

”Man får sätta sig i passagerarsätet och låta Gud köra.”

En kvalitativ intervjustudie om sex AA-medlemmars
religiösa och spirituella upplevelse i deras
nykterhetsprocesser.

Av: Caroline Lundström

Handledare: Henrik Ohlsson
Södertörns högskola | Institutionen för historia och samtidsstudier
Kandidatuppsats 15 hp
Religionsvetenskap C | Höstterminen 2023
Programmet för arkivarie- och kulturarv med inriktning
religionsvetenskap, 180 hp



Södertörns Högskola

Alfred Nobels allé 7 Flemingsberg

141 89 Huddinge

Religionsvetenskap C

© Caroline Lundström

Abstract

The purpose of this essay is to investigate what practical function religion or spirituality has for six members of Alcoholics Anonymous. Furthermore, the aim is to investigate and analyze the members' religious turning point and compare their views on religion and spirituality before and after sobriety. The methods used are qualitative semi-structured interviews where the collected material in the form of audio recordings will be transcribed to then carry out a narrative analysis on the transcribed material.

The results show that religion or spirituality fulfills a practical function for all respondents and that their view of religion and spirituality has changed to a more positive approach. The respondents' turning point came in connection with the early steps in the twelve-step program where everyone created an individual religious or spiritual view.

Keywords

Alcoholics Anonymous, alcoholism, process of sobriety, twelve-step program, religion, faith, spirituality

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.1. Syfte och frågeställningar	2
1.2. Disposition	2
1.3. Bakgrund	2
1.4. Forskningsläge	5
1.4.1. Spirituality and recovery in 12-step programs: An empirical model.....	5
1.4.2. The Role of Twelve-Step-Related Spirituality in Addiction Recovery	6
1.4.3. A Phenomenological Study: Exploring the Meaning of Spirituality in Long-term Recovery in Alcoholics Anonymous.....	7
1.4.4. Finding God through the Spirituality of the 12 Steps of Alcoholics Anonymous.....	7
1.5. Teori.....	8
1.5.1. Religionens praktiska funktion	9
1.6. Metod.....	10
1.6.2. Kvalitativ intervjumetod	10
1.6.3. Transkribering och narrativ analys	12
1.7. Material.....	13
1.7.1. Val av respondenter	14
1.7.2. Anonymitet och etiska överväganden	14
1.7.3. Genomförande av intervjuer	15
1.7.4. Transkribering och narrativ analys	15
2. Resultat och analys	17
2.1. Tre distinkta teman.....	17
2.1.1. Synen på religion	17
2.1.2. Den religiösa eller andliga vändpunkten.....	19
2.1.3. Religionens praktiska funktion i nykterhetsprocessen.....	22
2.2. Religionens eller andlighetens praktiska funktion för respondenterna.....	25
2.2.1. Vägledning	25
2.2.2. Nya insikter	26
2.2.3. Moraliskt, socialt och psykologiskt stöd.....	27
2.3. Återkoppling till forskningsläget	28
2.3.1. Tolvstegsprogrammet betydelse.....	29

2.3.2. Religionens och spiritualitetens roll i nykterhetsprocessen	30
2.3.3. Risken för återfall och bibehållande av en nykterhet.....	30
3. Sammanfattning och slutsatser	31
<i>3.1. Hur är AA-medlemmarnas syn på religion eller andlighet nu jämfört med i början av sin nykterhetsprocess?.....</i>	<i>31</i>
<i>3.2. Hur såg medlemmarnas religiösa eller andliga vändpunkt ut?</i>	<i>32</i>
<i>3.3. På vilket sätt har religion eller andlighet en praktisk funktion i AA-medlemmarnas nykterhetsprocess?.....</i>	<i>33</i>
<i>3.4. Vidare forskning.....</i>	<i>33</i>
Käll- och litteraturförteckning	34

1. Inledning

År 2022 dog cirka tvåtusen personer i Sverige på grund av en alkoholdiagnos. En uppskattning från Folkhälsomyndigheten säger att ungefär trehundra tusen svenskar lider av ett alkoholmissbruk.¹ Jag söker på internet, i syfte för uppsatsen, efter ”Jag behöver hjälp att sluta dricka” och det första resultatet är från Vårdguiden där de säger ”Du kan få hjälp med läkemedel eller med psykologisk behandling”². Andra sökträffen är Stockholms regions egen alkohollinje med hänvisad webbplats och den tredje sökträffen är Anonyma Alkoholisters webbplats där det står ”Sluta dricka alkohol? Det finns en lösning.”³.

Min första tanke är att Anonyma Alkoholister använder sig av tolvstegsprogrammet och att en alkoholist ska bli troende för att programmet ska fungera. Men hur kommer det sig att det är så pass högt upp på sökträffarna när Sverige idag räknas till ett av de mest sekulära länderna i världen?⁴ Där och då känner jag ett behov av att ta reda på mer om hur religion och spiritualitet kan ha en praktisk funktion för människor med ett alkoholmissbruk. Bästa sättet enligt mig är att få kontakt med personer som är medlemmar i Anonyma Alkoholister för att få svar på detta.

I uppsatsen kommer sex medlemmars religiösa och spirituella upplevelser presenteras för att uppmärksamma den hjälp de fått av att vara medlemmar i Anonyma Alkoholister. Kan religion och spiritualitet fungera som ett verktyg för människor i ett land som är så sekulärt och hur ser det ut? Det kommer jag att redovisa i denna uppsats.

¹ Folkhälsomyndigheten, *Alkoholens skadeverkningar*, u.å., <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/andts/utveckling-inom-andts-anvandning-och-ohalsa/skadeverkningar/alkoholens-skadeverkningar/> [hämtad 2024-01-02].

² 1177 Vårdguiden, *Här kan du få hjälp mot alkoholproblem*, u.å., <https://www.1177.se/Sormland/undersokning-behandling/behandlingar-vid-psykiska-sjukdomar-och-besvar/har-kan-du-fa-hjalp-mot-alkoholproblem/> [hämtad 2024-01-02].

³ Anonyma Alkoholister, *Vill du sluta dricka alkohol?*, u.å., <https://www.aa.se/behavior-du-hjalp/vad-behover-du-veta-om-aa/> [hämtad 2024-01-02].

⁴ Henrik Höjer, ”Sverige är ett udda land” *Forskning och Framsteg* nr 3 (2015), elektronisk artikel utan sidantal, <https://fof.se/artikel/2015/3/sverige-ar-ett-udda-land/> [hämtad 2024-01-02].

1.1. Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka religionens eller andlighetens praktiska funktion för medlemmar i Anonyma Alkoholister. Syftet innebär att identifiera AA-medlemmarnas religiösa vändpunkt genom att jämföra deras religiösa syn innan och efter nykterhet. Detta är för att se hur religionens roll har kommit att förändras under AA-medlemmarnas nykterhetsprocess samt bibehållande av deras nykterhet.

Frågeställningarna är:

1. Hur är AA-medlemmarnas syn på religion eller andlighet nu jämfört med i början av sina nykterhetsprocesser?
2. Hur såg medlemmarnas religiösa eller andliga vändpunkt ut?
3. På vilket sätt har religion eller andlighet en praktisk funktion i AA-medlemmarnas nykterhetsprocesser?

1.2. Disposition

Efter presenterat syfte och frågeställningar kommer uppsatsens bakgrundsavsnitt att förklara vad Anonyma Alkoholister är och vad den gemenskapen står för. Bakgrundsavsnittet väljer jag att ha tidigare i uppsatsen då samtliga respondenter är medlemmar i Anonyma Alkoholister och gemenskapens modeller för tillfrisknande är en stor del av min studie. Vidare presenteras forskningsläget på ämnet Anonyma Alkoholister och religion/spiritualitet. Efter det kommer valda teorin vilket är en av grunderna i uppsatsen med fokus på religionens eller andlighetens praktiska funktion.

Sedan följer avsnitten med valda metoder för studien, en presentation om hur materialet framtagits, sedan presenteras forskningsläget på området om alkoholism, AA och spiritualitet. I undersökningsavsnittet presenteras resultatet från intervjuerna och respondenterna i olika teman som lyfts fram och ett varsitt avsnitt med återkoppling till teori och forskningsläge presenteras för att möjliggöra jämförelser. Till sist avslutas uppsatsen med en sammanfattning av studien och presentation av slutsatser.

1.3. Bakgrund

I bakgrundsavsnittet presenteras väsentlig information om gemenskapen Anonyma Alkoholister. Detta för att förtydliga vilka de är som gemenskap och hur deras arbete för nykterhet och alkoholberoende ser ut.

