



HÖGSKOLAN

TROLLHÄTTAN • UDDEVALLA

Institutionen för individ och samhälle

C-uppsats i socialt arbete inriktning socialpedagogik

VT-02 10p.

## **Bekännelsens helande kraft inom AA**

## **The healing power of confession in AA**

Författare: Kerstin Melin och Saija Pelas Johansson

Handledare: Lars Rönmark

## Sammanfattning

**Titel:** Bekännelsens helande kraft inom AA  
(The healing power of confession in AA)  
**Datum:** maj 2002  
**Författare:** Kerstin Melin och Saija Pelas Johansson

Syfte med denna studie är att undersöka bekännelsens betydelse inom AA-rörelsen utifrån följande frågeställningar:

- Vad är och hur sker bekännelsen?
- Vilken innebörd har bekännelsen för individen och gruppen?
- Vilken är bekännelsens betydelse för identitet och tolkning av livshistorier?
- Vilka är förutsättningarna för att bekännelsen kan uppkomma och hur ser interaktionen i bekännelsesituationen ut?
- Var hämtar individen kraft att bibehålla sin nykterhet?

Det material som ligger till grund för undersökningen består av personliga berättelser publicerade i boken *Anonyma Alkoholister* (2001). Data har även inhämtats i en observation från AA-möte och informella samtal med personer inom AA.

De personliga berättelserna har analyserats med en undersökningsmodell där bekännelsecitat har delats upp i olika nivåer, som individen, gruppen och den högre makten, beroende på vem individen riktar bekännelsen till. Tidsdimension i berättelserna klargörs med Temana: känsloreaktioner, följer av känsloreaktioner och livet före upplevelser. Utifrån modellen har vi sedan bearbetat och kodat berättelserna.

Modellen har upprättats med stöd av Cains teorier om AA-strukturen i berättelserna, Werkströms begrepp "sharing for confession" och "sharing for witness", Pennebakers begrepp om "disclosure" och "inhibition".

Materialet visar att bekännelsen i AA-sammanhanget är ett kraftfullt verktyg som medverkar till positiva förändringar i personens välbefinnande på flera livsområden. Livshistorien blir både en positiv och negativ spegelbild av individens nuvarande och tidigare identitet.

De slutsatser vi dragit av undersökningen är att individens uppgift i AA blir att omkonstruera sig själv, vilket sker när hennes problem och innersta tankar kontinuerligt avslöjas och återberättas inför sig själv och andra. Förutsättningar för att bekännelsen ska komma till stånd är att den sker bland likasinnade människor man känner tillit för och gemenskap med, det vill säga i ett tillåtande forum. Via gruppen, den högre makten och genom bekännelsens livslånga upprepande, hämtar individen den helande kraften för att kunna hålla fast vid det nya nyktra livet.

Avslutningsvis diskuteras hur AA-programmets metoder inverkar på den enskilde individen.

## **Förord**

Studien om bekännelsen och dess helande kraft hade aldrig kommit tillstånd om inte de medlemmar vi träffade under ett AA-möte hade delat med sig av sina tankar, upplevelser och misslyckanden i livet. Vi är därför skyldiga dem alla ett stort och varmt tack.

Till vår AA-vän vill vi tilldela ett tack för att du avsatte en hel arbetsdag för att ge oss värdefulla synpunkter i ämnet och på vårt arbete.

Vi vill också tillägna vår handledare Lars Rönmark ett stort erkännande som lotsade in våra känslor och upplevelser efter AA-mötet till att bli ett ämne för en slutgiltig C-uppsats. Han har i en professionell handledning och med stort engagemang givit oss stöd, uppmuntran och värdefulla synpunkter under arbetets gång. Tack Lasse!

Vi bekänner att vi under arbetets gång haft stor nytta och glädje av varandra för att få inspirationen att flöda och arbetet att fortskrida längs upptäckandets väg.

Kerstin och Saija

## Innehåll

<b>Kapitel 1. Fråga .....</b>	<b>5</b>
1.1 Ett öppet AA-möte.....	5
1.2 Bekännelsens plats i AA och Oxford-grupprörelsen.....	6
1.3 Syfte och frågeställning .....	6
<b>Kapitel 2. Teoretiska utgångspunkter .....</b>	<b>7</b>
2.1 Ordet bekännelse .....	7
2.2 Bekännelse och avlösning.....	7
2.3 Bekännelsens olika sammanhang .....	9
2.4 Rummets betydelse för bekännelsens uppkomst.....	11
2.5 Pennebakers teorier om inhibition och disclosure .....	11
2.6 Spegeljag och biktspeglar.....	12
2.7 Bekännelsen som talhandling .....	13
<b>Kapitel 3. Metod .....</b>	<b>15</b>
3.1 Forskningsansats .....	15
3.2 Insamling av data .....	15
3.3 De personliga berättelsernas struktur .....	16
3.4 Personliga berättelser i AA.....	16
3.5 Utveckling av begrepp och modell för databearbetning.....	19
3.6 Kodning av data .....	22
3.7 Validiteten i undersökningen .....	23
3.8 Etiska överväganden.....	23
<b>Kapitel 4. Resultat och analys .....</b>	<b>24</b>
4.1 Vad är och hur sker bekännelsen.....	24
4.2 Bekännelsens innebörd för individen.....	27
<b>Kapitel 5. Bekännelsens helande kraft.....</b>	<b>30</b>
5.1 Omkonstruktionens olika arenor .....	33
<b>Kapitel 6. Avslutande diskussion.....</b>	<b>36</b>
6.1 Sammanfattning av resultat .....	36
6.2 Bekännelsens funktion och sammanhang .....	37
<b>Referenser .....</b>	<b>40</b>
Bilaga 1. Historik om Anonyma Alkoholister .....	41

## Kapitel 1. Fråga

### 1.1 Ett öppet AA-möte

En mörk och lite regnig decemberkväll 2001 ställde vi våra steg till ett öppet möte hos Anonyma Alkoholister. Vi var faktiskt lite nervösa och spända för vad som väntade oss. Vad vi inte visste då var att det vi upplevde denna kväll senare skulle bli ett ämne till vår C-uppsats. Vi hade på vår praktikplats samma höst träffat en man som är medlem i denna AA-grupp och frågade om vi vid lämpligt tillfälle kunde få besöka dem, vilket vi fick möjlighet till. Medlemmarna var tillfrågade i förväg om vårt deltagande.

Anonymitet är centralt inom AA och det förstod vi när vi letade oss fram till den lägenhet man höll till i. Det var svårt att avslöja var de befann sig, vilket gjorde oss lite osäkra på om vi kommit rätt. Vi ringde på en dörr som enligt beskrivningen vi fått skulle vara AA-lokalen. Det visade sig vara rätt och vi blev mycket väl och varmt mottagna av medlemmarna. I den spartanskt möblerade lägenheten med AA-litteratur och affischer med de tolv stegen och traditionerna som enda rekvisita, blev det snart fullt av människor. Stämningen var varm och hjärtlig och det kändes som om det fanns en djup och speciell gemenskap dessa människor emellan.

Tillsammans med medlemmarna satte vi oss ner runt två bord på vilka det stod levande ljus. Mötet började med att en av medlemmarna som varit med länge i AA bad oss tänka över varför vi kommit dit i kväll, vilket skedde under en tyst minut. Efter detta var det fritt att tala när någon kände sig manad. Vi fick reda på att man inte behövde tala men att alla skulle presentera sig och att det alltid bara är förnamnet som nämns. En man började genom att säga: Jag heter Kim och är alkoholist. Alla runt borden svarade: Hej Kim! Sedan berättade personen sin upplevelse av alkoholen och vad AA betytt, för att kunna leva som nykter alkoholist. Detta utspelade sig utan att någon annan avbröt och det hela avslutades med att alla sade: Tack Kim! Därefter fortsatte delgivningen eller delningen som det också kallas inom AA, vilket vi närmare kommer att gå in på längre fram i arbetet.

Efter en paus med mat och fria samtal fortsatte mötet med medaljutdelning till de som varit nyktra under ett antal månader eller år. Detta följde en speciell ritual där medaljen vandrade runt mellan alla medlemmarna och till sist hamnade hos jubilaren. På vägen fick alla säga några ord till personen och talen varierade i omfattning. Många positiva ord sades och man önskade lycka till framledes. Mötet avslutades med att alla stod upp i en ring samt fattade varandras händer och sedan lästes sinnesrobönen. En hatt gick också runt för att samla pengar till kvällens fika, vi fick dock inte lägga något eftersom vi inte kvalificerat oss för medlemskap i AA. Mycket trötta och fyllda av kvällens upplevelser blev vi skjutsade till bussen av en av medlemmarna. Innan vår avfärd var de andra medlemmarna i gruppen noga med att påpeka för oss om vi verkligen var medvetna om att chauffören var alkoholist. Vi skrattade gott åt detta och sa att det var en risk vi fick ta.

## 1.2 Bekännelsens plats i AA och Oxford-grupprörelsen

AA-rörelsens ideologiska rötter kan härledas till Oxford-grupprörelsen, som var mest aktiv under 1920- och 30-talet i västvärlden och vars beståndsdelar hämtades från tidiga kristendomens etik. Där som i AA, användes bekännelsen inför sina likar och en tät gemenskap i små grupper med terapeutiska möten för att nå de uppsatta idealen. Inom AA gäller främst nykterhet och sinnesro (om AA och dess program, se bilaga 1). En viktig del inom Oxford-grupprörelsen utgjordes av att deltagarna mellan sig delade bekännandet, ”sharing” av egna erfarenheter och misslyckanden i livet. Det personliga samtalet sågs som verkningsfullt och det bästa sättet att få andra att bekänna – var att först själv bekänna inför dem. Bekännelsen sågs därför som ett led i vägen till omvändelse (Werkström, 1963). Tonvikten ligger på mänsklig aktivitet och ansträngningar. Det kommer an på människan att själv ta första steget mot omvändelse. Man ser också bikten inför människor som det avgörande även om bikten inför Gud är målet. Inom grupprörelsen råder det en graderad skala mellan delgivningsformerna. Den minst kostsamma och minst verkningsfulla är bekännelsen inför Gud, sedan kommer bekännelsen inför en människa, därefter delgivningen i gruppen och till sist det högst graderade offentliga syndabekännelsen (Werkström, 1963).

## 1.3 Syfte och frågeställning

Det var många och starka känslor av sorg, glädje och lycka vi fick lyssna till i de personliga berättelserna under AA-mötet. Det som slog oss när vi lyssnade till berättandet, var att många och speciellt de som varit med länge i AA var väldigt värtaliga. De uttryckte sig på ett för oss oväntat sätt med stor inlevelse och med välformulerade ord för känslor och upplevelser. Vi funderade och pratade efteråt om att berättandet troligtvis hade stor betydelse i sammanhanget men på vilket sätt förstod vi inte då.

En medlem som inte varit med så länge i AA beskrev det speciella i denna gemenskap, vilket var att öppet kunna prata om känslor inför sig själv och andra. Detta var något denne aldrig tidigare hade kunnat göra i sitt liv och nu sade sig sätta stort värde på. En annan medlem uttryckte sin, som vi uppfattade, sorg över sitt avbrutna förhållande till vinet. Det fanns inget sug efter alkohol, men det var en saknad av den upprymdhet som fanns i samband med olika högtider och att ha ett glas vin i handen. Det viktiga var som vi såg det att få berätta om detta och att dela upplevelsen med andra.

För oss blev kvällen med AA en stark upplevelse och vi frågade oss senare vad det egentligen var som hände när människor inför sig själv och andra bekände att de var och är alkoholister. Vad händer inom människor och i gruppen när man genom de personliga berättelserna bekänner att man är alkoholist? Vad är det som är verksamt i AA?

Anonyma Alkoholister är en utbredd företeelse som det skrivits en hel del om, däremot är det område vi valt att studera, om bekännelsens betydelse i AA rörelsen, föga utforskat.

Syftet med denna studie blir därför att undersöka bekännelsens betydelse inom AA-rörelsen utifrån följande frågor:

- Vad är och hur sker bekännelsen?
- Vilken innebörd har bekännelsen för individen och gruppen?
- Vilken är bekännelsens betydelse för identitet och tolkning av livshistorier?
- Vilka är förutsättningarna för att bekännelsen kan uppkomma och hur ser interaktionen i bekännelsesituationen ut?
- Var hämtar individen kraft att bibehålla sin nykterhet?

## **Kapitel 2. Teoretiska utgångspunkter**

Här förklarar vi först begreppen bekännelse, bikt och delgivning (sharing). Vi går också in på vad uttrycken ”sharing for confession” och ”sharing for witness” betyder. Vidare belyser vi bekännelsens historik och kontext.

### **2.1 Ordet bekännelse**

Enligt *Stora synonymordboken* (1998) likställs bekännelse med erkännande, bikt och syndabekännelse. Bekännelse förklaras i *Svensk ordbok* (1988) som medgivande av egen skuld. Vi tittade närmare på ordet i *Nationalencyklopedin* (1990) för att få en utförligare beskrivning av det. Bekännelsen kopplas även här till syndabekännelsen, vilken spelar en stor roll inom judendomen, kristendomen och islam. Vidare uttrycker den religionens identitet men också en avgränsning mot andra religioner. Vi finner också att teologen och filosofen Augustinus och hans verk *Augustinus Bekännelser* (1990), var den första kända bekännelseskraft, vilken skrevs på 300-talet e Kr.

### **2.2 Bekännelse och avlösning**

Eftersom bikt och bekännelse har ett nära samröre med varandra kommer vi att inleda begreppsbestämningen med att beskriva biktens form och kontext. Därefter visar vi på en jämförelse i själavårduppfattning mellan Oxford-grupprörelsens bikt eller för att använda rörelsens terminologi ”delgivning” (sharing) och Martin Luthers bikt med delarna, bekännelse och avlösning. Vi vill förtydliga att vår undersökning tagit fasta på delgivningens innebörd och använt tillhörande begrepp i bearbetningen för att kunna strukturera de olika bekännelsenivåerna i de personliga berättelserna.

Den enskilda själavården med bikten som delgivning (sharing) står i centrum för Oxford-grupprörelsens teori och praktik, går det att läsa i avhandlingen *Bekännelse och avlösning* av ärkebiskop Bertil Werkström (1963). Vidare står där skrivet att delgivningens delar består av bekännelse och vittnesbörd och att dessa båda moment i viss mån hänger samman, eftersom bekännelsen av synd sägs ha en vittnande eller en missionerande innebörd och är utformad så till vida att både själavårjaren och den biktande bekänner. Denna dubbla betydelse av ordet, menar Werkström, är en naturlig utvecklingsgång med tanke på att bekännelsen av synd övergår i vittnesbörd. Det första stadiet; "sharing for confession", tar upp att den biktande bekänner för att bli fri från synderna. I ett andra stadium; "sharing for witness", blir den biktande även själavårjare och för då vittnesberättelsen/vittnesbörden vidare i en form av bekännelse för att hjälpa andra att bli fria och segra över synden.

Hur framställer då Luther sin biktuppfattning och dess delar? I lilla katekesen anges två delar av bikten:

Det ena, att man bekänner sina synder, det andra att man får absolution eller förlåtelse av biktfadern såsom av Gud själv och icke tvivlar därpå, utan fast tror, att synderna därigenom förlätas inför Gud i himmelen (Sjögren, 1992:5).

Hos Martin Luther har både bekännelsen och avlösningen (förlåtelsen) en viktig funktion, även om avlösningen fick den starkaste betoningen. Bekännelse med dess karaktär av förödmjukelse, lidande och död sågs som en nödvändig förberedelse för att mottaga avlösningen. Först när människan hade blivit tillintetgjord kunde hon bli förlåten och ta emot det nya livet ur Guds hand. Bekännelsen var ett tecken på att människan var redo för förlåtelse (Sjögren, 1992).

