



AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för humaniora

Tolvstegprogrammet

Utifrån två psykologiska teorier.

Christopher Oscarsson

VT 2022

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Religionsvetenskap
Människa-kultur-religionsprogrammet
Kursnamn: Religionsvetenskap med inriktning mot kultur och identitet

Handledare: Jari Ristiniemi
Examinator: Birgit Lindgren Öden

Abstract

Med ambition att ta reda på vad i Tolvstegsprogrammet som hjälper människor till nykterhet har jag med denna studie tittat närmare på dels Tolvstegsprogrammet som metod, dels ställt det i jämförelse med Jungs och Bowlby psykologiska teorier. Resultatet visar att tolvstegsprogrammet fungerar om man kan följa de förutbestämda riktlinjerna med syfte att uppnå nykterhet. De psykologiska teorierna visar att de har beröringspunkter som kan knytas till Tolvstegsprogrammet och att dessa kan användas som förklaringsmodell för vad som fungerar i Tolvstegsprogrammet. Det finns flera samband mellan Tolvstegsprogrammet och de två psykologiska teorierna som undersöks i denna uppsatts, och likheterna är tydliga.

Nyckelord: Anonyma Alkoholister, Anknytningsteori, Bowlby, Jung, Individuationsprocess,

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1 Syftet och frågeställning	2
1.2 Avgränsning.....	2
2. Bakgrund.....	3
2.1 Tolvstegsprogrammet och dess historia.....	3
2.2 Anonyma Alkoholister.....	5
3. Disposition.....	6
4. Metod.....	6
4.1 Analytisk metod.....	6
4.2 Genomförande.....	7
5. Tidigare forskning.....	8
5.1 Natifeh	8
5.2 Jung	9
6. Psykologiska teorier	11
6.1 Psykologiska typer	11
6.1.1 Introversion och extroversion.....	11
6.1.2 Tänkannde, kännannde, intuition och förnimmelse	11
6.2 Individuation	12
6.3 Anknytningsteori.....	14
6.4 Anknytning och religion	15
7. Tolvstegsrörelsen och tolvstegsprogrammet.....	17
7.1 Första steget.....	17
7.2 Andra steget.....	18
7.3 Tredje steget.....	18
7.4 Fjärde steget	19
7.5 Femte steget.....	19
7.6 Sjätte steget	20
7.7 Sjunde steget	20
7.8 Åttonde och nionde steget	20
7.9 Tionde steget.....	20
7.10 Elfte steget.....	20
7.11 Tolfte steget.....	21
8. Traditionerna.....	22
8.1 De tolv traditionerna	22
9. Diskussion och analys.....	24
9.1 Steg ett till åtta	24
9.2 Steg nio till tolv.....	27
10. Sammanfattning.....	28
10.1 Framtida Forskning	29
Källförteckning.....	30

1. Inledning

Utifrån egen upplevd erfarenhet och bakgrund har jag i ett tidigt stadium i mitt liv kommit i kontakt med Tolvstegsprogrammet, även kallad Minnesotamodellen. Detta program har väckt ett intresse och fascination för hur människor återhämtar sig och tillfrisknar från missbruk. Jag kommer i denna studie att främst utgå från egna erfarenheter och bakgrund och ta avstamp från dessa i min analys.

Min uppväxt är kantad av dysfunktionalitet och jag har med mig en hederskultur som jag senare upptäckte att jag var ganska ensam om att ha. Det gjorde att jag inte fann stöd eller förståelse för min situation som barn. Denna erfarenhet och utsatthet som barn, där jag helt saknade sund anknytning, ledde mig till ett liv av egen och andras missbruk.

I en strävan att bli nykter började jag min sökning i hur att leva ett liv utan sinnesförändrande substanser. Som nybliven vuxen började jag söka efter olika lösningar och var genuint motiverad att bli nykter och leva ett liv fri från missbruk. I olika sammanhang uttryckte jag mitt behov av hjälp. Ganska snart upptäckte jag att andra människor sökte efter samma sak. Sinnesro. Jag upptäckte att jag och många med mig gick i gruppterapi där vi ventilerade våra problem, kände tillfällig lättnad och gick hem. Jag kan förstå det behovet av ventilering med andra i grupp, men jag sökte en lösning som kunde få bort det brinnande havet i min bröstorg med bestående resultat.

Jag kom i kontakt med tolvstegsprogrammet av en tillfällighet genom en man som jag träffade via en kommunal insats, och som hade gjort någonting som på den tiden var sällsynt. Han hade genomgått alla de tolv stegen i Tolvstegsprogrammet på endast några veckor. Jag fann en attraktion i det han berättade som gjorde så att jag ville höra vad han hade att erbjuda och jag fick chans att göra samma sak som han hade gjort.

Han berättade om en bok som kunde förändra mitt liv. Den här uppsatsen handlar om den förändring som Tolvstegsprogrammet kan åstadkomma i en människas liv. Denna förändring studeras med hjälp av två psykologiska teorier. I denna studie kommer jag att försöka beskriva hur tolvstegsprogrammet ser ut, på vilket sätt den förändrar människors liv och om någon av de psykologiska teorierna kan fungera som en förklaringsgrund för en lyckad behandling.

1.1 Syftet och frågeställning

Syftet med denna studie är att ta reda på vad i tolvstegsprogrammet hjälper människor att ta sig ur ett alkoholmissbruk samt att undersöka hur den förändring som tolvstegsprogrammet bidrar till kan förstås i ljuset av två psykologiska teorier. Detta kommer att göras genom att söka svar på följande frågeställningar:

1. Vad är tolvstegsprogrammet och hur ser dess behandlingsmetoder ut?
2. Hur kan tolvstegsprogrammet förstås i ljuset av två psykologiska teorier?
3. Kan någon av dessa teorier fungera som förklaringsgrund för lyckad behandling?

1.2 Avgränsning

Denna uppsats kommer enbart att fokusera på Tolvstegsprogrammet som behandlingsmetod och det kommer därför inte göras några fördjupade historiska återblick om dess uppkomst eller bakgrund. Tolvstegsprogrammet är ett stort och omfattande ämnesområde där det går att förkovra sig inom dess olika delar och upprinnelsen till dess uppkomst som tog avstamp 1929. Utvecklingen av metoden i sig och dess gemenskap har förändrats genom åren vilket gör ämnet i sig för brett för att kunna få till en bra sammanfattad text i nivå med denna uppsats. Tolvstegsprogrammet som metod och dess verkan har väckt en fascination och nyfikenhet hos mig att ta reda på vad i metoden som fungerar och som jag har velat titta närmare på med denna studie.

2. Bakgrund

Uppsatsen analyserar Tolvstegsprogrammet med hjälp av två psykologiska teorier: Carl Gustav Jungs analytiska individuations teori och John Bowlbys tolkning av anknytningsteorin. Det kan möjligen förenkla och förklara lösningen på nykterhet för den som söker svar och tänker vända sig till det programmet. För den som läser det här, som kanske själv lider av något missbruk, även kanske sökt länge efter en lösning, möjligtvis kan den personen hitta någonting i den här uppsatsen, någonting som öppnar en väg på hur man kan gå till väga för att få hjälp och även se vad tolvstegsprogrammet har att erbjuda. Det man kan få till sig från den här uppsatsen är inte enbart kunskap om tolvstegsprogrammet utan även kunskaper från det psykologiska perspektivet av tolvstegsprogrammet.

2.1 Tolvstegsprogrammet och dess historia

William Wilson (1895–1971) är en av grundarna av Anonyma Alkoholister (AA) och skrev 23 januari 1961 ett brev till Carl Gustav Jung kring de råd som Jung givit en tidigare patient, en amerikansk affärsman vid namn av Rowland Hazard III som hade tagit ett återfall i sitt drickande efter att han hade avslutat sin behandling hos Jung. Jung sa något till Hazard som kom att bli ett fundament till hela tolvstegsprogrammet, nämligen att han inte trodde på att det fanns något annat som kunde hjälpa en alkoholist förutom en kraft som är starkare än alkoholisten. I brevet till Jung beskriver Wilson sitt minne kring vad han hade hört om Jungs behandling.