1.3.1. Anonyma Alkoholister

AA är en gemenskap av kvinnor och män vilka söker att lösa sina alkoholproblem med hjälp av varandra. Det är en självförsörjande gemenskap och har ingen politisk eller religiös anknytning samt deltar inte i offentliga debatter.⁵ Varför jag inte använder begreppet organisation utan gemenskap är med anledningen att de inte ser sig som en organisation utan endast som en gemenskap.⁶

Eftersom AA går ut på att man som individ har full anonymitet så är det svårt för gemenskapen att föra någon typ av medlemsstatistik. Det är däremot lättare att föra statistik över de olika grupper som finns och i Sverige finns det 470 registrerade grupper.⁷

AA har sedan 1950-talet varit aktiva i Sverige som hjälp för alkoholister att bli nyktra.⁸ På 1980-talet introducerades Minnesota-modellen som en form av behandling, vilket även gjorde att AA-grupper i Sverige ökade markant. Minnesota-modellen är den behandlingsmodell vilken bygger på de tolv traditionerna samt tolvstegsprogrammet.⁹

AA:s tolv traditioner är:

1. Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand, personligt tillfriskande 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. Vår ledare är blott betrodda tjänare – de styr inte.
3. Det enda villkoret för medlemskap i AA är en önskan att sluta 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 ekonomiskt stöd utifrån.
8. Anonyma Alkoholister bör för alltid förbli icke-professionella – men våra servicecentra kan anställa personal för speciella uppgifter.

⁵ Anonyma Alkoholister, *Fakta om Anonyma Alkoholister*, (Stockholm: AB Stjärntryck, 2009), s. 6.

⁶ Anonyma Alkoholister 2009, s. 11.

⁷ Anonyma Alkoholister, *AA:s Historia i korthet*, u.å., <https://www.aa.se/om-aa/aas-historia-2/> [hämtad 2023-11-06].

⁸ Anonyma Alkoholister, *AA:s Historia i korthet*.

⁹ Anonyma Alkoholister 2009, s. 32.

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 på direkt propaganda. Vi bör alltid iakttaga personlig anonymitet i förhållande till press, radio och film.
12. Anonymitet är den andliga grundvalen för våra traditioner och påminner oss ständigt om att sätta princip framför person.¹⁰

De tolv traditionerna grundar sig i de misstag som gjordes under AA:s första tio år, skrivet av medgrundaren William Griffith Wilson. Traditionerna fungerar idag som riktlinjer för AA-grupper och som helhet för samtliga i gemenskapen.¹¹ I ovanstående tolv traditioner används ordet gud i tradition två och att det bara finns ”en högsta auktoritet”¹².

Vidare om tolvstegsprogrammet AA-medlemmar genomför i deras nykterhetsprocess i gemenskapen. Dessa tolv steg presenteras i AA:s huvudbok ”Stora Boken” som de ”Tolv stegen för tillfrisknande”.¹³ Stegen som presenteras är:

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen – att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. Kom till tro att en Kraft större än vi själva kunde återge oss mental hälsa.
3. Beslöt att överlämna vår vilja och våra liv till Guds omsorg, sådan vi uppfattade Honom.
4. Gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.
5. Erkände oss inför Gud, oss själva och en annan människa den exakta innebörden av våra fel.
6. Var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.
7. Bad Honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
8. Gjorde upp en lista över alla personer vi hade gjort illa och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Gottgjorde så långt möjligt dessa människor personligen, utom då det skulle kunna skada dem eller andra.
10. Fortsatte att göra personlig inventering och erkände genast när vi hade fel.

¹⁰ Anonyma Alkoholister 2009, s. 11.

¹¹ Anonyma Alkoholister, *AA Tolv Traditioner för enighet*, u.å., <https://www.aa.se/aa-tolv-traditioner/> [hämtad 2023-11-06].

¹² Anonyma Alkoholister, *AA Tolv Traditioner för enighet*.

¹³ Anonyma Alkoholister, *AA Tolv Steg för tillfrisknande*, u.å., <https://www.aa.se/aa-tolv-steg/> [hämtad 2023-12-04].

11. Sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, sådan vi uppfattade Honom, varvid vi endast bad att få kunskap om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som resultat av dessa steg, hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.¹⁴

Ovan används begreppet *Gud, Honom*, eller *Kraft större än vi själva* i sex av tolv steg. Det kan uppfattas som att denna del av gemenskapen är religiös, men AA motiverar på deras hemsida att det inte handlar om en anknytning till en specifik religion utan att programmet är ett andligt sådant och bygger på de principerna. AA förtydligar även varför begreppet gud används och det är med anledningen att AA:s svenska litteratur är översatt direkt från de amerikanska texterna och att USA har en annan relation än Sverige till begreppet gud.¹⁵

1.4. Forskningsläge

Forskningsläget på ämnet spiritualitet och AA råder det ingen brist på, däremot upplever jag en brist på ämnet ur ett religionsvetenskapligt perspektiv. Därför använder jag mig av forskning gjord av psykologer och beroendeforskare då det är de ledande professionerna inom ämnet. De fyra studierna jag valt att ha med är relevanta för min uppsats då deras främsta syfte för studierna har varit kopplingen mellan spiritualitet/religion och tillfrisknande från alkoholmissbruk. För att möjliggöra att relevant forskning om alkoholism och spiritualitet används för denna studie har sökmotorerna: SöderScholar, JSTOR och ProQuest använts.

1.4.1. Spirituality and recovery in 12-step programs: An empirical model

Marc Galanter, professor i psykologi, har skrivit en artikel där syftet är att skapa en återhämtningsmodell för tillfrisknande från alkoholmissbruk med andlighetens funktion. I artikeln tas det upp att AA och deras tolvstegsprogram utgör en betydande roll inom behandling av missbruk. För att öka förståelsen för återhämtning från missbruk menar Galanter att det är nödvändigt att forskare och kliniker fördjupar sig i program som tolvstegsprogrammet.¹⁶

Artikeln behandlar tre olika perspektiv för återhämtning vilka är beteendepsykologi, det medicinska perspektivet samt det andliga perspektivet. Beteendepsykologins modell som

¹⁴ Anonyma Alkoholister, *Tolv Steg för tillfrisknande*.

¹⁵ Anonyma Alkoholister, *Tolv Steg för tillfrisknande*.

¹⁶ Marc Galanter, "Spirituality and recovery in 12-step programs: An empirical model" *Journal of Substance Abuse Treatment* nr 33 (2007), s. 265. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2007.04.016>

fokuserar på observation jämförs med det medicinska perspektivet vilket fokuserar på symptom och diagnoser. Det andliga perspektivet fokuserar på de individuella upplevelserna och tillstånden.¹⁷

Det Galanter argumenterar för är vikten av återhämtning ur ett andligt perspektiv där han i slutdiskussionen föreslår kriterier för att definiera återhämtning baserat på andlighet och ett engagemang i AA. Han diskuterar först ur en klinisk kontext baserat på en individs beteende och psykiska status, vilket kan bedömas enligt DSM¹⁸ för att sedan lyfta upp den andliga definitionen av tillfriskande vilket han menar kan vara lika funktionellt som klinisk återhämtning.¹⁹

1.4.2. The Role of Twelve-Step-Related Spirituality in Addiction Recovery

Beroendeforskaren Helen Dermatis och professorn i psykologi Marc Galanterns studie behandlar hur andlighet eller spiritualitet påverkar AA-medlemmars tillfrisknande. Som ovan nämnt i bakgrundsavsnittet så är spiritualitet ett centralt begrepp i tolvstegsprogrammet.²⁰

Studien Dermatis och Galanter utför visar för att spiritualitet har en positiv påverkan på AA-medlemmars nykterhetsprocess, bibehållande av nykterhet samt vikten spiritualitet spelar i ett tidigt likaså långvarigt skede i nykterhetsprocessen.²¹ Det är visat i studien att de medlemmar som accepterade en högre kraft eller gud och som gick på flertal möten i veckan tidigare engagerade sig i meditation och böner.²² Det i sin tur jämfördes med medlemmar vilka inte accepterade en högre kraft eller gud och för dem tog det längre tid att engagera sig i deras nykterhetsprocess.

I det långvariga tillfrisknandet, bland AA-medlemmar vilka har bibehållit sin nykterhet, har Dermatis och Galanter kommit fram till slutsatsen att spiritualiteten spelat en stor roll. Den dagliga närvaron av en gudomlighet samt ett fortsatt engagemang i tolvstegsprogrammet underlättar för medlemmens spiritualitet och tillfrisknande. Vidare menar Galanter och Dermatis att medlemmarna upplever en tacksamhet för sin spiritualitet genom att ge uttryck åt den via en bild av en högre kraft eller gud. Det i sin tur skapar en gemensam spirituellt upplevelse inom AA och möjliggör för medlemmar med lång nykterhet att upprätthålla den.²³

¹⁷ Galanter 2007, s. 266.

¹⁸ DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.

¹⁹ Galanter 2007, s. 269-270.

