Beteckning: Rel C vt 2004:15

HÖGSKOLAN
I GÄVLE

Institutionen för humaniora och samhällsvetenskap

På vilket sätt är tron ett redskap för att ta sig ur ett missbruk?

Jenny Lundqvist
April 2004

C-uppsats, 10 poäng
Religionsvetenskap

Religionskunskap C
Handledare: Jari Ristiniemi

Sammanfattning

Syftet med denna uppsats har varit att ta reda på vilket sätt tron kan vara ett redskap för att ta sig ur ett missbruk. Detta har skett genom intervjuer med personer som har genomgått tolvstegsprogrammet och har personliga erfarenheter av på vilket sätt tron har används för att ta sig ur ett missbruk. De har beskrivit tron som en högre makt som alltid är med i vardagen, ger inre kraft och styrka att fortsätta kämpa, en kraft som värmer inombords, vill väl och som inger lugn. Tron på att det finns en mening med allt som sker har ingett hopp och tro på en framtid utan alkohol. Denna tro har varit till stor betydelse och utan detta redskap säger de sig inte klarat av att ta sig ur missbruket. Tron har sammanfattningsvis varit ett sätt för dessa personer att orka gå vidare under en tuff period av deras liv.

Innehållsförteckning

1. Inledning 4

1.1 Bakgrund 4

1.2 Syfte och metod 4

1.3 Disposition 5

2. Forskningsöversikt 6

2.1 Johan Cullberg - om psykiska kriser 6

2.2 William James - om religiös upplevelse 7

2.3 Berger och Luckmann - om byte av verklighetsuppfattning 8

2.4 Ana Maria Rizzuto - om gudsupplevelsen 8

2.5 Anton Geels - kaos är granne med gud 9

3 Behandlingen 11

3.1 Minnesotamodellen 11

4 Människors erfarenheter av trons roll för att ta sig ur ett alkoholmissbruk 13

4.1 Erik Pettersson 13

4.2 Per Åkerberg 13

5. Intervjuer 16

6. Sammanfattande diskussion 19

Litteraturförteckning 22

Bilaga 23

1 Inledning

1.1 Bakgrund

Alla människor som har en tro använder den på sitt eget sätt. Vissa för att leva ett bättre liv och skapa mening i sin tillvaro och andra för att helt enkelt känna en gemenskap och tillhörighet i någonting större. Somliga människor finner inte sin tro förrän de får en känsla av saknad eller står inför svårigheter och kriser i sina liv och en del finner den aldrig. Variationerna är lika många som det finns människor på denna jord och tron kan vara ett redskap i våra liv på många olika sätt. Denna stora variation är beroende av hur den ser ut för varje individ och på vilket sätt vi använder den.

1.2 Syfte och metod

Syftet med denna uppsats är att ta reda på vilket sätt tron kan vara ett redskap för att ta sig ur ett missbruk. Detta kommer att ske genom ett religionspsykologiskt perspektiv och genom ett deskriptivt litteraturstudium där litteraturen är vald utifrån dess relevans för ämnet. Jag har valt intervjuer som metod. Detta för att få personliga erfarenheter av på vilket sätt tron har används för att ta sig ur ett missbruk. Intervjuerna kommer att ske genom ett utlämnande av ett frågeformulär för intervjupersonerna att besvara skriftligen. På så sätt ges tid för reflektion och eftertanke hos intervjupersonerna och de får möjlighet att rätt formulera sina svar.

För att begränsa mig inom ämnet kommer urvalet av intervjupersoner att omfatta tre personer som tagit sig ur ett alkoholmissbruk och genomgått tolvstegsprogrammet. Detta för att på bästa sätt få en överblick av svaren och kunna sammanfatta forskningsresultatet. Valet av behandling har skett utifrån denna behandlings andliga inslag. Frågorna kommer att behandla deras upplevelse av inslagen av andlighet i behandlingen, om dessa har hjälpt personen i sin väg mot ett tillfrisknande och om personen idag upplever sig ha en annan syn/tro på andlighet än innan. Frågorna kommer med avsikt att vara öppet formulerade i syfte att låta personerna själva berätta med minsta påverkan från min sida (bilaga 1).

I den sammanfattande diskussionen i slutet av uppsatsen kommer jag sedan att diskutera personernas erfarenheter mot bakgrund av den tidigare forskning jag kommer att ta med.

1.3 Disposition

I kapitel ett har jag gått igenom bakgrunden till denna uppsats, mitt syfte med uppsatsen och även den metod jag använt mig av.

I kapitel två kommer jag att ge en övergripande forskningsöversikt av det som är skrivet inom ämnet sedan tidigare. Här kommer jag att redogöra för det Johan Kullberg skrivit om kriser, det William James skrivit om religiös upplevelse, det Berger och Luckmann skrivit om att byta verklighetsuppfattning, Ana Maria Rizzutos uppfattning om gudsupplevelsen men också om Anton Geels påstående att *kaos är granne med gud.*

Själva behandlingen som mina intervjupersoner genomgått, Minnesotamodellen, kommer jag att beskriva i kapitel tre.

Kapitel fyra kommer sedan att beskriva två människors erfarenheter av trons roll för att ta sig ur ett alkoholmissbruk och här kommer också en redogörelse av de tre intervjuerna jag genomfört.