Mitt minne av hans redogörelse för detta samtal är följande:

först och främst berättade ni uppriktigt om hans hopplöshet, när det gäller ytterligare medicinsk eller psykiatrisk behandling. Ert uppriktiga och ödmjuka uttalande var utan tvekan den första grundstenen på vilken vår gemenskap sedan dess har byggts på. Från dig, en som han så mycket litade på och beundrade, var den effekten på honom enorm.

När han sedan frågade dig om det fanns något annat hopp, sade du till honom att det kunde det kanske finnas, förutsatt att han fick en andlig eller religiös upplevelse – kort sagt en verklig omvändelse.

Ni påpekade hur en sådan erfarenhet, om den skulle kunna åstadkommas, skulle kunna motivera honom när inget annat kunde. Men du varnade dock för att medan sådana erfarenheter hade ibland medförda återhämtningar till alkoholister, var de väldigt sällsynta. Du rekommenderade att han skulle fortsätta att hålla sig i en religiös atmosfär och hoppas på det bästa. Detta tror jag var innehållet i ert råd.

(egen översättning) (Wilson, 1961)

Alkoholism är en fysisk allergi (Alcoholics Anonymous World Services, Inc. 2011), det var vad läkaren Silkworth kommit fram utifrån den egna erfarenheten av att behandla patienter som hade problem med alkoholen. Resan med att hitta lösningar på sjukdomen alkoholism började alltså för länge sen, men det var inte förrän 1939 som Dr. Silkworth började agera i detta. Silkworth studerade en patient som var börsmäklare i New York. Det var för honom Silkworth förklarade sin teori om fysisk allergi och berättade att klienten hade en onormal reaktion till alkohol (Alcoholics Anonymous World Services, Inc, 2011). Den här klienten hade tidigare besökt Oxfordgruppen som var mycket präglad av kristendom och andra religiösa inriktningar för att hjälpa alkoholister. Den som tog med det här till USA var Roland Hazard som hade besökt Jung och som sa till honom att "Då och då har jag sett människor som dig få hjälp av en genomgripande andlig upplevelse och då och då har människor som dig tillfrisknat" (Dick B. 2005 & Alcoholics Anonymous World Services, Inc, 1980, s. 50). Efter det så gjorde Hazard det mest vettiga som en person i hans situation ska göra, det var att ta reda på var han skulle finna denna lösning och det fann han i Oxford rörelsen teologisk och kyrklig rörelse som startades i Oxford ca 1833–45.

Enligt Wilson (1951) så var de aggressivt evangeliska. De försökte återuppliva det kristna budskapet på ett sådant sätt att de ville "förändrade världen". De flesta av de alkoholister som fanns på den tiden hade blivit utsatta för evangelisationstryck och blev skrämda av den idén. Enligt Wilson var målet med Oxfordgruppen att rädda världen – när det fortfarande var mycket tveksamt om alkoholister kunde rädda sig själva. På grund av en del av Oxford gruppens terminologi och genom att utöva enorma påtryckningar tog Oxfordgruppen ett intensivt moraliskt steg som var för snabbt, särskilt för dem nya alkoholister. Enligt Wilson (1951) så förespråkade dem ständigt om absolut renhet, absolut osjälviskhet, absolut ärlighet och absolut kärlek. Även om sund teologi alltid måste ha sina absoluta värden, skapade Oxford-grupperna känslan av att man borde anlända till dessa resmål på kort tid, kanske till nästa torsdag! De kanske inte menade att skapa ett sådant intryck men det var den känslan som alkoholister på den tiden kände. De trodde också att genom att "omvandla" framstående personer till deras tro, skulle de påskynda frälsningen för många som var mindre framstående. Denna attityd kunde knappast tilltala den genomsnittlige Alkoholisten, eftersom han var allt annat än framstående. Det var lite det här som gjorde att dem första 100 tyckte den var dags att skriva ner hur dem hade gjort, för att dem metoder som Oxfordgruppen använde passade inte dem.

Enligt tolvstegsprogrammet så är det genom att förstå sitt fysiska och mentala problem, finns det idag alternativet, att tillfriskna både kroppsligt och mentalt från ett alkoholberoende. Medan vissa med alkoholberoende tillfrisknar enbart genom att få en andlig upplevelse,

behöver andra få den fysiska delen kring sitt beroende förklarad för sig. Trots detta är det idag enbart tio procent som tillfrisknar från ett alkoholmissbruk och förblir nyktra (Hjärnfonden u.å.). Detta går stick i stäv med den garanti som ges av Anonyma Alkoholister om att 70 procent som genomför deras tolvstegsprogram ska kunna hålla sig nyktra och tillfriskna (Alcoholics Anonymous World Services, Inc, 2011, s. 21). Men det inte är det som är huvudfokus utan uppsatsen ska enbart titta på hur tolvstegsprogrammet metod går till och se hur det kommer till uttryck i ljuset av dem två psykologiska teorierna.

2.2 Anonyma Alkoholister

AA startade med dem första hundra män och kvinnor som hade tillfrisknat från alkoholism, som sen beslöt sig att dela med sig av denna erfarenhet med andra. All deras erfarenhet samlades i det som kom att bli "The big book", AA:s grundtext. (Alcoholics Anonymous World Services, Inc, 2011, s. ii). Från det spreds AA och de tolv stegen genom boken. Det kom att bli AA och det kan alltså sägas att den första AA-gruppen som hölls var den grupp av människor som bidrog till att den Stora Boken skrevs 1939. Därifrån började alla som gjorde exakt som det stod i boken och sedan kom dem som tillfrisknade att kalla sig för en del av Anonyma Alkoholister. 18 maj 1939 hölls den första gruppen som kallade sig för Anonyma Alkoholister, till ära av boken i Cleveland.

På 1940-talet så skedde en del förändringar kring synen på alkoholister. Mycket tack vare att det också hjälpte högt uppsatta välbärgade människor, vilket resulterade i att pressen började sprida information om den Stora Boken. Följden blev att medlemskapet ökade drastiskt, och det har fortsatt öka med tiden fram tills idag. När boken kom fram så var syftet att du skulle läsa och göra som boken förklarade och då skulle du även med löftena från boken hålla dig nykter. Idag har tolvstegs arbetet utvecklas till att den som vill har hjälp att bli nykter skaffar sig en sponsor som genom ett resultat av att själv har gjort stegen, vägleder den nya genom sitt tillfrisknande. Utöver en sponsor så ingår det, för den som vill tillfriskna, i en gemenskap. En central del av tolvstegsprogrammet och den gemenskap man ingår i är att delta i möten där man i grupp delar med sig av sina erfarenheter för att hjälpa varandra och dem nytillkomna. I dessa möten berättar nyktra Alkoholister, hur det var, hur det gick till, och hur deras tillfrisknande ser ut idag. (Alcoholics Anonymous World Services, Inc, 2011, s. 11).

3. Disposition

I denna uppsatts inledande avsnitt beskrivs syfte och frågeställningar samt bakgrundsbeskrivning. I metod delen beskrivs analytisk metod vilket är den valda metoden för materialinsamling, och i avsnittet tidigare forskning återfinns två forskningar som använder sig av Jungs teorier och Tolvstegsprogrammet. Den ena av skriven av Natifeh och den andra skriven av Jung men som är tolkad Shamdasani. I den teoretiska ansatsen finns två psykologiska teorier som Tolvstegsprogrammet har ställts mot. Individuationsteorin av Jung och anknytningsteorin av Bolwby. Resultatdelen redogör för Tolvstegsprogrammets metod utifrån respektive steg samt de tolvtraditionerna. Studiens resultat diskuteras och analyseras i avsnittet diskussion och analysen. Denna uppsats avslutas med reflektion och förslag på framtida forskningsområde.

4. Metod

För denna studie har jag valt analytisk metod med avsikt att svara på uppsatsens frågeställningar. Analytiska metoder eller top-down-teorier innebär att gå från att läsa helheten till att dela in läsningen i delar med start i att förstå textens helhet för att sedan bryta ned den. Eftersom jag gör en litteraturstudie upplever jag denna metod vara lämplig för denna studie att kunna jämföra olika texter med avsikt att plocka ut gemensamma beröringspunkter som ger svar till uppsatsens frågeställningar (Denk 2005, s. 59).