För att motivera tillvägagångssättet med delgivningen och bikten pekar Oxford-grupprörelsen på att delgivning och syndabekännelse omnämns och praktiseras i Nya Testamentet, att det finns en biblisk begrundning för bikten. Bekännelsen har enligt Werkström (1963) en stark ställning i den Lutherska bikten och ses som ett nödvändigt moment och ett mänskligt svar på Guds handlande genom lagen, vilket kan beskrivas enligt följande citat hämtat ur Jakobs brev 5:15-16 i Bibeln:

Och har han syndat skall han få förlåtelse. Bekänn därför era synder för varandra, och be för varandra att ni skall bli botade. Den rättfärdiges bön har kraft och gör därför stor verkan. (1999:221)

Oxford-grupprörelsen ser också bekännelsen och avlösningen som biktens (delgivningens) delar. Däremot blir bekännelsen den dominerande inom denna rörelse. Avlösningen sägs vara målet för bikten men i själva bikthandlingen uttalas den inte. Avlösningen tar sig enligt Werkström andra uttryck som t ex i en känsla av befrielse och lättnad, eller i en vilja att delge andra sina synder, eller i en förmåga att kunna omvända andra. Förlåtelsen ses härmed som en kraft som skänks människan direkt från Gud utan att någon människa förmedlar den. Bekännelsen uppfattas som en nödvändighet för att kunna få denna kraft, vilket kan ses som att förlåtelse flödar fram ur bekännelsen enligt Werkström (1963). Människans gärningar är det avgörande och hon skall bekänna och gottgöra, vilket omedelbart följs av en livsförvandling.



### 2.3 Bekännelsens olika sammanhang

Bekännelsen har spritt sina verkningar i rättsväsendet, läkarvetenskapen, kärleksrelationer, vardagliga sammanhang och vid högtidliga riter. Man bekänner brott, synder, tankar, önsknings och det förflutna. Man bekänner för sina föräldrar, läkare, lärare, nära och kära. Man bekänner för sig själv och andra, frivilligt eller under tvång. Både den skyddslösaste ömhet och de blodigaste av makter har behov av bekännelsen. Människan i västerlandet har enligt filosofen Michel Foucault (1980) blivit ett bekännelsedjur. Det förefaller, menar han, som om sanningen i vårt innersta inget hellre vill än att komma i dagen och kommer den inte fram beror det på ett tvång som håller den tillbaka.

I det moderna samhället där individuell frihet förespråkas har bekännelsen enligt professor James W. Pennebaker (1990) kommit att förknippas med psykoterapi istället för situationer som är kopplade till religiösa eller politiska grupper. I alla typer av terapier förväntas deltagarna att avslöja intima delar av sig själva. Det ses som en nödvändighet att bekänna för att personen skall förstå sina egna problem. I den tidiga kristenheten spelade bekännelsen en viktig roll som en teknik för självförståelse. Bekännelsen var ämnad för att släppa fram de gömda tankarna och synderna (Pennebaker, 1997). I detta sammanhang kan man också dra paralleller till medicinen. Man identifierade prästen och bekännelsen som en ”psykiater för själen”, vilket i sin tur kan kopplas till Kristus som helare. Bekännelse eller självavslöjande som en metod för självkänedom kan härledas tillbaka till de Stoiska filosoferna vilka dagligen skrev ner sina tankar och handlingar i dagböcker för att senare reflektera över dem. Meningen med denna reflektiva process var både moraliskt och medicinskt välgörande.

Att ett förtroligt avslöjande eller en bekännelse kan påverka människor är ingen ny uppfattning. De flesta samhällen antingen de är primitiva eller mer avancerade, understödjer bekännelse i en eller annan form menar Pennebaker (1990). Bekännelsen i vitt skilda kulturer har en liknande funktion av att påverka fysisk och mental hälsa. I mindre samhällen eller grupper är riter av bekännelse ofta kopplade till medicinmän och helare. Historiskt i olika delar av världen fanns en vanlig föreställning om att styrka och psykisk hälsa var starkt förknippad med ärlighet och renhet. Sjukdom var ett straff för synd och för att bli fri från den har man på olika sätt i olika kulturer bekänt sin synd. En del samhällen har enskild form av bekännelse genom bönen, andra bekänner inför en religiös ledare eller en större grupp av människor.

I stamkulturer som t ex Ndembu i Väst Afrika och hos Ojibwaindianerna i Canada var bekännelsen en viktig teknik som användes för att ge verkan åt helandet vid svåra sjukdomsfall. Helandet väntades uppkomma efter att helaren mottagit den sjuke personens bekännelse. I dessa kulturer förekom bekännelsen inför andra människor och även för publik, så kallade rituella bekännelser. I dessa deltog också släktingar, grannar och andra medlemmar i gemenskapen, vilka också måste bekänna för att den sjuke skulle bli frisk. Människorna i dessa kulturer trodde att individens sjukdom betydde att något hade gått snett i den sociala kroppen. Bekännelsen används här som en mekanism för att omvandla dåliga känslor till välmående, för att reparera relationer, för att återuppbygga social harmoni och för att återintegrera den sjuka personen i den sociala gruppen. När det för västerlänningarna handlade om att målet med bekännelsen och avslöjandet innebar att bli befriad från den börda och det arbete det är att hållbara negativa känslor, var målet för Ndembu och Ojibwa: att reparera sociala relationer så att de blev harmoniska (Pennebaker, 1997).

I kontrast till föregående exempel tror man i andra kulturer att avslöjandet av de innersta tankarna och känslorna är en direkt orsak till dålig hälsa, sjukdom och generella missförhållanden. Två exempel på detta är Bali och Taiwan. Här blir man tidigt socialiserad till att inte avslöja negativa känslor som sorg och ilska. Människorna måste visa upp ett glatt yttre för sin omgivning, de gråter inte på begravningar och kan skratta när de fått ett dödsbud. Känslor visas inte ens för de allra närmaste av två anledningar. Dels för omsorg om andra, eftersom sorg sprids om den uttrycks, antingen verbalt eller icke-verbalt. Den andra orsaken är att de ska kunna behålla sitt eget mentala lugn, vilket betyder att om man inte tänker på det sorgliga så känner man inte heller sorgen. Det blir en teknik hos människor att hålla tillbaka känslor för att eliminera de negativa tankarna. De saknar på så sätt språk för sina upplevelser och de tror att avslöjandet av känslor förstör harmonin i kroppen och leder till sjukdom, vilket följande citat belyser:

You must contain your anger. You know the old adage: Be deaf and dumb! Swallow the seed of the bitter melon! Don't speak out! (Pennebaker, 1997:171).

Bekännelse är också centralt förekommande inom rättsväsendet. En öppen och ärlig bekännelse visar på att personen är medveten om värdet av rättssystemet och att denne har brutit mot detta. Efter att ha bekänt ett brott blir våra tankar och kroppar avslappnade, menar Pennebaker (1990). Att bekänna saker vi gjort eller som trycker oss kan minska ångest och psykisk press. Werkström (1963) exemplifierar bekännelsens nödvändighet och välsignelse i Dostojevskijs roman *Brott och straff*. Vi förtydligar detta genom nedanstående citat. Där har huvudpersonen Raskolnikov begått ett mord, men vill inte erkänna sin skuld. Slutligen når han fram till den svårköpta insikten och avslöjar för löjtnanten att han är skyldig:

Det är jag som..., började Raskolnikov. Drick lite vatten. Raskolnikov sköt undan vattenglasets och sade lågt och med en paus mellan varje ord men ändå tydligt: Det är jag som har mördat den där gamla tjänstemannaänkan och hennes syster Lizaveta med en yxa. Jag rånade dem. Löjtnanten öppnade munnen. Från alla håll kom folk springande. Raskolnikov upprepade sin bekännelse... (1997:611)

Werkström använder sig av följande anknytande citat:

I det ögonblick han erkänner sin skuld kommer denne mans liv... slutgiltigt att klarna, att renas, att frias. Från skuld öppnar sig en dörr för honom som han hitintills inte sett... Denna dörr heter: Förlåtelse". (1963:117, vår översättning)

Bekännelsen har enligt Pennebaker (1997), en stor psykologisk kraft i en given kontext. Den är inte farlig i sig själv men det kan den bli när vi förstår att bekännelsen kan användas för att få människor att ändra sina värderingar. Detta kan jämföras med hjärntvätt där människor med hjälp av cyniska ledare inom exempelvis politiska fält, omvärderar fundamentala delar av sig själv med alternativa värdescheman.

Ändamålet med bekännelsen är olika för varje grupp av människor men funktionen är den samma. När människor avslöjar intima sidor av sig själv ändras deras psykologiska och sociala värld. Psykologiskt påverkas de genom att tankar och känslor översätts till språk och ord, vilket hjälper dem att förstå och assimilera (uppta) mer effektivt. Socialt sett leder bekännelsen till att sociala band uppstår. När djupa känslor avslöjas tillkännager man också sin tillit till dem som delar ens tankar och känslor (Pennebaker, 1990).

## 2.4 Rummets betydelse för bekännelsens uppkomst

Vissa sammanhang är mer lovande för bekännelse än andra och anonymitet är befriande anser Pennebaker (1990). Ju mer unikt och avskärmat från den verkliga världen ett sammanhang är desto villigare är människor att avslöja intima delar av sig själva. Ett rums belysning spelar in, skymning och mörker gör oss mer anonyma och villiga att bekänna. Vi kan i detta sammanhang inte se varandras ansiktsuttryck och behöver då inte anstränga oss för att gömma undan våra uttryck. Nervositet och rädsla blir mindre eller försvinner. Människor blir villiga att bekänna sina hemligheter om de uppfattar att lyssnarna vill acceptera dem oavsett vad de säger. Speciellt kan detta kopplas till AA, menar Pennebaker, där man bekänner inför de andra medlemmarna och där gruppnormen är att inte kritisera den som bekänner. Detta utvecklar en tillit och ärlighet mellan gruppmedlemmarna. Människor brukar inte avslöja sina innersta känslor för andra om de inte kan känna sig säkra, menar Pennebaker. Han påstår också att den effektivaste terapin uppkommer när både terapeuten och klienten får möjlighet att bygga vidare på sina gemensamt delade upplevelser och avslöjanden. För att kunna utföra detta måste terapeuten och klienten ha känslor och upplevelser som stämmer överens med varandra för att nå målet.

Självavslöjandet som är en del av AA: s filosofi tar också Alissa Mallow (1998) upp i en artikel och hon menar att det ömsesidiga avslöjandet gör rörelsen till det den är. Samtliga medlemmar avslöjar sina innersta tankar för varandra och det finns ingen terapeut med i sammanhanget. Resultatet av avslöjandet, enligt Pennebaker (1997), är att det skapar en speciell tillit mellan deltagarna i exempelvis AA- gruppen. Socialt delande är kraftfullt när det gäller att reducera ångest och psykologisk nöd menar han.

## 2.5 Pennebakers teorier om inhibition och disclosure

*Inhibition* betyder att hålla tillbaka, hämma eller på något sätt lägga vikt vid att inte visa känslor, tankar eller beteende. Det ger effekter på psyke och kropp som t ex stressrelaterade sjukdomar. Inhibition påverkar också tankeförmågan. Om vi håller tillbaka tankar och känslor och inte talar om dem resulterar det i att vi inte kan sätta ord på dem och på så sätt inte förstår dem. Det leder i förlängningen till att vi inte kan bearbeta dem, menar Pennebaker (1990). Att aktivt hålla tillbaka eller inhibitera tankar och känslor kan vara ett hårt arbete som gradvis kan minska kroppens eget försvar mot sjukdomar. Däremot kan konfrontation med svåra upplevelser och att tala om våra innersta tankar ha positiv inverkan på vår hälsa, både på kort och lång sikt. Pennebaker menar att inte avslöja våra tankar och känslor kan vara ohälsosamt. Han anser också att vi lever i hämmandets tidsålder där många av våra naturliga beteenden som aggressioner och sex måste kontrolleras för samhällets bästa. Inhibition är som Scotch tape (universalmedlet) för civilisationen och resultatet blir att människor påverkas psykiskt och fysiskt när de inte kan tala om sina problem. Pennebaker nämner ångest, depressioner, sömnbesvär som exempel på effekter av inhibition.

*Disclosure* betyder avslöjande av känslor och upplevelser. När man konfronteras med sina känslor reduceras effekten av inhibition, vilket minskar psykisk och fysisk stress. Att konfronteras med ett trauma hjälper människor att förstå händelsen och genom att tala om den sätter man ord på den. Böner fungerar på samma sätt och blir en form av disclosure eller ett sätt att anförtro sig åt någon (Pennebaker, 1990).

Talhandlingen kan ändra våra tankar och känslor om den traumatiska händelsen och om oss själva. Den befriar uppdämda känslor som personen hållit tillbaka och genom att tala om upprörande händelser får människor insikt och lär sig mer om sig själva. På detta sätt kan de lämna händelser bakom sig och hitta egna lösningar på sina problem. De egna tankeprocesserna kan hela, menar Pennebaker. Stöd av nära och äkta vänner och att ha någon som lyssnar och känner med dig har också stor betydelse i sammanhanget:

Let family and friends support you. Seek counselling. Stay close to God. Look forward to life and the opportunities that it may bring (1990:22).

Befrielse, glädje och förnöjsamhet (belåtenhet) är känslor som beskrivs efter att en grupp i en undersökning har fått skriva om sina upplevelser i samband med avslöjande (Pennebaker, 1997) Bekännelsen var en klar befrielse från inhibition, uppdämda känslor och flertalet av Pennebakers undersökningar visar lägre blodtryck och påverkan på immunsystemet och det har även visat sig att veckor och månader efter bekännelsen påverkas människors psykiska hälsa. Människor har ett behov av att få en lösning på sina frågor och försöker finna en mening med händelser och med livet självt. I vår kultur liksom i många andra är nyckeln till förståelse att lära sig vad som orsakar vad. Flera forskare har även funnit att människor som kan luta sig mot sin religiösa tro bättre klarar att möta trauman än de som inte är religiösa. I terapi tillåts individen att sätta ord på upplevelser och denna "disclosureprocess" i sig själv kan vara väl så viktig som all feedback individen kan få av terapeuten, menar Pennebaker (1990). Att sätta ord på händelserna ger struktur åt upplevelsen, vilket bidrar till att individen reflekterar över händelsen och reducerar sin ångest. Genom språket kan individen få möjlighet att organisera, strukturera och på bästa möjliga sätt ta hand om både den känslomässiga upplevelsen och händelsen som orsakade denna.

## **2.6 Spegeljag och biktspeglar**

Den symboliska interaktionistiska teorin, vilken Charles H. Cooley anses vara grundare till, menar att samspelet med andra människor och kommunikation är avgörande för medvetande och identitet. Jaget är en process, ett skeende som ständigt förändras, dvs. det är genom andra människor vi får byggstenar till vårt jag. I en vanlig spegel kan vi se bilden av vårt yttre och hur den ter sig för andra. De speglar som visar oss bilden av vårt inre och hur vi ter oss för oss själva är andra människor och spegelbilden är samtal. Genom att rikta handlingar i form av ord till andra människor och till vår delade verklighet får vi reaktioner tillbaka. Reaktionerna eller återkopplingarna är hur andra uppfattar oss, vilken bild som andra har skapat sig och hur de värderar oss. Detta är en reaktion på vad vi socialt och psykiskt innebär för andra och blir en byggsten i det som utgör vårt jag och medvetande. "Vi ser oss själv i andra." Ju fler positiva reaktioner desto positivare självbild och desto bättre självkänsla (Svensson, 1996).

För att kunna bekänna sin synd måste man känna den, menar Werkström (1963). Därav kommer att människan skall pröva sig själv för att bli medveten om sina synder, först då kan man bekänna dem. För att förstå sina synder använder man också Bibeln som en biktspegel, vilket betyder att man läser något bibelstycke och därefter speglar sitt liv i detta. Tio Guds bud är särskilt nyttiga biktspeglar anser Werkström. Alldeles på samma sätt som de tryckta biktspeglarna får muntliga bekännelser människan att se sin egen synd. När hon får höra dessa skildringar av begångna synder, ser hon sig själv i denna spegel. Hon ser, att hon själv också varit oärlig eller kärlekslös. Så drivs hon på detta sätt fram till bekännelse av de synder hon just upptäckt hos sig själv.