I det femte och kapitlet kommer jag att redovisa de intervjuer jag genomfört och i det sjätte, och avslutande kapitlet kommer jag att sammanfatta mina resultat och föra en diskussion kring dessa, kopplade till vad som är skrivet inom ämnet sedan tidigare.

2 Forskningsöversikt

Att religion och tro i alla tider hjälpt människor i jobbiga situationer är någonting som många människor har erfarenhet av. Det finns också forskning inom ämnet där man tittat på olika kriser, olika religiösa upplevelser, sambandet mellan kris och omvändelsen och hur olika gudsupplevelser kan komma till uttryck för olika människor. Jag har här tänkt presentera lite av den forskning som är aktuell idag och som kan vara bra att ha som bakgrund för kommande intervjuer om på vilket sätt tron har varit ett redskap för att ta sig ur ett missbruk.

2.1 Johan Cullberg - om psykiska kriser

Johan Cullberg har skrivit böckerna *Kris och utveckling* och *Dynamisk psykiatri* som har påverkat både den kristna själavården och den kliniska psykologin. Han menar att en psykisk krissituation uppstår *när man råkar i en livssituation där ens tidigare erfarenheter och reaktionssätt inte är tillräckliga för att man ska kunna bemästra sin aktuella situation*[1]

Cullberg räknar med två typer av kriser: Den *traumatiska krisen* som inträffar när en individ drabbas av en yttre händelse som gör att han/hon upplever sin fysiska existens, trygghet, sociala identitet eller andra livsmål hotade. Den andra krisen kallar han för *utvecklingskrisen* och denna behöver inte ha någon speciell händelse som utlösare utan inträffar då vi möter påfrestningar från den normala livscykeln, såsom att åldras, gifta sig, och så vidare.[2]

Kränkning av självkänslan och förlust är den traumatiska krisens källor, menar Cullberg. Förlust av någonting konkret eller tänkt men som har ett stort värde för individen. Det är viktigt att komma ihåg att upplevelsen av en förlust ofta har mycket litet samband med det värde som det förlorade kan ha för andra individer. Endast *hotet* om en förlust räcker för att den traumatiska krisen ska uppträda och skam och skuld är här vanliga inslag.[3]

[1] Geels, A, Wikström, O, s 269
[2] Ibid.
[3] Geels, A, Wikström, O, s 270

2.2 William James- om religiös upplevelse

William James var en amerikansk religionspsykolog som levde mellan åren 1842-1910. Religion för honom *är en hemlighetsfull relation mellan ett medvetande och ett supramedvetande*[4] William James påminner oss om att i de flesta religioner finns ett medvetande om det gudomliga och någon sorts respons på det gudomliga, hur detta än må betraktas. Han menar att det kan förekomma en direkt upplevelse av gudomen - Gud bortom allt, ”utanför” oss själva men ändå i kosmos, eller vår inre gud. Sanningen i varje religion är det som är gemensamt för dem alla, och att göra anspråk på att ha ensamrätt på sanningen är alltid fel.[5] En mystisk upplevelse äger visserligen auktoritet för den som upplever den, menar James, men den behöver inte alltid göra det för andra.[6]

James lämnar medvetet frågan om den rituella, sociala sidan av religionen och vill inte heller diskutera betydelsen av dokument, trosbekännelser eller texter. Han vill helt enkelt koncentrera sig på den enskilda individens tro och upplevelse. Han understryker faran med den medicinska materialismen och hävdar att även om man förklarat en intensiv upplevelses medicinska förutsättningar kan man inte uttala sig om upplevelsens värde och följder för individen. Istället är *det frukterna som avgör den religiösa upplevelsens halt* hävdar James i pragmatisk anda.[7] Betoningen lägger han på den religiösa upplevelsen i dess ”skilda former” och menar att man inte kan komma fram till en mer generell teori om de psykologiska förutsättningarna för religiösa upplevelser.[8]

Bönen beskriver James som ”religionens själva väsen och själ”. Definitionen av bön var väldigt vid och omfattade all slags inre umgänge eller samtal med den makt vi erkänner som gudomlig.[9] I sin klassiska studie om *Den religiösa erfarenheten i dess skilda former* skrev William James hur en människa i kris kommer till enhet med ”samvetsfrid och lycka till följd”.[10] James såg det mänskliga medvetandet som ”ett system av föreställningar” och åtföljande associationer, som ständigt växlar. Olika system av föreställningar aktiveras i olika sammanhang och dagens socialpsykologer talar om skilda perspektiv eller sätt att se på

[4] Sundén, H, s 15
[5] http://hem.fyristorg.com
[6] Peterson, Hasker, Reichenbach, Basinger, s 22
[7] Geels, A, Wikström, O, s 25
[8] Geels, A, Wikström, O, s 33
[9] Geels, A, Wikström, O, s 91
[10] Geels, A, s 176

tillvaron, som aktiveras i olika grupper eller situationer. James talar om *omdaning* när ett tidigare perifert föreställningssystem ställs i centrum och påverkar medvetandet. När det är tal om ett *religiöst* föreställningssystem föreslår James termen omvändelse.[11]