4.1 Analytisk metod

Analytisk metod innebär att man utgår ifrån helheten och förståelsen står i centrum vid läsinläring. Analytiska metoden tillämpas enligt följande steg;

- *Observation*: Forskaren gör ett urval och begränsning av material att analysera.
- *Beskrivning*: Forskaren definierar objektivet och neutralt det finns i urvalet.
- *Kritisk granskning*: Forskaren granskar urvalet kritiskt och identifierar möjliga förslag på lösning.
- *Segmentering av fenomenet*: Bryter ner materialet i delar att analysera som stämmer överens med det som besvaras.
- *Lista över delar*: Gör en överblick av de delar som tagit ut ur helheten.

- *Sortering och klassificering*: Beskriver varje del separat och ordnar dem i kronologisk ordning, baserat på hur de olika delarna förhåller sig till varandra och ger en fullständig analys.

Principen med metoden i den här uppsatsen är att förklara kopplingen mellan tolvstegsprogrammet och dem två psykologiska teorierna som används i uppsatsen (ibid., s. 65).

4.2 Genomförande

Med syfte att söka svar på denna studies frågeställningar började jag med att söka reda på relevant litteratur. Delar av den litteratur jag valt har varit svår att få tag. Särskilt när det kommer till Anonyma Alkoholisters (AA) Stora Bok (1939) första upplaga, som är den grundtext och källa till tolvstegsprogrammet och som denna studie undersöker.

Annan litteratur som jag har använt mig av har varit boken Den religiösa människan av Antoon Geels och Owe Wikström (2017), samt Människan och hennes symboler av Jung (1961). Jag har studerat Anonyma Alkoholisters hittills enda framtagna grundtext och tagit del av de historier som har delats där om hur hundra män och kvinnor har tillfrisknat från alkoholism och hur de löser sina problem med andlig hjälp och får den psykologiska förändringen som är det mest centrala i tolvstegsprogrammet. Det är väldigt intressant att se hur deras förhållningssätt till Gud blir annorlunda och hur Gud kommer till uttryck eller hur de själva uppfattar honom.

Jag har även utgått från egna självupplevda erfarenheter, i min strävan att söka svar på frågeställningen i uppsatsen.

5. Tidigare forskning

I detta avsnitt presenteras den tidigare forskningen jag har fått fram för denna studie. Bland det som tidigare forskats inom studiens ämnesområde har jag kunnat hitta sådant som handlar om kopplingen som skildrar Jung och etiken för Anonyma Alkoholister (AA). Om detta skriver Sam Natifeh. En annan forskning som jag har använt mig av är två kapitel i boken *Liber Novus*, som belyser beroendets jungianska epistemologi. De går igenom liknande beskrivningar som i denna uppsats, men fokuserar på Jungs arketyphjälten.

Sammanfattningsvis kan man säga att båda författarna anser att de tolv stegen i Tolvstegsprogrammet underlättar en acceptans av och konfrontation med arketyperna *skuggan* och *hjälten* av sig själv som ett väsentligt inslag i tillfrisknandet och självförverkligande.

5.1 Natifeh

Författaren Sam Natifeh (1996) presenterar historiska kopplingar mellan tolvstegsprogrammet och arketyppiska betydelser som tolvstegsprogrammet kan ha. Natifeh (1996) belyser elementen i varje steg inom Tolvstegsprogrammet och ger en detaljerad beskrivning i ljuset av 452 Bokrecensioner av Jungs tänkande. Han ser den övergripande processen som en individuationsprocess. Utöver det gjorde Natifeh år 1996 en alternativ tolkning i arketyppiska termer.

Natifeh (1996) menar att de tolv stegen inom Tolvstegsprogrammet, erbjuder utmaningen att initiera en person i Tolvstegsprogrammet som sedan leder till ett självförverkligande. Det hade varit intressant om Natifeh hade fört vidare resonemang kring hur de olika stegen inom Tolvstegsprogrammet leder till en individuationsprocess. Hela hans resonemang är enligt min mening allmänt hållen och det ges ingen särskild förklaring till hur han kommit fram till sitt synsätt. Natifeh (1996) behandlar med särskild skarphet i individuationsprocessens kärna Jungs idé om att alkoholism representerar ett missriktat sökande efter en helhet. Vidare för Natifeh ett resonemang om att det som befriar individen, som gör det möjligt för honom eller henne att fortsätta att utföra gottgörelse till de som de har skadat genom sina beteende när de har varit kvar i alkoholismens grepp, och vidare, att fortsätta hjälpa andra. Detta är det sätt som beskriver den andliga aspekten av de tolv stegen förkroppsligad i handling av Natifeh (1996, ss. 40, 59–133).

5.2 Jung

I början av boken Mord på hjälten sammanfattar författaren Shamdasani sin analys av det som Jung kallar för "en mäktig drömvision som kom från djupet". Denna drömvision inträffade den 18 december 1913 och illustrerar Jungs symboliska syn på det liv han har känt sig tvingad att överge, och våldet i handlingarna att skilja sig från det livet.

Följande natt hade jag dock en vision. Jag var med en ung man på ett högt berg. Det var före gryningen, den östra himlen var redan ljus. Sedan ekade Siegfrieds horn över bergen med ett jublande ljud. Vi visste att vår dödsfiende skulle komma. Vi var beväpnade och lurade vid en smal stenig väg för att mörda honom. Sedan såg vi honom komma högt över bergen på en vagn gjord av de dödas ben. Han körde djärvt och magnifikt över de branta klipporna och kom fram till en smal stig där vi väntade vid ett gömställe. När han kom runt svängen framför oss, sköt vi samtidigt och han föll död ner. Därefter vände jag mig om för att fly, och ett fruktansvärt regn svepte ner. Men efter detta gick jag igenom en plåga till döds och jag kände mig säker på att jag måste ta livet av mig, om jag inte kunde lösa gåtan med mordet på hjälten.

(Jung & Shamdasani 2009)

Det Jung menar är att man måste ta död på dåliga egenskaper hos arketyperna *hjälten* för att väcka fram andra bra personegenskaper hos en människa. I en av Jungs "svarta böcker" beskriver han hur han förstår denna episod. Vissa egenskaper hos en person som har underbara egenskaper - personlighetens överlägsna funktion - måste dödas i livskraftens tjänst, så att andra aspekter av personligheten kan blomma ut. Det gäller även om de personliga egenskaperna är bra egenskaper för att det ska bli en bättre version av *hjälten* för att det inte ska leda till högrmod.

Shamdasani menar att Jung tittade på sina egna beteende när det gällde patologiska beteende (onormala beteende) och han reflekterade över dem. Det var därför han inte föreslog någon standardbehandling för Rowland Hazard, sådan som rekommenderas, intagning på ett psykiatriskt sjukhus eller hem för alkoholister, eller en period av ytterligare analys. I stället använde han det han själv plockat fram för att förstå de problem som alkoholister står inför. Han visste att de löpte en stor risk för allvarliga eller dödliga konsekvenser, och han förstod den besatthet som alkohol och dess berusning har. Jung förstod vilken radikal nyorientering i vuxenlivet detta innebar utifrån hans egen tidigare drömvision. För att han hade upplevt det själv. Han förstod att en fas in i vuxenlivet kan bli urvuxet i sin användbarhet. Det kan ha gett stora belöningar för en tid, men har sedan inte haft något syfte. *Hjälten* i Jungs arketyper innebär bra och positiva egenskaper vilket är långt ifrån det som en alkoholist går igenom i sin

nykterhets resa, vilket krockar med tesen om att man ska ta död på *hjärten*. Psykologiskt illustrerar både hjälten och missbruk omvändelseskris, där ljuset besegrar mörkret, när det finns ett behov av att bryta sig loss från gamla beteenden eller lösningar. När det målet är uppnått kan något helt annat omfamnas. Jungs utforskning av det omedvetna genomfördes i ensamhet, innan det återupptogs i en offentlig närvaro, år senare. Medan för en före detta missbrukare görs det i AA där det finns en länk med de andra i gruppen (och bortom med andra beroende människor), och den intensivt personliga resan med de tolv stegen, som genomförs med hjälp av en sponsor. Det som är gemensamt för både *hjärten* och alkoholister är det kraftfullt utspelade omvändelse krisen.

