



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

**”Man kan springa och gömma sig men ett
alkisbarns barndom hinner alltid ikapp”**

**En kvalitativ litteraturstudie kring barns upplevelse och
konsekvenser av en uppväxt med en alkoholiserad
mamma**

Sara Ramström & Paulia Larsson

Kandidatuppsats SOPB 63

HT 2023

Handledare: Johan Cronehed

Abstract

Authors: Sara Ramström & Paulia Larsson

Title: “To try to flee and hide is in vain for a child with an alcoholic mother – the childhood always catches up”- a qualitative literature study of children's experiences and consequences of a childhood with a alcoholic mother

Supervisor: Johan Cronehed

The primary aim of this study has been to deepen the understanding of the experiences associated with growing up under the influence of an alcoholic mother, the consequences it can have on the individuals as grownups and identify potential factors which can affect the process of moving on in life. The study's empirical material consists of five biographies written by individuals who have experienced growing up with an alcoholic mother. Analysis within this study rests upon two foundational theories; Goffman's theory of stigma as well as Lazarus & Folkman's coping theory and have been used to create an understanding of the author's experiences being raised in an environment characterized with alcohol abuse. This research endeavors to contribute to a heightened awareness of a prevalent societal issue, acknowledging the unsafe environment in which children of alcoholic parents often find themselves. The study's key findings corroborate previous research, affirming that children raised in environments fraught with alcohol abuse often grapple with profound emotions of loneliness, shame, and a pervasive urge to conceal their mother's addiction. The long-term consequences of an up-bringing with an alcoholic mother consist of feelings of shame and guilt as well as lack of self-esteem. The authors highlight pivotal factors that facilitated their process of healing and moving beyond their past, including achieving success in their careers, seeking the acknowledgment that eluded them during childhood, and embracing the autonomy to live life on their own terms.

Key Words: Alcohol abuse, alcoholism childhood experience, alcoholic mothers, motivational key- factors

Förord

Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare Johan Cronehed som delat med sig av sin kunskap och erfarenhet och utgjort ett stort stöd för oss i vår arbetsprocess. Vi vill även tacka varandra för givande diskussioner och ett gott samarbete.

Sara Ramström & Paulia Larsson

Lund Januari 2024

Innehållsförteckning

1.	Problemformulering.....	1
1.1	Syfte	2
1.2	Frågeställningar.....	2
2.	Kunskapsläge.....	3
2.1	Begreppsdefinition	3
2.1.1	Missbruk.....	3
2.1.2	Alkohol.....	3
2.2	Tidigare Forskning	3
2.2.1	Sökmetod.....	3
2.2.2	Att växa upp med missbrukande föräldrar	4
2.2.3	Kvinnans och mammans roll i samhället.....	4
2.2.4	Att komma över uppväxten.....	5
3.	Metod.....	6
3.1	Metodval.....	6
3.2	Urval.....	7
3.3	Presentation av självbiografier	7
3.4	Bearbetning av materialet.....	9
3.5	Tillförlitlighet	10
3.6	Etiska överväganden	10
3.7	Metodkritik.....	10
4.	Teori.....	11
4.1	Erving Goffmans teori om stigma.....	11
4.1.1	Olika slags stigma	12
4.1.2	Social identitet.....	12
4.1.3	Visibilitet.....	12
4.1.4	Skylning	13
4.1.5	Kognitivt igenkännande	13
4.1.6	Skam.....	13
4.1.7	Kritik mot stigmatologi	13
4.2	Richard Lazarus och Susan Folkmans teori om coping.....	14
4.2.1	Stressorer.....	14
4.2.2	Bedömning	15
4.2.3	Coping, att hantera	15
4.2.4	Problemfokuserade strategier och känslufokuserade strategier	16
4.2.5	Kritik mot copingteorin.....	16
5.	Analys	17
5.1	Att växa upp med en alkoholiserad mamma	17
5.1.1	Ingen ska få veta om hemligheten.....	17
5.1.2	Stänga in sina känslor och känna ensamhet	19
5.1.3	Att försöka passa in.....	21

5.2	Barndomens långsiktiga konsekvenser	21
5.2.1	Den bristande tron på sig själv	22
5.2.2	Skuld och skam	22
5.2.3	Att vara stolt över mamma, likgiltig eller inte ha en relation alls	25
5.3	Drivkraft att gå vidare	26
6.	Sammanfattande Analys	30
7.	Slutdiskussion.....	30
7.1	Slutreflektion.....	33
8.	Referenser.....	34

1. Problemformulering

Alkohol är ett berusningsmedel som använts världen över sedan en lång tid tillbaka. Alkohol ökar riskerna för flertalet sjukdomar och innebär stora samhällskostnader. I Sverige regleras alkohollagen av regeringen i ett försök att hålla alkoholmissbruk nere (Johnson, Richert & Svensson 2017, s. 18). Uppskattningsvis har 3000 av alla dödsfall i Sverige varje år koppling till alkohol (Centralförbundet för alkohol och narkotika, 2020). Vidare rapporterar Folkhälsomyndigheten på sin webbplats att 300 000 vuxna personer i Sverige idag har ett beroende av alkohol, där större andelen är män (Folkhälsomyndigheten, 2023).

När en person har problem att kontrollera intaget av alkohol, drabbas även personens anhöriga av missbruket. För de barn som växer upp med en eller två alkoholberoende föräldrar, blir konsekvenserna och riskerna ofta många. I Systembolagets alkoholrapport från 2017 framgår det att över 60 000 barn i Sverige har en förälder med allvarlig missbruksproblematik som någon gång blivit inlagd för sluten missbruksvård. Dessa barn har visats ha generellt högre risk att drabbas av eget missbruk senare i livet, samt att råka ut för psykisk ohälsa (Systembolaget, 2017). De här antalet barn representerar endast de kända fallen av föräldrar som behövt sluten vård. Utöver dem råder ett mörkertal kring antalet barn som lever i det tysta med missbrukande föräldrar. Var femte vuxen svensk har angett att de under sin barndom bott tillsammans med någon som druckit för mycket alkohol (CAN, 2022).

För barn är föräldrar de främsta anknytningspersonerna som står för trygghet, fostran och utgör en viktig del i barnets helhetsutveckling (Askland & Sataøen 2003, s. 88). Barn som växer upp med missbrukande föräldrar känner ofta skam över missbruket, ofta kombinerat med skuld känslor av att tänka att de själva är anledning till föräldrarnas alkoholproblem. Det är också vanligt att föräldrar med missbruksproblematik brister i sin uppgift som förälder där missbruket av alkohol eller annan substans prioriteras före hem, hushåll och barn. Som en följd av det tar många barn över de vuxnas ansvar, exempelvis genom att städa, laga mat och handla (Mortensen 1994, s. 56). Förutom den otrygghet, ansvars känsla och stress det kan innebära för barnet under uppväxten, kan psykiska besvär såsom ångest, utåtagerande beteende och dålig självkänsla bli påtaglig och påverka framtida relationer. Föräldrarnas grad av missbruksproblematik och barnets exponering av missbruket avgör hur stora

konsekvenserna för barnet blir, exempelvis när det kommer till hälsa och prestationer i skolan (Ramstedt et al. 2023, s. 315). Mycket forskning har gjorts om ämnet, men eftersom alkoholproblem är ett ständigt aktuellt problem är det ett viktigt ämne att belysa. Det har stor relevans inom socialt arbete eftersom både föräldrar med missbruksproblem och deras barn förekommer där.

Vi har intresserat oss för mammor med alkoholmissbruk, främst utifrån våra egna föreställningar om mammans roll i familjer och de samhälleliga förväntningarna som finns på mammor, att framför allt agera primär vårdtagare för barn. Tidigare studier visar att mamman har generella krav på sig från samhället som pappan saknar. Det innefattar exempelvis krav och förväntningar på att modern ska spendera mer tid med sina barn än pappan och göra fler aktiva val mellan familj och karriär jämfört med pappan (Cooke 2023, s. 75). Det har tidigare gjorts flertalet litteraturstudier på barn som växer upp med alkoholiserade föräldrar, men vi ser en brist på forskning på hur mammans alkoholism påverkar barnen på kort och lång sikt.

1.1 Syfte

Syftet med studien är att undersöka hur uppväxten med en alkoholiserad mamma kan skildras i skönlitterära självbiografier och vilka konsekvenser upplevelserna av barndomen har lett till i vuxen ålder. Vi vill även undersöka hur författarna skildrar vad som har utgjort en drivkraft för dem att gå vidare från det de upplevde under barndomen.

1.2 Frågeställningar

- Hur skildrar författarna uppväxten med en alkoholiserad mamma utifrån skönlitterära självbiografier?
- Vilka potentiella långsiktiga konsekvenser kan uppstå för ett barn som växer upp med en alkoholiserad mamma i enlighet med författarnas skildringar?
- På vilket sätt skildrar författarna i vuxen ålder vad som har utgjort en drivkraft för dem att gå vidare från det de upplevde under barndomen?

2. Kunskapsläge

2.1 Begreppsdefinition

I det här avsnittet redogörs ett antal begrepp som förekommer i arbetet.

2.1.1 Missbruk

Begreppet missbruk är svårdefinierat, då det är ett begrepp som kan röra många olika områden och inte enbart alkohol. Att missbruka något är att använda det på ett sätt där det skadar hälsan och relationer. Vad som definierar missbruk av alkohol är styrt av individens användande av substansen, och eftersom individer skiljer sig åt så är det svårt att dra en tydlig gräns för när alkoholen missbrukas (Johnson, Richert & Svensson 2017, s.15). I den här studien syftar begreppet på ett användande av alkohol som på ett negativt sätt går ut över personens egna och närstående sociala liv och relationer.

2.1.2 Alkohol

Alkohol det vanligaste berusningsmedlet som används i Sverige (CAN, 2023). I Sverige är alkohol lagligt att bruka för vuxna och säljs på Systembolaget till personer från 20 år. På Systembolagets hemsida framgår att dryck med 2,25 procent alkohol räknas som alkoholdryck (Systembolaget, 2023).

2.2 Tidigare Forskning

I det här avsnittet redogörs tidigare forskning som beskriver hur barn påverkas av att växa upp i en miljö med alkoholmissbruk. Vi presenterar också forskning på hur kvinnor och mammor framställs i missbrukarvården, för att slutligen redogöra för hur barn som haft en problematisk uppväxt hanterat sina känslor som uppkommit under barndomen.

2.2.1 Sökmetod

Vid genomgång av tidigare forskning använde vi oss av databasen LUBsearch och Google Scholar för att hitta relevanta artiklar och avhandlingar. Vi använde oss av sökord såsom alcoholism, alcoholic mothers, children of alcoholics, alcohol abuse, addiction och deras

motsvarighet på svenska. Vidare användes avgränsningsredskapet på databaserna för att göra ett urval och endast inkludera material som har blivit publicerat i akademiska tidskrifter, rapporter och som granskats av andra experter inom fältet.