2.3 Berger och Luckmann om byte av verklighetsuppfattning

Peter Berger och Thomas Luckmann menar att det är möjligt för en människa i en krissituation att byta verklighetsuppfattning. Detta kallar de *alienation* och exemplifierar med religiösa omvändelser. De menar att för att detta ska ske krävs att personen ingår i en ny *plausibilitetsstruktur* än hon/han gjorde innan. Denna struktur är en nödvändig förutsättning för vidmakthållande av verkligheten, för att kunna vidmakthålla en subjektiv verklighetsuppfattning. Denna kan beskrivas som en ny social struktur i vilken nya personer ingår. Berger och Luckmann menar att endast genom starka känsloladdade band till dessa personer kan en ny verklighetsuppfattning uppstå. För att den sedan ska kunna vidmakthållas krävs ett betydelsefullt samspel inom en grupp T.ex. en religiös församling som vilar på samma plausibilitetsstruktur. Detta för att strukturen måste bli individens nya värld och undanträngа den värld individen hade som verklig innan alienationen. Det förutsätter också att individen skiljs från de ”medinvånare” som delade hans/hennes gamla värld.[12]

Detta innebär också en radikal gränsdragning mellan det nya livet och det gamla och innebär att individen omtolkar sitt gamla liv på ett radikalt sätt genom att beskriva det gamla i termer som: ”När jag fortfarande levde i synd”, ”När jag fortfarande styrdes av dessa omedvetna neurotiska behov” med mera. *Den biografiska gränslinjen identifieras alltså med att man kognitivt lär sig skilja mellan mörker och ljus,* menar Berger och Luckmann.[13]

2.4 Ana Maria Rizzuto - om gudsupplevelsen

Rizzuto är Psykoanalytiker och överläkare på en psykiatrisk klinik och har koncentrerat sina studier till det *sätt* patienterna använder sin gudsföreställning för att uppnå psykisk stabilitet. Hennes resultat har varit att gudsupplevelsen har en mycket stabiliserande och motiverande

[11] Geels, A, s 177
[12] Geels, A, Wikström, O, s 55
[13] Geels, A, Wikström, O, s 56

betydelse.[14] Rizzuto menar att vad gud representerar för varje individ är en sammanfattning av en mängd erfarenheter som en människa gjort i relation till andra i sin utveckling. Därför går det endast att undersöka den *enskildes* gud, vem denne är och hur hon/han upplever relationen till denna gud. Rizzuto menar att religionspsykologens fråga att besvara är hur individens *upplevelse* av en gudomlig makt uppstått och dess funktion. Det är inte psykologens sak att forska i om det ligger en *reell* gudom bakom upplevelsen.[15]

Rizzuto menar att gudsrepresentationen för vuxna människan psykologiskt sett är ett övergångsobjekt. Barn använder nallar och snuttefiltar som övergångsobjekt att representera banden till modern när mamman inte längre upplevs som en del av barnet. Barnet investerar sina känslor av trygghet i dessa yttre objekt under separationen från modern. Dessa tillåter barnet att skiljas från den verkliga trygghetsgivaren. På samma sätt är gudsrepresentationen ett övergångsobjekt för vuxna som gör det möjligt för individen att uthärda under en jobbig tid menar Rizzuto. Skillnaden är att snuttefiltarna och nallarna successivt förlorar sin betydelse och överges medan gudsrepresentationen bara ökar i betydelse. Gud blir ett övergångsobjekt som ligger latent hos individen och som kan tas fram, tillfälligt eller konstant, när den behövs för det psykiska välbefinnandet.[16]

2.5 Anton Geels - kaos är granne med gud

Anton Geels arbetar på den teologiska institutionen i Lund och har genomfört många studier av människors visionära upplevelser. Den mest iögonfallande nämnaren för fallen är att det finns ett samband mellan någon form av livskris och den religiösa visionen.[17] Också den israeliska psykologen Chana Ullman har genomfört empiriska undersökningar som klarlägger sambandet mellan kris och omvändelse.[18] För merparten av dem som deltog i hennes undersökningar kan tiden före omvändelsen beskrivas som en tid av psykisk smärta, rädsla, förtvivlan, förvirring, vrede, tomhet och så vidare. De säger också att den främsta konsekvensen av omvändelsen är just en befrielse från dessa känslor.[19] Ullman menar, mot bakgrund av dessa data, kan det

[14] Geels, A, Wikström, O, s 132
[15] Geels, A, Wikström, O, s 133
[16] Geels, A, Wikström, O, s 134
[17] Geels, A, Wikström, O, s 166
[18] Geels, A, s 180
[19] Geels, A, s 182

religiösa sökandet lämpligen uppfattas ”i kontexten av ett sökande efter befrielse från emotionell nöd.”[20]

Efter denna genomgång av tidigare forskning kan vi konstatera att den visar på förekomsten av olika kriser som kan uppstå i en människas liv och betydelsen av att betona den enskilde individens upplevelse av gud och sin tro. Den visar också på sambandet mellan kaos och gud att människan ofta i jobbiga situationer finner hjälp i sin egen gudspresentation.