6. Psykologiska teorier

Carl Gustav Jung (1875–1961) var grundare av analytisk psykologi som till skillnad från Sigmund Freuds (1856–1939) syn på psykoanalytiska tankar, fokuserar Jung mer på egenskaper som vi har medfött, och vikten med dem. Freud ansåg att religion var en flykt från verkligheten medan Jung inte trodde på gud utan visste att gud finns (Geels 2017, ss. 157–158).

Jungs tankar har påverkat den moderna psykologin mer än många känner till. Teorier om medfödda egenskaper som föreställningen om det kollektiva omedvetna, extrovert, introvert och arketyper, är jungianska begrepp. Det skulle kunna sägas att det Jung mest bidragit till inom psykologin är begreppet om det omedvetna, en plats där bortträngda begär eller behov gömmer sig. Språket i den undermedvetna är symboler och uttrycksmedlen i drömmar. Det är genom symboler och drömmar som man finner individuationsprocessen.

6.1 Psykologiska typer

6.1.1 Introversion och extroversion

Introversion betyder att libidon (psykisk energi) riktar sig i inre psykiska strukturer, alltså introspektion vilket innebär att den yttre världen är inte intressant för introverta personer.

Den extroverta är motsatsen och innebär att psykisk energi läggs på den yttre världen. Det som kan uppfattas som intressant med Jungs teori om introversion och extroversion är att han tror att det finns en kompensatorisk tendens. Med detta menar Jung att den extroverta personen är introvert i sitt omedvetna och tvärtom med den introverta. Att man kan se fragment av introverta drag hos en person som till exempel aldrig står still och helt plötsligt bara sitter och filosoferar (Geels 2017, s. 159).

6.1.2 Tänkande, kännande, intuition och förnimmelse

Eftersom Jung inte använder sig av ett klassiskt språkbruk är de fyra psykologiska typerna svåra att förklara. Dessa fyra psykologiska typer kan möjligen förklaras enligt följande:

- Tänkande förklarar vad något *är* och om det handlar om rationalitet i de beslut man tar. Finns det någon logik i det jag ska göra?
- Kännande avgörs om hur man känner efter man har varit med om någonting eller tagit ett beslut, så kan man acceptera eller förkasta det som man har upplevt beroende på om det känns bra eller inte. Både tänkande och kännande är rationella funktioner, för att du måste bedöma tänkande eller bedöma kännandet.

- Förnimmelse är en perception som uppstår när sinnen får respons.
- Intuition är att något som kan komma från ingenstans men du får respons av. ”Man känner på sig det” förnimmelse och intuition kallar Jung för irrationella funktioner (Geels 2017, s. 160).

6.2 Individuation

6.2.1 Halv till hel

Individuation är en viktig del i Jungs psykoanalytiska tankar. Generellt sett är det individuation som formar den individuella naturen hos människan. Poängen med individuationsprocessen enligt Jung är differentiering. Syftet är att utveckla människans individuella personlighet. Jung menar alltså att det är en nödvändig process och att alla människor har det i sig. Vare sig det är fysiskt eller psykiskt, finns den processen i varje människa (Jung 2019, s. 562).

6.2.2 Arketyper

Jungs definition och förklaring av människors kollektiva omedvetna förklaras genom arketyper. De arketyper som är nödvändiga för att förstå det kollektiva undermedvetna är fyra: *personan*, *anima/animus*, *skuggan* och *självet*.

Persona är en fasad eller roll som människor använder sig av för att passa in och bli accepterade i ett sammanhang. En metafor om en pianist, om vi tänker att människor är pianot, är en sund relation till pianot att veta att när man ska spela pianot och när man ska sluta, och då återgår man till att vara sig själv igen.

När en person identifierar sig med sin persona, blir det lätt att tappa bort sig själv om *personan* till exempel är en yrkesroll. I det fall personen blir avskedad eller hastigt blir av med sitt arbete och denna identifierar sig med sitt yrke, tappas den egna identiteten när arbetet försvinner. Nackdelen med den del är att man lätt kan fastna i sin roll och tappa bort sig själv och det är oftast då det blir konflikt. Så, det betyder att ju mer de har varit bortträngda och bekämpade desto våldsammare bryter dem fram i det medvetande. Det blir en outhärdlig konflikt för människan om man fastnar i rollen som pianist (Geels 2017, s.166).

Anima representerar den kvinnliga sidan i det manliga psyket och Animus representerar den manliga sidan av det kvinnliga psyket. På samma sätt som vi människor biologiskt utsöndrar det motsatta könet hormoner så gör vi det också psykiskt. Det vill säga att vi implementerar vår önskebild av det motsatta könet på den person vi ingår i ett förhållande med eller har för avsikt att göra det med. Om en man ska kunna fungera måste den kvinnliga

sidan av mannens psyke får plats och samma som den manliga sidan måste få ta plats hos det kvinnliga psyket (Geels 2017, s.166).

Arketyperna Skuggan beskrivs som människans våldsamma, djuriska, mindre utvecklade sida och även den onda sidan. Skuggan är reptilhjärnan eller begäret hos en människa. Jung menar att man måste se sina begär, erkänna dem för att det finns en arketyrisk form av djävul ska få finnas. Du måste förstå hur du flyr för att undvika att fly. Om du inte har förståelse för vad du är svag för, så är det omöjligt att förstå hur du ska vara stark inför dina svagheter (Geels 2017, s. 167).

Självvet är arketyperna som representerar den sanna skapelsen av dig själv, den perfekta balansen mellan gott och ont. En kollektiv arketyperna, en essens av dig själv, det vill säga grunden för all din individualitet. Självvet är inte jaget utan något mycket större. I religiösa termer kan man kalla *självvet* för guds medvetenheten, det är inte sagt att man är religiös utan man är i ett med Gud. (Geels 2017, s. 169). Den transcendent funktionen är en definition som dyker upp i Jungs bok. I kapitlet om individuation som innebär att man måste se till att det finns en möjlighet för tillväxt innan man ger sig på en personlig metamorfos, självförverkligande. Jung skriver även en metafor om att innan man planterar någonting så måste man se till att jorden där man plantera är fruktbar.

Det här betyder att du alltså måste bli av med alla former av programmeringar innan man kan gå igenom individuationsprocessen genom transcendent funktion. För att uppnå kontakt med *självvet* måste du först ha rätt balans med sin persona, anima/animus och skuggan. Jung säger också att ju mer man är programmerad, det vill säga att du identifierad dig med din persona, desto svårare blir det att få en form av transcendent funktion. Med andra ord så är individuation en form av upplysning (Jung 2019, s. 562).

Jung menar även på att man också kan finna denna individuationsprocess i drömmar. Om man följer en serie av en individs drömmar, så kan man se att även om saker kommer tillbaka och försvinner, så har de ändå med tiden mätbart förändrats och utvecklats (Jung 1964, ss. 160–161).

Jung använder en metafor för att beskriva individuationsprocessen. Den är som frön från ett träd. De har ett mönster att följa för att bli ett träd. På samma sätt har vi människor ett eget mönster att bli självförverkligande. Jungs teori om individuationsprocess kommer att användas i denna studie för att förstå den andliga upplevelse som alkoholister får som ett resultat av att de har fullgjort de tolv stegen i Tolvstegsprogrammet.

6.3 Anknytningsteori

Anknytningsteorin så som John Bowlby tolkar den, utgår från ett tidigt skede av en människas första relationer. Oftast handlar det om relationen till sina föräldrar och att det är viktigt för en människans grundläggande behov. Anknytningen blir en grund för en människans beståndsdel för hur människa ska kunna utvecklas i livet. Det finns fyra olika typer av anknytningar: trygg, otrygg-undvikande, otrygg-ambivalent och motspänstig anknytning samt desorganiserad anknytning (Geels & Wikström 2017, s. 146).