²⁰ Helen Dermatis & Marc Galanter, "The Role of Twelve-Step-Related Spirituality in Addiction Recovery" *Journal of Religion and Health* nr 2 (2016), s. 510. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0019-4>

²¹ Dermatis & Galanter 2016, s. 511.

²² Dermatis & Galanter 2016, s. 519.

²³ Dermatis & Galanter 2016, s. 520.

1.4.3. A Phenomenological Study: Exploring the Meaning of Spirituality in Long-term Recovery in Alcoholics Anonymous

Kevin McInerney och Ainslea Cross som är psykologer har genomfört en studie om den roll spiritualitet har för tillfrisknandet via intervjuer med fem alkoholister där samtliga respondenter brukade alkohol för att handskas med deras vardag. McInerney och Cross menar i deras studie att spiritualitet är en mer nyreligiös uppfattning och inte någon religiös sådan.²⁴

McInerney och Cross har i sin studie sett att spiritualiteten har en betydande roll i alkoholisternas tillfrisknande såsom att ge motivation för att dagligen bibehålla deras nykterhet. Författarna menar på att de medlemmar som aktivt önskar stöd från AA och deras tolvstegsprogram är av vikt för att ett tillfrisknande ska uppnås. Av de respondenter författarna intervjuade var vändpunkten för de i deras nykterhetsprocess att aktivt börja med tolvstegsprogrammet. Vissa respondenter hade svårare att finna en tillit till programmet, men efter de gjort det fick spiritualitet en viktig plats i deras liv.²⁵

Utöver en spirituellt acceptans av respondenterna i författarnas studie så används även spiritualiteten dagligen för bibehållandet av nykterhet. Om respondenterna tappade fokus på spiritualiteten upplevde dem en negativ känsla och frångoppling på ett individuellt plan vilket kunde leda till återfall. När respondenterna däremot hade sina nyktra perioder har sättet att hantera deras vardag istället bytts ut från alkohol till spiritualitet.²⁶

Under respondenternas tid i tolvstegsprogrammet började de finna en spiritualitet ur ett individuellt perspektiv. Samtliga respondenter kom in i programmet med en kristen trosuppfattning vilket de sedan valde att avstå för att istället använda sig av en sekulär spiritualitet för att den upplevdes mer användbar för deras nykterhetsprocess.²⁷

1.4.4. Finding God through the Spirituality of the 12 Steps of Alcoholics Anonymous

Psykologen Jeff Sandoz har skrivit en artikel som ska ge en översikt över tolvstegsprogrammet och den process vilket vägleder alkoholister till deras återhämtning vilket i slutändan leder till en tillit till en individuell spiritualitet.²⁸ Sandoz menar att alkoholmissbruk påverkar individer på ett flertal sätt som fysiskt, mentalt, socialt, känslomässigt och slutligen andligt och

²⁴ Kevin McInerney & Ainslea Cross, "A Phenomenological Study: Exploring the Meaning of Spirituality in Long-term Recovery in Alcoholics Anonymous", *Alcoholism Treatment Quarterly* nr 3 (2021), s. 282. <https://doi.org/10.1080/07347324.2021.1895016>

²⁵ McInerney & Cross 2021, s. 287, 289.

²⁶ McInerney & Cross 2021, s. 288, 293.

²⁷ McInerney & Cross 2021, s. 294.

²⁸ Jeff Sandoz, "Finding God through the Spirituality of the 12 Steps of Alcoholics Anonymous", *Religions* nr 5 (2014), s. 949. <https://doi.org/10.3390/rel5040948>

tolvstegsprogrammet erbjuder återhämtning inom samtliga områden. Kärnan i de första tre stegen menar han är av största vikt då den spirituella processen får börja, det vill säga att alkoholen som tidigare varit i centrum istället byts ut till en villighet av tro. En tillit skapas i de tre första stegen hos AA-medlemmen och den processen förtroendeprocessen är avgörande för att bibehålla nykterheten.²⁹

Resterande steg, fyra till tolv, innebär att AA-medlemmen nu ska använda sig av tilliten till gud eller en högre kraft. Medlemmarna använder sig av deras individuella spiritualitet för att fortsätta sitt dagliga arbete inom tolvstegsprogrammet för att bibehålla deras nykterhet för att i de sista stegen, tio till tolv, ständigt utvecklas andligt och bibehålla de rutiner vilka är viktiga för tillfrisknande.³⁰

Sandoz presenterar att efter en undersökning som gjorts på AA-medlemmar och deras spirituella utveckling under tolvstegsprogrammet, visade det sig att de medlemmar vilka hade bibehållit deras spiritualitet även bibehållit nykterhet och de medlemmar vilka inte bibehållit deras spiritualitet inte bibehållit deras nykterhet. Anledningen till detta föreslår Sandoz är då spirituella tekniker som meditation och bön kan resultera i en positiv känslomässig påverkan med mindre ångest vilket kan öka motivationen hos en individ som vill bli och bibehålla nykterhet.³¹

Slutsatsen i Sandoz studie är att AA:s tolvstegsprogram hjälper medlemmar med en rutinbaserad vardag som inkluderar spiritualitet. Att individen själv får bestämma och söka efter en individuell spiritualitet hjälper även tillfrisknandet på grund av medvetenheten om att något måste förändras. Personerna som går igenom tolvstegsprogrammet får lära sig en självkänedom och djupgående förståelse för deras trosuppfattning och nykterhetsprocess vilket leder till en bibehållen nykterhet.³²

1.5. Teori

Uppsatsens teoretiska utgångspunkt är baserad på den religionspsykologiska inriktningen av William James (1842-1910). Jag kommer utgå från hans bok "Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature" som är uppbyggd på hans föreläsningar under åren 1901 och 1902.

²⁹ Sandoz 2014, s. 954.

³⁰ Sandoz 2014, s. 955.

³¹ Sandoz 2014, s. 956.

³² Sandoz 2014, s. 957-958.

Varför James pragmatiska religionsteori används för denna uppsats är med anledningen för att se om religion fyller en praktisk funktion individuellt för AA-medlemmar. James menar att religion är individualistisk och grundläggande för en individ. Han menar även att religionens praktiska funktion för individen är av stor betydelse då den ska bidra på ett positivt sätt.³³ Den individuella funktionen religion har för en person är även en aspekt i James teori vilket jag anser passar bra för denna studie då det i tolvstegsprogrammet står att man ska överlämna sig själv till en egen uppfattning av gud.³⁴ Vidare i uppsatsen kommer jag använda mig av begreppet *praktisk funktion* för att förankra respondenternas upplevelser med teorin.

1.5.1. Religionens praktiska funktion

James presenterar i sin bok ”The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature” (2012 [1902]) om religionens praktiska funktion för den troende individen. Den praktiska funktionen av religion menar James är när den troende individen praktiserar religionen för att göra sitt liv till något bättre.³⁵

James syftar till att religionens praktiska funktioner inte bara ska belysa det som redan är känt utifrån den materialistiska världsuppfattningen, utan religionen bör tillföra nya insikter och påståenden om verkligheten. Religionen i sig kan även den ha mönster som är karaktäristiska för just den trosuppfattningen och det i sig kan leda till särskilda beteenden och förväntningar hos individen, såsom traditioner och ritualer specifika till en religionsuppfattning.³⁶

James pragmatiska syn på tänkande är att själva tanken av en trosuppfattning ska fungera som en vägledning av regler eller principer vilka styr en individs beteende. Det kopplas till de praktiska konsekvenserna vilka är att den troende individen upplever hopp, förväntan och lycka och gör att religionen i sig fungerar för individen.³⁷ Det är de religiösa övertygelserna som utgör de riktlinjer för skapandet av nya och bestående vanor. Men för att komma till insikt med de religiösa övertygelserna krävs det från individen att fastställa det mest lämpliga beteendet för en själv. James menar att det är viktigt att få en samband med det transcendentala för att utgöra en positiv uppfattning om en gud eller högre kraft.³⁸

Vidare menar James att religion tjänar flera praktiska syften för individen vilka är moraliskt, socialt och psykiskt stöd. Med moraliskt stöd menar James att religion kan ge en

³³ James 2012 [1902], s. 487.

³⁴ Steg 3 i tolvstegsprogrammet vilket återfinns i bakgrundsavsnittet.

³⁵ James 2012 [1902], s. 489.

³⁶ James 2012 [1902], s. 518.

³⁷ James 2012 [1902], s. 447.