2.2.2 Att växa upp med missbrukande föräldrar

Studier visar att de negativa konsekvenserna som kan uppstå hos barn som växer upp med alkoholiserade föräldrar är många. Barnen kan uppleva att de bland annat saknar trygghet och känsla av samhörighet, vilket ofta leder till stress och psykiska besvär såsom oro och ångest. Det har även påvisats att diverse svårigheter kan uppstå när barnen till missbrukare själva blir föräldrar senare i livet, eftersom de kan bära med sig traumatiska upplevelser och minnen från sin egen uppväxt. Det kan komma med känslor av osäkerhet inför att själv bli förälder (Tedgård, Råstam & Wirtberg 2019, s. 226). Barn som växer upp i familjer med missbruksproblematik löper större risk för att drabbas av psykiska besvär såsom depression, ångest, låg självkänsla och ätstörningar (Lindgaard 2005, s.117ff). De tenderar också att vara mer introverta och ensamma och ha större svårigheter att hantera sociala relationer i vuxenlivet. I relationer kan de ha svårt att känna tillit och vara rädda för att bli svikna och lämnade. Det kan vara svårt för dem att bemästra problem som de möter i livet och deras anknytningsstil kan förknippas med distansering och ångest. Det har även gått att se ett mönster att de som växt upp med missbrukande föräldrar har en tendens att i högre grad själv utveckla egen missbruksproblematik jämfört med de som inte växt upp i en liknande miljö. I flera fall utvecklar de försvarsmekanismer, till exempel aggressionsproblem, förnekande eller normbrytande beteende (ibid). Det finns däremot också studier som visar att barn som växt upp under svårare förhållanden och med olika stressorer som exempelvis alkoholism, ändå hittar sätt att hantera sin livssituation på. Där har olika interventioner för barn med försvårande uppväxtförhållanden visat sig vara mycket betydelsefulla, till exempel stöd från skolan och interaktion med vuxna i barnets närhet (Howard & Johnson 2000, s. 321).

2.2.3 Kvinnans och mammans roll i samhället

När det kommer till samhällets förväntningar finns det stora skillnader mellan män och kvinnor. Framför allt är normativa stereotyper och vad det innebär att vara man respektive kvinna, något som skiljer könen från varandra. De normativa förväntningarna på kvinnor, som exempelvis självklarheten att vilja skaffa barn, innebär för många flertalet negativa påföljder där exempelvis känslomässig instabilitet kan yttra sig. Med de krav som samhället ställer på

kvinnor, kan det bli svårare att söka och ta emot behandling för missbruk hos kvinnorna (Cooke et al. 2023, s.78).

Resultatet av studier som gjorts på vuxna personer som växt upp med alkoholiserade föräldrar visar att deras livshantering, alltså engelskans "coping", skiljer sig åt mellan varandra. Bland annat visar studierna att de vars mammor med alkoholproblem hade större svårigheter med livshantering än vad de som växt upp med en alkoholiserad pappa hade (Brunnberg, Eriksson & Tinnfält, 2007, s. 13). Barnen som haft två alkoholiserade föräldrar hade störst psykiska ohälsa, men enligt studierna gick det att se fler och tydligare skador hos barnen senare i livet om modern var den med missbruksproblem än om fadern var det (Brunnberg, Eriksson & Tinnfält, 2007, s. 8).

I Tina Mattssons avhandling presenteras hur kön är något som skapas i den svenska missbrukarvården. Mattsson gör en intersektionell analys av missbrukarvården och diskuterar med hjälp av olika teorier hur kön och kvinnlighet respektive manlighet är något som skapas konstant (Mattson 2005, s.13). Avhandlingen baseras på observationer över personal inom missbrukarvården för att undersöka hur de skapar kön i sitt arbete inom olika institutioner. Institutionernas bestämda regler och förhållningssätt ifrågasätts och problematiseras, i ett försök att förstå maktstrukturer, könstillhörighet och syn på kvinnlighet och manlighet. Det beskrivs en skillnad i hur missbrukande män och kvinnor framställs och behandlas. De missbrukande kvinnorna anses vara mjukare i sin natur, bättre på att delta i terapeutiska samtal och upprätthålla typiskt "kvinnliga" ideal och egenskaper (Mattson 2005, s. 168). Mattssons forskning ger goda insikter och förståelse för de skillnader som finns mellan könen, i synnerhet inom missbruksvården.

2.2.4 Att komma över uppväxten

Studier visar på att faktorer som varit behjälpliga för barn till föräldrar med alkoholberoende att komma över de negativa känslor som uppväxten medfört har varit att ha kontakt med vänner och andra anhöriga. Att få stöttning från samhället genom rehabiliteringsprogram eller genom att sätta ord på sina känslor genom dagböcker, samt att delta i sportaktiviteter har varit till hjälp. Barn som vuxit upp i en missbruksmiljö har också använt sig av andra strategier för att komma över sina upplevelser vilka har bestått av exempelvis att bryta kontakten med sina

föräldrar eller bli troende. De sistnämnda strategierna har dock visat sig vara behjälpliga endast på kort sikt (Spivakovskaya & Lutsenko 2021, s. 38).

De barn som vuxit upp med missbrukande föräldrar tar ofta ett aktivt val gällande att förlåta sina föräldrar eller inte. Faktorer som kan spela roll i valet att ge sin förlåtelse är exempelvis föräldrarnas eventuella ansträngningar att bli nyktra och att göra bättre ifrån sig. Förlåtelse kan också bidra till att barnen känner att de kan gå vidare i livet och därmed öka deras välmående (Breshars 2015, s. 41f). Faktorer som däremot hindrar barn att ge sin förlåtelse, kan vara att uppväxten påverkat dem i så hög grad att barnen inte kan bortse från det som hänt under barndomen. Förlåtelse kan ta sig uttryck på olika sätt genom att öppet prata om det med sina föräldrar eller genom att skriva brev och dela med sig av sina känslor. Förlåtelse kan också visas utan att använda ord exempelvis genom att spendera tid tillsammans med sina föräldrar eller ge sitt stöd till dem (ibid).

3. Metod

I det här avsnittet redogörs valet av studiemetod och hur arbetsprocessen har sett ut. Vidare presenteras valet av empiriskt material samt de etiska överväganden som tagits hänsyn till.

3.1 Metodval

I enlighet med studiens syfte och frågeställningar, har vi gjort en kvalitativ studie. Vi anser att det är den forskningsmetod som är bäst lämpad när målet med studien är att få en personlig förståelse för ett ämne. Inom den kvalitativa forskningsmetoden är insamling och analys av texter och dokument ett sätt att samla in empiriskt material (Bryman 2018, s. 457). Empirin utgörs av skönlitterära och nutida självbiografier. Studien är således en litteraturstudie, men också en hermeneutisk studie eftersom vi gör en tolkning av empirin för att förstå materialet. Hermeneutiskt perspektiv innebär att tolka något, med syfte att få förståelse för det som tolkas (Kvale & Brinkmann 2014, s. 74). Vi har båda en begränsad kunskap om alkoholism och inga personliga erfarenheter av missbruksproblematik av alkohol.

3.2 Urval

Vi har gjort en litteraturstudie, där det empiriska materialet utgörs av självbiografier. Urvalet baseras på ett målstyrt urval, vilket innebär att vi haft en strävan att hitta empiri som är relevant för vår studie (Bryman 2018, s. 496). De kriterier som sattes upp för självbiografierna har således varit bestämda utifrån studiens syfte och frågeställningar. Det första kriteriet var att biografierna skulle belysa alkoholmissbruk hos författarens mamma. Biografierna behövde även vara skrivna av författaren i vuxen ålder för att få en förståelse för hur författarna skildrar deras barndom såväl som deras vuxenliv. Alla biografier behövde även vara skrivna av författare som är uppvuxna i Sverige. När vi letade efter självbiografier tog vi hjälp av bibliotekarierna på biblioteket, som gjorde sökningar i deras databas och fick fram träffar på självbiografier om alkoholism. Flera av böckerna valdes bort eftersom de handlade exempelvis om en missbrukande pappa eller skildringar av en blandad missbruksproblematik. Vi valde ut sex böcker som initialt verkade uppfylla kriterierna, men vid närmare granskning valdes ytterligare en av de sex biografierna bort då den inte uppfyllde kriteriet att ha en missbrukande mamma. Därefter började vi läsa de fem valda självbiografierna. Vi fann att självbiografierna hade flera liknande mönster. Författarna upplevde exempelvis ensamhet, dålig självkänsla, samt skuld och skam relaterat till mammans missbruksproblematik. En kombination av de identifierade mönstren och studiens tidsbegränsning, ledde till bedömningen att fler böcker inte skulle berika vårt material.

De fem självbiografierna som utgör studiens empiri är följande;

1. Kriget är slut av Morgan Alling
2. Mörkret och den rosa bubblan av Marko Lehtosalo och Gustav Gelin
3. Maskrosungen av Sandra Gustafsson
4. Glöm mig av Alex Schulman
5. Kärleksbarnet av Hillevi Wahl

3.3 Presentation av självbiografier

“Kriget är slut” handlar om Morgan Allings egen uppväxt med sin alkoholiserade mamma. Morgan och hans yngre bror blev omhändertagna av socialtjänsten i tidig ålder och i självbiografien skildras de minnen och erfarenheter som Morgan har från uppväxten i Göteborg med sin mamma. Morgan beskriver osäkerheten och längtan efter att få känna sig hemma och älskad. Han får flytta flertalet gånger mellan olika familjer innan han tillslut

hamnar hos en person i ett fosterhem som han trivs bra hos. Biografin skildrar både barndomsåren och de senare tonåren hos diverse familjer, liksom utanförskap och Morgans stora dröm om att bli skådespelare (Alling, 2011).

I "Mörkret och den rosa bubblan" berättar Marko Lehtosalo, känd som artistnamnet "Markoolio", om hur det var att växa upp i Orminge utanför Stockholm tillsammans med sin alkoholiserade mamma. Boken skildrar Markos uppväxt och den vardag han hade som kantades av mycket bråk till följd av mammans missbruksproblematik. Tonårstiden kantades av en avsaknad av fadersgestalt, och för Marko blev fattigdom och alkohol allt mer normaliserat. Det liv han senare lyckats skapa sig som artist blev en stor kontrast till det han kom ifrån. I självbiografin beskriver han också hur de glada stunder som popstjärna även innebär en hel del minnen från barndomen, och några av konsekvenserna från uppväxten märktes av i samband med att han blev förälder för första gången (Lehtosalo & Gelin, 2022).

"Maskrosungen" är skriven av Sandra Gustafsson, som växte upp med en psykiskt sjuk mamma som under Sandras uppväxt successivt började missbruka alkohol. I biografin berättar Sandra om uppväxten med modern och känslan av att alltid komma i andra hand. Hon kände sig oönskad och fick utstå både psykisk och fysisk våld. I boken gör Sandra utförliga beskrivningar av sitt hem där de saknade både mat och elektricitet i perioder. Efter flera orosanmälningar blev hon tillslut tvångsomhändertagen av socialtjänsten, för att senare bo hos sin pappa som även han fick problem med alkoholen (Gustafsson, 2006).