John Bowlby (Geels & Wikström 2017) tillhörde den brittiska objektrelationskolan, som också är en psykoanalytisk skola. Bowlby kommer från samma skola som Jung och använder samma teoretiska antagande, en syn på människans utveckling och samma kliniska teori och hur dem använder de i terapi. Dem antaganden kan beskrivas i fem punkter:

1. Den genetiska aspekten som beskriver utvecklingens olika faser.
2. Den strukturella synen, uppdelning i det:et, jag:et och överjag:et.
3. Den adaptiva aspekten, inom psykiska anpassningar till den omgivande miljön.
4. Den ekonomiska aspekten det vill säga i vilken grad den primära och sekundära processen, eller andra energier som lust och olust, förhåller sig till varandra.
5. Den dynamiska aspekten, eller betydelsen av sexualdriften

Även om Bowlby tog avstånd från de två sista principerna så förstod han att de tre första var viktiga delar av differentierad psykologi, vilket var intressant för honom. Det viktigaste är att anknytningen utvecklas till mentala representationer. Bowlby kallar de för inre arbetsmodeller och blev viktiga för mänsklighetens fortsatta utveckling och för barnets känslomässiga relationer (Geels 2017, s. 146).

Anknytning handlar om närstående personers omtanke om det nya tillskottet i familjen, barnet. Bowlby menade att en trygg bas där barnet kan känna sig modig nog för att utforska världen, men även modig nog för att kunna återvända tillbaka i en eventuell känsla av hot eller fara. För att gå vidare till hur man kan se på detta utifrån religion så måste man förstå hur anknytningsteorins mönster kan karaktäriseras. Man kan se på ett tryggt barn om den besitter en balans mellan anknytning och utforskande. Det betyder att även om barnet upplever hot eller fara så kan barnet känna sig modig nog att återvända till den trygga basen. Tvärtemot ett barn som inte besitter balansen mellan anknytning och utforskande, den har en otrygg-undvikande

anknytning. Den kan visa sig vara mer intresserad av utforskandet mer än vad den är av anknytningen (Geels 2017, s. 149).

6.4 Anknytning och religion

Granqvist (Geels & Wikström 2017) beskriver den del av anknytningsteorin som handlar om individuella skillnader i anknytning och menar att i de fall det föreligger en otrygg anknytning och därmed bristande lyhördhet i omvårdnaden kan religion och gud kompensera en trygg anknytning och ge omvårdnad och lyhördhet (kompensations hypotesen) (Geels & Wikström 2017, ss. 146–151). Detta innebär att relationen med gud blir detsamma som relation mellan barnet och vårdnadshavare, det barnet inte kunnat få från sina vårdnadshavare, kan det nu få från Gud eller religion.

I det fall man kommer från en trygg anknytning så uppstår korrespondens hypotesen, där förhållandet med Gud kan jämföras med barnets relation till vårdnadshavaren. Detta innebär att relationen med gud blir detsamma som relation mellan barnet och vårdnadshavare, det barnet ha fått från sina vårdnadshavare, känns inte främmande när det får det som vuxen kan från Gud eller religion (Geels & Wikström 2017, ss. 146–151).

Granqvist (2017) kännetecknar anknytningsrelation i följande sex punkter:

1. Utgör ett bestående känslomässigt band mellan två parter.
2. Den ena parten (den anknutna) söker vidmakthålla närhet till den andra (anknytningspersonen)
3. Den ena parten använder vederbörande som en säker hamn vid hot, fara, oro, rädsla med mera.
4. Den ena parten fungerar som en trygg bas vid utforskande av omgivningen.

Sammanfattning av de fyra förstnämnda kännetecken är trygghet. En person som inte har fått trygghet av föräldrar eller vårdnadshavare, men upplevt det genom Gud kan skaffa sig olika symboler, exempelvis krucifix eller liknande och även kyrka som symboliserar den tryggheten. Gud är alltid en trygg bas och de behöver påminnas om den trygga basen. Det samma gäller för korrespondens hypotesen där någon som har fått tryggheten av sina föräldrar ändå kan skapa samma trygga bas genom samma symboler. De avslutande två punkter som kännetecknar anknytningsrelation är.

5. Den anknutna parten upplever obehag vid frivillig separation och sorg vid permanent förlust av anknytningspersonen.
6. Anknytningspersonen varseblivs – åtminstone implicit – som starkare och visare av den anknutna.

Den femte punkten innebär att en person som har med Gud att göra, ibland kan bli obekvämt när det bli tufft, kan jämföras med kapitlen om Job i bibeln som hela tiden testas av Gud. Men att även om barnet upplever hot eller fara så kan barnet känna sig modig nog att återvända till den trygga basen. Och den sjätte punkten innebär att Gud är starkast och visast.

Anknytningsteori kommer att användas för att förstå den vikt en högre makt har för en alkoholist som har fått en andlig upplevelse som ett resultat av att ha fullgjort dem tolv stegen.

7. Tolvstegsrörelsen och tolvstegsprogrammet

Tolvstegsprogrammet innefattas som framgår av namnet av tolv handlingar, det vill säga olika steg som en person med alkoholmissbruk genomför för att uppnå ett bestående resultat som nykter Alcoholics Anonymous World Service, Inc. (2011). Detta beskrivs i detalj i AA:s stora bok som är den urkund som används för den gemenskap Anonyma Alkoholister ingår i den berättar historien om hur fler än 100 män och kvinnor *tillfrisknade* från en omöjlig sjukdom (ibid. s. 83). Här nedan ges en mer utförlig beskrivning av den exakta innebörden av varje steg inom Tolvstegsprogrammet och hur dessa genomförs.

7.1 Första steget

Första steget av tolv innebär att kapitulera inför sjukdomen och inse att man med alkohol försökt fly från att inte kunna hantera sitt liv. De fyra första kapitlen i AA:s stora bok handlar om detta steg. Enligt detta metodprogram anses det vara väldigt viktigt att kapitulera alla försök att lösa sina problem genom alkohol eller kontrollera sitt liv och idén om att man ska någonsin kunna dricka igen.

Den första kapitlen som handlar om programmets första steget och har rubriken *Läkarens åsikt* av Dr. Silkworth. Silkworth beskriver här att sjukdomen alkoholism innefattar två delar, där den första är en fysisk allergi. Han menar på att den allergin bara finns hos alkoholisten och aldrig återfinns hos den genomsnittlige måttlighetsdrickaren. En drink blir två, två drinkar blir fyra etcetera. Silkworth fortsätter med att beskriva att det enda han tror kan fungera för en alkoholist, är ett budskap som har ett djup och en tyngd. Han är övertygad om att i nästan samtliga fall, så måste alkoholister leva efter ett sätt som är grundat på en kraft som är större än dem själva (Alcoholics Anonymous World Service, Inc. 2011, s. 26).

Vidare tar han upp den andra delen av sjukdomen som kallas för *den mentala besattheten*, det vill säga att människor dricker endast för att njuta av den effekt som alkoholen ger. Han menar att det är nödvändigt att alkoholisten inser och erkänner att alkoholen är farlig för hen. Alkoholen gör att man inte kan skilja på vad som är sanning eller lögn. Ett liv med alkohol ser alkoholisten som det enda normala. Alkoholisten blir gärna rastlös, lättirriterad och missnöjd om hen inte på nytt kan uppleva känslan av sorglöshet och välbefinnande som de känner och upplever när de dricker.

När den tanken blir tillräckligt stark så blir det en besatthet, en tanke som dominerar och är starkare än alla andra tankar. Det kan förstås lite som en överlevnadsstrategi, om du är en person som lider för att du tycker att världen är en misär och sedan hittat något som botar

det, så kommer din hjärna när det blir för mycket att skydda den idén. Den blir på det sättet en form av destruktiv räddning för ditt känsloliv som är rastlöst, lätt irriterat och missnöjt. Silkworth säger också att om inte en person som lider av alkoholism genomgår en total psykologisk förändring finns det mycket lite hopp att den personen ska kunna tillfriskna från sin sjukdom.