³⁸ James 2012 [1902], s. 444-445.

känsla av mening och att individen kan finna moralisk vägledning genom sin trosuppfattning.³⁹ Det sociala stödet fungerar som en plattform av gemensamma värderingar och individen kan uppleva en social tillhörighet till en större grupp människor.⁴⁰ Det psykologiska stödet kan fungera som en källa till tröst och hjälp i svåra stunder vilket i sin tur kan erbjuda hopp.⁴¹

Fördelen med att använda James teori för denna uppsats är att den med lätthet kan appliceras på en individs religiösa eller andliga erfarenheter och upplevelser och tolka de ur ett praktiskt perspektiv. Nackdelen att använda denna teori är att den är en gammal sådan där James fokuserade på sina egna och andras religiösa upplevelser med endast intervjuer och observationer. I nutidens psykologiska forskning finns det andra psykologiska behandlingssätt som fokuserar mer på att analysera individens beteende snarare än upplevelser utifrån klinisk forskning.⁴²

1.6. Metod

Jag använder mig av kvalitativa metoder i denna uppsats och för att möjliggöra det har två metoder använts. Kvalitativ intervjumetod för intervjuerna samt narrativ analys för att analysera det transkriberade materialet från intervjuerna.

Kvalitativ forskning har enligt Martyn Denscombe i "Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna" riktat sig in på datainsamling "i form av ord"⁴³. I detta fall för denna studie rör det om datainsamling via intervjuer. Vid denna typ av insamling är det till fördel att använda sig av olika metoder för (1) insamling, det vill säga själva intervjuerna och (2) för analysen av de transkriberade intervjuerna.⁴⁴ Det i sin tur gör att studien kan vidareutvecklas och att frågeställningarna kan besvaras med större infallsvinkel.⁴⁵ De valda metoderna presenteras mer djupgående nedan i egna avsnitt.

1.6.2. Kvalitativ intervjumetod

Kvalitativ intervju är en metod för att samla in data i form av intervjuer. Respondenten utgör källan för datainsamlingen med hjälp av de frågorna som forskaren ställer. För denna uppsats

³⁹ James 2012 [1902], s. 506.

⁴⁰ James 2012 [1902], s. 452.

⁴¹ James 2012 [1902], s. 414.

⁴² Daniel Pals, *Ten Theories of Religions*, 4 uppl. (New York: Oxford University Press, 2022), s. 383.

⁴³ Martyn Denscombe, *Forskningshandboken – För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*, översättning av Per Larsson, 4 uppl. (Lund: Studentlitteratur AB, 2018), s. 393.

⁴⁴ Denscombe 2018, s. 394.

⁴⁵ Denscombe 2018, s. 221.

lämpar sig denna metod då syftet är att studera individers upplevelser, erfarenheter och uppfattningar.⁴⁶

Det finns olika strukturer för hur en intervju kan utföras, dessa är strukturerade, semistrukturerade och ostrukturerade. För denna uppsats kommer jag använda mig av semistrukturerad intervju. Valet av denna form är på grund av att det önskas en viss kontroll över vissa ämnen som ska lyftas upp i form av färdiga frågor. Det i sin tur låter respondenterna utveckla sina svar på ett djupare sätt.⁴⁷ Detta tillvägagångssätt skapar en möjlighet för flexibilitet i ämnet då respondenterna ska berätta om deras individuella upplevelse och denna intervjuform anser jag är mest lämpad för det. En annan anledning till att semistrukturerad form används är för att jag endast kommer att träffa respondenterna en gång på grund av studiens tidsbegränsning och omfång.⁴⁸

Varför strukturerad form inte används för denna studie är att det kan upplevas för formellt vilket i sin tur kan leda till endast ja eller nej svar på mina frågor. Anledningen till att ostrukturerad form inte används är för att denna form kan riskera att intervjun inte håller sig till ämnet. En semistrukturerad intervjuform möjliggör för mig som intervjuare att ha med de frågor jag önskar få besvarade, men med flexibiliteten att respondenterna själva får möjligheten att utveckla sig på ett sätt inom ämnet frågan avser upplysa.⁴⁹

För att möjliggöra en semistrukturerad intervju rekommenderar Anna Davidsson Bremborg att ha en intervjumall med frågor eller ämnen som önskas att besvaras. För att skapa frågor utefter de teman som finns i denna uppsats har frågorna utgått från uppsatsens frågeställningar. Vidare rekommenderar Davidsson Bremborg att frågorna inte ska vara ja eller nej frågor, de ska vara lätta att förstå av respondenterna och intervjuaren ska inte stressa genom intervjuerna. Samtliga intervjuer kommer att spelas in för att möjliggöra en mer utförlig analys av materialet. Davidsson Bremborg tar upp att en av nackdelarna till att spela in intervjuer är att respondenterna kan uppleva en obekvämlighet av att de spelas in.⁵⁰ Då inspelningarna sker på min mobil kommer mobilen att sättas i flygplansläge för att inte få notiser, med skärmen nedåtvänd för att den inte ska lysa upp. Förhoppningsvis blir telefonen inte ett störande moment eller hinder för respondenterna.

⁴⁶ Denscombe 2018, s. 268.

⁴⁷ Denscombe 2018, s. 269.

⁴⁸ H. Russel Bernard, *Research methods in anthropology: qualitative and quantitative approaches*, 4 uppl. (Lanham, MD, AltaMira Press, 2006), s. 212.

⁴⁹ Anna Davidsson Bremborg, "Interviewing" i *The Routledge handbook of research methods in the study of religion*, red. Michael Stausberg & Steven Engler, 1 uppl. (Abingdon, Oxon: Routledge, 2011), s. 315.

⁵⁰ Davidsson Bremborg 2011, s. 315-316.

Det finns två olika sorter av kunskapsinsamling enligt Davidsson Bremborg i intervjusammanhang och det är att intervjuaren är som en gruvarbetare som ska gräva efter materialet. Den andra sorten är att intervjuaren är som en resande som reser till det okända för att samla in olika livsberättelser.⁵¹ Det är den sistnämnda sorten jag kommer använda mig av. Detta för att låta respondenterna berätta om det de vill efter en fråga och inte uppleva att jag gräver efter information.

Fördelar med att använda kvalitativ intervjumetod är att materialet blir mer djupgående och den flexibilitet i svaren som möjliggörs genom valet av semistrukturerad form på intervjuerna. En annan fördel som Davidsson Bremborg motiverar är att semistrukturerade intervjuer inom religionsvetenskap är av fördel då individers tro är så pass mångfacetterad och unik vilket skapar ett nyanserat material i en kvalitativ studie.⁵²

Nackdelar med denna metod är datans validitet. Data kommer från vad personer säger och inte vad de gör och det kan i vissa fall inte spegla själva sanningen enligt Denscombe.⁵³ Däremot vill jag argumentera för denna studie att det är respondenternas sanningar och individuella upplevelser vilka är det primära.

1.6.3. Transkribering och narrativ analys

För att möjliggöra en narrativ analys av intervjuerna kommer ljudupptagningarna av dem att transkriberas. Fördelen med att transkribera en ljudupptagning är att det underlättar för en tillbakablick av intervjun samt att det skapar en möjlighet för mig som intervjuar att fokusera mer på respondenten än att anteckna vartenda ord som sägs.⁵⁴

Det tillvägagångssätt jag kommer använda mig av när transkribering utförs av intervjuerna är selektiv sådan. Det innebär att hela intervjun inte kommer transkriberas, endast delar av den. Anledningen är att den datainsamling som sker via intervjuerna är det som ska granskas och jag ska inte söka efter en underliggande faktor i det som sägs, eller analysera hur det framförs. Då hade det varit av fördel att transkribera intervjuerna i sin helhet, men avsikten är att framföra särskilda teman som tas upp.⁵⁵ Dessa teman presenteras nedan i undersökningsavsnittet.

⁵¹ Davidsson Bremborg 2011, s. 311.

⁵² Denscombe 2018, s. 292 & Davidsson Bremborg 2011, s. 310.

⁵³ Denscombe 2018, s. 293.

⁵⁴ Denscombe 2018, s. 395.

⁵⁵ Denscombe 2018, s. 395.

Fördelen med att använda selektiv transkribering är att det inte är lika tidskrävande som helhetstranskribering. En annan fördel är att det effektiviserar informationssökningen under studiens gång. När transkriberingen är genomförd av samtliga intervjuer blir det enklare att söka efter specifik information och skapar en möjlighet att återkomma till det som sagts för att kunna jämföra respondenternas svar. Det kommer fortfarande utföras ett omfattande arbete av att transkribera då de talade orden måste redigeras för att läsaren ska få ett begrepp över vad som sagts. Det leder till en av nackdelarna av att inte använda sig av transkribering är att autenticiteten kan påverkas av redigering.⁵⁶ Detta är något jag kommer att ha i åtanke för att framföra en rättvisande presentation av respondenternas upplevelser. Om det under transkriberingen förekommer konstpauser, talspråk eller pauser som "eh" eller "hmm" så kommer dessa inte tas med.