"Glöm mig" handlar om Alex Schulmans upplevelse av att växa upp tillsammans med en mamma som har ett alkoholmissbruk. Alex skildrar en uppväxt kantad av alkohol, ensamhet och det vuxna ansvaret att hemlighålla mammans missbruk. Han skriver om mammans plötsliga raseriutbrott och att Alex och hans bröder under uppväxten anpassar sig till henne och hennes drickande för att inte göra henne arg. Alex berättar om den psykologiska makt som hans mamma besitter över honom, både under barndomen och i sitt vuxna liv. Som vuxen kämpar han för att få sin mamma nykter och att reparera deras skadade relation, samtidigt som han plågas av de traumatiska minnena och de djupa sårna från barndomen (Schulman, 2016).

"Kärleksbarnet" är skriven av Hillevi Wahl som berättar om sin uppväxt med en alkoholiserad mamma. När Hillevi är fem år skiljer sig hennes föräldrar och hon blir lämnad

ensam med sin mamma och hennes alkoholmissbruk. Hon berättar om hennes mammas många självmordsförsök som hänt så ofta att det blivit normaliserat och även hur hon själv försökt ta sitt liv. Hillevi berör känslan av ensamhet och ilska som hon kände gentemot sin mamma under barndomen, och även det stora ansvaret hon fick ta över mamman. Hillevi bryter kontakten med sin mamma när hon blir vuxen för att själv inte hamna i liknande destruktiva mönster. När hennes mamma hittats död i sitt hem efter att ha legat avliden i fyra månader lämnas Hillevi med många obesvarade frågor om hennes mammas liv vilket gör att Hillevi tar upp jakten efter att försöka förstå sin mammas handlingar och hur hennes liv kunde sluta så tragiskt (Wahl, 2007).

3.4 Bearbetning av materialet

Vi har gjort en induktiv innehållsanalys, som innebär att studien utförs av oss med ett öppet sinne. Förståelsen av det insamlade materialet har utvecklats under processen av att färdigställa studien.

Efter genomläsningen av alla biografier kodades materialet i olika steg. Kodning av empiriskt material är ett effektivt sätt att få en överblick och struktur över materialet. Ett vanligt sätt att koda är att associera ett ord till en specifik del av texten, för att sedan kunna jämföra och kategorisera materialet enklare (Kvale & Brinkmann 2014, s. 241). Första steget i kodningsprocessen innebar att vi plockade ut stycken ur böckerna som ansågs beskrivande nog att analyseras utifrån studiens syfte och frågeställningar. Vi letade bland annat efter skildringar av barndomen, hur deras senare vuxna liv har påverkats av uppväxten samt olika drivkrafter för att lämna uppväxten bakom sig. Dessa stycken markerades med olika färger.

Vi har försökt upprätthålla ett reflekterande förhållningssätt för att plocka ut relevanta delar med en så objektiv syn som möjligt. Genom att färgmarkera de valda citaten, fick vi en översikt av vilka citat som berörde vilket område och vilka böcker som hade liknande mönster av känslor eller beteenden. Efter att relevanta stycken identifierats med färg kunde vi gemensamt analysera vilka stycken som kunde beskrivas i ett ord, exempelvis "skam" och "ensamhet". På det sättet lyckades vi koda och kategorisera texten med hjälp av färger men också beskrivande ord som ett andra steg i kodningsprocessen. Som det tredje och sista steget

i kodningen valde vi tillsammans ut de citat som vi var intresserade av att analysera utifrån frågeställningarna (Rennstam & Wästerfors, 2017, s.224f)

3.5 Tillförlitlighet

Tillförlitlighet handlar om sättet som metoden och insamlandet av det empiriska materialet redovisas (Bryman 2018, s. 467ff). Vi har varit transparenta och redovisat hur vi har gått tillväga under studiens arbetsprocess. Genom att redogöra för studiens metodik, inklusive insamlingsprocessen för material, kodning och tillämpningen av teorier, strävar vi efter att skapa tillförlitlighet.

Vi har också presenterat tidigare forskning som vi tagit del av och som utgör en viktig del i vår studie (ibid). Vi har således gjort vårt bästa för att bibehålla objektivitet och undvika att låta personliga värderingar påverka vår forskning, samtidigt som vi är medvetna om att det inte är möjligt att helt ignorera dem.

3.6 Etiska överväganden

Vi har utfört vår studie på ett så respektfullt sätt som möjligt gentemot författarna. Det är inte tillåtet eller etiskt försvarbart att utföra studier om det finns någon risk att deltagarna ska lida men, vilket innefattar exempelvis fysisk skada, hinder i personlig utveckling, stress, sämre självkänsla eller att få deltagarna att utföra klandervärda handlingar (Bryman 2018, s.172). Vår förhoppning är att vår studie ska bidra till ökad kunskap kring studiens ämne och att författarna till självbiografierna ska ha förståelse för det, samt att resultatet inte ska ha några negativa följder för dem.

3.7 Metodkritik

Kritik mot att använda självbiografier som empiri är att de publiceras som skönlitterära verk. Riskerna med skönlitterära självbiografier är de omformuleringar och censur som gjorts. Författarna har haft redaktörer, i vissa fall även hjälp-författare, vilket kan göra att vissa delar av uppväxten inte tas med i syfte att ge plats åt annat eller skapa en röd tråd och starkare intresse hos läsaren. Det här är något vi haft i åtanke vid användandet av biografierna. Kritik skulle även gå att rikta mot den distans författarna eventuellt har som vuxna till sin barndom, eftersom de skrivit böckerna i vuxen ålder. Det kan ha påverkat hur de ser tillbaka på

uppväxten och i sin tur väljer att skildra den. Författarna har dessutom fått egna barn vilket också är något som skulle kunna medverka till att de ser annorlunda på deras upplevelser. Eftersom studien är av ett hermeneutiskt metodologiskt förhållningssätt, innebär det att de tolkningar vi gör av empirin inte är de enda möjliga. Det är en av principerna inom hermeneutiken att olika företeelser går att tolka och förstå på en rad olika sätt, vilket är viktigt att ha i åtanke (Ödman 2017, s. 14).

4. Teori

I det här kapitlet presenteras teorierna, som är de verktyg vi använt oss av i analysdelen för att kunna få en förståelse och förklaring på den empiri vi fått genom självbiografierna. Eftersom vi har gjort en hermeneutisk studie, är målet att få en förståelse för det empiriska materialet. Enligt den hermeneutiska filosofin är den kunskap som skapas beroende av kontexten, vilket kan skilja sig beroende på tid och rum (Kvale & Brinkmann 2014, s. 78). Vi har valt att applicera Erving Goffmans teori om stigma som vår övergripande teori, samt även Richard Lazarus och Susan Folkmans teori om coping.

4.1 Erving Goffmans teori om stigma

Erving Goffman var verksam som författare och professor i sociologi under 1900-talet. Goffman beskrivs vara en av företrädarna för stämplingsteorin och tillhörde ”tredje generationens interaktionister” (Månsson 2013, s. 179). Goffman myntade bland annat det dramaturgiska perspektivet som förklarar människors sätt att skådespela sina liv, men även teorin om stigma.

Goffmans teori om stigma syftar till att förklara varför vissa individer anses ”normala” och andra som är ”stigmatiserade”. Att vara stigmatiserad innebär att personen bär på något stigma, som enligt Goffman är helt beroende på vilken kontext den befinner sig i. Det är alltså kulturen och samhället som bestämmer vad som anses vara stigmatiserat och vad som inte är det (Goffman 2014, s. 9). En person som är homosexuell kan exempelvis uppleva stigma i ett rum av heterosexuella personer, eftersom det avvikande i den kontexten är att vara homosexuell. Det normala som flest identifierar sig med där är således att vara heterosexuell. Teorin om stigma har däremot inte som syfte att kategorisera människor i grupper där några är stigmatiserade och andra ”normala”. Teorin syftar snarare till att förklara det fenomen som

uppstår i sociala relationer där människor kan vara stigmatiserade i vissa stunder och normala i andra (Goffman 2014, s. 149).

4.1.1 Olika slags stigma

Goffman har identifierat olika kategorier av stigma och delat upp dem i tre grupper, varvid den första utgörs av kroppsliga missbildningar, såsom att sitta i rullstol, endast ha ett ben eller en arm, eller vara syn eller hörselskadad. Den andra kategorin handlar om bristande personlig karaktär. De som tillhör den gruppen skiljer sig från andra genom att vara exempelvis psykiskt sjuk, arbetslös, alkoholiserad eller ha radikala politiska åsikter. Till sist väljer Goffman att kalla den tredje kategorin av stigma för 'tribala' stigma, som kan föras vidare mellan generationer såsom till exempel ras, nationalitet och religionstillhörighet (Goffman 2011, s.12). Stigma behöver enligt teorin således inte bara handla om yttre faktorer, utan även egenskaper och sociala relationer (s. 11ff).

4.1.2 Social identitet

Ett begrepp som Goffman introducerar är social identitet, som innebär att när vi utifrån vårt första intryck av en person delar in honom i olika kategorier och fastställer personens egenskaper, tilldelar vi honom hans sociala identitet. Vidare delar han upp begreppet i två delar, där den första är virtuell identitet som innebär vilken kategori eller egenskap personen ser ut att tillhöra. Den andra delen kallar han social identitet och är det personen faktiskt tillhör (Goffman 2011, s. 10).

4.1.3 Visibilitet

Ytterligare begrepp som Goffman belyser är visibilitet. Begreppet handlar om huruvida ett stigma är visuellt för omgivningen, men det är samtidigt inte ett krav att det måste vara visuellt för att räknas som stigmatiserat (Goffman 2011, s. 57). En person som sitter i rullstol har ett mer synligt och påtagligt stigma än en person som har en psykisk sjukdom. Detta påverkar hur omgivningen bemöter personen och hur personen själv påverkas av sitt stigma. I relation till begreppet visibilitet är det också väsentligt att belysa att ett stigma kan vara mer eller mindre påtagligt beroende på i vilken situation det återfinns i. Det är exempelvis tydligare att en person stammar när han ska hålla ett tal inför andra än när han sitter tyst i ett rum tillsammans med andra.

4.1.4 Skylning

En stigmatiserad person, oberoende av om hans stigma är mer eller mindre påtagligt, kan likväl göra ansträngningar för att gömma sitt stigma och därmed göra ett försök att anpassa sig till sin omgivning och skifta fokuset bort från stigmat. Den här anpassningen kallar Goffman för skylning, eller för det engelska ordet covering (Goffman 2011, s. 114). Exempel på skylning skulle kunna vara att ändra klädstil eller utseende, välja vart man befinner sig eller hemlighålla sitt stigma i de fall det inte är uppenbart. Goffman menar att det däremot inte är säkert att förändringen tar bort den grundläggande känslan av stigma och skam (Goffman 2014, s. 16ff).