## **2.7 Bekännelsen som talhandling**

Bekännelsen kan också ses som en talhandling, vilket filosofen Jürgen Habermas (1998) beskriver. För att en godtycklig talhandling skall komma till stånd krävs enligt Habermas universella giltighetsanspråk. Han menar att var och en som handlar kommunikativt måste välja ett förståeligt uttryck så att talare och lyssnare förstår varandra. Talaren måste ha för avsikt att meddela ett sant innehåll så att lyssnaren kan dela talarens vetande. Talaren måste också vilja uttrycka sina intentioner sanningsenligt så att lyssnaren kan tro på det talaren säger.

Den som talar måste välja det yttrande som är riktigt med hänsyn till de normer och värden som är aktuella i sammanhanget. Utan den normativa bakgrunden av rutiner, roller eller sociokulturella invanda livsformer blir talhandlingen obestämd. Målet med talhandlingen är, enligt Habermas (1998), att åstadkomma ett samförstånd som leder till ömsesidig förståelse, gemensamt vetande, ömsesidigt förtroende och inbördes överensstämmelse. "Inbördes förståelse" är när två subjekt förstår ett språkligt uttryck identiskt. Att förstå ett uttryck betyder att veta hur man kan använda sig av det för att komma överens med någon om något. Genom att lyssnaren har accepterat erkännandet från talaren och därmed bekräftat dess giltighet påtar lyssnaren sig i regel även förpliktelser som att tro på en bekännelse eller att lita på ett löfte.

Björn Nilsson (1993) menar att talat språk skall uppfattas som handlingar vilka är förknippade med bestämda avsikter, dvs. att språk är målinriktat beteende. Språkfilosofen och lingvistikern John Austins talaktsteori utgår från att man utför en handling när man säger något: "by saying or in saying something we are doing something" (Austin, 1976:12). Språket blir ett medel att uppnå det man vill ha. Man kan skilja mellan talakt och talhandling. Det mest övergripande när man samtalar är den sociala situationen dvs. själva talsituationen som inbegriper deltagare och plats, roller och relationer. I dessa situationer kan olika talakter förekomma som småprat, föreläsning och gräl. I själva talakten finns sedan olika talhandlingar dvs. yttranden som t ex en hälsning, inbjudan eller en fråga. Talhandlingar byggs också upp av beteenden, verbala eller icke-verbala.

Det sociala rummet är också viktigt i sammanhanget påtalar Habermas (1998). Det utgör den gemensamt bebodda livsvärld som öppnar sig i samtalet. Livsvärlden kan ses som vårt dagliga liv, en del av människors normala personliga och praktiska verklighet. Det är en överskådlig värld där vi kan göra oss förstådda i gemensamma handlingar och aktiviteter. Livsvärlden styrs av en önskan att förstå varandra och att bli förstådda. En inördes förståelse av kommunikationsdeltagarnas språk och handlingar gör att kulturella traditioner och socialisation kan föras vidare. Detta innebär att ”jag och du” i en gemensam sfär möjliggör en ömsesidigt bestämmande delning där språk, världsbild och livsform är sammanvävda med varandra, menar Habermas (1998).

## Kapitel 3. Metod

I kommande kapitel redovisar vi metoder för insamling och bearbetning av data. Vi återger också en personlig berättelse i sin helhet för att ge läsaren en känsla av det material vi har arbetat med. Vi tar också upp undersökningens validitet och de etiska övervägandena.

### 3.1 Forskningsansats

Syftet med denna undersökning var att gå på djupet och utveckla en så stor förståelse som möjligt, för fenomenet bekännelsen och dess betydelse inom AA-rörelsen. Ansatsen är därmed kvalitativ och vår undersökning har gått längs upptäckstens väg. ”Kvalitativa undersökningar karaktäriseras av att man försöker nå förståelse för livsvärlden hos en individ eller en grupp individer”, menar Hartman (2001:239). Förutom vår förförståelse i form av en observation av ett AA-möte gick vi in ganska förutsättningslöst i studien. Det har skrivits ganska sparsamt inom området och vi har fått utöva det Starrin (1991) kallar spårhundsteknik, vilket innebär att vi använt oss av vår idériakedom och intuition för att finna material och tillvägagångssätt (metoder). Tillvägagångssättet kan sägas ha varit abduktivt, vilket Starrin (1994) förklarar som den växelverkan som ständigt skett mellan det vi observerat, våra idéer, datamaterialets delar och den helhet som växt fram ur detta.

### 3.2 Insamling av data

Det huvudsakliga materialet som ligger till grund för studien har varit AA-medlemmars personliga berättelser, vilka är 41 till antalet och finns nedtecknade i *Anonyma Alkoholister* (2001), också kallad den ”Stora Boken”, utan namngiven författare. I den nu föreliggande svenska utgåvan, som vi beställde från AA-förlaget i Stockholm, finns en helt ny översättning av förorden och vissa kapitel från 1976 års amerikanska version.

Anledningen till att vi valde metoden att studera redan insamlat material i form av personliga berättelser, utgivna av AA i Stora Boken, var att de till antalet var ganska många och urvalet varierat. Dels fanns de redan tillgängliga och dels såg vi dem som typiska för hur personliga berättelser kan se ut i ett AA-möte. Vi insåg att intervjuer skulle vara svåra att genomföra på grund av den begränsade tid vi hade till förfogande, men också för att anonymiteten gör det komplicerat att hitta frivilliga medlemmar för intervjuer. Samtidigt ville vi också värna om medlemmarnas integritet.

För att få kunskap om *Anonyma Alkoholister* och deras program har vi tagit del av Helmersson Bergmarks (1995) avhandling om *Anonyma Alkoholister* i Sverige, Gorski (1995) för att förstå de tolv stegen, Karlssons (2000) studier om självhjälpsgrupper i Sverige, Blomqvists (1999) FoU-rapport som handlar om vägar ut ur alkoholmissbruket. För att hitta data som inriktat sig på vårt område ”bekännelsen” har vi sökt i olika databaser som t ex ERIC, PSYKINFO, LIBRIS, artikelsök osv. Pennebaker (1990) har varit en betydelsefull vägvisare under vårt arbete. Dels använde vi oss av hans begrepp ”disclosure”, ”inhibition” och ”confession” som sökord och dels blev begreppen viktiga när vi letade uttryck för känslor och upplevelser i de personliga berättelserna. Det vi upptäckte var att det inte skrivits särskilt mycket i ämnet och därför blev det att sätta fart på fantasin. En artikel skriven av Cain (1991) blev mycket användbar både i teorin och som en metod i vårt analysarbete av berättelserna.

Religionen var ett område som gav värdefull data och därtill inspiration och det var här vi fann bekännelseskraften *Augustinus Bekännelser* (1990). Den blev en vägledning för oss om vad bekännelsen egentligen handlade om samtidigt som den öppnade en hel del dörrar i det fortsatta sökandet av relevant litteratur. Till stor del har det också handlat om att upptäcka användbara källor genom att läsa referenser i böcker, vilka tar upp likartade ämnen.

Observationen har använts för att jämföra våra upplevelser med dem vi har hittat i de personliga berättelserna och i litteraturen. Den har också varit en hjälp när vi kategoriserat känsloupplevelserna ur berättelserna. Dessutom har vi samtalat med en erfaren AA-medlem för att förankra vårt material och har därmed fått värdefulla synpunkter i ämnet och på vårt arbete.

### **3.3 De personliga berättelsernas struktur**

Psykolog Carol Cain (1991) har skrivit en artikel som handlar om att bli alkoholist och hur individens identitet omformas. Det sker en omtolkningsprocess av personen och det drabbar deras syn på och agerande i omvärlden. Cain diskuterar förståelseprocessen och hur man på ett speciellt plan förmedlar den via personliga levnadsberättelser utifrån en generell AA-struktur. Med hjälp av berättelsestrukturen har vi utarbetat en modell att tillämpa i undersökningen.

Cain beskriver ett typiskt AA-berättelsescenario som inleder "livet före" med att man följer varje människa med början i ung ålder, med ett normalt sällskapsdrickande och förnekande av en identitet som alkoholist, och vidare genom ett allt intensivare drickande med dess negativa konsekvenser i form av ekonomisk ruin, skilsmässa, självmordsförsök etc. och fram tills han/hon sjunkit till den "personliga botten". Därefter inser denne sin egen maktlöshet mot alkoholen och ger AA en ärlig chans. Väl där upptäcker han att alkoholisterna i AA är som han själv, att han är en alkoholist, men att det också finns hopp för honom. Om de andra har kunnat nyktra till där, ska väl han också kunna det. Livsberättelsen avslutas sedan med några ord om "livet efter", det vill säga hur hans nya, nyktra liv ser ut och tackar AA för att det livet finns för honom nu, en dag i taget (Cain, 1991).

### **3.4 Personliga berättelser i AA**

De personliga berättelserna i *Anonyma Alkoholister* (2001) är skrivna av alkoholister för alkoholister. Enligt AA är deras budskap inte ett inlägg i diskussionerna kring alkoholfrågan eller i dagens samhällsdebatt. Med boken vill de enbart berätta om ett program som för ca två miljoner alkoholister i hela världen inneburit ett nytt liv. Genom att berätta om vad som hänt dem och deras föregångare vill de visa att det finns hopp för den som söker hjälp. Berättarna representerar ett tvärsnitt av AA:s medlemskap och omfattas av män och kvinnor i alla åldrar, med olika social bakgrund och med hög varierande erfarenhet av sitt alkoholmissbruk. Det enda medlemmarna har gemensamt är att alla funnit en väg tillbaka till tillfrisknande genom AA. Avsikten med berättelserna är inte att försöka ge en bred bild av alkoholistens alla lidanden. Tanken är att ge läsaren som kanske känner på sig att han eller hon har problem med alkohol, en möjlighet att identifiera sig och att kunna säga: "Ja, just så där gör jag – just så dricker jag. Jag är kanske en av dem".



Berättelserna är indelade i fyra grupper: "Föregångare: AA:s pionjärer i USA och Sverige", "De slutade i tid", "De förlorade nästan allt" och slutligen den fjärde "Unga i AA". De svenska berättelserna är nedtecknade under perioden 1995-2001 och de personnamn som förekommer i texten är fingerade.

Vi ger här ett exempel på hur en personlig levnadsberättelse (nr. 40) kan se ut i sin helhet. Med denna vill vi betona att specifika händelser förstås är unika för varje livshistoria, men att den inlärda strukturen (utmärkt med kursiv stil) och innehållet är förvånansvärt lika när man jämför livshistorier berättade i olika tider och geografiska rum. Vi vill visa på att nedanstående berättare tydligt beskriver att en förändring har skett och att nykterheten innebär ett nytt sätt att leva.

#### 40. EN UNG KVINNA FINNER VÄGEN TILL AA OCH FRIHETEN

*Livet före...*

I HELA MITT liv har jag känt mig annorlunda - och så långt tillbaka jag kan komma ihåg har jag upplevt att det måste finnas något mer på jorden: något som jag missat. När jag vid tolv års ålder drack alkohol för första gången förstod jag vad jag hade saknat! Denna dryck fick mig att känna mig som en del av livet, som en rolig och modig tjej, och jag kunde plötsligt vara allt det jag ville vara. Trots att min första dryckeskväll slutade i katastrof och dagen efter var fruktansvärd tvekade jag inte att snart prova alkohol igen. Jag vet idag att jag var alkoholist från det första glaset men det skulle ta ytterligare några år innan jag kunde acceptera detta.

Jag fick snabbt vanan att dricka alkohol vid varje tillfälle. Jag minns att jag drack ensam hemma innan mina vänner och jag skulle gå på Liseberg (jag bodde då utanför Göteborg). Jag tyckte att allt blev mycket roligare med alkohol. Helgerna blev mitt liv - då kunde jag dricka. Min mamma som är tablettberoende gjorde det möjligt för mej att också kunna blanda tabletter med alkoholen - då fick jag en snabbare fylla. För det var full jag ville bli - men det jag inte ville råka ut för var att göra alla dessa tokiga saker som blev följderna av att jag drack. Ångest och skam började bli en ganska vanlig känsla för mig. Och inte heller blev det bättre av att jag skolkade från skolan och ljög för alla jag kände. Jag ville fly!

Den möjligheten fick jag när min familj bestämde att vi skulle flytta till Stockholm. Jag var då femton år och såg tillfället att förändra mitt liv - jag skulle sluta dricka och sköta mig i skolan och så vidare... Men det tog bara ett par veckor i Stockholm så hade jag hittat likasinnade människor igen, och nu blev det ännu värre med alkoholen och ångesten. Jag ville dö, hade ständiga funderingar på vad det var för mening med livet och vad det var för fel på mig. Hemma var det bråkigt och min pappa reste mycket, så det var ingen som lade märke till mitt drickande eller hur jag mådde. Om någon frågade så ljög jag förstås det var jag mycket bra på.

Så 1985, 16 år gammal, fick jag ett stipendium och åkte iväg till USA, Kalifornien, som utbytesstudent. Jag hade alltid hyst en längtan till USA, så när jag kom dit tyckte jag att mitt liv äntligen hade börjat. Jag hade kommit hem! Men det som egentligen var bra var att jag i USA fick kontakt med droger. Det var väldigt tillåtet att dricka och att droga där. Under de åren gick det snabbt utför för mig - jag rökte hasch varje dag, drack på helger, sniffade kokain, provade LSD och började bli smått kriminell. Och ändå tyckte jag att det var här jag hörde hemma!

När jag efter två år kom tillbaka till Stockholm igen ville jag bara bort - jag ville återigen börja om och det gjorde jag. Jag slutade dricka men blev totalt besatt av mat och träning. Jag var mycket olycklig - det enda som höll mig uppe var min frisörutbildning som jag påbörjade på hösten 1987.

Efter fyra månaders spritfrihet tyckte jag att det var dags att belöna mig själv och - ja, ni vet ju själva hur det blir - värre än någonsin. Jag fick ordentliga blackouts och en ångest utan like - jag kom också i kontakt med polisen då de hittade hasch på mig. Då bestämde jag mig - ALDRIG MER, men det tog nästan ytterligare ett år innan jag fann en lösning. Jag funderade ofta under den här tiden över var jag kunde få hjälp - en frågespalt kanske, eller en psykolog eller var det kanske på grund av mitt stjärntecken som jag var som jag var?

*Personlig*

*botten...*

Sommaren 1988 åkte jag till Spanien i en månad och nu var det vardag för mig igen att vara onykter eller påtänd och när jag kom hem igen började jag på allvar tänka på att ta livet av mig. Jag blev rädd för nu kände jag att jag menade allvar. Men så skickade min högre makt till mig en man som hade genomgått behandling och var med i AA. Vi pratade mer och mer om alkoholism och jag började känna att jag kanske hade hittat lösningen. Fast det var ju min mamma som var problemet, så jag började gå på Al-Anon och minskade faktiskt mitt drickande.

*Bekännelse...*

Så småningom provade jag öppna AA-möten, men jag slutade inte att dricka förrän jag på ett möte i april 1989 plötsligt sade att jag var alkoholist. Jag blev själv förvånad och mycket befriad - och jag har inte behövt dricka sedan den dagen. Det som är fantastiskt är att jag då var tjugo år och de flesta på mötena var äldre män. Men det spelade ingen roll för jag kände igen deras känslor. De hade samma som jag - jag var inte ensam och jag var inte tokig!

*Livet efter...*

Sedan började min nyktra resa och ibland var det svårt - just därför att jag var så ung - hur skulle jag t.ex. kunna gå ut och dansa? Vad skulle andra säga? Det var svårt ibland men jag ville inte dricka mer, så jag stod ut och tog mig igenom det och idag kan jag gå ut och dansa och göra allt som jag vill göra. Jag har fått nåden att vara nykter i tolv år och jag har fått ett liv som jag aldrig hade förut. Allt jag gör, gör jag för första gången och ibland är det lekande lätt och ibland är det mycket tungt. Men jag är nykter och det var vad AA lovade mig när jag kom dit - inte att allt skulle bli roligt och bra.