[20] Ibid

3 Behandlingen

3.1 Minnesotamodellen

Minnesotamodellen bygger på Anonyma Alkoholisters (AA:s) 12 steg till tillfrisknande från alkoholism. AA är en självhjälpsrörelse för alkoholister som startade i USA på 1930- talet. Alkoholism ses här som en sjukdom och enda sättet att bli ”frisk” är total avhållsamhet från alkohol livet ut. Vägen mot tillfriskning går genom att tillsammans med andra tillämpa de 12 stegen. Dessa steg innebär att alkoholisten erkänner sin maktlöshet inför spriten men också att man kan få hjälp med detta av en ”högre kraft” starkare än den egna.

I Sverige bedrivs behandlingen oftast i form av 4 veckors institutionsvård. Vanliga exempel på inslag i behandlingen är gruppsamtal, föreläsningar och videofilmer med olika teman, t.ex. sjukdomsbegreppet, anhörigproblematik, andlighet och livskvalitet.[21]

De 12 stegen är:

Första steget:
Vi erkänner att vi var maktlösa inför alkoholen - att vi förlorat kontrollen över våra liv.
Andra steget:
Vi kom till tro på, att en kraft, starkare än vi själva, kunde hjälpa oss att återfå vårt förstånd.
Tredje steget:
Vi beslöt att lägga vår vilja och vårt liv i händerna på Gud, *Sådan vi själva uppfattade honom.*
Fjärde steget:
Vi företog en genomgripande och oförskräcklig moralisk självrannsakan.
Femte steget:
Vi erkänner inför gud, oss själva och en medmänniska alla våra fel och brister och innebörden av dem.
Sjätte steget:
Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
Sjunde steget:
Vi bad ödmjukt Honom att avlägsna våra brister.
Åttonde steget:
Vi gjorde upp en förteckning över alla de personer vi hade gjort illa och var beredda att gottgöra dem alla.
Nionde steget:
Vi gottgjorde alla dessa människor, så långt det var oss möjligt, utan att skada dem eller andra.

[21] Andreasson, Sven, s 81

Tionde steget:

Vi fortsatte vår självrannsakan och erkände genast när vi hade fel.

Elfte steget:

Vi försökte genom bön och meditation fördjupa vår medvetna kontakt med Gud- *sådan vi uppfattade Honom* - varvid vi endast bad om insikt om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.

Tolfte steget:

När vi, som en följd av dessa steg, själv hade haft ett uppvaknande försökte vi föra detta budskap vidare till andra alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Beslutet att tala om Gud som ”en makt större än oss själva” och låta människor själva utveckla sin syn på detta är ett medvetet val. Stegen är formulerade för att fungera för alla inriktningar, också dem som inte har någon religiös bekännelse. Detta för att inte tvinga på någon människa en religiös uppfattning.[22]

I de tolv stegen framkommer tydligt behandlingens inslag av andlighet. Även om Gud medvetet benämns som en större makt genomsyras stegen ändå av en *tro* på någonting. Mitt syfte är att få svar på vilket *sätt* denna tro har hjälpt intervjupersonerna. De tolv stegen betonar särskilt att Gud är vad varje individ uppfattar honom som, alltså väldigt individuell. Kanske har alla upplevt denna tro olika och har den i så fall hjälpt dem på olika sätt?

[22] Beattie, Melody, s 46

4 Människors erfarenheter av trons roll för att ta sig ur ett alkoholmissbruk

Det finns en hel del skrivet om personer som tagit sig ur missbruk. Tyvärr finns det mindre dokumenterat om dem som tagit tron till hjälp. Jag vill därför låta er ta del av några erfarenheter som finns beskrivna inom litteraturen:

4.1 Erik Pettersson

Erik arbetar på Strandgården som är ett religiöst behandlingshem i Rönninge. Han var alkoholist i femton år och hade supit bort familj, vänner och arbete när han själv påbörjade sin behandling på Strandgården 1960.[23] Den första tiden tyckte Erik att det var för mycket bönemöten och halleluja och uppfattade de andra som galna. Det gick så långt att han var på väg att lämna behandlingen när Husmor föreslog att han skulle ge det en chans till. Hon bad honom läsa bibeln på egen hand och Erik bläddrade lite på måfå och fann rader som faktiskt tilltalade honom: *Kärlek utan skrymt* och *Vi skall inte bekymra oss så mycket*[24]

Erik hade inte någon tro med sig från sin barndom men upptäckte att ett nyktert liv är förknippat med en tro på Gud den allsmäktige. Erik menar att för honom har en levande tro varit en förutsättning för att bli fri från alkoholen men han är inte snäv i sin trosuppfattning och menar att vänner till honom blivit nyktra utan en tro på gud men att för *honom* var det vändningen.[25] Det är gud som har hjälpt honom att bli frisk och som med sin helande kraft har fördrivit det onda, även om han lät Erik dväljas fram till 1960.[26]

4.2 Per Åkerberg

Per eskorterades till Frälsningsarméns behandlingshem Kurön i Mälaren den första juni 1986.[27] Han hade efter flera års missbruk inte själv klarat av att bli frisk men här förändrades hans tillvaro och Herren ingrep i hans liv. Det började med samtal medföreståndaren om hur han mött herren och vad han hade för erfarenheter av att leva tillsammans med honom. Detta skedde lugnt och stilla utan försök att övertala eller påverka Per. Föreståndaren föreslog dock att Per