4.1.5 Kognitivt igenkännande

Kognitiv igenkänning är ett begrepp som Goffman använder i teorin om stigma, och förklarar det som något människor gör i ett försök att förstå andra i sin omgivning. En person kan bli kognitivt igenkänd även av människor som inte känner personen personligen. I samband med att en person blir kognitivt igenkänd, blir personen tillskriven en identitet. Detta kan gälla olika saker, och vara något eftersträvansvärt för vissa. Om igenkänningen handlar om något stigmatiserat kan det däremot istället upplevas obehagligt (Goffman 2011, s. 78).

4.1.6 Skam

Skam är en känsla som uppstår i sociala relationer och är något att förhålla sig till hos sig själv men även hos andra. Därför styr alltid skam relationer på något sätt, och för mycket av emotionen kan leda till bortträngning av andra känslor, vilket i sin tur skulle kunna leda till smärtsamma känslor hos personen i fråga (Scheff & Starrin 2013, s. 190). Goffmans begrepp stigma är inte samma sak som begreppet skam, men stigma leder däremot ofta till skam. Stigma innebär att en person får en skadad identitet, vilket ökar risken för att den drabbade ska känna skam (Scheff & Starrin 2013, s. 196).

4.1.7 Kritik mot stigmatologi

Goffmans teori har fått omfattande användning, men den huvudsakliga kritiken som riktas mot den ligger i dess begränsade fokus. Teorin tenderar att bortse från strukturer och normer på samhällsnivå till förmån för individens egna upplevelser av stigma. Kritiker hävdar också

att stigmatiseringens ursprung ofta härstammar från maktstrukturer, en aspekt som inte tillräckligt beaktas i Goffmans teori. Teorin får även kritik för att vara snäv och enbart fokusera på individers sociala relationer på mikronivå (Tyler & Slater 2018, 729).

4.2 Richard Lazarus och Susan Folkmans teori om coping

Att som barn växa upp i ett hem med en missbrukande förälder kan vara mycket svårt. Barnet behöver därför hitta sätt att hantera situationen som den befinner sig i. När vi läste de skönlitterära självbiografierna, kunde vi se att gemensam nämnare för alla författarna var att de i barndomen såväl som i vuxenlivet hittade olika sätt att hantera situationen som de befann sig i. Med den grunden intresserade vi oss för copingteorin. Det finns många forskare som har intresserat sig för copingteorin. Richard Lazarus var en amerikansk psykolog, verksam på 1900-talet, som var bidragande till att förändra fältet inom psykologi. Lazarus menade bland annat att det mentala måendet har en direkt påverkan på det fysiska måendet. Richard Lazarus är en av pionjörerna när det kommer till copingteorin eftersom han hade ett intresse för stress. Vidare är Susan Folkman en amerikansk forskare som inom psykologin har skapat sig ett namn inom forskningsvärlden genom sina tester på copingteorin i verkligheten.

4.2.1 Stressorer

Lazarus och Folkman pratar om fyra olika former av stressorer, vilket är sådant som skapar emotionen stress hos individer. Stressorer kan exempelvis vara livsomständigheter, olika miljöer och diverse aktiviteter (Roy & Hossain 2022, s. 466). Stressorer är individuella eftersom alla reagerar olika på händelser. Lazarus och Folkmans första stressor är tidsbegränsad och utlöser stress vid ett specifikt tillfälle, som exempelvis inför en operation. Den andra typen av stressor är den som kan uppstå över en längre tid, ofta i stunder av livet där det sker någon form av förändring som kan upplevas påfrestande. Det kan exempelvis vara byte av jobb eller skilsmässa. Den tredje stressoren är kopplad till tillfällena som är återkommande och sker under specifika tillfällen. Den fjärde kategorin av stressorer kallas för kronisk stressor, och pågår ofta under en längre tid. Exempel på vad som kan trigga den här stressoren är stressen över sin jobbsituation, permanenta funktionshinder och föräldrars konflikter (Lazarus & Folkman 1984, s. 14).

4.2.2 Bedömning

Lazarus och Folkman använder sig av termen *cognitive appraisal* som på svenska kan översättas till kognitiv bedömning som är en del av copingteorin. Kognitiv bedömning handlar om processen som sker mellan mötet av en situation och reaktionen på situationen. Den bedömning som sker är viktig för att människor ska kunna skilja på farliga och ofarliga situationer (Lazarus & Folkman, 1984, s.23). En tidigare förklaring av termen bedömning är att det är något som sker snabbt, intuitivt och automatiskt som en konsekvens av något som sker i en persons omgivning. Lazarus och Folkman menar dock att processen är mer komplex än så och delar in bedömningen i tre delar. Först sker det en primär bedömning som i sin tur delas in i kategorier som irrelevant, positiv och stressande (Lazarus & Folkman, 1984, s.32f). Irrelevant består av händelser som man inte reagerar på, som exempelvis när en hund vaknar till av ett ljud men inser att det inte är något speciellt som händer och ignorerar ljudet. Positiv innebär händelser som har en positiv följd, exempelvis känslor av glädje och kärlek. Bedömningar av stressande situationer inkluderar skada och förlust, hot eller utmaningar. Dessa kan ske var för sig men också parallellt. Den primära bedömningen går sedan över till en sekundär bedömning om vad som kan göras åt situationen. Den sekundära bedömningen består av att bedöma vilka strategier som kan vara tänkbara att använda sig av och hur stora chanserna är att de ska vara effektiva samt möjligheten att applicera dem på situationen. De här två typerna av bedömning påverkar graden av stress samt styrkan och kvaliteten på den känslomässiga reaktionen. Den sista delen av bedömningen har Goffman valt att kalla *reappraisal* vilket kommer till användning när en situation förändras och en ny bedömning görs. Bedömning är en viktig del i copingteorin, eftersom när en person utsätts för en stressor av något slag, bedömer personen händelsen. Det i sin tur avgör vad för strategi som används för att hantera situationen.

4.2.3 Coping, att hantera

Coping utgör det engelska ordet för att hantera. Lazarus & Folkman har gjort en definition av begreppet; “*constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or speeding the resources of the person*” (Lazarus & Folkman 1984, s. 141). Copingteorin syftar till att förklara vad det innebär när en person utsätts för någon form av stressor. Det finns en skillnad i vad som kallas för “*coping function*” och “*coping outcome*”, där det förstnämnda är en strategi som tas till för att hantera en situation. Det kan ta sig i uttryck genom exempelvis ett undvikande

beteende, men inte syfta till eller sluta i en undvikande situation. Coping function är därför oberoende av “the coping outcome”, vilket innebär resultatet av den strategi som används. Coping function delas upp i två olika kategorier, problemfokuserade strategier och känslfokuserade strategier (Lazarus & Folkman 1984, s. 149).

4.2.4 Problemfokuserade strategier och känslfokuserade strategier

Problemfokuserade strategier används i samband med ett problem som det går att se en lösning på. Det kan innebära strategier att förändra något i sin omgivning men kan också vara riktade mot sig själv (Lazarus & Folkman 1984, s. 152). Känslfokuserade strategier används däremot när känslan att det inte går att ändra situationen infinner sig. Då används i stället strategier för att hantera de känslor som uppkommer i samband med problemet (Lazarus & Folkman 1984, s. 150). Det kan vara strategier som att exempelvis negligera problemet, gråta, använda humor eller upprätta ett undvikande. De två olika sätten av strategier påverkar varandra och sker ibland samtidigt. Vid återhämtning från dödsfall eller traumatiska händelser är det ofta känslfokuserade strategier som tillämpas först, för att sedan övergå i problemfokuserade strategier (Lazarus & Folkman 1984, s. 155).

4.2.5 Kritik mot copingteorin

Lazarus och Folkman skriver om tidigare experiment och hänvisar bland annat till experiment som utförts med syftet att undersöka olika coping-stilar. De resultat som presenterades efter utförda experiment har dock problematiseras, eftersom de baseras på fallstudier. De är därför svåra att överföra på gruppnivå eller generalisera på andra individer (Lazarus & Folkman 1984, s. 121). De påpekar även att de två coping-kategorierna inte bör hållas isär från varandra då det är svårt att avgöra om en strategi är problem eller känslfokuserad, då tankar och handlingar kan ha flera funktioner och påverka varandra samtidigt. Vid användandet av teorin råder de därför till att inte koppla varje strategi till en av kategorierna utan i stället använda kategorierna som generella riktlinjer (Lazarus & Folkman, 1984, s. 319).

Copingteorin är en bra teori att använda sig av när syftet är att förstå en individs sätt att agera i olika situationer. Det är således gynnsamt för oss i vårt analysarbete av det empiriska materialet där vi vill få en personlig förståelse av den uppväxt med en alkoholiserad mamma som författarna skildrar. Även om det varken går att normalisera eller dra slutsatser om olika copingstrategier, så är behovet av kunskap gällande vissa copingstrategier stort för att kunna

se mönster hos vissa typer av människor, exempelvis barn med missbrukande mammor (Lazarus & Folkman 1984, s. 147).

5. Analys

I det här avsnittet ämnar vi analysera det empiriska materialet med hjälp av Erving Goffmans teori om stigma och Richard Lazarus och Susan Folkmans teori om coping.

5.1 Att växa upp med en alkoholiserad mamma

För att besvara frågeställningen *“Hur skildrar författarna uppväxten med en alkoholiserad mamma utifrån skönlitterära självbiografier?”* har vi valt ut citat från alla självbiografier som förstås kan vara en beskrivning av uppväxten. Det går att hitta flera gemensamma nämnare i samtliga självbiografier, såsom beskrivningar av ensamhet, försök att passa in i och en känsla av att behöva hemlighålla missbruket.

5.1.1 Ingen ska få veta om hemligheten

Det är inte ovanligt att barn som växer upp med en alkoholiserad förälder håller missbruket hemligt inför andra (Brunnberg, Eriksson & Tinnfält 2007, s. 24). Det är något Sandra skildrar i ett citat, och handlar om hur hon håller sin mamma hemlig inför sina vänner. Detta på grund av rädslan att bli associerad med mamman, eftersom Sandra känner skam över mammans beteende.

Jag kände mig som om jag var ensam om att ha en hemlighet. Och min hemlighet var mamma. Tokmorsan. Hon som drack och luktade illa [...] Inte som andras mammor (Gustafsson 2006, s. 20).

Sandra uttrycker att hon kände sig ensam om att ha en hemlighet, vilket var att ha en mamma som avvek från det som betraktas normalt utifrån samhällets normer. Vi gör denna tolkning eftersom hon skriver att hennes mamma *“inte var som andras mammor”* (ibid). I citatet är det således möjligt att uppfatta en känsla hos Sandra av ensamhet, behovet av att hålla saker hemliga samt en känsla av att vara avvikande på ett negativt sätt, vilket går att tolka med hjälp av Goffmans teori om stigma. Goffman menar att de som av någon anledning upplever stigmatisering gör det på grund av att de går utanför vad som anses *“normalt”* (Goffman 2014,

s. 11). Vidare har Goffman delat upp stigma i tre olika arter, varav alkoholism ingår i den andra arten som berör det som inte är lika synligt för ögat, som inom stigmaten kallas för bristande personlig karaktär. De andra två arterna består av stigma som är synliga på utsidan av kroppen såsom exempelvis fysiska handikapp och den tredje arten består av stigma som överförs mellan generationer, exempelvis utifrån vilken nation eller religion man tillhör.