Jag känner mig väldigt tacksam mot min sponsor som har hjälpt mig så många gånger. Jag fick göra service, och jag är tacksam mot mina nära AA-vänner som lyssnar på mig och mot alla andra som går på möten runt om i världen. Ni lär mig att leva livet och jag lär mig att vara sann, öppen och generös i det här programmet. Jag lär mig framför allt vem jag är, vilket jag aldrig förut riktigt vetat. Jag är idag en fri människa och AA är grunden i mitt liv - en dag i taget!

Ovanstående skrevs 1995 - sedan dess har mycket hänt både när det gäller mitt inre och min yttre situation. En av de största gåvor som vuxit fram är den tro som jag har fått. Det har samtidigt varit bland det svåraste jag upplevt sedan jag fick förmånen att bli nykter, men genom mycket väntande, en hel del tårar och många möten så vet jag idag att det finns någon eller någonting högre upp som styr. Det jag får träna mig på är att vänta tills svaret kommer - för det vet jag att det gör eftersom jag fått bevis för det massor av gånger.

Jag har under de senaste åren också vågat prova mer saker, bland annat har jag rest utomlands ensam, jag har varit ute och dansat ensam - det finns idag inte många saker som jag inte vågar göra - och det innebär en enorm frihet! Jag har också fått modet att börja sätta gränser och att stå för det jag tycker - och på så sätt kan jag gå min egen väg, men självklart med AA-programmet som grund.

För ungefär två år sedan fick jag också träffa kärleken, en man som jag kan dela allt med - till och med min tro, trots att han inte är med i vår gemenskap. Han väckte också en längtan i mig att skaffa en egen familj, och vi väntar nu vårt första barn! Jag som alltid sagt att jag minsann aldrig ska skaffa mig barn - men min högre makt hade andra tankar för mig och det är jag så tacksam över.

### 3.5 Utveckling av begrepp och modell för databearbetning

Databearbetningen har varit en process och i det här avsnittet redovisar vi de olika stegen i denna process. Ofta är dessa steg förknippade med att vi infört nya begrepp och kategorier.

#### *Steg 1. AA-berättelsernas grundstruktur*

Vårt intresse var att i de personliga berättelserna upptäcka hur bekännelsen kom till uttryck och vad den fick för verkningar för individerna. Det första vi upptäckte när vi läst några berättelser var att personerna uttrycker en känsla av att ha nått sin absoluta botten, innan förändringen av missbruksbeteendet kom till stånd. Vid denna tidpunkt kom också den artikel som vi beställt, vilken skrivits av Cain (1991). Hennes undersökning handlar om identitetsförändring hos alkoholister inom AA och tar upp de personliga berättelsernas betydelse för denna förändring. Hon menar att berättelserna har en viss struktur (AA-struktur) med en klar början, mitt och ett slut. Först beskrivs "livet före" AA, sedan den "personlig botten" och till sist hur det "nya livet" ter sig. Cains struktur på livsberättelserna fick i detta skede bli en modell för oss att använda till en början när vi försökte hitta rätt i berättelserna. För att kontrollera modellens brukbarhet granskades på försök två berättelser. Efter sammanställningen av dem, fann vi ett spänningsfält mellan den personliga botten och bekännelsen. Det var efter den personliga botten som vi märkte att någonting hände, det blev en vändpunkt och det var också här som vi upptäckte att bekännelserna ägde rum eller uttrycktes. Därefter delades berättelserna in i teman enligt följande: livet före, en personlig botten, "bekännelsen" och "livet efter".

#### *Steg 2. Analysmodell*

Till en början valde vi att inrikta oss på hur bekännelsen uttrycktes i berättelserna genom att leta citat som beskrev dessa "uttryck". Vi ville också få fram personernas känslomässiga reaktion i bekännelseögonblicket samt vilka följderna av reaktionerna blev och till sist visa på hur livet tedde sig före omvändelsen. Pennebakers (1990) begrepp disclosure (avslöjande av känslor) och inhibition (att hålla tillbaka känslor) kom till användning i sökandet efter "reaktioner" och följder av dessa reaktioner. Några justeringar gjordes i temarubrikerna, vilket resulterade i att livet efter fick bli "följder". Livet före placerades sist för att tydliggöra de förändringar som skett efter omvändelsen. De teman vi nu arbetade utifrån blev enligt figur 1 följande:

Uttryck (hur uttrycks bekännelsen i texten)	Reaktion (hur reagerar personen)	Följder (av rektionen)	Livet före
Nr 1 -----	igenkännande	-----	-----
Nr 2 -----	tomhet	-----	-----

#### *Figur 1. Analysmodell*

Först lästes alla berättelserna för att få en överblick över dem och kunna sätta oss in i dem. Sedan delade vi upp dem mellan oss och började sortera in citat, uttryck och meningar inom de olika temana. Berättelserna var redan numrerade, vilket var praktiskt för oss att bara fortsätta med. Alla berättelser har därmed ett nummer som man kan följa i arbetet. Det blev ett ganska stort material som vi tillsammans behövde gå igenom för att kontrollera att vi uppfattat känslor och uttryck på samma sätt.

### *Steg 3. Tre bekännelsenivåer*

I detta skede hittade vi Werkströms (1963) teorier om bekännelse och bikt, vilket blev en Aha-upplevelse för oss. Här fick vi idéer om att dela upp bekännelsecitatet i berättelserna under olika nivåer. När vi studerat bekännelsecitatet upptäcktes att bekännelsen riktades åt olika håll, som "Individ", "Grupp" och "Högre makt" och vi ville påvisa att dessa aktörer var betydelsefulla i bekännelsesammanhanget. Problemet var att många av personerna i berättelserna inte direkt uttalade en bekännelse, utan beskrev en känsla av att "ha kommit rätt" eller "jag kände igen mig". Dessutom upptäckte vi att gruppen var speciellt viktig för de här personerna. Med hjälp av Werkströms begrepp och indelning av bekännelsen kunde vi nu sortera in bekännelsecitatet enligt följande: Sharing for confession - delgivning för att frigöra den som bekänner. Sharing for witness - delgivning som vittnesbörd för att hjälpa andra. Under dessa två rubriker fick de bekännelser som handlar om att gruppen är den som hjälper och frigör individen samlas.

Werkström gör gällande att det finns en skillnad mellan bekännelsen och bikten. I bikten utdelas enligt Luther, förlåtelsen av den utsedda biktfadern men i bekännelsen enligt Oxford-grupprörelsen, blir gruppen det subjekt mot vilken bekännelsehandlingen riktas. Här uttalas ingen förlåtelse utan gruppmedlemmarnas bekännelser ger individen en inre upplevelse av förlåtelse. Utifrån detta kom vi fram till det vi kallade bekännelse på gruppnivå. Bekännelse som riktas inför personen själv och gruppen förklarade vi med hjälp av Pennebakers (1990) beskrivning av bekännelsens verkningar i olika sammanhang, där ett är att personen bekänner sina synder och tankar inför sig själv. Därav fick vi fram bekännelse på individnivå.

Den tredje bekännelsenivån blev bekännelsen inför en högre makt. Inom AA säger man att den högre makten, Gud, är ”en kraft starkare än vår egen” och ”Gud, sådan vi uppfattade honom” (Anonyma Alkoholister, 2001). I de berättelser som vi valde att placera under denna nivå fanns uttryck som vi uppfattade, riktades mot något större utanför sig själv, vilket många benämnde som Gud eller en högre makt. Exempel på vårt tillvägagångssätt kan ses nedan.

#### **Bekännelsen inför sig själv**

*När jag ärligt och uppriktigt inför mig själv accepterat att jag var alkoholist. (8)*

*Då insåg jag att jag var maktlös inför alkoholen. Jag fick en sjukdom och insikten om hur den fungerar. Jag blev alkoholist. Skyffla ur all skit. (10)*

*Jag heter A och jag är alkoholist. (22)*

#### **Sharing for confession: delgivning för att frigöra den som bekänner Sharing for witness: delgivning för att hjälpa andra**

*Han visste alla svaren på mina frågor... Från sin egen erfarenhet som alkoholist. (1)*

*Jag kände genast att jag äntligen kommit hem, till människor av mitt eget slag. Plötsligt kunde jag acceptera mej själv som jag var.... (3)*

*Deras historier fascinerade mej. För första gången var mitt förnekande borta. (5)*

#### **Bekännelsen inför en högre makt**

*Väldigt enkelt bad jag om att få bli nykter och tablettfri, jag bad sinnesrobönen. (11)*

*Att det var en sjukdom var lätt för mig att acceptera. Har nu hittat en Högre Kraft utanför mig själv som jag väljer att kalla Gud. (15)*

*För mig är det en god Gud som har gett oss vilsna alkoholister ett program, där vi kan rensa bort det onda och få en möjlighet att hela oss själva i kärlek och respekt. (16)*

#### *Steg 4. Kategorisering av tematiskt innehåll*

Efter att vi delat upp berättelserna emellan oss för att göra det mer hanterligt, förde vi ihop dem i samma tabell. Det blev en mängd olika uttryck för känslor och upplevelser, vilka vi började kategorisera för att göra materialet överskådligt. Hur kategoriseringen gått till tar vi upp under nästa huvudrubrik. Vi diskuterade temarubrikerna och vi ville med hjälp av dem beskriva det skeende som återfanns i berättelserna. De teman under vilka vi sorterade in kategorierna blev: ”känsloreaktioner”, ”följdreaktioner” och ”känsloupplevelser livet före”. Det började nu bli lättare att överblicka materialet men fortfarande behövde det bantas ner för att kunna redovisas på ett tillfredsställande sätt.

#### *Steg 5. Slutlig redovisningsmodell*

Ytterligare en bearbetning genomfördes för att finna mer heltäckande kategorier. De slutliga temarubrikerna blev känsloreaktioner, ”följder av känsloreaktioner” och ”livet före upplevelser”. För att få en helhetsbild och kunna följa skeendena i berättelserna över tid, valde vi att i redovisningsmodellen sammanföra tre bekännelsecitater ur varje nivå med de aktuella temana. Vi valde också att benämna aktörerna: individen, gruppen och den högre makten, för mottagare, av den anledningen att de tog emot bekännelsen. De personliga berättelser vi redovisar i modellen kan ses som representativa för de 41 vi utgått från. Vi återkommer med denna modell i redovisningen av resultat i kapitel 4.

### 3.6 Kodning av data

I följande avsnitt vill vi beskriva vårt tillvägagångssätt när det gällde att hitta så heltäckande kategorier som möjligt för de skilda känsloreaktioner och upplevelser vi funnit. Att kategorisera materialet innebär att vi har upprättat klasser eller grupper under vilka vi samlat likartade företeelser. Vi valde ut en kategori som många beskrev sig uppleva i bekännelseögonblicket. Igenkännandet i sig själv är den slutliga kategoribenämningen vi kommit fram till och vi skall försöka återge hur den växt fram genom kodning och bearbetning av berättelserna. Första fasen var att hitta uttryck i texten som beskrev känslan i bekännelseögonblicket, vilket vi illustrerar med nedanstående figur 2.

Känslor av igenkännande i sig själv	Livsberättelse nr.
• Igenkännande	(1)
• Jag var inte ensam och inte den enda människan på jorden	(3)
• Igenkännande	(6)
• Igenkännande	(7)
• Igenkännande	(14)
• Igenkännande	(17)
• Kände hemhörighet	(19)
• Känsla av styrka och gemenskap	(23)
• Äntligen kommit rätt	(29)
• Igenkännande	(30)
• Inte tokig	(31)
• Respekterade AA-mötena, märkte att de hjälpte mig	(32)
• Äntligen kommit rätt	(34)
• Jag hamnade bland likasinnade	(36)
• Inte tokig	(38)
• Igenkännande, inte tokig,	(40)

Figur 2. Känsloreaktioner

I fas två blev igenkännande den kategori vi samlade uttrycken under eftersom den förekom ofta i texten. Det blev ett naturligt val och vi tyckte den täckte en del av begreppen. Under igenkännandekategorin hamnade följande:

- Jag var inte ensam och inte den enda människan på jorden
- Kände hemhörighet
- Känsla av styrka och gemenskap
- Respekterade AA-möten
- Märkte att de hjälpte mig
- Jag hamnade bland likasinnade

En diskussion fördes om vad som var det gemensamma för dessa uttryck av känsloreaktioner. Alla uttryckte de en känsla av tillhörighet med gruppen och gemenskapen.

I fas tre bearbetade vi materialet ännu en gång och kom fram till att vi kunde föra in fler av våra uttryck under igenkännandekategorin. Inte tokig, övertygelse och äntligen kommit rätt blev de nu utvalda. Hur kom vi då fram till detta? Att inte uppleva sig som tokig och att äntligen ha kommit rätt kan vara en reaktion på att ha träffat människor i samma situation och genom detta känner personen igen sig själv i andra och detta inger hopp. Vi kopplar detta till spegeljaget hos Cooley där grundtanken är att vi ”speglar oss” i andras uppfattningar och bedömningar av oss själva.

Vid fjärde fasen märkte vi att benämningen på vår kategori igenkännande var en aning intetsägande. Den behövde göras om för att visa på ett skeende i satsen. Vi ville att kategorin skulle beskriva att personen känner igen sig i sig själv och genom detta vågar öppna sig själv. Därav kom vi fram till att den mest passande benämningen på kategorin blev igenkännande i sig själv. Detta tankesätt har vi haft när vi resonerat oss fram till de olika kategorierna i materialet.

### 3.7 Validiteten i undersökningen

Validitet kan enligt Halvorsen (2000) översättas med relevans eller giltighet. För att undersökningen ska ha en hög validitet måste resultaten stämma överens med verkligheten. För vår del handlar det om att samla in data som är relevant utifrån våra undersökningsfrågor. De personliga berättelser vi valt att bygga vår undersökning på har skrivits i ett visst syfte vilket vi tidigare har nämnt. Detta är vi medvetna om men utifrån vårt syfte bedömde vi dock att de skulle ge undersökningen ett rättvisande resultat. Vi har också när vi närmade oss slutet på vårt arbete haft tillfälle till extern validering. En erfaren AA-medlem har givit oss feedback på våra preliminära resultat och vi hade också diskussioner kring viktiga områden där vi själva ifrågasatte våra uppgifter. Vår observation som gjordes innan undersökningen och som beskriver våra egna upplevelser har vi också diskuterat med AA-medlemmen.

Genom att läsa bl a Helmersson Bergmarks (1995) avhandling om Anonyma Alkoholister i Sverige och Karlssons (2000) studie om självhjälpsgrupper har vi kunnat jämföra vår observation med deras iakttagelser av AA-möten och sett att det till stor del är en typisk beskrivning av det vi själva upplevde vid besöket hos AA. I undersökningen har vi använt flera olika informationskällor, vilket Merriam (1994) menar ger större tillförlitlighet. Hur vet vi då att berättelserna (bekännelserna) är sanna? Augustinus ställer sig samma fråga i sin berömda bekännelseskraft, *Augustinus bekännelser*:

Och när de hör min bikt, hur vet de att jag talar sanning, när nu ingen människa vet vad som sker i en människa, utom anden i människan själv. Om de av dig får höra om sig själva kan de emellertid inte säga att herren ljuger. När de hör dig tala om dem känner de ju igen sig själva, och vem kan känna igen sig och säga att det är lögn, utan att själv ljuga? (1990:219).

### 3.8 Etiska överväganden

Anonyma Alkoholister vill av namnet att döma vara anonyma vilket ställt oss inför en del frågor, dels hur de personliga berättelserna skulle hanteras och dels hur vår observation som gjordes innan undersökningen gick att användas etiskt rätt. I de forskningsetiska principer som är antagna av *Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet* i mars 1990, tar man i regel nummer 6 upp om att försvåra för utomstående att identifiera enskilda eller grupper av individer. Detta gäller även om personuppgifter publiceras utan att enskilda namn nämns. Detaljerade beskrivningar kan ändå avslöja någons identitet.

