöket i att definiera medberoende som en diagnos i DSM blev inte accepterad med anledning av brist i empirisk bevisning. Trots ett svårdefinierat fenomen har flera forskare blivit allt mer ense om en definition för medberoende, vilket även är den definition som sägs användas mest. Medberoende definieras som ett dysfunktionellt mönster av att relatera till andra med ett extremt fokus utanför sig själv, bristande uttryck av känslor samt personlig mening som uppstår i relation med andra. Ytterligare identifierade faktorer kopplat till medberoende var självupppoffring, interpersonell konflikt och kontroll samt känslomässiga begränsningar.

Svaret på de andra två frågeställningarna grundas på dels vår empiriska analys dels vår teoretiska analys. Vi har fått fram att samspelet i kvinnornas olika relationer påverkar deras beteende, vidare har detta visat sig i både kvinnornas barndom och vuxenliv. I kvinnornas uppväxt har vi uppmärksammat att en

förälders alkohol- eller narkotikaproblematik inte är en direkt orsak till kvinnornas medberoende i vuxen ålder. Det som däremot har framkommit är hur olika typer av dysfunktionella familjer kan komma att påverka barnet, där alla utom en kvinna i studien visar på någon typ av dysfunktion i familjen. Det kunde variera från alkoholproblematik till en förälder som arbetade mycket och därför inte tillgodosåg barnets emotionella behov tillräckligt. En kvinna menade att inget i hennes uppväxt kan förklara hennes medberoende. Kvinnan beskriver däremot liknande indikationer på medberoende i exempelvis tonåren, där samspelet i nätverket runt om kan skapa förståelse för hennes medberoende. Vidare resonemang och slutsats kan inte göras med anledning av studiens syfte, då den medför begränsningar i både empiri och tidigare forskning. Något som kan konstateras, dels genom tidigare forskning dels genom vår studie, är att konsekvenserna från föräldrarnas bemötande och barnens anpassningar, vidare kan påverka kvinnorna även senare i livet. Med stöd av teorin om social responsivitet kan kvinnornas berättelser förstås i förhållande till både deras barndom och deras vuxenliv, där olika beteenden utvecklas från elementär till avancerad nivå. Kvinnornas dysfunktionella beteendemönster har utvecklats redan i barndomen, detta i likhet med Kaplans (2022) studie som beskriver att den dysfunktionella familjerelationen utvecklar personlighetsdrag som individen sedan upprätthåller i beroenderelationer (Kaplan 2022).

Kvinnornas beskrivning av sitt medberoende till en manlig partner med alkohol- eller narkotikaproblematik, går i stora drag i linje med definitionen av fenomenet. Medberoende har i denna studie visat sig uttryckas på olika sätt, dock finner vi en del gemensamma drag. En vidare förståelse ges med hjälp av teorin som lyfter att kvinnornas beskrivning av sitt medberoende är i samspel med sin partner men som får vidare konsekvenser på deras individualitet, vilket även kan speglas i den tidigare forskningen. Kvinnorna beskriver hur de i sina relationer har lagt stort fokus på sin partner vilket i sin tur ledde till att kvinnorna upplevde känslor av misslyckande, självhat och beskrev en bristande tillit till sig själva. De känslor som kvinnorna upplevde återkopplas vidare till deras låga självkänsla. Den genomgående beskrivningen av kvinnornas negativa syn på sig själv kan ses som konsekvenser av deras medberoende. Detta i likhet med Klimczak och Klejnas (2018) studie, där utomstående fokus medförde att kvinnornas egna behov

åsidosattes vilket ledde till låg självkänsla (Klimczak & Klejna 2018). Vidare kan kvinnornas beskrivning av en låg självkänsla ge förståelse för hur de genomgående i sina berättelser jagade bekräftelse, antingen från sin partner, sina föräldrar eller från samhället. Tillsammans med teorin förklaras hur kvinnorna inte fick den bekräftelse de behövde och därför aktivt började kämpa för att få den för att behålla sin existens. Bekräftelsen gav kvinnorna en känsla av att vara värdefulla, accepterade och omtyckta, vilket även beskrivs av Askian et al. (2016).