7.2 Andra steget

Andra steget i tolvstegsprogrammet handlar om att komma till tro på en kraft starkare än sig själv, som man själv uppfattar den. Ursprungligen är man hänvisad till att tro på Gud, men eftersom många oftast har problem med gudskonceptet så föreslås det att man kan välja att tro på en högre makt. Man behöver inte vara övertygad om att det finns ett *någonting*, men man behöver tro på att det finns en möjlighet till en kraft som är starkare än sig själv.

I Anonyma Alkoholisters grundtext står det skrivet att, om någon med fullständig ärlighet inte vill dricka alkohol men kan inte sluta, så lider denna person av en sjukdom som endast kan övervinnas av en andlig upplevelse. Detta på grund av att alkoholists egen kraft är otillräcklig eller inte finns. När man sedan förmodligen provat alla sätt så står man vid ett vägskafl där man måste förstå och erkänna att ens mänskliga resurser inte är till mycket hjälp (Alcoholics Anonymous World Service, Inc. (2011, s. 70). Man är som en tom Iphone, den kan inte ladda upp sig av sig själv utan den behöver en laddare för att fylla batteriet igen, och de beskriver att det är just det som grundtexten är till för, att hjälpa alkoholisten att hitta den kraft som ska hjälpa hen att bli nykter.

7.3 Tredje steget

Tredje steget handlar om att man ska ta ett beslut att överlämna sitt liv och sina tankar till en högre makt. De beskriver i boken vikten av att man ska bli övertygad om att man inte kan leva ett liv bara enligt sin egen vilja. Det är något naturligt för en vanlig människa som inte har alkoholproblem, men för en alkoholist går det inte. Har man riktigt förstått det första steget och det andra steget i programmet, så förstår man att om man inte helt kapitulerar när man har kommit till detta tredje steg så har man missat något grundläggande.

Förstår man första och andra steget så handlar det här tredje steget om tillit. Den som inte har satt sig på en cykel skulle säkert vara livrädd för att cykla, men litar man på att personen som lär en cykla kommer se till att man inte ramlar av så kan det gå. Man måste försöka, inte bara ta på sig hjälmen, men sen när det kommer till att hoppa på cykeln så ångrar man sig, utan

tar man beslutet att lära sig att cykla då får man följa beslutet hela vägen. Det är det de skriver om i grundtexten att man måste släppa sin egen vilja och liv till en kraft starkare än sig själv och lita att den kommer att hjälpa dig genom de tolv stegen i programmet (Alcoholics Anonymous World Service, Inc. 2011, ss. 85–87).

7.4 Fjärde steget

Det fjärde steget i tolvstegsprogrammet är att göra en moralisk självrannsakan, där man går igenom sitt liv och tittar på vilka delar i livet man kan ha överdrivit, eller kanske underdrivit i sitt handlande. I detta steg går man igenom sin ilska och skriver upp vilka människor eller institutioner man har förbittrat sig på, och vilka delar av personens grunddrifter som har påverkats av förbittringen. Exempelvis kan man titta på om och hur förbittring kan ha påverkat en i en situation där man förbittrat sig på sin chef och hur det kan ha påverkat ens grundläggande behov såsom sociala behovet, känslomässiga behovet, sexuella relationer.

I det här steget går man igenom sina rädslor och på samma sätt sina sexuella relationer. Om man ska kunna få del av en kraft som är större än sin egen, så måste man ta bort saker som står i vägen för att ge kraften den platsen. Syftet med det fjärde steget är att försöka få alkoholisten att se att det inte är så konstigt om det har gått ett helt liv och hen inte har förstått sina behov och sina känslor och att se att det enda resultatet av ett liv som präglas av en djup förbittring och rädsla bara leder till misslyckande. De säger att det därför är viktigt att få det nedskrivet, så att man kan gå igenom det tillsammans med en annan människa, så att man förstår vad man behöver behålla och vad man behöver bli av med. Helt enkelt en moralisk självrannsakan. (Alcoholics Anonymous World Service, Inc. 2011, ss. 87–93).

7.5 Femte steget

Det femte steget i tolvstegsprogrammet handlar om att erkänna inför Gud så som man uppfattar honom [eller en makt högre än sig själv] och en medmänniska, den exakta innebörden av sina tillkortakommanden. I detta steg lämnar man över det som man har skrivit ner i steg fyra till en sponsor (fadder) och går igenom på olika sätt hur man har överdrivit sina behov och känslor, för att förstå vad man ska undvika internt som kan förstöra ens välmående och nykterhet. (Alcoholics Anonymous World Service, Inc. 2011, ss. 94–97).

7.6 Sjätte steget

Sjätte steget i tolvstegsprogrammet handlar om att gå tillbaka till de tidigare stegen för att se att man inte har missat någonting i programmet. Man går igenom alla steg fram till sjätte steget och ser till så att man inte bygger ett hus utan grund. Med detta menas att den som utför programmet landar i de tidigare stegen som en försäkran om att hen förstått hela processen fram till detta steg (Alcoholics Anonymous World Service, Inc. (2011, s. 97).

7.7 Sjunde steget

Det sjunde steget i programmet handlar om att ödmjukt be till en högre makt om att avlägsna ens brister. Detta sker genom bön. Det sjunde steget påminner lite om det tredje steget i programmet. Vid det här laget lär man känna att det har börjat hända saker med inom en, och att man känner en närvaro av en kraft starkare än sig själv även om man inte riktigt förstår den. Efter man har bätt bönen så har man fullgjort sjunde steget (Alcoholics Anonymous World Service, Inc. 2011, s. 97).

7.8 Åttonde och nionde steget

De åttonde och nionde stegen i tolvstegsprogrammet består av att skriva en lista över de personer man har skadat och som man behöver gottgöra. Detta ska göras med en försäkran om att ett gottgörande kan göras utan att det skadar dem man har för avsikt att gottgöra eller andra i dess närhet.

7.9 Tionde steget

Det tionde steget inom programmet är en fortsättning av självrannsakan där man genast erkänner om man själv har haft fel. Steg fyra till nio i programmet genomförs dagligen, i det fall man upplever negativa tankar eller känslor.

7.10 Elfte steget

Steg elva i tolvstegsprogrammet innebär att genom bön söka en djupare och medveten kontakt med Gud och så som man uppfattar honom. Genom meditation ska man fördjupa sin medvetna kontakt med Gud, och endast be om insikt om Guds vilja och avsikt med en. Genom bön och meditation även be om styrka att utföra Guds vilja.

7.11 Tolfte steget

Det tolfte och avslutande steget i tolvstegsprogrammet är ett resultat om att man har gjort alla de elva tidigare stegen. Det tolfte steget innebär att ge den erfarenheten och budskapet man fått vidare till andra. Främst alkoholister, samt fortsätta att följa de principer man får med sig av att göra stegen. För en alkoholist som grundligt och utan förbehåll har gjort de här stegen är det alltid en ära att föra budskapet vidare. För de vet hur det är att tänka att man är hopplös och inte förtjänar någonting som livet ger. Därför tycker Alkoholister att det inte finns något annat bättre än när en alkoholist hjälper en annan alkoholist. De tycker att det är ljuspunkten i deras liv, att frikostigt ge vidare någonting som de själva har fått (Alcoholics Anonymous World Service, Inc. 2011, s. 97).

8. Traditionerna

Traditionerna inom Tolvstegsprogrammet är skapade och framtagna med syftet att frambringa trygghet bland dess medlemmar. De möten som hålls av grupper inom AA ska kunna fungera som en frizon att kunna dela med sig av sina erfarenheter och innersta utan att känna sig dömd, kritiserad eller kunna profitera på rörelsen bekostnad. Grundarna organiserade dessa traditioner med ett globalt perspektiv som tog två dagar att läggas fram (1950) då de kände på sig att det skulle bli en internationell rörelse. Men också för att skydda AA som rörelse och dess medlemmar eftersom många kända alkoholister kunde prata offentligt och sedan kanske göra något kriminellt som kunde blandas ihop med AA (Alcoholics Anonymous World Service, Inc. 2011, s. 420).