När vi beställde boken från AA-förlaget, talade vi om vårt syfte med att använda de personliga berättelserna i en uppsats och det framkom inga invändningar mot detta. När det gäller observationen diskuterades detta med vår AA-kontakt, eftersom denne är medlem i gruppen. Vi menade att det var våra upplevelser av mötet som var det centrala och inte de enskilda AA-medlemmarna i sig. Det fanns inget som hindrade utan istället sågs det som positivt att AA-rörelsen och hur den fungerar uppmärksammas.

## Kapitel 4. Resultat och analys

I detta kapitel redovisar och analyserar vi en del av de resultat vi fått fram genom vår bearbetning och kodning av de personliga berättelserna.

### 4.1 Vad är och hur sker bekännelsen

Av resultaten i figur 3-5 kan vi utläsa att ett skeende uppstår i och med utsägandet av bekännelsens utsaga. Det blir på så sätt en tidsdimension i de personliga berättelserna, från de omedelbara känsloreaktionerna vid bekännelsen till följderna av känsloreaktionerna. Tillsammans visar det på en förändring hos AA-medlemmen över tid. Livet före ger ett perspektiv bakåt i tiden och vi kan på det sättet följa individernas självomvändelseprocess som sker genom bekännelsen. Bekännelsen är både ord och handling, vilket kan utläsas i bekännelseuttrycken. Genom att bekänna att man är alkoholist gör man också ett påstående, vilket kan ses som en handling och en språkakt. Det ger oss delvis svaret på vad bekännelsen är. Utifrån vår frågeställning om hur bekännelsen sker, redogör vi nedan för de resultat vi kommit fram till i undersökningen. Vi börjar med de aktörer eller mottagare som verkar i bekännelseakten, vilka är individen, gruppen och den högre makten. Inom AA-rörelsen ser man dessa aktörer som samverkande men vi fann att i själva bekännelseögonblicket sker bekännelsen ändå åt en specifik mottagare. Här ser vi att individen riktar sin bekännelse till sig själv, för gruppmedlemmarna eller till en högre makt.

I de berättelser vi studerat i boken *Anonyma Alkoholister* (2001), beskrivs och uttrycks bekännelsen på olika sätt. Nedanstående figur 3 visar hur en typisk bekännelse uttrycks på individnivå, vilket innebär att individen uttalar den inför sig själv. Gruppen finns alltid närvarande och lyssnar men blir av mindre betydelse just i bekännelseakten. De tre nedanstående bekännelsecitaten är representativa för ca en fjärdedel av berättelserna och visar tydligt på individens behov av självavslöjande.

Mottagare:	Bekännelse inför sig själv	Känsloreaktioner:	Följder av känsloreaktioner:	Livet före upplevelser	Livsberättelse nr.
• Individen	• <i>Då insåg jag att jag var maktlös inför alkoholen. Jag fick en sjukdom och insikten om hur den fungerar. Jag blev alkoholist. Skyffla ur all skit.</i>	• Befrielse, inre lugn	• Värdighet • Frid och försoning • Omtanke, kärlek, tillit och vänskap	• Rädsla • Fysiska och psykiska symtom • Skam och skuld	(10)
• Individen	• <i>Erkände för första gången att jag inte kunde hantera alkoholen själv, behövde hjälp.</i>	• Befrielse, inre lugn • Igenkännande i sig själv • Sorg	• Tacksamhet • Ny livsstrategi • Ökad självkänedom	• Fysiska och psykiska symtom • Okontrollerat beteende	(38)
• Individen	• <i>Plötsligt sade jag att jag var alkoholist.</i>	• Igenkännande i sig själv • Befrielse, inre lugn	• Värdighet • Tacksamhet • Frid och försoning • Omtanke, kärlek, tillit och vänskap • Ny livsstrategi • Tillit till en högre makt	• Rädsla • Fysiska och psykiska symtom • Självmordstankar och självmordsförsök • Skam och skuld • Utanförskap	(40)

Figur 3. Bekännelse för sig själv



Figur 4 illustrerar det förhållande där gruppen blir nödvändig för att individen skall få möjlighet att bekänna.

Mottagare:	Sharing for confession Sharing for witness	Känslreaktioner:	Följder av känslreaktioner:	Livet före upplevelser	Livsberättelse nr.
• Gruppen	• <i>Jag lyssnade och i det som sades av de olika deltagarna kände jag snart igen mig. Alla omkring mej hade samma problem och pratade öppet om vad som hade hänt. Det var för mig ett mirakel.</i>	• Befrielse, inre lugn • Igenkännande i sig själv	• Tacksamhet • Frid och försoning	• Rädsla • Okontrollerat beteende • Hämmade känslor • Kaos	(17)
• Gruppen	• <i>Det går att göra som andra nyktra alkoholister gjort förut, genom att ge upp sin egen väg, att bryta förnekelsens sjukdom genom erkännandet av sin alkoholism och sin maktlöshet. Ge upp och inse att kampen är över.</i>	• Befrielse, inre lugn • Igenkännande i sig själv • Hopp, Kärlek	• Tillit till en högre makt	• Hämmade känslor • Kaos	(19)
• Gruppen	• <i>En kvinna delade med sig av sina erfarenheter och jag trodde inte mina öron. Det var ju om mig hon pratade... Redan vid första mötet kände jag att jag hade kommit rätt.</i>	• Igenkännande i sig själv • Total omvälvning	• Frid och försoning • Tillit till högre makt	• Självmordstankar, självmordsförsök • Hämmade känslor	(34)

Figur 4. Bekännelse för gruppen

Vi ser i bekännelseuttrycken på gruppnivå, i figur 4 att det inte framgår en tydlig bekännelse uttalad av personen själv. Utav de tre exempel på berättelser vi belyser går det ändå att få en förhållandevis tydlig framställning av bekännelsen i form av: ”delgivning för att frigöra den som bekänner” och ”delgivning för att hjälpa andra segra över synden”, som Werkström (1963) uttrycker det. Här är det gruppen som ger individen möjlighet att bekänna genom att denne lyssnar till andra medlemmars bekännelser. De människor som lyssnar till och mottager bekännelsen uppger också känslreaktioner av igenkännande i sig själva när de hör de andra berätta, vilket pekar på att gruppen blir nödvändig för att individen ska bli medveten och kunna bekänna. Detta står för den dubbla innebörden i bekännelsen som Werkström beskriver den. I de 41 granskade berättelserna är bekännelserna enligt ovan representativa för över hälften av dem.

Den tredje bekännelsenivån i figur 5 ger exempel på hur AA-berättelserna framställs när medlemmen riktar bekännelsen åt en ”högre makt”.

Mottagare:	Bekännelse inför en högre makt	Känslreaktioner:	Följder av känslreaktioner:	Livet före upplevelser	Livsberättelse nr.
• Högre makt	• <i>Jag vände mig utan förbehåll till denna högre makt, som för mig var Gud, och erkände att jag var helt maktlös när det gällde alkohol</i>	• Befrielse, inre lugn	• Värdighet • Bättre fysisk och psykisk hälsa	• Fysiska och psykiska symtom	(2)
• Högre makt	• <i>”Okej Gud”. Det stämmer att jag - verkligen är alkoholist av något slag.</i>	• Befrielse, inre lugn • Mirakel	• Värdighet • Ökad självkänedom	• Fysiska och psykiska symtom • Hämmade känslor • Kaos	(4)
• Högre makt	• <i>I mars 1982 kapitulerade jag och gick från en negativ kraft som var starkare än jag till en God Kraft starkare än jag och alkoholen.</i>	• Befrielse, inre lugn	• Omtanke, kärlek, tillit och vänskap	• Fysiska och psykiska symtom • Hämmade känslor	(9)

Figur 5. Bekännelse för en högre makt

Inom AA är det vanligt att man tolkar in en annan Gud än den kristna, eller att man uppfattar den högre makten som en funktion av AA-gruppen och den solidaritet och styrka som man tycker framträder därifrån (Helmersson Bergmark, 1995). Det finns en andlighet i programmet, vilket visar sig i de bekännelseuttryck vi redovisat ovan. Vi kan inte vara helt säkra på vad som ligger i de här personernas Gudsuttryck, men som vi uppfattat och tolkat dem, är det en Gud som inte motsvaras av gruppen som är aktuell just i bekännelseakten i dessa fall. En fjärdedel av de berättelser vi tagit del av visar en bekännelse som riktas till en högre makt.

Sammanfattningsvis kan bekännelsen ses som en talhandling där orden riktas till en specifik mottagare i själva bekännelseögonblicket. Detta sker antingen genom ett uttalande av individen själv eller via gruppen som blir en slags själasörjare. Individen kan identifiera sig i gruppmedlemmarnas berättelser och på så sätt få hjälp att nå fram till ett eget bekännande av sin alkoholism. Handlingen i bekännelsen består i att individen gör ett erkännande av att vara maktlös inför alkoholen och därmed ber om hjälp.

## 4.2 Bekännelsens innebörd för individen

I denna del redovisas en del av de resultat som kopplas till frågeställningen om bekännelsens betydelse för individen. De citat vi kommer att lyfta upp är hämtade ur *Anonyma Alkoholister*, (2001:181-416). Berättelserna är numrerade efter bokens turordning.

Känsloreaktioner	Livsberättelse nr.
• Igenkännande i sig själv	(1, 3, 6, 7, 14, 17, 19, 23, 29, 30, 31, 32, 34, 36, 38, 40)
• Befrielse, inre lugn	(1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 14, 17, 19, 21, 24, 33, 38, 40)
• Lycka och glädje	(20, 25, 35, 39, 41)
• Känslosvall (härlig och obeskrivlig känsla)	(8, 16, 22, 39, 41)
• Mirakel	(4, 11, 15, 18, 33)
• Sorg	(20, 35, 37, 38)
• Total omvälvning	(5, 6, 26, 34)
• Öppnade mig för mig själv och andra	(21, 32, 35)
• Hopp, Kärlek	(12, 18, 19)
• Tvivel, förvåning	(13, 14)
• Övertygelse	(23, 32)
• Värme min frusna själ	(21)
• Bli hjälpt	(27)

Figur 6. Känslor i bekännelseögonblicket (disclosure)

Figur 6 visar att igenkännande, befrielse och inre lugn är de mest förekommande känsloreaktionerna i bekännelseögonblicket. Detta kan jämföras med Pennebakers (1990), begrepp disclosure där han menar att det sker en lättnad eller befrielsekänsla hos personer i samband med att bekännelser sker:

AA blev en befrielse för mig. Hur förkrossande det än kändes, så var det ändå som att klämma håll på en ohanterlig inre varböld. Sorgen och smärtan rann ut tillsammans med mina tårar. I gruppen fanns andra som gjort samma resa. Jag klamrade mig fast som en drunknande griper en livboj. ” kom tillbaka, det fungerar”, sa de till mig. (10)

Sorg och tvivel kan tyckas anmärkningsvärda i detta sammanhang, men vi kan dels genom vår observation och dels genom de personliga berättelserna, se att det hos många medlemmar finns en sorg över att lämna det kända med den trygghet det innebär. Samtidigt finns det ett tvivel över att gå in i något nytt. Det nya är krävande för individen och de vet inte vad som väntar dem. En medlem uttryckte detta som en känsla av att förlora en förälskelse, där föremålet för denna var alkoholen. I nedanstående citat ges ett exempel:

Jag hade förstått att jag hade alkoholproblem, men det blev en lång sorgprocess att inse att jag var alkoholist och att jag måste avstå från sprit. (37)

Vi vill påpeka att berättelse nummer 28 blev ett bortfall på grund av att personen i berättelsen inte uttryckte några som helst känsloreaktioner.

Figur 7 visar att bekännelsen blir en brytpunkt som ger upphov till ökat välbefinnande på olika livsområden för individen. Berättelse nr 40 ger en uppfattning om de positiva förändringar som skett, vilket visar sig i ökad självkänsla, bättre hälsa och känsla av sammanhang.

Följder av känslreaktioner	Livsberättelse nr
• Värdighet	(1, 2, 4, 5, 6, 10, 13, 14, 16, 20, 21, 23, 24, 26, 29, 30, 35, 36, 37, 40, 41)
• Tacksamhet	(5, 7, 8, 15, 17, 18, 20, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 35, 36, 37, 38, 40)
• Frid och försoning	(3, 6, 10, 16, 17, 22, 23, 24, 30, 32, 33, 34, 36, 39, 40)
• Omtanke, kärlek, tillit och vänskap	(3, 9, 10, 18, 20, 23, 24, 27, 33, 37, 39, 40)
• En dag i taget (ny livsstrategi)	(20, 24, 27, 31, 32, 35, 36, 38, 39, 40, 41)
• Tillit till högre makt	(11, 13, 19, 21, 25, 29, 32, 34, 39, 40)
• Ökad självkänedom	(4, 12, 26, 30, 32, 37, 38)
• Bättre fysisk och psykisk hälsa	(1, 2, 7, 11, 27, 32, 33)
• Hjälper andra	(8, 21, 24, 30, 41)

Figur 7. Kännetecken för "livet efter"

Ur resultaten kan man utläsa att människor mår bättre både till kropp och själ. Socialt sett lever man ett numera värdigt liv med en ny livsstrategi genom att ta "en dag i taget", vilket är ett uttryck som AA ofta använder:

Drömmen jag hade på vardagsrumsgolvet, och på många andra ställen, om att få leva ett bra liv, att få må bra, att vara älskad och kunna älska, att vara sann och ärlig och mötas av sanna och ärliga människor i en kärleksfull gemenskap - den drömmen har förverkligats. (10)

Jag håller på att få ett liv, jag håller på att återhämta mig fysiskt, psykiskt, mentalt, själsligt och socialt. (11)

En dag i taget och det viktigaste först är min bästa livförsäkring. (20)

Tacksamhet uttrycks ofta i samband med följderna av att man bekämt sin alkoholism. Vi har tolkat detta som att gruppen och den högre makten har stor betydelse för individen och den fortsatta nykterheten:

Nu kan jag vara med i livet på livets villkor. Det har jag AA, min sponsor och min högre makt, som jag kallar Gud, att tacka för. (37)

Tack för att jag får vara en del av gemenskapen i Anonyma Alkoholister. (15)

Omtanke, kärlek, tillit och vänskap kommer till uttryck i samband med vad gruppen betyder i sammanhanget, vilket nedanstående citat speglar:

Min tillit växte. Jag fick många nya vänner och jag gjorde den fantastiska upptäckten att ingen skrattade åt mig, skällde på mig eller skrek åt mig. (24)

Jag var fysiskt klen och svag, min hjärna fungerade inte, men kärleken och värmen som mötte mig gjorde att jag blev fast. (9)

I kontrast till hur det nya nyktra livet ter sig för individen, står livet före och de upplevelser medlemmarna har av detta. Fysiska och psykiska symtom samt hämmade känslor är de största grupperna, vilket redovisas i figur 8.