Vidare till andra metoden som kommer användas i denna uppsats vilket är narrativ analys. Denna metod används för att analysera en berättelse och metoden i fråga har vissa kriterier som bör uppfyllas. Det första kriteriet enligt Denscombe (2018) är att berättelsen ska innehålla ett karaktäristiskt syfte för att den ska leda åt ett specifikt håll. Det andra kriteriet innebär att den ska innehålla en tidsmässig förändring, alltså att det förflutna ska kunna sammankopplas med det nutida. Sist det tredje kriteriet är att den ska involvera individen, dess erfarenheter och känslor som uppstår under berättelsen.⁵⁷ Metoden i fråga möjliggör en koppling till respondenternas individuella upplevelse och livsberättelse, samt att analysen då kan komma fram till ett resultat utifrån de valda frågeställningarna.

Fördelar med att använda narrativ analys är att det material eller data som ska analyseras är detaljerat på grund av intervjumetoden. Narrativ analys öppnar upp för en bredare tolkning av insamlade data vilket lämpar sig för denna studie. Nackdelen med att använda denna metod är delvis att insamling och analys av data är tidskrävande samt att kontexten och datans betydelse kan komma att påverkas under analysen av transkriberingen.⁵⁸

1.7. Material

Det är totalt sex AA-medlemmar som delar med sig av sin livsberättelse och det råder full anonymitet och respondenternas namn har fingerats. Urvalet har bestått av att kontakta olika grupper i Stockholms län via e-postmeddelande. Den geografiska begränsningen till

⁵⁶ Denscombe 2018, s. 397.

⁵⁷ Denscombe 2018, s. 411.

⁵⁸ Denscombe 2018, s. 427-428.

Stockholms län är med anledning till att jag bor i Stockholms län. Därefter har de grupper som valt att svara vänt sig till sina medlemmar och bett dem att kontakta mig. All korrespondens har skett via e-post.

1.7.1. Val av respondenter

Jag vill börja med att förtydliga att samtliga medlemmar vilka har intervjuats inte på något vis representerar AA varken som gemenskap eller andra medlemmar. Detta står med i deras traditioner som finns i ovanstående bakgrundsavsnitt, mer specifikt tradition sex, tio, elva och tolv. Dessa medlemmar är individer jag har intervjuat för att få ta del av deras individuella upplevelser av religion och andlighet i sina nykterhetsprocesser just för att de är medlemmar i AA.

För att möjliggöra en kontakt med respondenter så gick jag in på AA:s webbplats och deras webbsida ”Hitta ett möte”.⁵⁹ Väl där kan man söka efter olika möten över hela Sverige, i sökningen jag gjorde så begränsades det till Stockholms län. Där fann jag många olika grupper och valde slumpmässigt vilka jag skulle kontakta. Totalt kontaktades fyra grupper via e-post, vilket återfinns i uppsatsens bilagor i slutet, och jag fick svar av samtliga inom två dagar. Tre av fyra var välkomnande till idén och jag önskade att medlemmar skulle kontakta mig via min e-postadress. Därefter fick jag e-postmeddelanden av flera medlemmar och hade då möjlighet att boka intervjuer med sex medlemmar.

Respondenterna jag har intervjuat är alla män. Det har varit korrespondens med en kvinna, men den kontakten har inte fortsatt. Att det endast är män som intervjuas innebär att resultatet för denna studie endast kommer vara utifrån mäns perspektiv.

1.7.2. Anonymitet och etiska överväganden

Det råder full anonymitet över respondenterna, vilket meddelades redan i mitt e-postutskick till de grupper jag kontaktade, och det upprepades för dem innan intervjun startades. Anonymiteten gäller namn, exakt ålder samt geografisk information såsom uppväxt, nuvarande boende eller vilken AA-grupp de går till. Namnen som presenteras nedan är fingerade och har ingen koppling till respondenterna.

Samtliga respondenter har själva valt att dela med sig av deras livsberättelser, men då det råder full anonymitet med anledning av att de är medlemmar i AA har jag haft respondenternas

⁵⁹ Anonyma Alkoholister, *Hitta ett möte*, u.å., <https://www.aa.se/hitta-ett-mote/> [hämtad 2023-11-15].

anonymitet i särskild beaktning. Jag väljer därför att inte presentera respondenterna då det kan äventyra deras identiteter.

1.7.3. Genomförande av intervjuer

I början av varje intervju har jag kort presenterat mig och syftet med uppsatsen jag skriver och vad den kommer att beröra, respondenterna har därefter fått möjligheten att ställa frågor om sådana finns. Efter min presentation har jag muntligt frågat om godkännande att spela in intervjuerna vilket de har godkänt på plats. Jag har även informerat respondenterna att samtliga ljudupptagningar och transkriberingen kommer att raderas efter godkänd uppsats. Jag nämnde tidigare i metodavsnittet att det fanns en oro över att respondenterna skulle uppleva en obekvämlighet av att bli inspelade, men jag upplevde inte att någon av dem ens uppmärksammade min mobil som låg på bordet under intervjuerna.

Tidigare nämnts i metodavsnittet används semi-strukturerade intervjuer som intervjumetod. Det innebär att jag haft med en intervjumall med enstaka frågor, denna mall återfinns nedan i bilagor. Jag har inte följt mallen exakt under intervjuerna då vissa av frågorna i mallen redan besvarats när respondenten svarar på en annan fråga.

Som ovan nämnt har min intervjuteknik varit influerad av Davidsson Bremborgs intervjutyp där jag inte gräver efter material utan lyssnar på respondenternas livsberättelse. På så sätt påverkar jag materialet på ett minimalt sätt genom att inte ta för mycket plats under intervjuerna. Att jag har lyckats ha en minimal påverkan på materialet har att göra med att respondenterna själva har visat en öppenhet för ämnet och varit lätta att intervjua.

Intervjuerna har skett på olika platser i Stockholms län och tagit mellan en och två timmar att utföra. Fyra av intervjuerna har ägt rum i en AA-lokal, en intervju har ägt rum på ett fik och en i ett mötesrum. Samtliga respondenter har varit tillmötesgående och haft lätt att dela med sig av sina individuella upplevelser.

1.7.4. Transkribering och narrativ analys

Transkriberingen av materialet har genomförts genom att lyssna på ljudupptagningarna av intervjuerna ett flertal gånger. Då jag valt att använda mig av selektiv transkribering har jag inte transkriberat allt som har sagts under intervjun utan det som har relevans för uppsatsen. Denna del av uppsatsen är den som har tagit längst tid. Det transkriberade materialet från ljudupptagningarna kommer att sammanfattas, i avsnittet resultat och analys, för en mer lättläst text med utvalda citat från respondenterna.

Under den narrativa analysen av det transkriberade materialet har följande teman identifierats i materialet vilket presenteras nedan i egna avsnitt i undersökningsavsnittet vid namn *Synen på religion*, *Den religiösa eller andliga vändpunkten* och *Religionens praktiska funktion i nykterhetsprocessen*.

2. Resultat och analys

I detta avsnitt kommer det transkriberade materialet från intervjuerna att analyseras med narrativ analys. Vidare kommer en applicering av James religionspsykologiska teorier om praktisk funktion att jämföras med insamlat material. Till sist kommer presenterat forskningsläge att jämföras med det insamlade materialet.

2.1. Tre distinkta teman

Tre teman har identifierats under den narrativa analysen av det transkriberade materialet. De tre teman är sammankopplade till frågemallen jag använt mig av och där svaren från respondenterna har varit som längst och mest utförliga.

2.1.1. Synen på religion

Respondenternas syn på religion har varierat. Delvis på grund av hur frågan ställts till dem under intervjuerna för det jag har velat få fram med mitt svar är om respondenterna har upplevt en skillnad på deras syn från när de började gå till AA och nu när de är med i gemenskapen. Respondenterna skiljer ofta på begreppen religion och använder främst andlighet eller spiritualitet.

När jag frågade Mikael, som varit nykter i två år, *Hur är din syn på religion nu jämfört med i början av din nykterhetsprocess?* svarade han ”Jag skiljer på religion och andlighet.”. Han menar att människan alltid har haft någon form av andlighet och att det har blivit till religioner, men att andligheten i religionerna missbrukas av olika typer av makthavare. Jag väljer då att ställa frågan igen till honom men jag byter ut begreppet *religion* mot *andlighet* och får ett annat svar. Då säger Mikael:

Jag ser mig själv som en andlig kristen. Och jag tänker mycket mer på andlighet och försöker anamma mer andliga principer. Det är något jag inte alls tänkt på innan för då bad jag endast för min egen skull. Idag säger jag Gud för att jag plockade upp det från min barnatro och idag går jag till kyrkan. Förut gick jag bara för dop, bröllop och begravningar, men jag upplever en sinnesro när jag befinner mig i en kyrka.