Kvinnorna beskriver även olika typer av flyktbeteenden. Att använda flyktbeteenden för att tillfälligt undvika att existensen blir utplånad ökar förståelsen för kvinnornas berättelser. I samband med flykten återkommer temat utomstående fokus då kvinnorna ofta lade fokus på sin partner som en flykt från sig själv och sina egna problem, vilket går i linje med definitionen av medberoende. Vidare beskrivs även flykten som ett sätt att undvika känslan av misslyckande då en kvinna berättar hur hennes vänner ifrågasatte hennes relationer, som hon visste var destruktiva. Vidare beskriver kvinnorna sitt medberoende genom att de försökte kontrollera sin partner. Detta får en ökad förståelse i relation till att kvinnornas sociala responsivitet kraftigt begränsats och som resultat av detta utvecklas deras individualitet. Kontrollbehovet förstås som ett inlärt beteende redan från barndomen vilken är en del av deras identitet. Ett sätt att kontrollera beskriver kvinnorna har varit genom gränssättning av exempelvis partners alkoholintag. Några av kvinnorna beskriver även hur de försöker sätta upp gränser, men låter sedan andra och de själva, gå över dem vilket kan tyda på låg tillit till sig själv. Detta destruktiva beteende kan i längden sänka synen på sig själv, vilket går i linje med Kaplans (2022) studie. Vidare beskriver Askian et al. (2016) att de medberoende kvinnorna hade svårt att sätta sunda gränser i sin relation samt sökte acceptans för att känna sig värdefulla (Askian et al. 2016).

Slutligen beskriver kvinnorna hur de i relationen såg sig själva som ett offer. En vidare forskning återfinns dock inte, Kaplan (2022) beskriver att kvinnorna i studien beskrev sig med ord som offer (Kaplan 2022), men en vidare beskrivning återger inte forskaren. Vidare har vår studie uppmärksammat ett avvikande beteende i jämförelse med tidigare forskning. Kvinnorna beskriver hur de leker

gud eller sätter sig själva på en piedestal, vilket är intressant då tidigare forskning lyfter hur medberoende-individer brukar sätta andra på en piedestal (se Hammare 2006). Huruvida detta anses vara en indikation på medberoende eller annat kan vi därför inte dra någon vidare slutats om. Kvinnornas beskrivningar förstås dock genom social responsivitet i förhållande till kvinnornas behov av bekräftelse och erkännande av sin existens. Att kvinnorna sätter sig själva på en piedestal och säger till sin partner att denne ska vara tacksam, är strategier för att få bekräftelse, när strategierna sedan inte fungerade lade dem skulden på sig själva och beskrev känslan av att vara ett offer. Utifrån detta hade vi gärna sett en vidare forskning om medberoendets koppling till att individerna sätter sig själva på en piedestal.

Avslutningsvis har studien visat på att medberoende är komplext och behöver ett helhetsperspektiv för att förstås. Vald teori har bidragit till en djupare förståelse för samspelets påverkan i kvinnornas uppväxt samt i deras parrelationer senare i livet. Medberoende har visat sig vara motsatsen till självständighet, då kvinnorna genomgående visar på behov av att hantera och kontrollera sin partners alkohol- eller narkotikaproblematik. Detta till den grad att kvinnornas egen individualitet minskar. Medberoendets komplexitet medför även svårigheter i generalisering, då dess uppkomst och uttryck varierar. Dock kan ses gemensamma drag i ett utomstående fokus, självupppoffring och kontroll. Kvinnornas medkänsla, som i grunden är en positiv egenskap, blir ett destruktivt beteende. Kvinnorna har i studien visat på stora hjärtan och viljan att hjälpa, men detta på bekostnad av sig själva.

9. Litteraturförteckning

Askian, Parastoo, Steven Eric Krauss, Maznah Baba, Rusnani Abdul Kadir &

Hesameddin Masoumian Sharghi (2016) Characteristics of Co-Dependence Among Wives of Persons with Substance Use Disorder in Iran.

International Journal of Mental Health and Addiction, 14 (3): 268-283.

Asplund, Johan (1987a) *Det sociala livets elementära former*. Göteborg:

Bokförlaget Korpen.

Asplund, Johan. (1987b) *Om hälsningsceremonier, mikromakt och asocial*

pratsamhet. Göteborg: Bokförlaget Korpen.

Bacon, Ingrid, Elizabeht Mckay, Frances Reynolds och Anne McIntyre (2018)

The Lived Experience of Codependency: an Interpretative Phenomenological Analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 18 (3): 754-771.

Bacon, Ingrid & Jeff Conway (2022) Co-dependency and Enmeshment - a Fusion

of Concepts. *International Journal of Mental Health and Addiction* (2022).

<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s11469-022-00810-4>

Bryman, Alan (2018) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Tredje upplagan.

Stockholm: Liber.

CAN (2022) *Användning och beroendeproblem av alkohol, narkotika och tobak –*

En studie med fokus på år 2021 i Sverige. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.

Hammare, Ulf (2006) *Pappor som brukade - Om en gruppverksamhet vid Ersta*

vändpunkten. Stockholm: Forskningsavdelningen, Ersta sköndal högskola.