Livet före upplevelser	Livsberättelse nr.
• Fysiska och psykiska symtom	(1, 2, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 20, 21, 23, 24, 26, 27, 31, 32, 33, 37, 38, 39, 40, 41)
• Hämmade känslor	(4, 6, 9, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 33, 34, 35, 36)
• Rädsla	(1, 3, 5, 7, 8, 10, 14, 17, 20, 23, 29, 37, 40)
• Okontrollerat beteende (aggressionsutbrott och ilska)	(3, 5, 11, 17, 23, 24, 25, 27, 28, 38)
• Skam och skuld	(8, 10, 11, 14, 26, 31, 37, 40)
• Självmordstankar, Självmordsförsök	(21, 24, 26, 27, 33, 34, 35, 40)
• Tom, ensam och olycklig	(11, 14, 18, 25, 33, 39, 41)
• Utanförskap	(3, 14, 23, 26, 35, 40, 41)
• Kaos	(4, 17, 19, 23)
• Högmod	(12, 18, 21)

Figur 8. Kännetecken för "livet före" (inhibition)

Vi kopplar detta till Pennebakers (1990) begrepp inhibition, vilket pekar på att det har skadliga inverknings på människan att hålla tillbaka känslor och upplevelser:

Jag blev blyg, tillbakadragen och skämdes mycket, framförallt över mina känslor - jag lärde mig tidigt lägga locket på. (12)

Jag hade nått en punkt där jag var själsligt totalt död. (16)

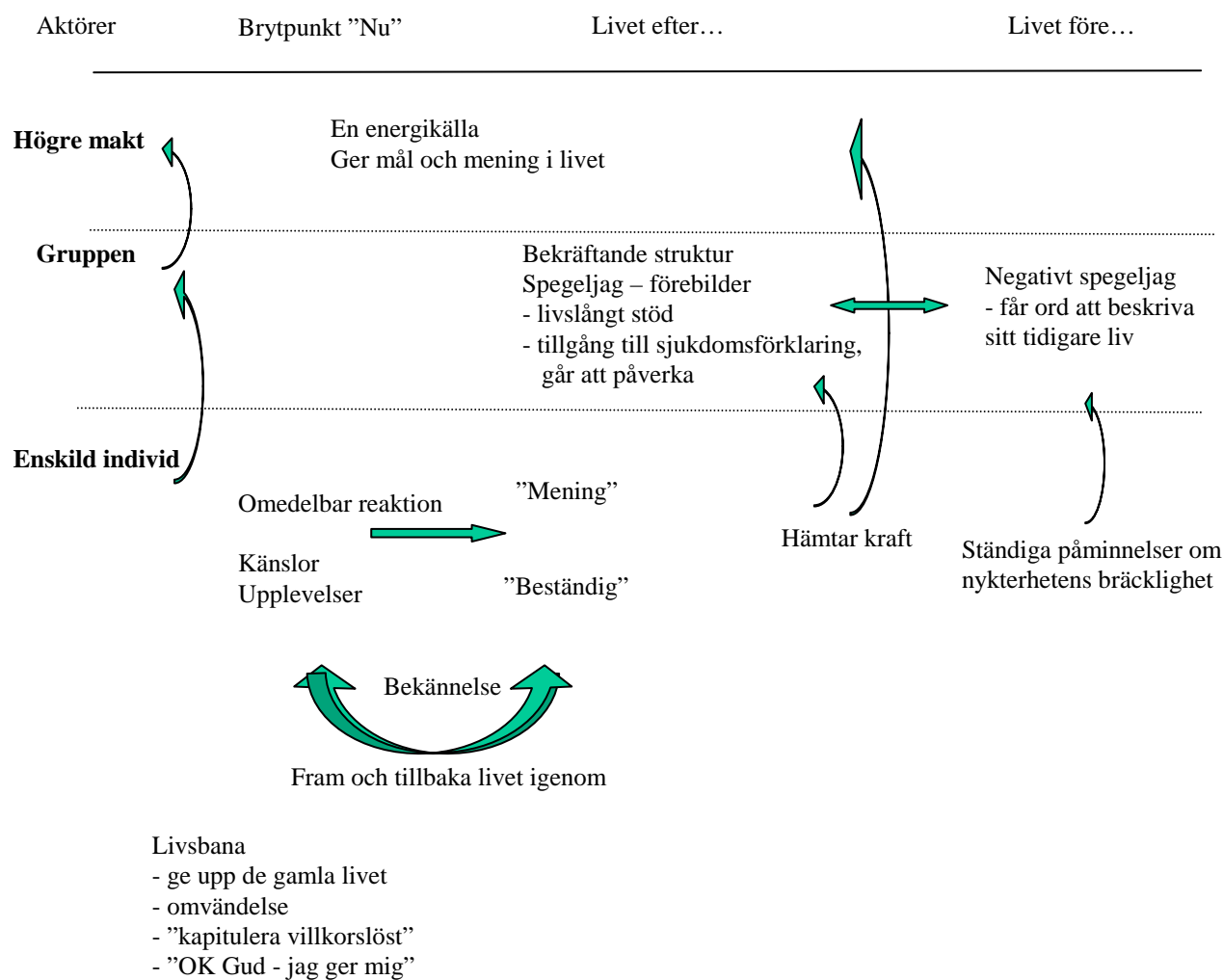
I många av de personliga berättelserna kan det vara svårt att avgöra om det är alkoholen som är orsak till ovanstående problem eller om de funnits innan alkoholmissbruket började. I vilket fall som helst så är alkoholen ett sätt att döva dem och det ger individen ytterligare påspädning av uppdämda känslor, vilket vi kunnat se visar sig som skam och skuld, okontrollerat beteende, rädsla osv.

Alkoholen gröpte ur mig inifrån. Den tog bort allt som var mig kärt. Den förstörde allt som kom i dess väg. Den drev mig in i ensamhet, skuld och skam. (10)

Det kan tyckas märkligt att kaos inte fått större genomslag, eftersom berättelserna ofta ägnar största delen av sitt innehåll till att beskriva den ofta kaotiska tillvaro man lever i, innan den totala botten nås, vilket illustreras i berättelse nr 40.

## Kapitel 5. Bekännelsens helande kraft

I kommande kapitel kommer vi att utifrån tidigare resultat, frågeställningar och observation, gå in på hur bekännelsen kan skapa kraft och verka helande för individen, vilket illustreras i figur 9. Vi tar också upp vår slutsats om individens uppgift att omkonstruera sig själv för att behålla ett nyktert liv.



Figur 9. Bekännelsens helande kraft

Enligt AA skall aktörerna i ovanstående figur 9 ses som en enhet, vilket tydliggörs i den femte punkten (se bilaga 1) i de tolv stegen: "Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska alla våra fel och brister och innebörden av dem" (Gorski 1995:189). Vi kopplar detta till det Werkström (1963) menar att det inte är tillräckligt påkostande att bekänna enbart inför Gud. För att bekännelsen skall vara effektiv skall den kännas, därför behöver den uttalas både inför Gud och människor. Dessutom behöver individen också höra sig själv uttala bekännelsen för att den skall ses som verkningsfull anser Werkström.

Brytpunkt ”Nu” beskriver dels den totala botten och dels vändningen som är ett resultat av en plötslig insikt, ofta i samband med ett AA-möte. I den personliga berättelsen (40) vi återgett i tidigare kapitel uttrycks ”Nuet” på följande sätt:

Så småningom provade jag öppna AA-möten, men jag slutade inte att dricka förrän jag på ett möte i april 1989 plötsligt sade att jag var alkoholist. Jag blev själv förvånad och mycket befriad – och jag har inte behövt dricka sedan den dagen. Det som är fantastiskt är att jag då var tjugo år och de flesta på mötena var äldre män. Men det spelade ingen roll för jag kände igen deras känslor. De hade samma som jag - jag var inte ensam och jag var inte tokig!

Kapitulationen som den ofta benämns inom AA innebär att personen som dricker inte bara erkänner att han har problem med drickandet, utan också erkänner sig maktlös inför alkoholen och att hans liv blivit ohanterligt. Denna ”villkorlösa kapitulation” är nödvändig för att en förändring av situationen skall kunna ske. Cain (1991) menar att om en person som dricker accepterar stämplingen som alkoholist förändras identiteten från en drickande icke-alkoholist till en alkoholist, därför krävs det en radikal omtolkning av vem man är som person.

Om inte denna person genomgår en total psykisk förändring finns det mycket lite hopp att han ska tillfriskna. (Silkworth i Anonyma Alkoholister, 2001: 27)

De omedelbara reaktionerna som uppkommer i bekännelseögonblicket (vilka vi redovisat i figur 6) ger medlemmen en ”mening” att gå vidare. Man känner igen sig i de andra medlemmarnas berättelser av hur deras missbruk sett ut och samtidigt vill man eftersträva det nya nyktra liv som de erfarna medlemmarna delger:

Efter mötet kände jag ett hopp som jag aldrig förr känt om att kanske även jag kunde bli så där oförskämt välmående och nykter. Nyfikenheten drev mig tillbaka till AA och jag började förstå hur illa därän jag var och att jag behövde mer hjälp. (12)

Känslor är kanske det mest personliga vi äger och när man inte handskas rätt med dem kan de bli förödande. I bekännelsesituationen under AA-möten uppkommer känslor som medlemmarna lär sig att identifiera och acceptera som en del av sig själva och ta hand om dem allt eftersom de kommer upp. Pennebaker (1997) påpekar vikten av att sätta ord på känslor och upplevelser, vilket gör att personen kan reflektera över dessa. Genom språket kan individen organisera, strukturera och på bästa möjliga sätt assimilera både de känslomässiga upplevelserna och händelser som orsakade dessa. Genom att bearbeta och acceptera sina känslor har individen fått en känsla av tillförsikt och att kunna bemästra sitt liv. Detta leder fram till de följder av känsloreaktioner som vi redovisat i föregående figur 7. För att det nya livet och identiteten skall bli ”beständigt” fordras som vi ser det en ständigt återkommande bekännelse, som yttrar sig i att delta i AA-möten och delge andra medlemmar sina erfarenheter i form av personliga berättelser. Dessa har en specifik tradition inom AA som funnits sedan första samtalet mellan grundarna av rörelsen. Det repetitiva bekännandet, ”fram och tillbaka livet igenom”, blir en viktig del för att bibehålla sin egen och andras nykterhet. AA uttrycker detta på följande sätt: ”För vi kan bara behålla det vi fått genom att ge bort det” (Gorski, 1995:171). Det som nämnts tidigare i kapitlet ger en uppfattning av svaren på frågorna om bekännelsens betydelse för identitet och tolkning av livsberättelser.

Var hämtar individen kraft att bibehålla sin nykterhet, frågade vi oss? I observationen upplevde vi en stark och speciell gemenskap mellan medlemmarna och då främst mellan dem som varit med ett tag. Vi förstod att gruppen betydde mycket för den enskilda individen. Att ständigt vara välkommen tillbaka trots upprepade återfall, att bli lyssnad till och få uppmärksamhet ger en känsla av förlåtelse, vilket vi anser har stor betydelse för individen. Att bekänna inför andra skapar, menar Pennebaker (1997), sociala band mellan människor, vilket speglas i resultaten som uttrycker omtanke, kärlek, tillit och vänskap (figur 8 Livet efter).

I uttrycken som nämnts ovan beskrivs att människor ges möjlighet att tala om sina känslor och upplevelser. I ett tillåtande forum där människor kan känna säkerhet och tillit skapas utrymme för bekännelser, menar Pennebaker (1997). Forumet för AA är deras lokaler som dels är anonyma och dels är speciella beroende på sin spartanska inredning, har också det Pennebaker syftar på i rummets utformning som fordras för bekännelsens uppkomst. Vid observationstillfället fick vi möjligheten att se hur bekännelseakterna gick till, vilket vi har beskrivit i inledningen. Interaktionen medlemmarna emellan handlar inte om att ge någon direkt respons när någon talat. Däremot tackar man alltid personen när denne talat till punkt. Det vi upplevde var att lyssnandet var viktigt och att de som talade gjorde det med kloka och välformulerade ord. Det väsentliga som vi såg det, var inte att diskutera eller kommentera utan att lyssna och lära. Genom att lyssna på andras personliga berättelser lär man sig också själv att uttrycka sig i ord och det, menar Pennebaker (1990), är nödvändigt för att kunna uttrycka sina upplevelser och känslor. Genom att sätta ord på känslor kan man också bearbeta dem, menar han.

För individen blir AA-gruppen en trygg arena som ligger bortom den yttre scenen, där denne kan "hämta kraft". Goffman (1972) menar att gruppen har en funktion bakom scenen där medlemmarna kan låta maskerna falla inför varandra och känna sig öppna utan att uppleva några problem med sin sociala identitet. "Gruppen" blir ett tillåtande forum och en fristad för möjligheter till att tala öppet om den egna historien. Avslöjandet genom "delande" (som det heter i AA) är viktigt när det gäller utbyte av erfarenheter och ömsesidigt stöd. Det är i interaktionen med de "normala" som det visar sig att AA-medlemmens problem förstärks och känslan av att vara stigmatiserad likaså. Gemenskapen med de egna minskar skamkänslan av att ha alkoholproblem. Genom att möta andra likasinnade och få känna att de egna problemen inte är onormala blir det lättare att acceptera sig själv och sitt stigma. Vi ser därför att gruppen blir ett redskap för en process som leder till ett accepterande av den egna situationen och som också ger medlemmen ett nödvändigt "livslångt stöd". Mycket beroende på att man ser rörelsens fortlevnad bygga vidare på en livslång aktivitet i AA. I detta ligger också AA:s syn på alkoholism som en sjukdom som inte går att bota. Däremot får man en förklaring till den och att det går att göra någonting åt det. Det avlastar skuld och skam och verkar helande, samt ger kraft att leva med sjukdomen. Som ett uttryck för detta hänvisar vi till bekännelseuttrycket i berättelse nr 10 (figur 3).



Individen speglar sig själv i de övriga medlemmarna och identifierar sig med dem. Inom AA använder man de äldre erfarna medlemmarna som har slutat missbruka som förebilder för de nya i gruppen. På detta sätt kan man som medlem komma till insikt och ta lärdom av andra och hitta vägar att hantera sin livssituation. För nykomlingen inom AA innebär det att bli invigd i en aktiv och stödjande gemenskap, sammanhållen av starka känslomässiga band och med aktiviteter och ritualer som syftar till att få personen att hålla fast vid sin nya identitet som "Nykter alkoholist". Den "högre makten" står för andligheten i rörelsen och har en betydande roll för individen att hämta kraft från, vilket avspeglas i följande citat:

För mig är Gud, eller ett högre väsen, ett värde, en kunskap eller en energikälla utanför mitt eget jag som ger mål och mening i livet. (Gorski, 1995:163).

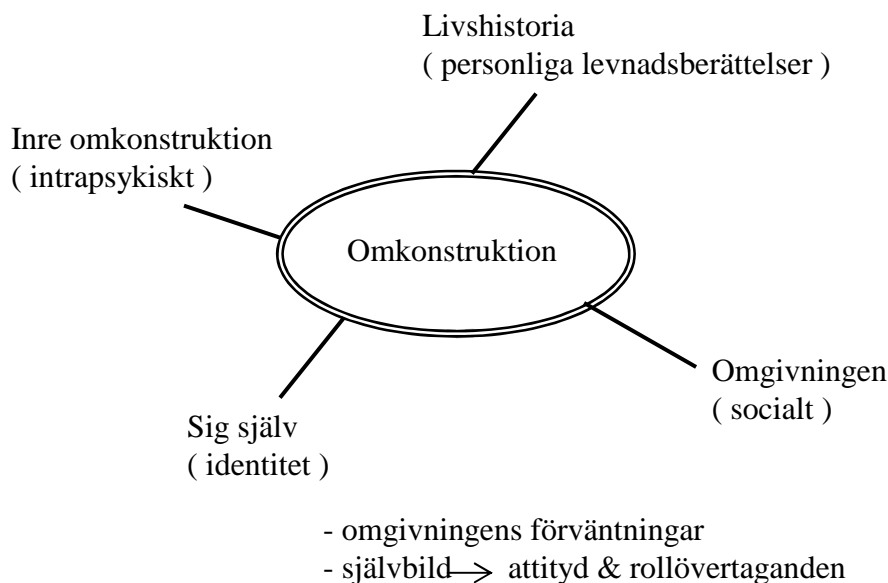
I motsats till de äldre som förebilder kan vi se de yngre som viktiga för AA, så till vida att de utgör en ständig påminnelse för de äldre medlemmarna om hur deras liv har varit, och hur det skulle kunna bli igen om de tog sig ett återfall. Som vi ser det blir de nya medlemmarna ett slags "negativa speglar" som nedanstående citat visar.