Den kristna trosuppfattningen har alltid funnits med i Mikael's liv men han ser en skillnad på hans individuella användande av andligheten förändrats med hans nykterhetsprocess. Synen på andlighet har gått från att endast be för sig själv till en djupare mening och acceptans för honom. Han nämner också att han upplevde en skepticism i början mot hur andligheten skulle

hjälpa honom i hans nykterhetsprocess, men att han sedan förstod det som att ”Det är Gud som ska hjälpa mig med det här. Jag måste göra jobbet, men Gud kommer hjälpa mig i slutändan.”.

Gustav, som varit nykter i sju år, säger att han är ”mer religiös än andlig.” och att han innan AA alltid varit andlig och trott på olika väsen och energier, men att religion skulle ha en plats i hans liv fanns inte innan AA. Under hans första år i AA tog det emot att säga ordet gud för att det var för mycket stigma kring begreppet. Hans initiala tanke när han använde begreppet var att han tänkte på ”makthavare och människor som missbrukar och förtrycker via religion.”. Det var hans sponsor⁶⁰ som berättade att han ändå skulle använda begreppet gud i hans dagliga arbete. Idag är Gustav kristen och gud har en central del i hans liv. Han säger ”Jag övar mig mer i någon sorts tillit till att Gud alltid är här hela tiden, mina böner spelar inte så stor roll utan inställningen att Gud alltid är med mig är den primära tanken.”.

Johans, som varit nykter i två år, syn på religion och andlighet, har med hjälp av AA kommit att förändras. Innan han började gå till AA var han inte alls troende utan han var ”totalt anti!”. Hans fulla övertygelse var att ”religion var ondska”. Idag ser han religion och tro ”som kärlek” och att det är hans ”högre kraft” som han ser synonym med kärlek. Han säger ”Idag har jag accepterat att jag inte behöver förstå det här, men så länge jag tror på det så hjälper det mig.”. När han först började gå till AA och skulle börja tolvstegsprogrammet upplevde han ett hinder med begreppet gud i programmet. Han säger ”Jag tyckte det var jobbigt att det stod ordet Gud, men något fick mig bara att göra det.”. Idag är synen på andlighet förändrad till skillnad från innan hans medverkan i AA och idag säger Johan att han ”stenhårt tror på min högre kraft.”.

För Stefan, som varit nykter i tretton år, förändrades även hans syn. Under hans uppväxt hade det inte funnits någon religiositet och han är vare sig döpt eller konfirmerad. Han säger att:

I ett sekulärt samhälle så blir jag lite nyfiken. När jag träffade min första sponsor så sa han att jag skulle utforska min andlighet och då gick jag och köpte en tavla med Buddha på och lite rökelse. Min sponsor sa att jag skulle ge det tid och i den tiden så uppstod tankar och reflektioner som jag inte haft förut.

Han hade alltså ett förintresse på grund av det sekulära samhället vi lever i idag. Han kom in med en öppenhet och till en början var han inriktad på ”mindfulness” som han själv säger för

⁶⁰ Sponsor är en AA-medlem som gått igenom tolvstegsprogrammet och som nu hjälper nyare AA-medlemmar att gå igenom programmet.

att sedan gå mot en mer kristen riktning. Hans syn på det hela innan han började gå till AA var mer neutral än de andra respondenternas.

Peter, som varit nykter i två år, hade inte någon särskild syn på religion eller andlighet utan tyckte det var ”töntigt att gå i kyrkan och vara religiös”. Peter säger:

Man får praktisera en tro väldigt tidigt i stegen och det känns jättekonstigt. Det finns en bön där man överlämnar sig helt och de orden hade jag väldigt svårt att ta i mun i början, men jag hade bestämt mig för att göra det här och då var det bara ”fake it until you make it”.

Synen nu är att en högre kraft eller gud bara existerar och att han finns överallt. Det finns en acceptans av tron hos Peter för han menar på att den hjälper honom bibehålla hans nykterhet. En annan acceptans är att han idag går kan gå till kyrkan för att uppleva en sinnesro istället för hans tidigare nämnda syn om att det var töntigt.

Alexander, som varit nykter i tjugo år, var inte troende innan han började gå till AA. Han går inte in mer på varför han inte var troende, men han går in på hur synen har förändrats under dessa tjugo år som nykter. Han är idag troende kristen, har varit med i bibelstudiegrupper och rest till Israel med en församling och besökt de större orterna i Jesus liv. Hans syn idag är att det är en del av honom och att det är en viktig del av programmet. För många av respondenterna tog andligheten emot i början, men för Alexander handlade det endast om en överlevnad. Han säger att:

Den högre kraften är så pass viktig så jag fick lov att bestämma mig att det bara ÄR, jag behöver bara tro på att det finns. Andligheten är i mitt DNA. Den är en måttstock för mig för att se att jag är på rätt spår.

2.1.2. Den religiösa eller andliga vändpunkten

Den religiösa eller andliga vändpunkten har på ett eller annat sätt varit en upplevelse för respondenterna. Den upplevelsen har sett annorlunda ut för vissa och liknande för andra. För Johan var det att ”man gör bara som man blir tillsagd och så kommer tron automatiskt”. Han berättar att hans vändpunkt inte skedde över en natt utan det var när han började med tolvstegsprogrammet som vändpunkten kom och han blev troende. Han säger att ”Jag anser att man hittar ljuset med tolvstegsprogrammet och med det menar jag att man hittar en ljusare syn på livet, tack vare allt som man får av programmet.”.

Mikaels vändpunkt kom när han började med tolvstegsprogrammet. Innan det säger han ”Jag var så kallad torrfull. Jag hade varit nykter i ett halvår, men inte påbörjat min andliga

utveckling.”. Torrfull är ett begrepp som används inom AA för de medlemmar som inte börjat tolvstegsprogrammet. För Mikael så var det lättare att lämna över sig till gud, under tolvstegsprogrammet, och använda sig av det begreppet istället för begreppet högre kraft, detta för att han upplevde att han kunde relatera till något som redan fanns i hans liv. För att förtydliga så talar Mikael om en kristen gud. Innan hans nykterhetsprocess började var han troende kristen.

Gustavs andliga vändpunkt kom i samband med tolvstegsprogrammet och han säger att:

Man får sätta sig i passagerarsätet och låta Gud köra. Man överlämnar sig själv. Det är viktigt att göra eftersom man går in i sig själv och då är det viktigt att känna att det finns något annat än dig själv som bär.

Innan Gustav blev AA-medlem så säger han att han hatade religion och var inte ett dugg intresserad av gud. Däremot säger han att han alltid varit andlig och trott på energier, men att han senare hittade en logik i det andliga under sin nykterhetsprocess. Gustav säger att han är mer religiös än andlig och att han är kristen.

Johans vändpunkt kom i samband med engagemanget i tolvstegsprogrammet. För honom var den en känsla av ”kniven mot strupen” och att tron automatiskt skulle komma. Det var inte förrän han var med om en motgång i hans liv och hade kört till Systembolaget för att köpa alkohol, men han kom aldrig ut ur bilen och helt plötsligt var han hemma. Han säger:

Det var när jag var nära på att börja dricka igen och för mig var det en känsla av att om jag inte gör något åt det här så kommer jag förstöra allt. På något sätt där och då så blev jag villig att göra jobbiga saker och få ett öppet sinne för att någonstans okeja det här med en högre kraft och det var en magisk känsla.

Vändpunkten kom inte på direkten för Johan utan det skedde successivt under arbetet med tolvstegsprogrammet. När han hittade sin högre kraft upplevde Johan en typ av lättnad och förklarar det som att ”Jag slipper bära den jobbiga känslan som tynger ned en.”. Han menar att det är den högre kraften som tar över och löser problem istället.

Vändpunkten för Peter kom under tolvstegsprogrammens arbete. Han minns att han hade svårt att be bön i början men tänkte att han fick ”fake it until you make it”. Han säger:

Jag började gå på gudstjänster för att jag letade efter tron och andligheten. Jag tyckte att jag letade och letade överallt men hittade inte riktigt. Tillslut så ledsnade jag, mitt tålamod tog slut och då släppte jag taget. När jag förstod att jag behövde göra det så förstod jag att jag inte behöver leta.

Gud ÄR och Gud finns hos mig, han finns överallt. När jag kände det så var det som ett andligt uppvaknande för mig.

Idag så benämner Peter sin trosuppfattning som en blandning av andlig och kristen. Han säger att ”Min andlighet är kristna Gud, det är Gud som är min högre kraft. Jag går i kyrkan, men det är inte så att jag utövar någon form av religion.”.