[23] L, Jönsson, I, Nilsson, s 117
[24] Ibid
[25] L, Jönsson, I, Nilsson, s 112
[26] L, Jönsson, I, Nilsson, s 115
[27] L, Jönsson, I, Nilsson, s 53

skulle börja titta i bibeln även om han inte var öppen för att läsa i den. Efter en stunds bläddrande kom Per fram till en sida: Kärlekens lov. Efter att ha läst Paulus första brev till korinterna, trettonde kapitlet, var han såld. Allt öppnade sig för Per och han beskriver det som att han i alla år stirrat in i en duk där det har försiggått ett spel. Nu kunde han dra undan duken och *se hela det vida landskapet* bakom duken.[28]

Efter detta föll andra ställen i bibeln upp och där stod svar på frågor som Per nästan inte förmått formulera för sig. Det är lätt att tro att det är en slump att bibeln föll upp på detta sätt och att han låtit sig påverkas av vilka strofer som än kommit framför hans ögon. Per ser det dock inte på detta sätt. Han menar att om någonting har en så avgörande betydelse för en människas liv så måste det vara Herrens ledning. Det Per nu upplevde var äkta kärlek och omtanke, både från och till sina medmänniskor på ett sätt han inte beskriver ha upplevt innan han fann Gud.[29]

Per säger sig vara pånyttfödd av Jesus Kristus som numera bor i honom. Sedan han tog steget in i kristendomen känner han att han inte längre behöver påminnas om att han är nykter eller har varit alkoholist. Per menar att den frihet som Jesus kallar till, den får du inte vilken alkoholterapi du än går i utan du uppnår den bara genom Kristus. Per uttrycker sig som att han *lever* nyktert, han *kämpar* inte och vet att så länge herren är med honom kommer han inte att drabbas av något återfall. Däremot kan han kanske attackeras av djävulen och då avvika från Guds vilja och börja dricka igen men detta skulle inte betyda att han utesluts från Guds kärlek utan han skulle finnas där att ta emot honom igen menar Per.[30]

Per är väldigt positiv till det kristna alternativet när det gäller alkoholistvård och menar att det egentligen är det enda rätta. Detta eftersom det medför en sådan *befrielse*. Kämpandet i egen kraft måste ta så oerhört mycket, menar Per, en kraft som kunde användas till att leva rikt istället. Han högaktar dem som kämpar med sin alkoholism i Länkarna och som klarar av att bli nyktra eftersom de hela tiden blir påminda om att de är alkoholister om än *nyktra alkoholister*. Som kristen tar man ett steg till, eller flera och Per beskriver sitt liv som ett stort landskap med öppna fält. Där får han gå omkring och lära sig att frihet är att avstå från att supa och hjälpen att avstå från detta får han från Jesus.[31]

[28] L, Jönsson, I, Nilsson, s 54
[29] Ibid
[30] L, Jönsson, I, Nilsson, s 57

I början av sin behandling fick Per ett återfall men Guds kärlek leder till att man steg för steg märker att man inte behöver dessa världsliga saker längre, förklarar Per. Istället har han tillförts andlighet och får ta emot de vackra dagarna och det vackra livet. Det öppna landskapet ligger löftesrikt framför honom och han nästan skäms över hur bra han nu fått det sedan han avstått från det förgängliga, världsliga och ytliga och fått tillgång till den andliga, abstrakta tillvaron.[32]

Idag arbetar Per på Kurön och hjälper andra att ta sig ur sitt missbruk. Dessa personer ser han inte som alkoholister utan som tilltänkta Guds rike, som Guds barn. Ingen åker från Kurön utan att ha tagit del av det kristna budskapet, men det tvingas inte på någon. Jag kan bara hoppas att jag sått ett frö I deras hjärtan som en dag kommer att gro, avslutar Per.[33]

Både Per och Erik beskriver tydligt hur de fått hjälp att ta sig ur sitt missbruk med trons hjälp och bägge tvivlar på att de skulle ha klarat det utan deras tro. Bägge fann tron genom bibeln och Erik beskriver det som en helande kraft som fördrivit det onda ur honom. Per beskriver sig som pånyttfödd där tron öppnat hans ögon att se klart på verkligheten och som gett honom kraft och styrka att inte få ett återfall.

I dessa dokumenterade livsberättelser framkommer de alienationer som Berger och Luckmann beskriver. Personerna ingår i en ny social struktur än innan och får genom denna lära sig ett nytt samspel med människor de knyter starka känslomässiga band till. Personerna upplever att de träder in i en ny tid (i dessa fall som nykterister) och lämnar det gamla livet bakom sig.

William James menar att vi inte ska lägga allt för stor vikt vid religiösa texter och trosbekännelser utan ta fasta på individens upplevelse av tron. I dessa fall har personerna ganska lika upplevelser av på vilket sätt tron hjälpt dem på vägen mot ett liv som nykter. Både Per och Erik talar om en kraft som stärkt dem i deras övertygelser både före och efter deras tillfrisknande och som hjälpt dem att få styrkan att orka ta sig igenom det tunga och inte falla tillbaka i gamla beteenden. Per beskriver också hur denna kraft hjälpt honom att bortse från världsliga saker och istället lägga energin på andliga ting i livet.