I Sandras skildring går det att utläsa känslor av skam och ensamhet, vilket således kan bero på den stigmatisering som det innebär att ha en alkoholiserad mamma. Utifrån stigmaten menar Goffman att Sandras mammas missbruksproblematik gör att hon har en bristande personlig karaktär vilket är den andra arten av stigma som leder till Sandras känslor av skam. Även Hillevi beskriver hur hon under barndomen gjorde sitt yttersta för att bevara hennes mammas alkoholism som en hemlighet.

Genom hela livet har det varit min främsta uppgift att se till att mammas drickande förblir en hemlighet [...] Hon har aldrig någonsin bett om hjälp, men hon behövde aldrig säga något, för jag visste vad som behövde göras (Wahl 2007, s. 53)

Hillevis ansträngde sig för att hemlighålla sin mammas alkoholmissbruk, vilket utvecklades till ett självutnämnt ansvar och blev för henne ett stående moment under hennes uppväxt. Hillevi berättar även i sin bok om att hon själv får städa efter varje fylleslag hemma hos familjen. När mammans kollegor ringer är det Hillevi som behöver ljuga och komma på ursäkter för att mamman uteblev från arbetet. Att ta det vuxna ansvaret för hemmet och för föräldrarnas mående är vanligt förekommande för barn som växer upp i liknande förhållanden som Hillevi gjorde. Känslan av ansvar i tidig ålder kan bidra till att barn upplever en låg självskattning och ett behov av att göra sig förtjänta av att bli omtyckta och sedda av andra (Mortensen 1994, s.56,58). Att hemlighålla missbruket skildras även av Alex som under tidig barndom tillsammans med sina bröder upptäckte mammans alkoholgömsställe.

Mamma smugglade in flaskorna i hemmet och drack dem- vi smugglade ut dem och pantade dem. (..)

Det var så det började, nästan som att det fanns i våra gener, en medvetenhet om att mammas drickande ska hållas diskret. (Schulman, 2016, s. 42-43)

Alex beskriver hur han och hans bröder återkommande gånger lyfte ut sin mammas vinflaskor från garderoben och pantade dem synkroniserat med att mamman fortsatte att fylla på

gömstället. Samspelet var ingenting som nämndes i familjen utan var något som fortsatte att ske och som utgjorde startskottet för Alex medvetenhet om sin mammas alkoholmissbruk.

5.1.2 Stänga in sina känslor och känna ensamhet

Författarna har alla en mamma med alkoholmissbruk, vilket enligt copingteorin skulle kunna tolkas vara den fjärde formen av stressor som Lazarus och Folkman kallar för kronisk stressor. Det är sådant som pågår under en längre tid, och orsakar känslor av stress (Lazarus & Folkman 1984, s. 14). Det kan ta sig uttryck på olika sätt hos individen som upplever stressen. I självbiografierna skildras liknande känslor och mönster hos författarna av att de under barndomen hade ensamhetskänslor och använde olika copingstrategier för att orka med sin livssituation. I citatet nedan beskriver Hillevi hur hon börjar gråta efter att hennes mamma slagit henne över kinden till följd av att Hillevi ifrågasatt sin mammas drickande.

Jag gick in i sovrummet och la mig på sängen och försökte gråta tyst ner i kudden för att mamma inte skulle höra och bli ännu argare (Wahl 2007, s. 79)

Genom hennes ord går det att urskilja hur Hillevi försöker dölja sina känslor inför mamman, eftersom hon vet vad som händer om hennes mamma hör henne gråta. Vi kan förstå Hillevis handlande utifrån Lazarus och Folkmans teori om coping och den känslufokuserade strategin. Utifrån citatet går det att urskilja hjälplöshet hos henne, då hon inte kan göra något för att lösa problemet med sin mammas missbruk. Hon hanterar således sina känslor som uppstår till följd av missbruket genom att gråta tyst ner i kudden. Individer som ställs inför problem som de inte tror går att lösa, använder den känslufokuserade strategier (Al Amiri et al., 2021, s. 192). Det är även lättare för barn att ta till de känslufokuserade strategierna framför de problemfokuserade strategierna, eftersom barn står i beroendeställning till sina föräldrar och således inte nödvändigtvis kan lösa problem som de ställs inför. I ett annat citat skildras hur Alex vaknar upp efter en mardröm utan att bli tröstad.

Jag vaknar en natt av en mardröm och gråter förtvivlat. Jag ligger länge i mörkret och skriker. Men ingenting händer, ingen förälder kommer in och sätter sig på sängkanten och säger "såja". Så till slut tystnar jag där i sängen. Det är ingen idé att skrika, för ingen kommer (Schulman, 2016, s.110)

Genom citatet kan vi anta att det inte är första gången som det inte kommer någon vuxen och tröstar honom. Det är ingenting som verkar förvåna honom, och han inser snabbt att det inte

är någon idé att skrika, för oavsett hur högt han skriker så är det ingen som kommer och tröstar honom och bemöter honom i hans känslor. Alex framställer en ensamhet där han blivit van vid att trösta sig själv. Ett ytterligare mönster är vad Sandra skildrar i sin självbiografi, om att aldrig känna sig som högsta prioritet för någon i hennes närhet.

Jag kom i andra hand. Hela tiden, överallt kom jag i andra hand. Byggde upp min mur, sakta men säkert, för att inte låta det göra mig illa, gräva sig in i min själ (Gustafsson 2006, s. 128).

Sandra skriver att hon upplever att hon alltid kommer i andra hand och att hon aldrig blir prioriterad av andra. Andra personers handlingar kan Sandra inte påverka. Det hon däremot kan göra är att utåt sett inte visa sig sårbar, i ett försök att inte låta känslan av bortprioritering och ensamhet göra henne ännu mer sårad. Detta kan tolkas vara en copingstrategi, ett sätt att stänga in sina känslor och stänga ute andra för att skydda sig själv (Lazarus & Folkman 1984, s. 150). Sandra hanterar således sina känslor genom att använda sig av en känslolofokuserad strategi. Det verkar även vara ett sätt för Marko att hantera sitt känsloliv;

Som vanligt stängde jag in alla känslor och höll tyst om allt som var jobbigt. De ständiga bråken med morsan och hennes män, supandet och våldet. Allt det där skapade ju enormt mycket aggressioner som bara växte och växte inuti mig. En av de stora ventilerna blev kampsporten (Lehtosalo & Gelin 2022, s. 65).

Marko beskriver att hans destruktiva barndom skapade aggressioner hos honom som han valde att hålla för sig själv för att sedan släppa ut känslorna genom kampsport. Utifrån copingteorins term bedömning kan vi förstå att i samband med de situationer som Marko upplevde under barndomen gjorde han en primär bedömning att det var stressande situationer eftersom de innebar en utmaning för Marko. Den sekundära bedömningen Marko gjorde innebar om och hur han skulle kunna hantera situationerna (Lazarus & Folkman 1984, s. 32ff). Eftersom Marko inte kunde lösa problemet med hans mammas drickande blev han tvungen att hitta sätt att hantera sina egna känslor i stället. Känslolofokuserade strategier inom copingteori kan användas för att minska stressen och ångesten som omgivningen skapat genom till exempel att ta avstånd från problemet eller genom att försöka se det positiva i svåra situationer. Det finns även de som använder sig av känslolofokuserade strategier för att öka stressen, då vissa tror att de behöver må sämre innan de tillåter sig själva att må bättre. Att intensifiera sina känslor och därmed må sämre kan utgöra ett steg på vägen till att göra sig

redo för att släppa ut sina känslor för ett bättre mående. Lazarus och Folkman gör jämförelsen med atleter som "hypar" upp sig inför en tävling för att under tävlingen ge allt för att vinna (Lazarus & Folkman 1984, s. 150). Marko valde att inte dela med sig av hur han mådde för sin mamma eller någon annan och samlade därmed alla sina känslor inom sig, och gav till slut utlopp för känslorna genom kampsport.

5.1.3 Att försöka passa in

Goffmans teori om stigma förklarar även hur personer som känner sig stigmatiserade ofta använder sig av olika strategier för att försöka förändra sin situation eller minska stigmatiseringen. Ett av sätten är att förändra det som är stigmatiserat, genom att trots sin begränsning ändå utföra handlingar som tidigare inte varit möjliga på grund av det stigmatiserade handikappet (Goffman 2011, s. 16). I självbiografin ger Marko många beskrivningar av fattigdom, där det sällan fanns råd till mycket annat än alkohol. Ett begrepp som Goffman använder är skylning, vilket innebär att man som stigmatiserad försöker gömma sitt stigma för att bättre passa in i omgivningen (Goffman 2011, 114).

När jag en dag i sjuan fick ett par äkta Levi's-jeans var det som om jag vunnit en miljon på lotto [...] jag var omåttligt stolt. För första gången kunde jag känna mig som en i det tuffa gänget (Lehtosalo & Gelin 2022, s. 50).

I citatet berättar Marko om hur han försökte förändra saker och passa in bättre med hjälp av ett par jeans, vilket i enlighet med Goffmans skulle förklaras vara ett sätt att minimera känslan av skam som uppstår av att vara stigmatiserad. Marko hade aldrig råd med nya kläder eller sådant som var populärt i hans ålder, och ett par jeans med ett specifikt märke ledde honom i rätt riktning att passa in och skyla stigmat.

5.2 Barndomens långsiktiga konsekvenser

Nedan kommer vi att fokusera på att svara på den andra frågeställningen "*Vilka potentiella långsiktiga konsekvenser kan uppstå för ett barn som växer upp med en alkoholiserad mamma i enlighet med författarnas skildringar?*". Detta har vi gjort genom att välja citat från självbiografierna som skildrar delar från författarnas vuxna liv. Vi har identifierat att författarna i vuxen ålder upplever bland annat dålig självkänsla, skuld och skam. Vi kommer i

det här avsnittet även presentera hur författarnas relationer till deras mammor har påverkats av barndomen.

5.2.1 Den bristande tron på sig själv

Goffmans teori om stigma betonar starkt de effekter som stigmatisering kan leda till, som exempelvis dålig självkänsla (Goffman 2014, s. 16). Forskning har också påvisat att barn som växer upp med missbrukande föräldrar ofta får en dålig självkänsla, som följd av föräldrarnas bristande emotionella stöd gentemot barnen (Tedgård, Råstam & Wirtberg 2019, s. 235). Morgan skildrar känslor som kan tolkas vara en upplevelse av komplexa känslor av rotlöshet och en ständig strävan efter perfektion.