Happ, Zsuzsa, Zsófia Bodó-Varga, Szabolcs Ajtony Bandi, Enikó Csilla Kiss,

- László Nagy & Krisztina Csókási (2022) How codependency affects dyadic coping, relationship perception and life satisfaction. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02875-9>
- Jönsson, Bodil (2015) *Psyko­terapeu­ten, ramen och rambrottet*. Examens­suppsats på avancerad nivå. Stockholm: S:t Lukas utbildnings­institut, Ersta sköndal högskola. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:816231/FULLTEXT01.pdf>
- Kaplan, Veysel (2022) Mental Health States of Housewives: an Evaluation in Terms of Self-perception and Codependency. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00910-1>
- Klimczak, Wioletta & Andrzej Klejna (2019) Co-dependency in women and their life experiences. *Alcoholism and Drug Addiction*, 31 (3): 175-192.
- Knudson, Theresa & Heather K Terrell (2012) Codependency, Perceived Interparental Conflict, and Substance Abuse in the Family of Origin. *American Journal of Family Therapy*, 40 (3): 245-257.
- Lampis, Jessica, Stefania Cataudella, Alessandra Busonera och Elizabeth A Skawron (2017) The Role of Differentiation of Self and Dyadic Adjustment in Predicting Codependency. *Contemporary Family Therapy. An International Journal*, 39 (1): 62-72.
- Lindgren, Simon (2014) Kvalitativ analys. I: Mikael Hjerm, Simon Lindgren & Marco Nilsson (red.) *Introduktion till samhällsvetenskaplig analys. 2: a uppl.* Malmö: Gleerups.
- Medberoendepodden* (2016) #4: Går det att tillfriskna från ett medberoende trots att den beroende fortfarande missbrukar - "Isabellas" historia [Podcast], 18 januari <https://poddtoppen.se/podcast/1070588167/medberoendepodden/gar-det-att->

[tillfriskna-fran-ett-meberoende-trots-att-den-beroende-fortfarande-missbrukar-isabellas-historia](#) [Hämtad: 2022-11-30]

Medberoendepodden (2018) #74: Jag kan bara ändra mig själv - "Emmas" historia

[Podcast], 12 november

<https://poddtoppen.se/podcast/1070588167/medberoendepodden/jag-kan-bara-andra-mig-sjalv-emmas-historia> [Hämtad: 2022-11-30]

Medberoendepodden (2017) #62: Jag rättfärdigade andras beteende - "Mimmis"

historia [Podcast], 29 oktober

<https://poddtoppen.se/podcast/1070588167/medberoendepodden/jag-rattfardigade-andras-beteende-mimmis-historia> [Hämtad: 2022-12-01]

Medberoendepodden (2017) #43: Missbrukaren var en opolerad diamant –

"Helenas" historia [Podcast], 6 mars

<https://poddtoppen.se/podcast/1070588167/medberoendepodden/missbrukaren-var-en-opolerad-diamant-helenas-historia> [Hämtad: 2022-11-30]

Medberoendepodden (2017) #58: Vill jag ha rätt eller vill jag vara lycklig –

"Evelinas" historia [Podcast], 29 september

<https://poddtoppen.se/podcast/1070588167/medberoendepodden/vill-jag-ha-ratt-eller-vill-jag-vara-lycklig-evelinas-historia> [Hämtad: 2022-12-01]

Panaghi, Leili, Zohreh Ahmadabadi, Najmeh Khosravi, Mansoureh Sadat Sadeghi

& Ali Madanipour (2016) Living with Addicted Men and Codependency: The Moderating Effect of Personality Traits. *Addiction & Health*, 8 (2): 98–106.

Palmblad, Eva (2012) *Medberoende - framväxten av en problemkategori. I:*

Claudia Fahlke (red). *Handbok i missbrukspsykologi - teori och tillämpning*. Malmö: Liber.

Redmalm, David (2011) Johan Asplund: Mellan frågor och svar. I: Jonas

Lindblom & Jonas Stier (red). *Det socialpsykologiska perspektivet*. Lund: Studentlitteratur.

Rennstam, Jens & David Wästerfors (2015) Att analysera kvalitativt material. I:

Göran Ahrne & Peter Svensson (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Uppl. 2:4. Stockholm: Liber.

STAD (2014) *ANDT-bruket och dess negativa konsekvenser i den svenska*

befolkningen 2013 - en studie med fokus på missbruk och beroende samt problem för andra än brukaren relaterat till alkohol, narkotika, dopning och tobak. Stockholm: Stockholm förebygger alkohol- och drogproblem.

Thell, Nataliya (2020) Childhood-Grounded Explanations for Personal Troubles:

Social Problems Work in Radio Counseling. *Symbolic Interaction*, 43 (2): 257–283.

Vetenskapsrådet (2002) Forskningsetiska principer inom humanistisk-

samhällsvetenskaplig forskning. Stockholm: Vetenskapsrådet.