[31] Ibid
[32] L, Jönsson, I, Nilsson, s 61
[33] L, Jönsson, I, Nilsson, s 58

5 Intervjuer

Intervjuerna har genomförts med tre kvinnor som alla genomgått behandling av alkoholism på Alfa genom tolvstegsprogrammet. Alla tre valde att vara anonyma vid framställningen av deras svar.

Min första fråga jag valde att ställa vid intervjuerna var hur personen upplevt inslagen av andlighet och ”en högre kraft” vid behandlingen?

Person ett: *”Bara positivt. När jag blir nervös inför en redovisning där det sitter mycket folk kan det kännas pirrigt. När jag väl står där får jag liksom en inre kraft och styrka. Det känns som jag får någon slags värme inombords och då går det hur bra som helst När jag pratade med prästen på Alfa sa han alltid att det kommer att gå bra på redovisningarna. Sedan när jag träffade honom nästa dag frågade han hur det gått för mig. Bra svarade jag. Han sa att han sett i mina ögon att jag tagit till mig det som han sagt. Jag har fått styrkan och kraften inombords som jag kan ta tillvara på och använda mig av i svåra stunder.”*

Person två: *”Jag uppfattade andligheten och pratet om Gud ’en högre makt’ mycket jobbigt i början eftersom jag slutade tro på att det fanns en gud när jag var åtta år (min far dog). Från början var det alltså bara negativt men eftersom dagarna gick och tolvstegsprogrammet kom in mer och mer kändes det bättre och bättre. Först av allt var jag tvungen att acceptera att jag var en alkoholist och att jag förlorat kontrollen och var maktlös inför alkoholen. Det var tufft att inse att jag aldrig skulle kunna dricka igen, inte ens en lättöl eller cider. Jag förstod att det måste finnas någonting som är starkare och större än jag. Man måste tro på någonting, andligheten får man i gemenskap tillsammans med andra som har samma problem.”*

Person tre: *”Dessa inslag var för mig helt nya och i början väldigt skrämmande. Jag har aldrig trott på en Gud eller varit troende. Stegen man går igenom hade jag i början svårt att ta till mig men när jag insåg att ’en högre mak’ var individuell och var för mig vad jag gjorde den till var det som att allting lossnade. Att känna att denna makt vill mig väl och stärker mig i detta arbete är en otrolig känsla. Jag tror inte jag hade klarat mig så här bra utan den. Jag har fått en tro som är sann för mig även om den tron inte är på Jesus.”*

Min andra fråga gällde om dessa inslag hjälpt personen i sin väg mot ett tillfrisknande och i så fall hur?

Person ett: *”Jag måste börja med att vara ärlig mot mig själv och erkänna att jag har spritproblem. Gör jag det så är jag mottaglig för behandlingen. Jag måste jobba med mig själv t.ex. vara ärlig mot mig själv. Leva nu och idag. Ett dygn i taget. Att tala med min högre makt har jag upplevt väldigt befriande, som ett slags terapi. Därför mediterar jag helst varje morgon till panflöjtmusik.”*

Person två: *”Jag fick lära mig ’sinnesrobönen’ och den ger verkligen sinnesro. Har fått lära mig att meditera varje morgon och jag ber faktiskt varje dag om att idag har jag en önskan om att få vara nykter. Jag ber varje kväll ’sinnesrobönen’ och tackar min (obs **min)** högre makt för att jag klarat denna dag utan droger. Min högre makt är kanske Gud, jag vet inte, men det är inte en straffande Gud i alla fall. Det hjälper mig varje dag, en dag i taget. Det hjälper mig varva ner och om suget kommer så ber jag.”*

”Gud giv mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra
mod att förändra det jag kan
och förstånd att inse skillnaden”

Person tre: *”Som jag uttryckte mig tidigare så tror jag inte att jag hade klarat mig så bra genom behandlingen om jag inte funnit en tro på ’en högre makt’. Att börja be var för mig också någonting nytt som kändes väldigt ovant i början. Idag kan jag be flera gånger per dag till min högre makt även om jag inte sitter med knäppta händer. Jag skulle vilja säga att jag ’talar’ i mina tankar och ber om styrka att orka kämpa. Detta har gett mig mycket positivt och jag känner mig aldrig ensam i min vardag.”*

Fråga tre ville ge svar på om personen idag upplever sig själv ha en annan syn/tro på andlighet än hon hade innan behandlingen?

Person ett: ”Jag *värdesätter mer idag livet, min familj och mina vänner. Jag har gallrat bort några av mina så kallade ’partykompisar’. Idag har jag nya vänner som jag kan kalla riktigt ärliga vänner. Jag har fått mer fritid som jag planerar tillsammans med min sambo. Nu kretsar inte mina tankar kring spriten som de gjorde tidigare. Jag har blivit mycket lugn och harmonisk*

säger mina nära och kära. Som det känns idag hoppas jag att behandlingen är min räddning. Det gäller att leva ett dygn i taget och vara tacksam för all tid jag får vara spritfri. Jag vill ta vara på varje dag och göra så bra som möjligt av den dagen."