Om jag släpper tanken på att livet ska vara perfekt skulle jag kanske må bra? Men jag vänjer mig aldrig vid rotlösheten i min själ. Är det därför jag ständigt söker nya kickar? För att utmana min dåliga självkänsla? För att jag tror att jag i grunden inte är värd någonting? Att jag är född för att trampas på?
(Alling 2011, s. 327).

Vi kan se kopplingar mellan Morgans uppväxt med en missbrukande mamma och de känslor han har i sitt vuxna liv. Även Marko beskriver en självkänsla som ofta sviker honom. Efter en lång och framgångsrik karriär som artist får han ett jobberbjudande att bli programledare i en radiostation. Trots att han senare tackar ja, så är hans instinktiva reaktion att han inte kan tacka ja, eftersom risken finns att han kommer göra bort sig;

[...] Det går inte! Vad ska jag göra där? Återigen var det min rädsla att bege mig ut på okänd mark som spökade. Risken att misslyckas och bli bortgjord (Lehtosalo & Gelin 2022, s. 253).

5.2.2 Skuld och skam

Ett mycket tydligt mönster i självbiografierna är skildringar av skuld och skam. Inledningsvis har vi valt ett citat där Alex beskriver en gnagande oro inom honom. Det handlar om att han känner att han inte gett sin mamma chansen att gå vidare efter pappans bortgång, vilket givit honom dåligt samvete.

Jag ser en tomhet i hennes ögon som gör att jag får dåligt samvete. Kanske har jag varit orättvis mot henne. Kanske tog pappas död för mycket plats i allas våra liv. Jag gav henne aldrig chansen att gå vidare (Schulman 2016, s.195)

I citatet kan vi tolka känslor av skuld hos Alex gentemot sin mamma. Skuld över att han har hållit sin mamma tillbaka, som lett henne till depression och ett missbruk av alkohol. Det är vanligt att barn med alkoholiserade föräldrar känner skuld och skam över föräldrarnas missbruk (Brunnberg, Eriksson & Tinnfält 2007, s. 9). Alex skuldkänslor kan även tolkas vara en bidragande faktor till varför han som vuxen gör sitt yttersta för att hjälpa sin mamma att bli frisk från sitt missbruk. Sandra beskriver att de skuld och skamkänslor som mamman varit bidragande till varit påtagligt under många år, men att hon inte heller känner ett behov av att dölja något.

När det gäller mamma har jag brottats med skam- och skuldkänslor under åren, samtidigt som jag känner att jag inte har någonting att dölja (Gustafsson 2006, s. 254).

Även Marko känner skuld och även stor skam kopplat till sin uppväxt, vilket tagit sig uttryck i det vuxna livet. Det tog lång tid innan han valde att berätta om sin barndom, och han höll det hemligt till och med för de som står honom som närmast. I ett citat beskriver han hur skammen över sin uppväxt får honom att hellre vara tyst om sina upplevelser inför sin fru.

Men inte ens för Jessica berättade jag hela sanningen om hur min barndom och uppväxt faktiskt hade varit [...] Det fanns så ofantligt mycket skam i allt det där. Det mörka med morsans destruktiva supande, männen som slog henne och mig, fattigdomen och utsattheten i att leta grejer i ett jävla grovsoprum (Lehtosalo & Gelin 2022, s. 235).

Att skammen över missbruket följer med in i vuxenlivet ser vi även exempel på hos Alex. I citatet nedan berättar Alex att han försökte dölja sin mors alkoholkonsumtion för sin partner Amanda.

Inte enda gång avslöjade jag hemligheten. Så stark var övertygelsen: ingen får veta. Inte ens min terapeut. Inte ens Amanda fick veta [...] Det dröjde några månader innan Amanda första gången tog upp min mammas drickande med mig. Och den tappre soldaten ryckte ut och gick till ursinnigt angrepp. Vad menar du? Hon dricker absolut inte för mycket (Schulman 2016, s. 56)

Hemligheten som Alex skriver om är hans mammas alkoholmissbruk. Det var hans partner som tog upp ämnet första gången eftersom Alex försökte göra allt han kunde för att bevara hemligheten. Hemlighållandet var en så stor del av honom och hans identitet att det upplevdes

som att han blev attackerad och förnekade det när hans partner tog upp ämnet. Detta kan tolkas ha sin grund i att Alex upplever skam för sin mamma då hon skiljer sig från det som anses vara det normala. Hans ansträngningar att dölja missbruket skulle även enligt Goffman kunna förstås utifrån begreppet visibilitet. Det handlar om huruvida ett stigma är synligt för omgivningen eller ej, vilket missbruk inte behöver vara. Det kan däremot ändå klassas som stigmatiserat (Goffman 2011, s. 57). Alex mammas alkoholmissbruk var något som Alex kunde dölja för sin partner genom att inte umgås med sin mamma, eller genom att anstränga sig för att inte låta missbruket bli synligt inför andra. Utöver att hemlighålla mammans missbruk ger Alex även en förklaring på vad som kunde hända om han gick emot den tysta överenskommelsen och bestämmelsen att inte prata om missbruket.

Nu förstår jag varför hon är arg. Jag har brutit mot vår tysta överenskommelse, att inte prata om mammas drickande. Det är därför jag straffas (Schulman, 2016, s. 88)

Bestrafningen Alex upplever är en konsekvens av att han i vuxen ålder konfronterat sin mammas alkoholanvändning. Alex försök till intervention kan tolkas som en problemfokuserad strategi inom copingteorin där han försökt lösa problemet som han upplever att hans mamma har. Hans försök att lösa problemet misslyckades däremot, och hans mamma blir arg och ställer in en planerad resa de två skulle göra tillsammans. När Alex till slut identifierat orsaken till att resan ställdes in upplever han det som en bestraffning och en konsekvens av hans konfrontation. Det här tolkar vi som att copingteorins två delar, problemfokuserade och känslufokuserade strategier, har påverkat varandra. De två delarna kan i gynnsamma fall stödja och hjälpa varandra, men i Alex fall har hans val att konfrontera sin mamma istället lett till konsekvensen att hans emotionella stresstillstånd har ökat och de två strategierna har därmed hindrat varandra (Lazarus & Folkman 1984, s. 154).

I citatet nedan skildrar Hillevi hur hon upplever att hon aldrig kommer att bli fri från hennes barndom, oavsett ansträngningar att förändra sig själv eller att fly från sin situation kommer barndomen ändå komma ikapp.

Man kan springa och gömma sig och man kan byta namn och färga håret, men ett alkisbarns barndom hinner alltid ikapp (Wahl 2007, s. 185)

Då det för Hillevi är stigmatiserat att vara vad hon kallar för “ett alkisbarn”, går det att ta till flera strategier för att försöka gömma stigmat. Utifrån Hillevis citat kan vi urskilja ytterligare ett exempel på skylning, vilket är ett vanligt fenomen hos stigmatiserade personer.

5.2.3 Att vara stolt över mamma, likgiltig eller inte ha en relation alls

Alex berättar om sin relation med sin mamma efter att hon varit nykter i en längre period. Efter att hans mamma tagit emot behandling för sitt missbruk har Alex önskat och förväntat sig en ursäkt för den destruktiva barndomen han upplevde.

Mamma har varit nykter i ett och ett halvt år och jag har väntat på att hon ska säga förlåt. Men när jag står där inser jag att det äger rum ordlöst, framför mig. Att hon kommer hit för att ta hand om Charlie. Att jag låter henne göra det. Det är så mamma säger: “Jag är ledsen för allt.” Det är så jag svarar; “Det gör inget” (Schulman, 2016, s. 213-214)

Alex inser att en ursäkt kan komma i uttryck på olika sätt. Han tänkte att han behövde höra sin mamma uttrycka sin ånger och be om förlåtelse. Han förstod istället att hon uttryckte ångern genom att umgås med sina barnbarn. Alex visade sin förståelse genom att låta henne skapa en relation med hans barn. Genom Alex citat förstår vi således att förlåtelse kan ges både genom ord och handling (Breshars 2015, s. 42). Under uppväxten har relationerna mellan författarna och deras mammor yttrat sig på olika sätt, och för flera av författarna har relationen varit ansträngd och i vissa fall destruktiv. I vuxen ålder har de gjort olika val angående en fortsatt relation med sin mamma. I citatet ovan förstår vi att Alex låtit sin mamma vara en del av hans och sin familjs liv, vilket i viss mening kan tolkas som ett lyckligt slut med tanke på omständigheterna. För Hillevi däremot, berättar hon att hon nästintill blev lättad när hon nåddes av hennes mammas dödsbesked efter att inte haft kontakt på många år (Wahl 2007, s.240). Efter en period i ett olyckligt äktenskap med en partner med alkoholproblematik, slutar boken med att Hillevi skiljer sig och får barn ihop med en annan man, och först då, när hon själv är lycklig, känner hon att hon hade varit redo att träffa sin mamma (Wahl 2007, s.280). Marko har i vuxen ålder en relation till sin mamma, och de har pratat öppet om Markos uppväxt. Han har hjälpt henne att få ett bättre liv, och han berättar att hans mamma var den som först ville att sanningen om hans uppväxt inte längre skulle hållas hemlig.

Jag är stolt över min morsa som har lyckats ta sig ur missbruket av både tabletter och alkohol. Hon har sagt många gånger att hon vill att jag ska berätta öppet om det här. Att sanningen ska komma fram ur mörkret (Lehtosalo & Gelin 2022, s. 235).

I slutet av boken framgår också delar av en konversation Marko och mamman hade ihop. Mamman berättar att hon tror att om Marko inte blivit artist så hade risken varit stor att de fortsatt samma livsstil (Lehtosalo & Gelin 2022, s. 297). Även Morgan har pratat med sin mamma om barndomen. Som tonåring är han placerad hos en fosterfamilj, men träffar sin mamma och har ett samtal som kom att bli viktigt för honom för att förstå allt som hänt honom och lyckas gå vidare. Mötet med henne fick honom till och med att komma på nya tankar, och vi tolkar det som att mamman inspirerade honom:

Fan, vad coolt, jag har träffat min morsa, tänker jag när jag går i den isande vinden ner mot hamnen.
Om hon kan vända sitt liv, så kan jag (Alling 2011, s. 272)

För Sandra har det varit svårare att upprätthålla en relation med sin mamma, och det är polisen som meddelar henne om mammans bortgång (Gustafsson 2006, s. 19).

Att begrava min mamma efter alla år var min sak, hon var min och jag ville inte ha en offentlig begravning med människor som inte kände till hennes bakgrund, vem hon verkligen var. [...] där folk stod och grät vid en kista och tackade för sin egen framgång och lycka och tänkte *vilken jävla tur att det inte var jag* (Gustafsson 2006, s. 203).

Efter flera år utan att ha kontakt med sin mamma får Sandra kännedom om hennes mammas bortgång och väljer att ha en liten privat begravning, för att undvika att personer som inte kände henne skulle delta. Vi kan skönja en antydning av bitterhet som Sandra fortsatt har mot sin mamma. Samtidigt känner hon ett ansvar att ordna en begravning som avspeglar den person hennes mamma verkligen var.