Alexanders andliga vändpunkt, eller uppvaknande som han själv säger, var inte riktigt som han hade förväntat sig. Han hade förväntat sig heliga brinnande buskar med örnar och vargar, men fick enligt sig själv en liten ”puff”. Det var en dag när han satt på en pendlarbåt som en fiskmåås dök upp och satte sig på båten, eller som han själv säger ”Jag fick en sketen liten måås... Men det spelade ingen roll, jag fortsatte och nöjade på.”. Alexander säger att han inte bara har haft en stor vändpunkt utan flera små andliga uppvaknande och att själva återskapandet av honom själv under tolvstegsprogrammet var en stor andlig upplevelse. Vidare säger han:

Det verkar som att tron på en högre kraft verkade central för att jag skulle klara mig. Har jag verkligen råd att ifrågasätta det då? Nej för jag höll ju på att dö. Det hände ju grejer när jag började be som gjorde att jag mådde bättre och jag ville ha mer så jag bad mer och sökte Gud ännu mer.

Ovanstående är en del av de vändpunkter Alexander menar att han haft. Att han faktiskt mådde bättre när han förstod att tron är central inom tolvstegsprogrammet och att det inte fanns någon möjlighet enligt honom att ifrågasätta det på grund av vad konsekvensen faktiskt var – att inte överleva.

Stefans vändpunkt kom i samband med att han skaffat en sponsor och börjat arbeta med tolvstegsprogrammet. Han säger:

Jag frågade hela tiden vad jag skulle göra. Jag gick på möten och frågade vad jag skulle göra och sa att jag skulle skaffa en sponsor. Då skaffade jag en sponsor och frågade han vad jag skulle göra och då sa han ”börja be på morgonen”, då sa ”okej, men jag tror ju inte på Gud” och då sa sponsorn ”det frågade jag inte heller, utan du ska bara be”. Det kändes som att min sponsor tog mig bortom den här ja eller nej frågan om Gud finns till att bara ge tillit till det.

I början nämndes det att Stefan köpt en Buddha tavla och några rökelse och praktiserade en daglig andlighet. Efter en tid i programmet träffade han några personer i samma ålder vilka gick

i tolvstegsprogrammet, men som var före honom i deras andliga resa. Stefan började umgås med dem och läsa bibeln och dela den upplevelsen med varandra. Han säger:

Vi slogs av att om man kollar på nya testamentet och Jesus är det att de undervisar i grupp, de helar folk som är sjuka och de ligger till bords och äter och alla är inbjudna. Det tyckte vi var likt tolvstegsprogrammet och något vi även tyckte var coolt.

Idag är Stefan inte så starkt förankrad i kristendomen, men säger att ”han förstår och tycker om den.”. Han ser sig som både andlig och kristen, han tror på kristendomen och Jesus men också att det finns en högre kraft.

2.1.3. Religionens praktiska funktion i nykterhetsprocessen

För Mikael är andlighetens praktiska funktion ett hjälpmedel i hans nykterhetsprocess. Han nämner att under sin tid som beroende så upplevde han en vald ensamhet och konflikter bland familj och vänner på grund av hans beteende. Nu som troende så har han fått en annan syn på livet och vad som faktiskt är viktigt. En annan aspekt är att så länge han håller sig till de dagliga rutinerna med att umgås med rätt personer, gå på AA-möten och att underhålla sin relation till gud så skapar det en andlig spänst. Med andlig spänst menar Mikael vikten av att upprätthålla rutinerna och vårda relationen med gud. Det är därför viktigt för honom att också gå till kyrkan för det är där han upplever att han uppnår den andliga spänsten.

Rutinerna i hans dagliga liv är av vikt för att bibehålla nykterheten och han säger:

Varje morgon ber jag tredjestegsbönen, den innebär att man lämnar över sitt liv till Gud. Tanken med den är att jag ska lämna över mitt ego. Jag kan inte styra och ställa över hur det blir idag, det är upp till Gud och alla andra människor, sen får jag förhålla mig till det under dagen. Glömmer jag bort detta får jag en sämre dag. Sedan i slutet av dagen så ber jag en tacksamhetsbön för dagen som gått. Håller jag mig inte till rutinerna resten av mitt liv så kan konsekvensen bli ett återfall.

De dagliga rutinerna över att be morgon och kväll har en funktion för Mikael och det är att bibehålla hans nykterhet. Detta är alltså hans andliga spänst som är det dagliga arbetet av att inte få ett återfall och bibehållandet av nykterhet.

Gustav säger att ”Det är på grund av Guds nåd som jag är nykter.” Det vill säga att den praktiska funktionen religion har för honom är ett bibehållande av nykterhet. Han upplever också en befrielse från att behöva bekräftelse och när han låter gud ta över så menar han att

hans dag blir bättre. Konsekvensen säger Gustav är att ”Om jag inte följer rutinerna finns risken för ett återfall.”. En annan aspekt han tar upp är:

Tillfrisknandet är inte mediciner, möten, byta miljö och vänner, men det har blivit det i AA-världen. Och när man bor i ett av världens mest sekulära land blir det ännu tydligare att det blir de sakerna som blir tillfrisknandet, för vi ska inte hålla på med gud och andlighet. Det är en risk och fara i det. Men vi som har ett friktionsfritt liv, vad är det vi gör? Vi har inte gjort något hemligt magiskt tält utan vi har bara gjort det boken säger att vi måste göra. Det är ingen ångest längre utan en glädje.

I början säger han att han var tvungen att övertyga sig själv och arbeta på det andliga. Han förklarar det som att ”Det är Guds hand alltid är nedstucken och det enda jag behöver göra är att ta tag i den.”. Idag är kristna gud en central del i Gustavs liv och det har blivit ett bevis för honom att det faktiskt finns något som fungerar.

För Johan spelar andligheten en praktisk funktion i hans liv på så sätt att han idag säger att det inte går att vara utan den. Johan som tidigare nämnt syftar till en mer andlig gud eller högre kraft och inte en kristen sådan. Han säger att ”Det fungerar inte att gå till en beroendemottagning och ta en antabus och sitta och ljuga för mig själv. Det hindrar folk att dricka där och då, men det hjälper inte i längden.” Antabus är en medicin för avvänjning av alkohol.⁶¹ Johan upplever att hans tro ger honom en tillit över att saker och ting kommer att lösa sig och att han får känslan över att han inte är gud och inte behöver bestämma över något större. Han säger:

Förut var det endast fokus på en karriär, men nu är det optimala att uppleva en sinnesro. Detta för att man lämnar över sig till sin högre kraft varje morgon och att sinnesro är målet med livet. Börjar det kännas kaotiskt så brukar jag luta mig tillbaka och säga ”ske din vilja, inte min”.

Vidare så upplever Johan en befrielse med att man får definiera sin högre kraft individuellt. Denna högre kraft menar han hjälper honom i sin nykterhet och säger:

Det är en ständig påminnelse om att jag är sjuk och att det är något som hjälper mig. Det är jag som ber, men jag ser det inte som att det är jag som får mig att må bra, utan jag är bara tacksam att jag får må bra för det är så många alkoholister som inte gör det.

⁶¹ Läkemedelsverket, *Bipacksedel: Information till användaren, Antabus 200mg brustablett, Antabus 400 brustablett*, senast uppdaterad 2020-12-15, https://docetp.mpa.se/LMF/Antabus%20effervercent%20tablett%20PL_09001bee807a300b.pdf [hämtad 2023-12-08].

Han säger att alkoholism är en sjukdom och att den främst består av självcentrering. Självcentreringen blir mindre, enligt Johan, genom att förminska sig själv och det görs redan i steg tre. Han säger att den högre kraften ”Hjälper mig otroligt mycket med att förstå att jag inte måste bestämma och lösa allting.” att världen inte centrerar runt honom.

Religionens praktiska funktion i Peters nykterhetsprocess har agerat som ett hjälpmedel och att han i hans vardagliga rutiner använder sig av någon typ av andlighet. Delvis berättar han om den sinnesro han upplever i exempelvis kyrkan, men att han idag har möjlighet att känna sinnesro utanför kyrkan. Vidare används religion i Peters vardagliga rutiner såsom att han varje dag gör en kvällsinventering över vad som har varit bra, eller mindre bra och om han anser att han behöver hjälp med något. Behöver han hjälp så ber jag om hjälp från min högre kraft. Han säger ”Jag har rutiner jag måste följa och följer jag de rutinerna så blir livet bra. Slarvar jag med mina rutiner så blir det lite segt under dagen.”. Vidare om just rutiner är det ett av det sista han säger under intervjun att:

Varje dag så väljer jag om jag vill komma tillbaka till mitt gamla levnadssätt och för att bryta det så måste jag göra något helt annat. Då är det bra att göra något man verkligen tror på och det är mitt ansvar att upprätthålla det. Det är viktigt för att jag ska bli en bättre människa.