Person två: *"Ja, den har förändras mycket. Idag **vet** jag att jag får styrka av min tro på en högre makt som är större än något annat. Det innebär inte att jag blivit fanatiker utan det ger mig lugnet jag alltid velat ha och det har jag idag utan sprit. Jag kan gå i kyrkan för att jag vill någon gång men inte för att jag måste. Jag har en syster som är djupt troende och henne har jag genom alla år hånat för att hon trott på gud Idag förstår jag att det hjälper att ha en tro oavsett om det är Gud, en högre makt eller mina AA-vänner bara jag tror att det hjälper och då gör de det."*

"Det var när jag förstod innebörden av orden i 'sinnesrobönen' som jag fick min tro. Fortfarande har jag svårt för att säga 'Gud'. Idag har jag ett bra liv, imorgon vet jag ingenting om. Jag tar en dag i taget och vissa stunder en timme i taget då jag ber 'sinnesrobönen' om och om igen. Jag vet då att den högre makten är med mig och hjälper mig att komma på bättre tankar."

Person tre: *"Visst har jag en helt annan syn på andlighet idag än jag hade tidigare eftersom jag inte var troende före behandlingen. Att jag idag känner att det finns en högre makt än mig själv gör mig väldigt lugn och hjälper mig i många situationer i mitt vardagliga liv. Jag tror idag att det finns en mening med allt som hänt mig och med allt som sker. Jag skulle inte vilja vara utan den jobbiga tiden för den har gett mig så otroligt mycket och jag har vuxit som människa och blivit mer ödmjuk och förstående gentemot andra människor. Många människor skulle nog må bättre av att ha en tro och jag är otroligt tacksam över att jag fått min tro."*

6 Sammanfattande diskussion

Efter att ha genomfört detta arbete och intervjuat de människor som använt tron som redskap för att ta sig ur sitt alkoholmissbruk har jag fått en ganska bra bild av på vilket sätt tron har hjälpt dem. Variationerna ser olika ut från person till person men det som är gemensamt i arbetet är att ingen av de tidigare missbrukarna hade en tro innan de blev friska men alla upplever inslagen i behandlingen som väldigt positiva. Tron fick de på sin väg mot ett tillfrisknande och alla har upplevt att det har varit denna tro som hjälpt dem att ta sig ur missbruket och att inte återfalla i det. Gemensamt är också att de alla idag tror på en högre kraft som gett dem lugn, styrka, kraft och frihet. Dessa är ord som ofta förekommer även om ingen av intervjupersonerna benämner denna högre makt som Gud eller Jesus. Att alla talar om *sin* tro på olika sätt och att den högre makten för dem är väldigt individuell, liknar den religiösa gudsupplevelse som William James talar om. Han menade att upplevelsen kan ske i olika former men att det är den enskilda individens tro som ger ett värde för den individen. Det går inte att säga att det finns en sanning, menar William, utan det är upplevelsen och värdet för individen som är det centrala oavsett om det är en direktupplevelse ”utanför” oss själva eller vår ”inre” gud. Utifrån hans resonemang är kanske ”en högre makt” en bra benämning på den tro som alla har men som inte alltid ser lika dan ut?

Dessa människor känner att tron har varit, om inte det enda, så ett viktigt redskap för dem att ta sig ur sina missbruk. Bönen är en av de inslag de talar om som har gett dem väldigt mycket och som används regelbundet för att få kraft. Intervjuperson tre sade att hon aldrig ber med knäppta händer utan istället ”talar” i sina tankar med den högre makten. Intervjuperson ett beskrev däremot att hon ”talade” med sin högre makt genom meditation varje dag. Inte heller det sätt, på vilket bönen kommer till uttryck, är här identisk hos de olika personerna men också detta menar William James är individuellt. Han benämner bön som *all slags inre umgänge eller samtal med den makt vi känner som gudomlig* och menar att bara personen känner *samvetsfrid och lycka som följd* är det oviktigt hur bönen kommer till uttryck.

Johan Cullberg menar att en traumatisk kris kan uppstå i en människas liv då hon drabbas av en yttre händelse som leder till att hennes trygghet, sociala identitet och andra livsmål upplevs hotade. Skam och skuld är vanliga inslag i denna typ av kris och dessa är vanliga upplevelser hos personer som erkänner ett beroende och måste ställas inför det faktum att de har ett missbruk. Jag vill med detta som bakgrund påstå att intervjupersonerna i denna uppsats

genomgår en traumatisk kris under sin behandling och sitt tillfrisknande. Peter Berger och Thomas Luckmann menar att människor i en kris kan byta verklighetsuppfattning. Ett exempel skulle vara religiös omvändelse då personen ingår i en ny social struktur. Här ser man tydligt ett samband med intervjupersonernas nya sociala struktur (de andra personerna under behandlingen) och hur de finner en tro. Denna tro vidmaktshålls sedan genom starka känslomässiga band till de andra i gruppen där gruppens tro på ett tillfrisknande vilar på samma struktur. Här krävs, menar Berger och Luckmann, att den nya strukturen ersätter den verklighet individen hade innan och att hon/han skils från de ”medinvånare” som delade hans/hennes tidigare verklighet. Detta innebär också en gränsdragning mellan det gamla och det nya livet.