5.3 Drivkraft att gå vidare

En fråga som har intresserat oss under studiens gång är vad som kan vara en drivkraft för att lyckas gå vidare med livet trots en svår barndom. Oavsett om det att gå vidare är att exempelvis bli en offentlig person eller att emotionellt kunna se framåt och inte längre vara starkt påverkad av sin barndom, är det något vi analyserat i det här avsnittet, utifrån

frågeställningen “På vilket sätt skildrar författarna i vuxen ålder vad som utgjort en drivkraft för dem att gå vidare från det de upplevde under barndomen?”.

Flera av författarna till självbiografierna är offentliga personer och välkända av det svenska folket, vilket är något som behöver tas i beaktning när vi använder materialet. Deras arbete har berört många personer, genom bland annat skådespeleri, artisteri och som författare. I Goffmans teori om stigma används begreppet kognitiv igenkänning, vilket handlar om hur människor gör uppdelningar av individer i sin egna omvärld. Goffman menar att uppdelningen leder till att en individ kan bli igenkänd av personer som känner till en individs problem eller liknande, utan att nödvändigtvis känna individen personligen. Individen tillskrivs då en identitet av andra människor, vilket kan bli problematiskt för individen om det handlar om något stigmatiserat hos personen (Goffman 2014, s. 74). Att bli igenkänd kan för vissa således vara obehagligt, medan andra känner tillfredsställelse av det (Goffman 2014, s. 78). Att bli känd för sina personliga problem eller bakgrund med missbruk kan med hjälp av Goffmans resonemang förklara varför flera av författarna till en början delvis haft svårt att berätta om sin barndom, även för personer som står dem nära. När några av författarna blev kända skapade svenska folket förutfattade meningar om dem och kategoriserade dem utifrån vem de tror att kändisarna är. Det är något som Goffman kallar för virtuell social identitet. När författarna däremot går ut med vad de gått igenom under barndomen visar de vem de egentligen är och visar således deras faktiska sociala identitet (Goffman, 2011, s.10). Marko skildrar tudelade känslor inför att berätta sanningen om sin uppväxt inför allmänheten;

Men det var inte ett lätt beslut. Även om det bästa man kan göra är att vara ärlig och öppen, så är det fruktansvärt smärtsamt på kort sikt att öppna såret och röra om i allt gammalt skamligt mörker. Det var frestande att stanna kvar i den rosa bubblan (Lehtosalo & Gelin 2022, s. 270).

Att författarna däremot tillslut valde att öppna upp om barndomen, kan bland annat förklaras med stöd av det som Goffman kallar för “*talesmän*”. Han menar att det handlar om att de som är eller har varit stigmatiserade, kan ta på sig en roll att företräda andra stigmatiserade och berätta om sitt eget liv. Detta som ett försök till att bevisa att det trots stigma och skam, går att komma vidare i livet (Goffman 2014, s. 33). Det här tolkar vi är något som författarna gör med sina biografier, och exemplifieras i citatet nedan av Sandra:

Jag är inte bitter eller arg på min uppväxt, bara lugnt konstaterande [...] Det är viktigt för mig att jag får leva mitt liv på det sätt som jag anser är bäst för *mig* [...] (Gustafsson 2006, s. 254)

För Sandra verkar en stor drivkraft i hennes vuxna liv vara att bli fri från sin svåra uppväxt, att få vara vuxen och fullt ut själv bestämma över sitt liv. Vi upplever att det i flera av biografierna finns en känsla av vilja ha upprättelse i det vuxna livet, och att berätta om sin barndom i en självbiografi kan vara ett sätt. Sandras sätt att resonera om vad hon behöver göra för att må bättre som vuxen och gå vidare från barndomen är att leva sitt liv på sina egna premisser. Detta kan vara en del av de känslfokuserade strategierna, eftersom en form inom strategin är att tillskriva meningen av en situation annorlunda (Lazarus & Folkman 1984, s. 150). I Sandras fall insåg hon att hon varken behövde eller kunde förändra något objektivt sätt, men det hon däremot kunde förändra var sina egna tankar om sitt liv, för att kunna gå vidare. I andra citat beskrivs också en vilja att bli sedd, något vi tolkar som ett sätt att också få upprättelse. I citatet nedan beskriver Morgan att i samband med att han närmade sig en premiär, var fast besluten om att hans mamma skulle få se honom stå på scenen och framträda.

Och så Käthe, morsan. Mötet med henne gav mig styrka att bryta mina sociala bojor [...] Jag måste ringa Martin och Käthe och bjuda in dem till premiären. De ska få se mig på scen (Alling 2011, s. 328).

Morgans drivkraft att få upprättelse för barndomen började redan i ung ålder. Han hade bestämt sig för att hans mamma skulle se honom på scenen vilket kan tolkas som ett resultat av att inte känna sig sedd som barn. Hans mamma prioriterade alkoholen före honom och gav honom inte den uppmärksamhet som ett barn behöver i ung ålder. Att visa upp sig på scen för andra men också för mamman, som inte tidigare sett honom uppträda, kan ses som en form av upprättelse. Som barn var Morgan tvungen att flytta runt flera gånger efter att blivit omhändertagen av socialtjänsten. I samband med dessa händelser och som en röd tråd i biografien så var hans sökande efter uppmärksamhet ständigt närvarande, vilket verkar vara något som följt med in det vuxna livet. I ett citat gör Morgan en skildring av hur han som barn resonerar kring skolan och hur han där går till väga för att få uppmärksamheten han inte får hemma.

Jag älskar att gå i skolan. För här har jag publik (Alling 2011, s. 155)

Morgan skapade scener och fick uppmärksamhet och beskriver sig själv som klassens clown. Inom copingteorin är det vanligt att använda humor som en känslfokuserad strategi att hantera en stressfull situation (Lazarus & Folkman 1984, s. 150). Humorn används som ett försök att stänga ute andra känslor som omgivningen bidrar till. Markos drivkraft blev artisteri och att göra musik, trots att han inte tidigare varit särskilt intresserad av musik. Men han uppger att hans självförtroende var något som kunde byggas upp med tiden tack vare bland annat bekräftelse från andra, och han fick med musiken inte bara bekräftelse och uppmärksamhet, utan också ett liv som skilde sig mycket från det han kom ifrån;

Självförtroendet växte successivt med alla gig jag gjorde, och jag tittade mycket på andra artister och snodde oblygt ifrån dem. Hela den här tiden var en läroperiod för mig (Lehtosalo & Gelin 2022, s. 145).

I citatet återges en beskrivning hur Marko inspirerades och kunde ta vissa delar av andras artisteri för att bygga upp sitt egna varumärke. Han blev sedd och fick den bekräftelse som han saknat i barndomen, vilket stärkte det dåliga självförtroendet. Vidare skildrar Hillevi sitt beslut att efter att ha blivit myndig, bryta kontakten med sin mamma som en konsekvens av att ha varit tvungen att hantera sin mammas missbruk under större delen av sin uppväxt. Hillevi valde att prioritera sitt eget välmående i stället för att bibehålla en relation med sin mamma.

Min mamma höll på att gå under och om jag stannade skulle hon dra ner mig i skiten. Ner i avgrunden. Jag var tvungen att välja. Antingen försöka rädda henne, eller att rädda mig själv. Det var inget svårt beslut (Wahl 2007, s. 161)

Inom copingteorin är både känslfokuserade och problemfokuserade strategierna ofta sammanvävda och påverkar varandra. Hillevis sätt att gå vidare från mamman, kan också förstås vara både en känslfokuserad strategi och en problemfokuserad. Det går i enlighet med hur människor som utsatts för trauma ofta börjar med att använda den känslfokuserade strategin för att lindra ångest, oro eller stress genom att exempelvis undvika eller ignorera ett problem. Senare är det vanligt att övergå till en mer problemfokuserad strategi för att gå vidare med livet (Lazarus & Folkman 1984, s. 155). Det kan innebära exempelvis terapi,

skapa nya kontakter eller som i Hillevis fall, att säga upp kontakten med sin mamma för att rädda sig själv.

6. Sammanfattande Analys

Genom bearbetning av det empiriska materialet och analys av citaten med hjälp av våra valda teorier har vi kunnat urskilja vissa mönster i självbiografierna. Utifrån citaten har vi funnit att majoriteten av författarna har upplevt ett behov att hemlighålla sin mammas missbruk för omgivningen under barndomen och under vuxen ålder. Vidare har vi sett ett mönster hos författarna att de både i barndomen samt i vuxen ålder har kämpat med skam- och skuld känslor över sin uppväxt. Flera av författarna har haft behov av uppmärksamhet i vuxen ålder och haft dålig självkänsla. Vidare har vi sett ett mönster i form av två olika sätt att hantera sättet författarna hanterat missbruket som deras mammor har, varav tre av författarna hittar sätt att upprätthålla kontakten med sina mammor. Två av författarna däremot bryter kontakten helt med sin mamma.

7. Slutdiskussion

Syftet med studien var att få en ökad förståelse för hur det i skönlitterära självbiografier skildras att växa upp med en alkoholiserad mamma, identifiera konsekvenser av uppväxten och faktorer som varit en drivkraft för författarna att gå vidare från barndomen för de som växt upp med en alkoholiserad mamma. Vår målsättning var att med studien kunna bidra med mer kunskap och ökad medvetenhet inom ämnet. Vår förhoppning är att det kan vara en bidragande faktor i utvecklingen av att bland annat finna mer effektiva interventioner för barn som varit med om en uppväxt med en missbrukande förälder.

Första frågeställningen, *“Hur skildrar författarna uppväxten med en alkoholiserad mamma utifrån skönlitterära självbiografier?”*, besvarades med citat som utgjorde ett mönster i böckerna. Ett av mönstren som skildrades i citaten berörde starka känslor av ensamhet och att hålla sina känslor för sig själv. Ensamhetskänslan fanns hos samtliga författare som barn. Detta skedde ofta i samband med att mammans missbruk försatte dem i situationer där de fick hantera sina känslor på egen hand. Författarna beskriver även att de som barn kände att de var

ensamma om att ha en mamma som missbrukade alkohol. Med risk för att inte passa in i normen, och riskera att bli stigmatiserad utifrån Goffmans teori om stigma, valde författarna att således hålla missbruket hemligt (Goffman 2014, s. 11). Behovet att hemlighålla missbruket började i tidig ålder och har delvis lett till ett självutnämnt ansvar för sin mamma, där flera av författarna tog på sig det vuxna ansvaret att ta hand om hem och hushåll. Det skildrades också innebära att ljuga för mammans arbetsgivare när hon inte kommit till arbetet till följd av sitt drickande. Trots försök att hemlighålla missbruket för att slippa skämmas, så kände författarna sig annorlunda, och önskade passa in bättre i omgivningen. De ansträngningar som gjordes för att vara som andra var en konsekvens av att det känt sig stigmatiserade. Utifrån Goffmans teori om stigma, kunde vi förklara författarnas känslor av skuld och skam som ett resultat av att de känt sig stigmatiserade som följd av mammans alkoholmissbruk (ibid).