8.1 De tolv traditionerna

1. Den första traditionen talar om att AA:s gemensamma välfärd ska komma i första rum som en förutsättning för att en person ska kunna hålla sig nykter. Hela AA gruppens sammanhållning måste vara i bra andligt skick.
2. Andra traditionen påminner om att det är en älskande Gud som är gruppens högsta auktoritet och att medlemmarna som är i grupperna är till för att tjäna och inte styra.
3. Den tredje traditionen hänsyftar till de villkor som gäller för ett medlemskap och den handlar om att det åtminstone ska finnas en önskan om att sluta dricka. Detta är en förutsättning för att bli medlem i Anonyma Alkoholister.
4. Fjärde traditionen handlar om att alla AA-grupper ska vara självstyrande i angelägenheter som rör gruppen, men när det handlar om beslut som kan skada hela AA-organisationen ska man däremot vända sig till AA:s nationella huvudkontor som ligger i Stockholm.
5. Femte traditionen påminner om att varje grupps enda syfte är att föra budskapet om räddningen från alkoholism till de alkoholister som fortfarande lider.
6. Sjätte traditionen talar om att en AA-grupp aldrig ska inblanda sig i företag eller finansiering, då detta kan skapa problem med pengar och egendom och därmed skilja alkoholister från sitt ursprungliga syfte. Det vill säga att bli nyktra.
7. Sjunde traditionen påminner om att AA ska vara självförsörjande och därför inte ta emot ekonomiskt stöd utifrån. Men bidrag från medlemmar går bra. Det fungerar ungefär som en allmosa.

8. Åttonde traditionen påminner om att Anonyma Alkoholister bör alltid förbli icke-professionellt, men våra servicekontor kan anställa personal för speciella uppgifter.
9. Nionde traditionen påminner om sjätte traditionen om att man inte ska vara vinstdrivande organisation utan det ska vara volontär baserade grupper. För den som viger all sin tid i en AA-grupp kan det i förlängningen resultera i att man blir nominerad som förtroenderåd. Det finns möjlighet att ha en styrelse och servicekommittéer inom AA-grupper.
10. Tionde traditionen påminner om att AA inte ska beblanda sig i yttre angelägenheter, man får inte vara för eller emot någonting som rör samhället. Med detta menar man att grupperna skall hålla politiskt och religiöst obundna. Alla ska känna sig mottagna och välkomna.
11. Elfte traditionen påminner om attraktion, att man inte ska sprida propaganda eller avslöja medlemmars historier och det de delar med sig i grupperna. När man representera AA i ett offentligt sammanhang får det aldrig vara en medlem som är representant, utan då skickar AA en privatperson som inte är alkoholist att pratar om AA.
12. Tolfte traditionen påminner återigen om anonymitet och strävan efter sann ödmjukhet, att inte bli högmodig och att inte glömma bort Gud.

Dessa traditioner används i tolvstegsprogrammet för att bibehålla en andlig enighet bland medlemmarna.

9. Diskussion och analys

I detta avsnitt diskuteras vad i tolvstegsprogrammet hjälper människor att ta sig ur ett alkoholmissbruk och att förstå hur denna förändring kan förstås i ljuset av Jungs och Bolwby psykologiska teorier.

Denna studie visar att det inte verkar vara helt tydligt för många vad som orsakar ett beroende och att de heller inte verkar känna till ett beroendes orsaker, eller hur den beroende mår och tänker kring sin egen situation. Eller, hur en person som är beroende av sinnesförändrande substanser kan ta sig ur ett beroende. Samhällets attityd känns väldigt dualistisk när det kommer till en person i en sådan situation. I stället för att försöka förstå personen i en beroendeställning, så förkastas en sådan individ många gånger till samhällets skugga. Är det inte så att vi som håller maskineriet i gång är de som är sjuka och de som sitter på parkbänken är de friska egentligen hur tänker vi? Kan det vara så att de gör ett slags uppror mot hur sjuk dem uppfattar världen? Vad är det för psykologiskt skeende som får en person som inte har klarat av att vara nykter en dag men helt plötsligt inte är intresserad av alkohol längre?

9.1 Steg ett till åtta

Enligt AA:s grundtext så handlar första steget om att kapitulera inför sjukdomen och att komma till insikt om att man inte kan hantera sitt liv. De är fyra kapitel om detta steg, anser att det är viktigt att kapitulera inför sitt liv och idén om att man någonsin ska kunna dricka igen (Alcoholics Anonymous World Service, Inc. 2011, s. 83). Enligt Tolvstegsprogrammet metod är det viktigt för att en person med beroende att förstå varför denne dricker eller missbrukar, för att denne sedan ska kunna förstå varför de ska undvika att dricka. Den här delen av Tolvstegsprogrammet förklaras som en grund som är viktig att ha med sig i sitt tillfrisknande innan vederbörande börjar blicka inåt. Innan en person fokuserar på det interna, måste denne först förstå varför det är kaos externt enligt Tolvstegsprogrammet (ibid. 2011, s. 83). Studien visar att de psykologiska teorierna och tolvstegsprogrammet har en samsyn om att den externa omvärlden inte är relevant för ett tillfrisknande, vilket kan tolkas som att det är onödigt för den som vill tillfriskna att förstå kaoset i det externa. Dock är viktigt för en missbrukande person att förstå kaoset i det externa för att kunna se konsekvenserna av att inte bearbeta sitt inre. För att kunna börja med en individuationsprocess, så måste man förstå vad som står i vägen för den processen, och det är det här som de första stegen är till för. Att förstå sig på *personen*, den mask som alkoholisten visar upp inför världen (Geels & Wikström 2017, s. 165).

Andra steget förklaras handla om att komma till tro på en högre makt, så som man själv uppfattar den. Eftersom många oftast har problem med gudskonceptet som förmedlas i programmet, så föreslås det att man i stället kan se möjligheten om en högre makt. Det sagt så behöver man inte vara övertygad om att det finns ett något, men att man bara behöver se att det finns en möjlighet för att få hjälp av en kraft starkare än sig själv (Alcoholics Anonymous World Service, Inc. 2011, s. 83). Jung nämner i sin bok (1964, ss. 161–162) att en människa måste befria sig från sina egoönskningar och endast då kan egot lyssna uppmärksamt. Men han säger även att om man bara stanna vid det här stadiet, det vill säga vid att erkänna att man är ett tomt batteri och inte erkänner att man behöver gå djupare, då stannar man upp. Detta är någonting som Jung och tolvstegsrörelsen har gemensamt. De anser att det här bara är början. Tro utan handling är lika med död.

Tredje steget handlar enligt Tolvstegsprogrammet om att man ska ta ett beslut att överlämna sitt liv och tankar till en högre makt. I boken beskrivs det som att man ska bli övertygad att man inte kan leva ett liv helt enligt sin egen vilja. Det är en lyx för en vanlig människa men för en alkoholist går det inte. Min erfarenhet talar för att man grundligt måste ha förstått det första steget och andra steget för att kunna förstå och komma till insikt om man helt kapitulerat eller inte, när man har kommit till detta steg eller om man har missat något (Alcoholics Anonymous World Service, Inc. 2011, s. 83).

Kirkpatrick och Granqvist i Geels & Wikström antologi, säger att egenskaper som människor ger till en högre makt passar en bra omvårdare. En kärleksfull, beskyddande, och stödjande Gud, kan kompensera avsaknaden av en förälder. Likt andra och tredje steget beskriver Tolvstegsprogrammet grundtext, att man behöver lämna över sitt liv och sina tankar till en kärleksfull kraft, som efter man har gjort färdigt stegen ska hjälpa en att övervinna sitt beroende. Etablerar man en sådan trygg kontakt hos en sponsor och en tro på att det finns en kraft där som kan hjälpa en att bli nykter, så får man en överensstämmande funktion. Detta beskrivs som korrespondens- och kompensations hypotesen av Granqvist i Geels och Wikströms bok (2017, s.151).

I AA:s Stora Bok framkommer det att det kan uppstå komplikationer i det fall en person kommer från erfarenheter av en uppväxt med en arg far eller någon annan anhörig som har tvingat personen med beroende att praktisera en tro (Alcoholics Anonymous World Service, Inc. 2011, s. 80). Grundtexten förklarar dock att det inte behöver vara en gubbe i himlen, man får uppfatta den högre makten exakt hur man vill, man behöver inte förstå den utan bara tro att det finns en kraft starkare än sig själv som kan hjälpa en ur sitt elände med missbruk.