Att detta skett hos intervjupersonerna tycker jag framkommer tydligt under intervjuerna. Alla talar om att de fått en ny verklighetsuppfattning där de gallrat bort gamla vänner som ersatts med nya och att de funnit en tro i gemenskap med de andra AA-personerna. En av intervjupersonerna uttryckte att ”… andligheten får man i gemenskap tillsammans med andra som har samma problem.” Att personerna också skiljer mellan det nya och gamla livet märks då de talar om tiden före behandlingen då de inte hade kontroll och tiden efter då de idag har kontroll och nyfunnen styrka genom tro och bön.

Ana Maria Rizzuto menar att vad gud representerar för varje individ grundar sig på individens tidigare erfarenheter och att alla därför har en *enskild* gudsuppfattning och en egen relation till denne. Upplevelsen av en gudomlig makt kan skilja sig väsentligt åt och det är inte nödvändigt att forska i om det ligger en *reell* gud bakom, menar Rizzuto. Detta har också framkommit i denna uppsats. Intervjupersonernas gudsbild har varit varierande men de har alla beskrivit den som en högre makt som ej är straffande och som har hjälpt dem på vägen mot ett tillfrisknande. Rizzuto menar också att gudsrepresentationen för vuxna är, på samma sätt som snuttefilten är för ett barn, ett övergångsobjekt som hjälper personen att ta sig igenom en jobbig situation och som sedan ligger latent hos individen för att tas fram när den behövs för det psykiska välbefinnandet.

Jag vill våga mig på att påstå att tron gudsupplevelsen hos dessa intervjupersoner kan liknas vid det som Rizzuto beskriver. Den ger dessa människor trygghet i en osäker och jobbig tid som de står ensamma att ta sig igenom. Ingen av intervjupersonerna hade en gudstro innan behandlingen men fick en under behandlingens gång för att utstå denna jobbiga tid.

Också Anton Geels och psykologen Chana Ullman menar att det finns ett samband mellan en livskris och den religiösa omvändelsen och att den främst bidrar med befrielse från psykisk smärta, rädsla, tomhet m.m. Alla Intervjupersoner har beskrivit detta för att förklara på vilket sätt tron har varit ett redskap att ta sig ur missbruket. De har beskrivit tron som en högre makt som alltid är med i vardagen, ger inre kraft och styrka att fortsätta kämpa, en kraft som värmer inombords, vill väl och som inger lugn. Tron på att det finns en mening med allt som sker har ingett hopp och tro på en framtid utan alkohol. Sammanfattningsvis har tron varit till stor betydelse för deras tillfrisknande och utan detta redskap säger de sig inte klarat av att ta sig ur missbruket.

Litteraturförteckning

Litteratur

Andreasson, Sven (2000), *Behandling av alkoholproblem,* Stockholm, Liber.

Beattie, Melody (1992), *Den medberoendes guide till de tolv stegen,* Stockholm, Nordstedts

Geels, Anton (1991), *Att möta gud i kaos,* Stockholm, Nordstedts förlag AB

Geels, Anton, Wikström, Ove (1999), *Den religiösa människan,* Falkenberg, Natur och Kultur

Jönsson, Lennart, Nilsson, Ingemar (1998), *För alltid vit,* Hässleholm, Sober Förlags AB

Peterson, Michael, Hasker, William, Reichenbach, Bruce, Basinger, David (1999), *Religionsfilosofiska texter,* Falun, Doxa

Sunden, Hjalmar(1983), *Religionspsykologi,* Stockholm, Proprius

Internet

http://hem.fyristorg.com/teosofi/TeosofisktForum/Profeter.htm

Bilaga 1

Högskolan i Gävle
Institutionen för humaniora och samhällsvetenskap

Frågor till c-uppsats i religion. Av Jenny Lundqvist

”Trons roll i en livskris - på vilket sätt är tron ett redskap för att ta sig ur ett missbruk?”

1. Hur upplevde du inslagen av andlighet och ”en högre kraft” i behandlingen? Positivt/negativt?
2. Har dessa inslag hjälpt dig i din väg mot ett tillfrisknande? Om ja, på vilket sätt?
3. Upplever du dig själv idag har en annan syn/tro på andlighet än vad du hade innan behandlingen? Om ja, på vilket sätt? Hur ser din tro ut idag?

Svara på lösblad.

Jag läser c- kursen i religion och ska skriva en uppsats på 10 poäng för att kunna ta ut min gymnasielärarexamen till våren. Jag har valt att titta på trons roll i en krishantering. För att avgränsa arbetet, då ämnet är väldigt brett, har jag beslutat mig för att fördjupa mig i på vilket sätt tron är ett redskap för att ta sig ur ett missbruk. Dessa är de frågor jag skulle bli tacksam över om du besvarade. Självklart får du själv tillägga någonting som du anser relevant utöver frågorna. Alla som besvarar dessa frågor kommer att vara anonyma i uppsatsen.

Vänliga hälsningar Jenny

Ps. Du är välkommen att ringa mig om du har några frågor. Tel:0920/229977