På sätt och vis är jag tacksam mot dem som tar återfall och kommer tillbaka och berättar om hur det var - så slipper jag göra den erfarenheten. (29)

Bekännelserna blir också som Werkström (1963) menar en biktspegel där man ser sina egna brister. De känslor och upplevelser som förekommer i livet före (figur 8) i de personliga berättelserna blir genom att de berättas om och om igen en tolkning av hur man uppfattar dem i nuet. De blir en påminnelse om "nykterhetens bräcklighet". Genom att använda AA-strukturen på sina egna upplevelser får man ord att beskriva och förstå sin egen alkoholism (Cain, 1991) eller som Kirkegaard uttrycker det i Blomqvist (1999:185): "Man lever sitt liv framlänges, men förstår det baklänges"

### **5.1 Omkonstruktionens olika arenor**

De slutsatser vi dragit av våra resultat är att individens uppgift som medlem i AA blir att omkonstruera sig själv. Denna omkonstruktion sker på flera livsområden och kan ses som en förutsättning för att ett helande skall komma till stånd. Bekännelsen blir ett centralt och återkommande åtagande i detta sammanhang, eftersom det är här som omkonstruerandet av den personliga livshistorien sker. Hur denna omkonstruktion yttrar sig redovisar vi med hjälp av följande illustration i figur 10.



Figur 10. Omkonstruktion av sig själv

När individen i bekännelsens stund delar med de andra sina erfarenheter i fråga om vilsegångenhet och meningslöst liv, likaväl som upptäckten av felet och vägen in i ett nytt liv med mening och innehåll, sker detta med hjälp av en kognitiv AA-berättelsestruktur. När bekännelsen upprepas om och om igen bearbetas den och, som Pennebaker (1997) hävdar, får den ord. Dessa ord blir till AA- termer (Cain 1991), vilka med tiden omformar den personliga berättelsen (livshistorien) som blir verktyget för konsten att uttrycka sig och i förlängningen en identitetsförändring. Här fick vi delvis en förklaring till våra funderingar över de värtaliga AA-medlemmarna.

Det sker alltså (i figur 10) en bearbetning och strukturering av "livshistorien" och, som vi upptäckt i vår studie, blir *livet före inget förrän livet efter*. Vi menar att livet före i berättelserna ägnas stort utrymme (se berättelse nr 40) och blir till negativa biktspeglar som har stor betydelse för att behålla det nyktra livet.

Vidare pekar resultaten i studien på att det sker en "inre omkonstruktion" hos medlemmen, det vill säga att det händer något i individens eget psyke. Det sker dramatiska och starka känslouttryck i det första bekännelseögonblicket, vilket kan ses av resultatet och vi förmodar att denna upplevelse har en stor inverkan på medlemmen, vi kan se att sättet att tänka, känna, vilja, fatta beslut, lösa problem etc. förändras efter inträdet i AA. Hur detta upplevs tycker vi illustreras av berättelse nr. 40, som uttrycker följande:

Allt jag gör, gör jag för första gången och ibland är det lekande lätt och ibland är det mycket tungt. Men jag är nykter och det var vad AA lovade mig när jag kom dit – inte att allt skulle bli roligt och bra.

För en annan medlem kan det låta på följande sätt:

Jag tycker om mitt sätt att vara! Jag vill inte förändras! Varför kan jag inte bara fortsätta tänka och vara som jag alltid varit? Jag har slutat dricka, men varför måste jag ändra på mig? (Gorski, 1995:74)

Kanske är det så att själva disclosureprocessen (att få öppna upp inför ”sig själv” och andra) som Pennebaker (1990) skriver om, i sig själv är det mest värdefulla i sammanhanget. Att få lämna sina bekymmer till den Gud som man själv utsett, har vi genom berättelserna sett ger en inre lättnad och befrielse. Medlemmen har på detta sätt fått något nytt att förhålla sig till som avlastar många av de inhärrade känslor som funnits.

Det finns i den gamla Bibeln ett annat uttryck för det hebreiska ordet ”frälsning” och det är just ”att komma hem”. Jag hade funnit min frälsning. Jag var inte längre ensam. /---/, Plötsligt kunde jag acceptera mig själv som jag var, med brister och svagheter – för vi var inte alla sådana? Och i och med att jag accepterade kände jag ett nytt inre lugn och upplevde villigheten och styrkan att göra något åt de egenskaper hos mig som jag inte kunde leva med. (Anonyma Alkoholister, 2001:206, berättelse nr 3)

Cain (1991) beskriver ”identitet” som det sätt en person förstår och ser på sig själv och hur andra uppfattar en, att det är en uppfattning av jaget som är rättvist och konstant. Vi vill med andra ord visa att identiteten omformas från en drickande icke-alkoholist till en icke-drickande alkoholist och att dessa båda inte går att förena. Eftersom drickandet kräver en sorts person med ett beteende som påverkar alla områden i livet så måste också nykterheten göra detsamma. För flertalet AA-medlemmar innebär nykterheten ett helt nytt sätt att leva, med mer eller mindre andliga aspekter som: överlämnande till en högre makt eller Gud, ödmjukhet, tro, ärlighet och gottgörelse för felaktiga ställningstaganden i det förflutna och idag. Vi ser också att gruppmedlemmarna har stor betydelse för varandra i denna omkonstruering. Upptäckten av att ha samma problem ger känslor av tillhörighet. Det som vi anser händer i mötet är att alla tar varandras roller på ett samstämmigt sätt. I bekännelserna känner man igen sig och får på så sätt en annan människas perspektiv och kan utifrån detta anpassa sitt beteende.

För personer som blivit hjälpta genom AA har omformandet till ett nyktert liv medfört fullständiga förändringar framför allt på det personliga och sociala planet. För många medlemmar har det inneburit att de fått bygga upp en helt ny livsstil, med nya relationer och nya värderingar. Gemenskapen i AA-gruppen har blivit ett ”socialt” nätverk som bidragit till brytande av isolering. I berättelse nr 40, i livet efter, ges en framställning av omkonstruktionens verkningar.

Det ställer också stora krav på ”omgivningen” att klara av personens omkonstruktion. Förväntningarna av och attityden till personen som alkoholist och vad detta inneburit finns fortfarande kvar hos de människor som funnits i personens närhet. Vi ser det som att även en omformning av omgivningen blir nödvändig för att fullt ut kunna förstå och hantera den nya situationen. Det finns annars en risk för att det leder till en brytning med exempelvis familj och vänner. Vi kan genom nedanstående citat beskriva de svårigheter som omgivningen och den enskilde medlemmen kan utsättas för:

Samlevnadsproblemen hemma var mycket stora. Efter två månaders nykterhet i AA beklagade jag mig för en äldre medlem över att min fru inte gett mig ett enda ord av medkänsla för att jag hållit mig nykter. Då frågade han hur länge jag druckit. Jag svarade honom ärligt att jag hållit på i över 15 år, men berättade stolt för honom att jag nu varit nykter i två månader. ”Då är du ju bara en två månaders baby”, svarade han. Det var en nyttig läxa. Den gav mig impulsen att reflektera över att jag inte på två månader kan bygga upp vad jag rivit ner under 15 år. (8)

## Kapitel 6. Avslutande diskussion

### 6.1 Sammanfattning av resultat

Vi har genom studier av personliga berättelser och observation fått en förståelse av bekännelsens betydelse och helande kraft inom AA-rörelsen, vilket var vårt syfte med undersökningen. Vi har kunnat se att bekännelsen är både ord och handling. Genom att exempelvis säga ut orden "Jag är alkoholist" inför en grupp människor, har man samtidigt gjort ett erkännande av sin maktlöshet och genom detta ber man om vägledning. Bekännelsen sker på ett AA-möte där ordet går runt bland medlemmarna s.k. delning, den sker också inför aktörerna och mottagarna: individen själv, gruppen och den högre makten. Den sker dels direkt genom att medlemmen uttalar den och dels indirekt genom att lyssna till gruppmedlemmarnas bekännelser i form av personliga berättelser.

I de personliga berättelserna har vi sett att bekännelsen ger omedelbara känslor av befrielse och inre lugn som på sikt reducerar medlemmens inhiberade tillstånd. Som vi ser det frigör bekännelsen människor från känslor som skuld och skam, genom den förlåtelse som Werkström (1963) menar, utdelas när gruppen mottar och lyssnar till individens umbäranden. Bekännelsen ger upphov till ökat välbefinnande på många olika livsområden. För gruppen betyder bekännelsen en stark och speciell gemenskap som knyter sociala band, vilket vi kunnat utläsa av de uttryck av tillit, vänskap, omtanke och kärlek som ofta nämns i samband med gruppen i berättelserna.

Uppgiften för individen i AA:s gemenskap blir att genomföra en omkonstruktion av sig själv. Eftersom drickandet påverkar individen på alla områden i livet så måste nykterheten också göra det. Här kommer bekännelserna in som ett kognitivt verktyg för att bli medveten och få ökad självkänedom. Genom att upprepa de egna och lyssna till andras livsberättelser omtolkas de och som Pennebaker (1990) framhåller är berättelserna till en början en härva av känslor och tankar när de berättas. Senare blir upplevelsen mer lik en historia med en klar början och ett slut. Historien blir kortare och koncisare, en organisering och en summering av den sker. Centrala händelser belyses och analyseras i berättelsen och oväsentligheter sorteras bort, vilket gör den psykologiskt mindre skrämmande och ger medlemmen en möjlighet att omforma sitt liv. Berättelserna blir positiva och negativa speglar för individen att förhålla sig till i denna omvandlingsprocess. För att bekännelsen skall kunna komma till stånd krävs en trygg neutral arena. Genom observationen förstod vi att rummet, anonymiteten och gemenskapen hade en central roll för att bekännelsen skulle kunna ske. Vi kunde också se att det viktiga i delningarna var att lyssna och lära, inte ingå i ett dialektiskt samspel. Via gruppen, den högre makten och genom bekännelsens livslånga upprepande, hämtar individen den helande kraften för att kunna hålla fast vid det nya nyktra livet.

Bekännelsen är som vi kan se av resultaten ett verkningsfullt redskap för förändring och nykterhet hos AA-medlemmarna. Det vi vet nu är att de personliga berättelser som vi haft att utgå ifrån i undersökningen är framställda i en AA-struktur där upplevelserna har ordnats i en viss följd. Dessutom har dessa upplevelser och känslor klätts i ord som ger medlemmarna en gemensam identisk förståelse av dem. Detta kan vi se både som en brist och tillgång i vår studie. Vi vet nu att uttrycken och berättelserna förmodligen skulle ha sett annorlunda om de var berättade i början av ett AA-medlemskap, när de fortfarande inte fått en så klar struktur.

En liten inblick i detta fick vi genom observationen men vi hade behövt många fler tillfällen för att göra något säkert uttalande om det. Däremot har vi genom att använda just detta material fått en unik förståelse för hur bekännelsen kan, som vi uppfattar det, omkonstruera både livshistorier och AA-medlemmar på många livsområden. Vi vet också att det krävs åtskilliga bekännelser och mycket träning i att klä sina känslor i de rätta AA-termerna, för att uppnå den berättartalang som vi upplevde att många av medlemmarna hade.

## 6.2 Bekännelsens funktion och sammanhang

Avslutningsvis vill vi föra en diskussion runt AA-rörelsen och några av deras metoder och vad de kan innebära för individen. Vi har under arbetets gång ofta diskuterat tolvstegsprogrammet och dess innehåll. Vi har tyckt att det verkar vara en mycket krävande uppgift för individen att ta sig igenom och att hålla fast vid detta program. Den AA-medlem vi haft kontakt med ansåg att det vore nyttigt för alla att pröva de tolv stegen oavsett om man har ett beroende eller inte. Han menade på att det ges tillfällen till eftertanke om vad som är viktigt i livet, kunna få distans till sig själv, gottgöra andra och få möjlighet att börja om sitt liv. Av resultaten att döma ser vi tydligt att det finns ett behov av att få avlasta sig sina problem och kanske även få starta om med en ny blank sida i sitt liv. Vi delar åsikt med den narrativa traditionen inom psykoterapeutisk verksamhet som hävdar ”att det patienten är i behov av är en ny livshistoria” (Hydén & Hydén, 1997:187). Inte så att det går att leva om våra liv, men det går att skänka vår livshistoria en ny innebörd och en ny mening som gör oss bättre rustade att leva ett bättre liv nu och framåt.

Man skall som en AA-medlem sa ”höra sig själv säga att man är alkoholist” för att förstå det och genom att gruppen lyssnar har de mottagit budskapet, vilket betyder att man behöver hjälp. Vi kan föreställa oss att det blir en press på den enskilde medlemmen att verkligen leva upp till det som sägs i bekännelsen när så många gruppmedlemmar vittnar till den. Här gör vi jämförelse med det Werkström (1963) anser är nödvändigt, nämligen att bekännelsen måste vara påkostande för att vara effektiv, med andra ord skall det kännas att bekänna och inte vara för lätt. Eftersom bekännelsen inför människor enligt Werkström är en så svår och krävande handling så har man i samma ögonblick bekänt inför Gud. Han påpekar också att bekännelsen inför en annan människa är ett bevis på den bekännandes ärlighet.

Genom att bekänna sin alkoholism har individen också accepterat den menar man inom AA och det är nödvändigt för att kunna övergå till det nya livet som nykter alkoholist. Om nykomlingen inte accepterar sig själv som alkoholist och sin maktlöshet inför alkoholen skulle dessutom de äldre medlemmarnas berättelser och vägledning bli meningslösa i sammanhanget.

Enligt AA måste man ”ge bort för att få behålla” sin nykterhet livet i genom. Genom att individen delar med sig av sina tidigare (avskräckande) missbruksupplevelser till andra, ger det samtidigt individen själv en möjlighet att ta avstånd från det tidigare livet och hålla fast i det nya nyktra. Det blir som vi ser det en hållhake på individen att förändra sig och möjligen en plikt att föra budskapet vidare för att få behålla sin egen nykterhet. Gruppen blir på så sätt en kontrollerande mekanism i sammanhanget samtidigt som den är förlåtande, i och med att den inte dömer någon och alltid ger möjlighet att komma tillbaka trots återfall.

I uttrycket att ”ge bort för att få behålla” kan vi också se att det finns en värdefull uppgift för AA-medlemmen. Att vara behövd av andra människor, anser vi vara av stor vikt för att få medlemmen motiverad till fortsatt nykterhet och ökat självförtroende. Detta tycker vi tydliggörs i nedanstående citat:

Jag har varit en aktiv medlem i AA sedan 1939 och till slut kunde jag känna mej som en nyttig medlem av människosläktet. Jag har fått något att ge tillbaka eftersom jag, som en lidande medmänniska, är speciellt kvalificerad att bringa hjälp och tröst till dem som snavat och fallit i försöket att möta livet. (Anonyma Alkoholister, 2001:206)

I Cains (1991) artikel finns kritik mot AA-rörelsens metoder och hon menar på att många kan uppleva dem som en slags hjärntvätt. Vi har under arbetets gång återkommit till denna fråga och kan till viss del hålla med om det. Det handlar om en beteende och identitetsförändring, eller en pånyttfödelse som man också uttrycker det i en del av de personliga berättelserna. Vi har samtidigt ställt oss frågan om det inte är just en total omkonstruktion som vill till för det så kallade nya nyktra livet. Kan hjärntvätt ses som positivt i detta fall? AA-medlemmen vi samtalande med, ansåg att om man ser programmet som hjärntvätt har man inte insett sin situation och viljan till förändring finns inte. Han hävdade att man måste köpa hela programmet, det går inte att gå in halvhjärtat i det och bara välja ut det man själv tycker verkar passande för tillfället.

Att AA inte fungerar för alla är vi ganska övertygade om men trots allt används tolvstegsprogrammet inom vitt skilda områden och fungerar bra för många människor. Det märkliga kan tyckas vara att programmet inte har förändrats sedan starten, vilket talar för att behoven att få avslöja och avlasta sig sina problem inte har förändrats för människor genom tiderna. Vi tycker oss se att i de personliga berättelserna fyller andligheten ett stort tomrum hos de individer som förut missbrukat. De byter med andra ord ut en tillhörighet mot en annan, vilket vi tycker kan ses som en metod i AA. Personen får en ny identitet som konstrueras i de rituella handlingar som förekommer på AA-mötena. De äldre ses som stabila och hela personer, eftersom de har sin andlighet och tro, de har överlämnat sig själva till en högre makt.