Något som också gick att identifiera hos samtliga författare var den bristande självkänslan som uppstod i tidig ålder, som till stor del hade att göra med de skuldkänslor som flera av dem hade gentemot mamman. Några författare kände att det var deras eget fel att mamman missbrukade alkohol, och andra kände skam och tog på sig ansvaret för saker de egentligen inte påverkade. Vi tolkade det som att den dåliga självkänslan till stor del hade att göra med bristen på att bli sedd och hörd som barn, vilket kunde vara en förklaring till varför flera av författarna behövde få utlopp för det senare i livet. Att få uppmärksamhet som vuxen skulle kunna vara ett av flera sätt att hantera sina känslor på, både som barn och i vuxen ålder (Lazarus & Folkman 1984, s. 155). I materialet såg vi ofta att av de sätt som författarna tog till för att hantera känslorna som uppstod till följd av situationen de befann sig i, var känslufokuserade strategier mest förekommande. Det är vad Lazarus och Folkmans förklarar som ett sätt att hantera sin omvärld genom att utan att förändra något faktiskt, kunna styra sina egna tankar för att stå ut med något som upplevs stressande och svårt (ibid). I det här fallet var det barndomen som präglades av mammans alkoholism som var den utlösande stressoren för författarna.

Utifrån den andra frågeställningen, "*Vilka långsiktiga konsekvenser kan uppstå för ett barn som växer upp med en alkoholiserad mamma i enlighet med författarnas skildringar?*", har vi kunnat se ett tema i konsekvenser som barnens uppväxt har fört med sig in i deras vuxenliv. Som tidigare nämnt så upplevde författarna skam och skuld över deras missbrukande mamma under barndomen. Dessa känslor tog sig i uttryck även i vuxen ålder, och författarna har

senare i livet gjort fortsatta försök att dölja mammans missbruk. Författarna beskriver en bristande självkänsla, som kan ha att göra med uppväxten och den stigmatisering som författarna upplevde som barn. Detta går även i enlighet med tidigare forskning om att barn som växt upp med missbrukande föräldrar ofta kan känna avsaknad av trygghet, stress och psykiska besvär (Tedgård, Råstam & Wirtberg 2019, s. 226). Trots att författarna är vuxna och haft långa framgångsrika karriärer upplever de fortfarande osäkerhet inom sig och strävan efter perfektion. En annan viktig aspekt vi fann i materialet, var att relationen till mamman inte var helt oproblematiserad för författarna och vissa har sagt upp kontakten helt. Flera har däremot en bra relation med mamman, vilket kan tyda på att de lämnat barndomen bakom sig och förlåtit sin mamma.

Utifrån den tredje frågeställningen, *“På vilket sätt skildrar författarna i vuxen ålder vad som utgjort en drivkraft för dem att gå vidare från det de upplevde under barndomen?”* har vi kunnat se främst två mönster hos författarna. Dels ett behov av upprättelse senare i livet, men också behov av autonomi som vuxen. Upprättelsen har sett olika ut för författarna, men handlade bland annat om att lyckas i karriären och bli sedd av andra. Ytterligare ett sätt har varit att hantera relationen till mamman i vuxen ålder. Antingen försökte en relation upprätthållas genom förlåtelse, försök till förståelse eller genom att bryta kontakten med mamman. Vidare kan författarnas val att skriva om deras destruktiva barndom tolkas vara ett sätt för dem att bearbeta deras uppväxt och de känslor som uppkommit.

Vi har upprätthållit en medvetenhet gällande det faktum att författarna är offentliga personer. Det hade gått att argumentera för att författarnas historier skiljer sig från mängden, och att de är exempel på solskenshistorier där det slutat bra för dem trots en svår uppväxt. Det är troligt att andra som vuxit upp under liknande förhållanden har haft en annan upplevelse och att de följer som deras upplevelser lett till skiljer sig från det som författarna har skildrat. Ifall författarna inte hade varit kända, kanske biografierna hade skrivits på ett annorlunda sätt. Detta skulle kunna ge läsaren en annan förståelse och därför resultera i ett annorlunda utfall av studien. Med tanke på att författarna har ett kändisskap så finns anledning att tro att detta tagits i beaktande när biografierna skrivits. Då många redan har en bild av författarna, hade det förklarat om författarnas eventuella vilja att upprätthålla ett redan befintligt rykte eller framställa vissa saker på ett specifikt sätt. Det hade en okänd författare inte behövt ha i åtanke på samma sätt. Att vara en okänd författare kan också göra det lättare att inte fundera på framtida konsekvenser som sin självbiografi kunnat leda till. Studiens resultat ska således inte

förstås som ett faktum som kan appliceras på alla personer med liknande barndom som författarna. Vår målsättning med studien har däremot varit att bidra med ökad kunskap kring hur en uppväxt med en missbrukande mamma kan skildras och vilka konsekvenser det kan leda till. Vi har också försökt att förstå olika aspekter som har utgjort en drivkraft för författarna att lyckas gå vidare i livet.

7.1 Slutreflektion

För vidare studier hade det varit intressant att studera om det finns eventuella skillnader mellan män och kvinnors upplevelse av att ha en nära anhörig med missbruksproblematik, om de hanterar situationen olika och varför i så fall könet har betydelse för upplevelsen. Det är ett perspektiv vi inte har fokuserat på i vår studie. Vi önskar också mer generell spridning om ämnet för alla i samhället, eftersom vi tror att mer kunskap kan göra människor ännu mer uppmärksamma på barn i sin närhet. Det tror vi kan vara en viktig del i arbetet med att skydda barn från missbruk.

8. Referenser

- Al Amiri, Nabeel, Seham El Khmidi, Khaled Al Qawasmeh1 & Azmi Al Horani (2021). Stressors, Coping Mechanisms, Perceived Supervisory Support, and Well-Being Among Nurses During Accreditation Surveys: a Study from UAE. *Employee Responsibilities and Rights Journal*. 33(3):189-211
- Alling, Morgan (2011). *Kriget är slut*. Stockholm: Bokförlaget Forum.
- Askland, Leif & Svein Ole Sataøen (2003). *Utvecklingspsykologiska perspektiv på barns uppväxt*. 1. uppl. Stockholm: Liber
- Breshears, Diana (2015). Forgiveness of adult children toward their alcoholic parents, *Qualitative Research Reports in Communication*, 16(1): 38-45.
- Brunnberg, Elinor, Charlie Eriksson & Agneta Timmfält (2007). *Att ha minst en förälder som missbrukar alkohol. Om psykisk ohälsa och utvärderade interventioner*. Örebro Universitet
- Bryman, Alan (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 3 uppl. Stockholm: Liber
- Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (2020). *Alkohol faktablad*. <https://www.can.se/fakta/alkohol/>. Hämtat: 2023-11-24
- Cooke, Julia S, Joyce M. Oates, Molly R. Wilson & Christopher Pinier (2023) Bad mommies: socio-cognitive judgments of single mothers with alcohol use disorder, *The Journal of General Psychology*, 150(1): 71-95.
- Eldén, Sara (2020). *Forskningsetik: vägval i samhällsvetenskapliga studier*. Upplaga 1 Lund: Studentlitteratur
- Folkhälsomyndigheten (2023) *Alkoholens skadeverkningar* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/andts/utveckling-inom-andts-anvandning-och-ohalsa/skadeverkningar/alkoholens-skadeverkningar/> Hämtat: 2023-12-11

Goffman, Erving (2014). *Stigma: den avvikandes roll och identitet*. 4 uppl. Lund: Studentlitteratur

Gustafsson, Sandra (2006). *Maskrosungen*. Malmö: Bra Böcker AB.

Johnson, Björn, Torkel Richert & Bengt Svensson (2017). *Alkohol- och narkotikaproblem*. Upplaga 1 Lund: Studentlitteratur

Kvale, Steinar & Svend Brinkmann (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Johanneshov: MTM

Lazarus, Richard S. & Susan Folkman (1984). *Stress, Appraisal and Coping*, Springer Publishing Company, New York

Lehtosalo, Marko & Gustav Gelin (2022). *Markoolio: mörkret och den rosa bubblan*. Stockholm: Forum

Lindgaard, Helle (2005). Familier med alkoholproblemer- gør det forskel for børnens voksenliv? *Nordisk Psykologi*, 57(1):107-129.

Mattsson, Tina (2005). *I viljan att göra det normala- En kritisk studie av genusperspektivet i missbrukarvården*. Doktorsavhandling. Socialhögskolan: Égalité.

Mortensen, Olav (1994), Barns reaktioner på föräldrarnas missbruk, I: Frid A. Hansen (red), *Barn i familjer med missbruksproblem*, Lund, Studentlitteratur.

Ramstedt, Mats, Jonas Raninen, Peter Larm & Michael Livingston (2023) Children with problem-drinking parents in a Swedish national sample: is the risk of harm related to the severity of parental problem drinking? *European Journal of Public Health* 33(2):312-316

Rennstam, Jens & David Wästerfors (2015), Att analysera kvalitativt material. I: Göran Ahrne & Peter Svensson (red.), *Handbok i kvalitativa metoder*, Stockholm, Liber AB

Roy, Mollika & Saira Hossain (2022). *Coping with COVID-19 stressors: A study with university level students*. City Department of Psychology Dhaka University Campus

Scheff, Thomas J & Bengt Starrin (2013) Ett emotionssociologiskt perspektiv på sociala problem: skam och utsatthet. I: Meeuwisse, Anna & Hans, Swärd (red.) *Perspektiv på sociala problem*. 2., omarb. utg. Stockholm: Natur & kultur

Schulman, Alex (2016). *Glöm mig*. Stockholm: Bookmark Förlag.

Spivakovskaya, Alla S. & Anna M. Lutsenko (2021), Resource Factors Allowing People with Alcohol-addicted Parents to Overcome Their Negative Emotions: A Latent Variable Model and Content Analysis. *Psychology in Russia: State of the Art*, 14(2):26-41

Sue Howard & Bruce Johnson (2000) *What Makes the Difference? Children and teachers talk about resilient outcomes for children 'at risk'*, Educational Studies, 26(3):321-337

Systembolaget (2017), *Alkoholrapporten 2017*,
https://www.omsystembolaget.se/globalassets/pdf/alkoholrapporterna/alkoholrapporten_2017.pdf - Hämtad 2023-12-01

Tedgård, Eva, Maria Råstam & Ingegerd Wirtberg (2018), An upbringing with substance-abusing parents; Experiences of parentification and dysfunctional communication. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 36(3): 223-247.

Tyler, Imogen & Tom, Slater (2018). Rethinking the sociology of stigma. *The sociological review*, 66:4, 721-743.

Vetenskapsrådet (2002), *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*-
https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf Hämtad: 2023-12-01

Wahl, Hillevi (2007). *Kärleksbarnet, en berättelse om alkohol, bingo och brutna löften*. Enskede: TPB

Ödman, Per-Johan (2017). *Tolkning, förståelse, vetande: hermeneutik i teori och praktik*. 3., oförändr. uppl. Lund: Studentlitteratur