Och att om man har accepterat att det finns en möjlighet till tillfrisknande, så har man börjat lägga en grund för ett förhållande med Gud som kan jämföras med den relation som en bra omvårdare har till ett barn. (Geels & Wikström 2017, s. 151). Detta kallar Granqvist för kompensations hypotesen.

Fjärde till nionde steget beskrivs i AA:s Stora Bok handla om att ta bort allt som står emellan dig och Gud. För att komma åt den nya anknytningen behöver man gå igenom detta steg, om man någonsin ska nå sitt självförverkligande behöver man självrannsakan för att se vad som står i vägen för individuationen. Det är i detta steg man gör en självanalys av *persona* för att hitta tillbaka till sig själv. AA:s Stora Bok argumenterar inte för att man ska bli av med sig själv, utan hela sig själv. Enligt Tolvstegsprogrammet menar man att det någonstans i livet har det gått snett, att man därför måste vända fokuset inåt, och skriva ner det som har skapat konflikt för individen och skapa medvetenhet (Alcoholics Anonymous World Service, Inc. 2011, s. 88). Oftast hinner den som missbrukar inte känna alla sina känslor, som väldigt ofta orsakas av konflikter, utan de trängs undan och flys ifrån med hjälp av missbruket (Geels & Wikström 2017, s. 166).

Erfarenheterna från AA:s grundtext påvisar det Jung beskriver i sina teorier om den medfödda originaliteten. Det vill säga för att gå igenom individuation måste alkoholisten sopa undan allt det som står i vägen. Även om grundtexten inte pratar så mycket om arketyper så är syftet detsamma, du måste se in i dig själv för att se vad som står mellan dig och Självet (Geels 2017, s. 167). Då jag:et utvecklas under första delen av livet så kan mycket av det som man har lärt sig vara nödvändigt, det som du ha fått med dig kan ha varit nödvändigt att ha med sig med hjälp av persona, men för att den som missbrukar ska kunna gå vidare så måste den se igenom sina behov med moraliska ögon. Är verkligen alla mina känslor sanna? Är verkligen mitt sociala behov sann? och är mitt känslomässiga behov sann? och är mitt sexuella behov sann? Sann betyder inte, att man inte har ett behov, utan det betyder att man antingen har överdrivit sina behov eller förminskat dem.

Fjärde till nionde steget är en form av integration av *skuggan*, och det är en nödvändig process för att nå sitt självförverkligande. (Geels & Wikström 2017, s. 168).

9.2 Steg nio till tolv

Under dessa steg ska personen ha en gudsmedvetenhet enligt Tolvstegsprogrammet. Om den som vill tillfriskna har gjort allting rätt under de tidigare stegen, så kan denne ha fått kontakt med den nya anknytningen, Självet och ska nu ha nått ett självförverkligande. Och om det är så ska personen fortsätta att hålla sig i det andra delen av livet (Geels 2017, s. 168). Den personen har gått från att vara halv till att bli hel, och måste fortsätta att växa en dag i taget att för att hålla *skuggan* i schack. Bara för att du är fri betyder det inte du är klar menar Jung (1964, ss. 161–162). Därför framkommer det enligt Tolvstegsprogrammet att det är viktigt för en person som har genomgått en så här resa fortsätta att ge det dem har fått frikostig till andra från samma bakgrund för att hålla sig nära sin *skugga* men ändå välutrustad med information om sig själv för att inte vilja gå tillbaka till misären med ett beroende (Alcoholics Anonymous World Service, Inc. 2011, s. 107). Du har erkänt dina begär och fått en arketypisk vikt av dem som *skugga*, och du har en ny trygg bas som anknytning, du vandrar nu fri (Geels 2017, s. 167).

I denna studies avsnitt kring tidigare forskning går det att följa Jungs resa om att ta död på hjälten då det psykologiskt illustrerar både hjälten och missbruk omvändelseskris, där ljuset besegrar mörkret, när det finns ett behov av att bryta sig loss från gamla beteenden eller lösningar. När det målet är uppnått, då kan något helt annat omfamnas.

10. Sammanfattning

Denna kvalitativa studie har genom analytiska metoden tagit reda på vad Tolvstegsprogrammet är och hur dess behandlingsmetoder ser ut. Vidare har jag i denna studie tagit reda på hur Tolvstegsprogrammet kan förstås i ljuset av anknytnings- och individuations teorierna samt om någon av dessa teorier fungera som förklaringsgrund för lyckad behandling. Till hjälp för att ta söka svar på frågeställningen i denna uppsats har jag även använt mig av AA:s grundtext, Stora Boken. Studien visar att:

- Tolvstegsprogrammet är ett fungerande program som har hjälpt många att tillfriskna från alkoholmissbruk
- Det finns ett stort behov av Tolvstegsprogrammet i samhället då alkoholism är en dold sjukdom som drabbar många.
- Tolvstegsprogrammet fungerar genom att följa på förhand förutbestämda riktlinjer med syfte att uppnå nykterhet. Dessutom erbjuder Tolvstegsprogrammet en samhörighet och inkludering i en gemenskap med likasinnade och människor som genomgått liknande kamp och resa.
- De psykologiska teorierna visar att de har beröringspunkter som kan knytas till Tolvstegsprogrammet.
- De psykologiska teorierna kan användas som förklaringsmodell för att förstå hur Tolvstegsprogrammet fungerar.

Tillämpningen av den teoretiska ansatsen har underlättat och möjliggjort för mig att se samband mellan de psykologiska teorierna och få förståelse för hur de olika stegen inom Tolvstegsprogrammet fungerar och framför allt givit svar till varför de fungerar.

10.1 Framtida Forskning

Tolvstegsprogrammet är mångfasetterat och kan studeras inom olika delar. Exempelvis hur AA gemenskapen har förändrats över tid. Eller vad som orsakar en hög andel av återfall trots att denna studie visar att Tolvstegsprogrammet är effektivt och fungerar väl. För framtiden vore det intressant att ta reda på om Tolvstegsprogrammet även användas som hjälp i andra individuationsprocesser i att gå från halv till hel. Hur är det med andra hälsorelaterade tillstånd? Kan man läka från trauma och PTSD? Kan man tillfriskna från ångest med hjälp av tolvstegsprogrammet? Om man kan gå från att vara halv till att bli hel i ett missbruk, skulle då den processen även vara möjlig med andra problem i livet i det fall man ta hjälp av steg ett till tolv i Tolvstegsprogrammet?

Den religiösa aspekten inom Tolvstegsprogrammet skulle kunna vara ett område som är intressant att titta närmare på. Oxfordrörelsen var det som senare ersattes av AA och Tolvstegsprogrammet och det vore intressant att undersöka vilka religiösa principer de använde sig av.

Källförteckning

Alcoholics Anonymous World Service, Inc. (2011). *Anonyma Alkoholister, Historien om hur tusentals män och kvinnor tillfrisknat från alkoholism*. New York: A.A.W.S.

Geels, A. & Wikström, O. (2016). *Den religiösa människan: Psykologiska perspektiv*. Löberöd: Plus Ultra.

Jung, C. G. (1964). *Människan och hennes symboler*. London: Aldus book limited.

Jung, C. G. (2009). *The red book: Liber novus*. Shamdasani, S. (red.). New York: W.W. Norton & Co.

Jung, C. G. (2019). *Psychological Types*. Canada: Must Have Books.

Naifeh, S. (1995). *Archetypal foundations of addiction and recovery*. Journal of Analytical Psychology.

Denk, Thomas (2005). *Komparativ metod* [Elektronisk resurs]: förståelse genom jämförelse. Lund: Studentlitteratur

Hjärnfonden

<https://www.hjarnfonden.se/om-hjarnan/diagnoser/beroende/>

Silkworth.net

<http://silkworth.net/dickb/thacher.html> [2022-50-28]

Wilson G. W. (1961). *Bill W. 's Letter To Dr. Carl Gustav Jung*.

<https://silkworth.net/alcoholics-anonymous/bill-w-s-letter-to-dr-carl-gustav-jung/> [2022-05-28].