När medlemmen bekänner sin alkoholism som en sjukdom och accepterar den som obotlig, ger denne sig själv samtidigt stämpeln att alltid vara alkoholist. Cain (1991) diskuterar detta i sin artikel och menar på att det inverkar negativt på individen. Vi har till viss del ifrågasatt detta och anser att en stämpel på individen redan finns före inträdet i AA. Omgivningens syn på missbrukaren ger denne en bild av sig själv och utanförskapet. Vi kan därför i berättelserna se att det kan vara avstigmatiserande att komma till AA och bekänna sin alkoholism. Upplevelsen av att inte vara tokig ger känslor av befrielse och att känna igen sig själv leder till att man vågar släppa på förlåten och erkänna sin alkoholism. Genom observationen fick vi en inblick i hur rätt forum kan bidra till att individen avstigmatiseras. Rummet är med och skapar relationen och sänder ut signaler som anger tonen i samvaron. I AA:s anonyma lokaler kan individen vara sig själv, eftersom det är helt normalt att vara alkoholist där. Här måste man vara alkoholist för att anses tillräckligt kvalificerad och det blir man först när man har erkänt det för sig själv och andra. Utanför dessa tillåtande lokaler finns fortfarande attityderna till personen kvar och det är omgivningen som stämplar individen.

Den obotliga sjukdomen tvingar individen till fortsatt nykterhet inom AA, vilket vi kan se som en paradox. Trots att frihet och demokrati råder i programmet kan medlemmen aldrig bli fri från sin alkoholism. De tvingas därför hålla sig kvar i rörelsen eller bland nyktra alkoholister för att kunna behålla sin egen nykterhet, vilket vi kan tolka som en frihet under tvång. Inom rörelsen ser man sjukdomen som påverkbar men det är endast genom ”att själv göra fotarbetet” man kan tillfriskna. En central tanke inom AA är att handlingsansvaret ligger på den enskilda individen. Stödja och hjälpa kan man göra som gruppmedlem men individen måste vara den som driver tolvstegsarbetet framåt. Vi kan på många områden se likheter med empowermenttanken där det på liknande sätt handlar om att individen skall ta makten över sitt eget liv med stöd från exempelvis självhjälpsgrupper.

Vi har i vår studie funnit att bekännelsen har en helande och omkonstruerande effekt på AA-medlemmen. Enligt Pennebaker (1990) finns det ett behov för oss människor att öppna upp och avslöja våra innersta tankar och hemligheter, vilket vi är beredda att hålla med om. Det vi tycker skulle vara intressant att utveckla i en eventuell fortsatt studie är att gå djupare in på hur omkonstruktionen inverkar på individens eget psyke.

## Referenser

- Anonyma alkoholister* (2001) 2:a svenska utgåvan av Stora Boken, Anonyma Alkoholisters grundtext  
Stockholm: AA-Förlaget.
- Augustinus, A (1990) *Augustinus Bekännelser*. Malmö: Artos bokförlag.
- Austin, J L (1976) *How to do things with words*. Oxford University Press.
- Bibelkommissionen, Svenska Bibelsällskapet (1999) *Bibel 2000*. Stockholm: Verbum.
- Blomqvist, J (1999) *Inte bara behandling. Vägar ut ur alkoholmissbruket*. FoU - rapport. Stockholm: Bokförlaget Bjurner och Bruno AB.
- Cain, C (1991) Personal stories. *Journal of the Society for Psychological Anthropology*. Berkeley Univ.of California 19/2:210-253.
- Dostojevskij, F (1997) *Brott och straff*. (originalutgåva 1866) Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Foucault, M (1980) *Sexualitetens historia: 1. Viljan att veta*. Södertälje: Gidlunds.
- Goffman, E (1972) *Stigma: den avvikandes roll och identitet*. Stockholm: Rabén & Sjögren.
- Gorski, T T (1995) *Att förstå de tolv stegen. En tolkning och vägledning*. Stockholm: Östlings Bokförlag Symposion AB.
- Habermas, J (1998) *Texter om språk, rationalitet och samhälle*. Göteborg: Diados.
- Halvorsen, K (2000) *Samhällsvetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Hartman, J (2001) *Grundad teori. Teorigenerering på empirisk grund*. Lund: Studentlitteratur.
- Helmersson Bergmark, K (1995) *Anonyma Alkoholister i Sverige*. Stockholm: Akademitryck AB.
- HSFR. Etikregler*. (online). Webbadress: [http://www.hsfr.se/info\\_mtrl/etikregler.htm](http://www.hsfr.se/info_mtrl/etikregler.htm). (010130).
- Hydén, L-C & Hyden, M (red.) (1997) *Att studera berättelser*. Stockholm: Liber.
- Karlsson, M (2000) *Delade erfarenheter. Om självhjälpsgrupper i Sverige*. Stockholm: Erlanders Gotab.
- Mallow, A J (1998) *Self-Disclosure: Reconciling Psychotherapy and Alcoholics Anonymous Philosophy*. *Journal of Substance Abuse Treatment* vol. 15, No. 6, pp. 493-498.
- Merriam, S B (1994) *Fallstudien som forskningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.
- Nationalencyklopedin* (1990). Höganäs: Bra Böcker AB.
- Nilsson, B (1993) *I ord och handling*. Lund: Studentlitteratur.
- Pennebaker, J W (1990, second ed. 1997) *Opening up. The healing power of expressing emotions*. New York: Morrow.
- Pennebaker, J W (1997) *Emotion, disclosure, and health*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Sjögren, P-O (1992) *Vad är bikt?* Uppsala: Bokförlaget Pro Veritate.
- Starrin, B & Svensson, P-G (1994) *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Starrin, B, Larsson, G, Dahlgren, L, Styrborn, S (1991) *Från upptäckt till presentation. Om kvalitativ metod och teorigenerering på empirisk grund*. Lund: studentlitteratur.
- Stora synonymordboken* (1998) Stockholm: Strömbergs.
- Svensk ordbok* (1988) Stockholm: Esselte Studium AB.
- Svensson, T (1996) *Människa, interaktion och social omgivning*. Värnamo: Ekbackens förlag.
- Werkström, B (1963) *Bekännelse och Avlösning: en typologisk undersökning av Luthers, Thurneysens och Buchmans biktuppfattningar*. Lund: CWK Gleerup.



## Bilaga 1. Historik om Anonyma Alkoholister

För att ge en inblick i hur Anonyma Alkoholister kom till vill vi nedan ge en historisk summering av rörelsen. Dagen då Dr Bob tog sitt sista glas, den 10 juni år 1935, är det datum som satts för AA-rörelsens begynnelse. Bill och Bob, den ena börsmäklare och den andra läkare var ansedda som hopplösa alkoholister. Båda hade erfarenheter från verksamheter där alkoholister försökte hitta en lösning till sina livsproblem (Helmersson Bergmark, 1995). AA är en rörelse som använder kamratstöd, absolut demokrati och andlighet som några av verktygen för nykterhet. En central tanke i AA-filosofin är att en alkoholist inte kan behålla sin nykterhet utan att ge bort den, det vill säga att den sjuke håller sig frisk genom att hjälpa andra att finna vägen till ett liv utan alkohol (Helmersson Bergmark, 1995). Det dröjde dock till 1939, innan gemenskapen som hade växt till tre grupper och cirka hundra nyktra alkoholister gav ut sin grundtext i boken *Alcoholics Anonymous*. Texten som skrevs av börsmäklaren förklarar AA:s filosofi och metoder uppbyggda efter tre paket:

### De tolv stegen:

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen – att vi förlorat kontrollen över våra liv.
2. Vi kom till insikt om att en kraft starkare än vår egen kunde hjälpa oss att återfå vårt förstånd.
3. Vi beslöt att lägga vår vilja och vårt liv i händerna på Gud *sådan vi själva uppfattade honom*.
4. Vi företog en genomgripande och oförskräckt moralisk inventering av vårt eget jag.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska alla våra fel och brister och innebörden av dem.
6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
7. Vi bad ödmjukt Honom att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde upp en förteckning över alla de personer vi hade gjort illa och var beredda att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde alla dessa människor så långt det var möjligt, utan att skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår moraliska inventering och erkände genast, om vi hade fel.
11. 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.
12. När vi som en följd av dessa steg själva hade haft en inre uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter. (Gorski,1995:189)

### De tolv traditionerna – korta versionen:

1. Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand, personligt tillfrisknade beror på sammanhållningen inom AA.
2. För vår grupp finns bara en högsta auktoritet – en älskande Gud, såsom han kommer till uttryck i vårt gemensamma gruppsamvete. Våra ledare är blott betrodda tjänare – de styr inte.
3. Det enda villkoret för medlemskap i AA är en önskan att sluta att dricka.
4. Varje grupp bör vara självstyrande – utom i angelägenheter som berör andra grupper eller AA som helhet.
5. Varje grupp har endast ett huvudsyfte – att föra budskapet vidare till de alkoholister, som fortfarande lider.
6. En AA-grupp bör aldrig gå i borgen för, finansiera eller låna sitt namn till närbesläktade sammanslutningar eller utomstående företag, annars kommer problem med pengar, egendom och prestige att skilja oss från vårt ursprungliga syfte.
7. Varje AA-grupp bör vara helt självförsörjande och vägra ta emot ekonomisk stöd utifrån.
8. Anonyma Alkoholister bör för alltid förbli icke professionella – men våra servicecentra kan anställa personal för speciella uppgifter.

9. AA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta styrelser eller kommittéer för service – dessa är direkt ansvariga inför dem de tjänar.
10. Anonyma alkoholister tar aldrig ställning för eller emot i yttre angelägenheter, alltså bör AA:s namn aldrig dras in i offentliga tvister.
11. Vår kontakt med allmänheten är baserad på rörelsens egen kraft snarare än direkt propaganda. Vi bör alltid iakttaga personlig anonymitet i förhållande till press, film, radio och TV.
12. Anonymitet är den andliga grundvalen för våra traditioner och påminner oss ständigt om att sätta princip framför person. (Anonyma Alkoholister, 2001:419-420)

#### De tolv principerna – korta versionen:

1. Det yttersta ansvaret för och den slutgiltiga bestämmanderätten över AA:s verksamhet bör alltid ligga hos vårt gemensamma samvete.
2. När AA-gruppen 1955 godkände den urkund som fragment skulle gälla för deras General Service Konferens delegerade de därmed till Konferensen fullständigt bemyndigande vad gällde det aktiva uppehållandet av vår världsomfattande verksamhet och gjorde därmed Konferensen – med undantag för eventuella förändringar i de 12 Traditionerna eller i Konferensurkundens artikel 12 – till det verkliga språkröret och samvetet för hela AA.
3. För att på traditionellt sätt skapa och upprätthålla klart avgränsade arbetsrelationer mellan grupperna, Konferensen, AA:s General Service Board, och dess skilda servicebolag, personalgrupper, kommittéer och chefer och för att på så sätt skapa garantier för att de kan utöva ett effektivt ledarskap. Föreslås att vi ger vart och ett av dessa organ traditionell ”beslutanderätt”.
4. Genom hela vår konferensstruktur bör alla ansvarsnivåer hålla fast vi en traditionell ”medbestämmanderätt”, som sörjer för att varje kategori eller grupp tjänare i vår globala verksamhet ges en röstrepresentation som står i rimlig proportion till det ansvar som var och en av dem måste påta sig.
5. Genom hela vår globala organisation bör en traditionell ”besvär rätt” tillämpas och på så sätt säkerställa att minoritetsåsikter kan göra sig hörda och att framställningar baserade på personliga missnöjesanledningar beaktas grundligt.
6. På hela AA:s vägnar har vår General Service Conference huvudansvaret för upprätthållandet av vår globala verksamhet, och av tradition har Konferensen den slutgiltiga bestämmanderätten i övergripande frågor rörande allmän policy och ekonomi. Men konferensen erkänner också att när det gäller initiativ till ansvar för verkställandet av de flesta av dessa angelägenheter är detta i första hand uppgifter för förtroendemannadeltagare i konferensen när de agerar tillsammans i egenskap av Anonyma Alkoholisters General Service Board (GBS).
7. Konferensen erkänner att stiftelseurkund och stadgar för General Service Board är rättsliga instrument, och att förtroendemännen därigenom är befullmäktigade fullt ut att sköta och leda hela Anonyma Alkoholisters globala verksamhet.
8. Förtroendemännen i General Service Board har två huvudsakliga funktioner: a) i övergripande frågor med avseende policy och ekonomi är det främst förtroendemännen som svarar för planering och ledning. Förtroendemännen och deras viktigaste kommittéer handlägger dessa angelägenheter direkt; b) men när det gäller våra verksamhetsdrivande serviceföretag är förtroendemännens förhållande till dessa huvudsakligen det ägarförhållande som gäller för ägare till helägda dotterbolag samt en övervakande funktion som de utövar genom sin befogenhet att välja alla styrelseledamöter för dessa enheter.

9. Bra ledare för vår hjälpverksamhet i förening med sunda lämpliga metoder för att välja dem på alla nivåer oundgängliga för vår verksamhet och trygghet framledes. Det huvudansvar för den internationella verksamheten som en gång vilade på AA:s grundare måste ovillkorligen axlas av förtroendemännen i Anonyma Alkoholisters General Service Board.
10. Allt ansvar inom serviceverksamheten bör motsvaras av ett lika stort mått av befogenheter – omfattningen av dessa befogenheter skall alltid noggrant avgränsas genom tradition, beslut, särskild arbetsbeskrivning eller genom stiftelseurkunder och stadgar.
11. Förtroendemännen har det yttersta ansvaret för administrationen av AA:s världsomfattande verksamhet men till sin hjälp bör de alltid ha de bästa möjliga ständiga kommittéer, styrelseledamöter för serviceföretagen, verkställande tjänstemän, personal och konsulenter. Sammansättningen av dessa betydelsefulla kommittéer och styrelser för serviceföretagen, deras ledamöters personliga kvalifikationer, sättet för deras förberedelse för tjänstgöringen, systemet för hur de roterar bland de olika uppdragen, det sätt på vilket de relaterade till varandra, de verkställande funktionärernas, personalens, och konsulternas speciella rättigheter och skyldigheter liksom också en lämplig grundval för den ekonomiska kompensationen för dessa speciella tjänster kommer därför alltid att vara angelägenheter av största vikt och betydelse.
12. Konferensens allmänna försäkringar: I alla förehavanden skall General Service Conference efterleva andan i AA-traditionen och noga tillse att Konferensen aldrig blir säte för farlig rikedom eller makt, att tillräckligt stort rörelsekapital samt en lagom reserv förblir dess kloka ekonomiska principer, att ingen av Konferensens deltagare någonsin placeras i en ställning som innebär oinskränkta befogenheter över någon av de andra, att man kommer fram till alla viktiga beslut genom diskussion, röstning och så ofta det är möjligt i stor enighet, att ingen av Konferensens handlingar någonsin träffar någon enskild eller inbjuder till offentlig polemik, att fastän Konferensen får handla i Anonyma Alkoholisters tjänst, får den aldrig ägna sig åt maktutövning och att Konferensen liksom Anonyma Alkoholister, som den tjänar, alltid skall förbli demokratiskt i tanke och handling. (Helmersson Bergmark, 1995:36-37)

Kärnpunkten i AA-programmet är de tolv stegen för personligt tillfrisknande. Boken innehöll på den tiden också personliga levnadsberättelser från trettio alkoholister. De formuleringar som var mest problematiska berörde andligheten. Ateister och agnostiker tyckte inte om att ”Gud” förekom flera gånger i texten. Troende från olika samfund och religioner hade åsikter om vad det skulle stå om Gud. Slutligen enades man kring ”en kraft starkare än vår egen” och ”Gud, sådan vi uppfattade honom”, där bisatsen skrevs med fetstil för att visa på tyngdpunkten. Under 40-talet spreds AA över hela världen, så även till Europa. Det dröjde dock till mitten av 50-talet innan de första traditionsenliga grupperna bildades i Sverige (Helmersson Bergmark, 1995).

**Högskolan i Trollhättan / Uddevalla**  
Institutionen för Individ och Samhälle  
Box 1836  
462 28 Vänersborg  
Tel 0521 - 26 40 00 Fax 0521 – 26 40 99  
[www.htu.se](http://www.htu.se)