För Alexander handlar religionen eller andlighetens praktiska funktion om två sidor. Några år in i sin nykterhetsprocess upplevde han att han blev hög på sin andlighet. Han säger: ”Så här andlig vill jag inte vara, för jag hade blivit hög på andligheten.”. Den känslan kom när han gick på flera möten om dagen, tränade dagligen och hade rutiner som inte skulle fungera när han väl började arbeta. Där fick han sig en tankeställare och drog ner på möten och de andra dagliga rutinerna för att hamna i ett lagom-läge. Han drog tillbaka på de dagliga rutinerna fram till att hans mående påverkades negativt och försökte därefter att hitta en balansgång. Han säger att han är en allt-eller-inget-människa vilket han förklarar är en av anledningen till att han hade så strikta dagsrutiner de första åren.

Efter att ha arbetat med att finna en balans och bekvämlighet i hans nykterhetsprocess förklarar han det som att:

De som inte har hittat den här balansen har vattenytan upp till munnen och står och kämpar, medan vattenytan är vid magen på mig. Så fort det händer något, vad det än är, så hamnar dem under vattenytan. Att ha råd med ett svängrum gör att det finns en balans.

Denna balans som Alexander har skapat i sin nykterhetsprocess just nu är att han har vattnet upp till magen och upplever en stabilitet. Religionen eller andligheten har både haft en negativ och positiv påverkan på honom, men efter tjugo år finner han ett lugn i sin balans.

Stefan beskriver religionen och andlighetens praktiska funktion i hans nykterhetsprocess som att han släppt på kontrollen. Han berättar att han ända sen han varit liten upplevt att han saknar vissa pusselbitar som han ansåg att andra hade och hans lösning på det var att trycka dit pusselbitar som inte riktigt passade där. Stefans sponsor sa till honom att han skulle sluta försöka trycka tid pusselbitar som inte passade och istället låta gud visa sig i det tomrummet. Vidare nämner han de andliga rutinerna fyller en stor praktisk funktion för honom. Han säger:

Jag har andliga rutiner och i perioder så gör jag de bara för att göra de, även fast jag inte upplever någon kontakt, jag är bara plikttrogen. Sen har jag perioder där jag bara blundar och känner en kontakt med något större än mig och det är någon typ av trygghet.

Denna trygghet och praktiska funktion andligheten har är att han upplever att han har tillfrisknat från den ”Mentala besattheten som alkoholism är” och att han idag lever i ett dagligt arbete för att bibehålla sin nykterhet.

2.2. Religionens eller andlighetens praktiska funktion för respondenterna

Tidigare nämnt i teoriavsnittet presenteras den praktiska funktionen enligt William James. För att religionen eller andligheten enligt James ska fylla en praktisk funktion i en individs liv är det särskilda aspekter som ska beaktas och presenteras nedan. I detta avsnitt förankras resultatet med vald teori.

2.2.1. Vägledning

Religionen eller andligheten ska fungera som en vägledning åt individen. För Mikael har hans kristna trosuppfattning väglett honom genom att läsa bibeln och att försöka leva och använda sig av de andliga principerna i vardagen.

För Gustav har hans kristna trosuppfattning varit en vägledning genom att gå in med inställningen att gud alltid är med honom. Han säger att det är som att ”Guds hand alltid är nedstucken och det enda jag behöver göra är att ta tag i den.”. Gud agerar som en vägledning åt Gustav och att ge full tillit till gud möjliggör vägledning.

Johan upplever att andligheten har väglett honom mot ett tillfrisknande från alkoholmissbruk, även att bibehålla nykterheten. Han säger att han idag inte skulle må bra utan

sin individuella andlighet och hur den ständigt vägleder honom till bättre beslut i livet och även att må bättre.

För Peter fungerar hans andliga kristna trosuppfattning som en vägledning genom det dagliga arbetet med rutiner. Han menar att han gör ett aktivt val varje dag han vaknar om att bibehålla sin nykterhet, men även sitt välmående och det möjliggörs via de dagliga rutinerna som morgonbönen som vägleder honom.

Alexander har med sin kristna trosuppfattning fått en typ av vägledning i livet genom att återuppbygga sig själv och att hitta en balans. Denna balans gör att han upplever en kontroll över sitt välmående och en medvetenhet om att gud alltid är med honom och att acceptera den ”villkorlösa kärleken” möjliggör för honom att vägledas till en balanserad vardag.

Stefan har fått vägledning via sin andliga kristna trosuppfattning genom att kunna ta hand om sin nykterhet och bibehålla den. Trosuppfattningen har väglett honom att styras i rätt riktning och visat att det finns en plan för honom genom att styras av andliga principer. De andliga principerna är för Stefan hans vägledning i livet.

2.2.2. Nya insikter

De nya insikter som kommit till Mikael är sättet han tänker på. Han säger att det har blivit annorlunda genom att överlåta kontrollen till gud istället. Han tar upp ett exempel under intervjun att innan han påbörjade sin nykterhetsprocess och var ute i trafiken och körde bil så kunde han bli så arg över om någon bil trängde sig framför och stressade. Händer det idag tränar han på sitt tålamod och låter ilskan dunsta av och sätter händelser i perspektiv att den stressade föraren i andra bilen snabbt måste till sjukhuset. Han sätter alltså ett nytt perspektiv på händelser som förut påverkade han negativt och vänder det till något som han själv inte har kontroll över.

Gustavs nya insikter handlar om att han lärt sig släppa de stora sakerna i livet. Han säger att man får ”sätta sig i passagerarsätet och låta Gud köra.” För honom handlar de nya insikterna i hans liv om att det fanns ett bevis på att något faktiskt fungerade för honom att bli nykter, vilket var tron. Samtidigt som han upplever en känsla av befrielse för att han inte längre behöver den externa kärleksbekräftelsen längre och att ”den befrielsen är otrolig.”

Johan säger:

Det dåliga som händer är på grund av Gud. Idag kan jag säga att det dåliga som händer är på grund av bristen på en högre kraft och tron på kärlek. Jag kan inte klandra min högre kraft för det dåliga som händer, utan tacka den för det bra som händer.

Hans insikt handlar om att det hans högre kraft ger honom är nya perspektiv på livet och en tacksamhet för det goda som sker. Vidare menar han att en stor insikt var att förstå att han inte kan bestämma över allt och lösa alla problem.

Peters insikter har kommit att förändras med hans tankesätt och andliga kristendom genom att förstå att "Gud ÄR och finns överallt. Han har inget med mina rädslor att göra och kommer inte straffa mig, utan Gud är förlåtande.". Han har funnit en sinnesro med de dagliga rutinerna och lärt sig släppa taget om de större sakerna i livet och överlåta sig till gud.

Alexanders insikter har varit både positiva och negativa. Det negativa är när han en tid in i sin nykterhetsprocess blivit "hög" på gud och upplevde att det inte gav honom en sinnesro. Insikten av det möjliggjorde för honom att förstå vikten av att hitta en balans i livet och som han förklarar tidigare att han bara har vattnet upp till magen.

Stefans nya insikter han fått av sin trosuppfattning är en total tilltro till gud och att gud hjälper honom villkorslöst. Han berättar om att han haft som en karta i livet som han följer som är präglad av hans uppväxt, föräldrar och mansnormer vilket inte lett honom till bra platser i livet. Men en dag träffade han människor som riktade hans uppmärksamhet mot stjärnorna istället för mörka platser och det var då han fick en insikt om att de andliga principerna bara finns där och representerar osjälviskhet, kärlek, ödmjukhet och ärlighet.

2.2.3. Moraliskt, socialt och psykologiskt stöd

Med det moraliska, sociala och psykologiska stödet menar James att individen får mening, tröst eller hjälp och en gemensam plattform av värderingar vilket i sin tur fyller en praktisk funktion för religiösa eller andliga individen.⁶² För Mikael har religionen gett honom allt ovanstående. Hans mening är att få känna sig som en liten del av något som är större än han själv, den tröst och hjälp han fått av sin kristna trosuppfattning är att bibehålla sin nykterhet tack vare de andliga rutinerna. De gemensamma värderingarna innebär för Mikael att han tillhör en gemenskap som AA och upplever sig fått många vänner han kan prata med genom AA.

Gustav förklarar att hans moraliska stöd ligger i tilliten till gud och att han har accepterat en kraft som är större än han själv, det har gett honom en mening med hans dagliga rutiner att bibehålla sin nykterhet. Det sociala stödet som ska ge individen en samhörighet upplever Gustav att han fått både från religionen och från AA, han säger att "Det finns verkligen en kraft i gruppen och att vi gör allt tillsammans, för att en person ska sitta och ro ett stort skepp själv går inte.". Vidare till det psykologiska stödet han upplever genom hjälp och tröst är det han

⁶² James 2012 [1902], s. 506, 452, 414.

upplever att gud har gett honom ett sorts bevis genom tolvstegsprogrammet att det faktiskt finns något som fungerar.

Johans moraliska stöd han fått av sin andliga trosuppfattning och han säger att ”Det är en ständig påminnelse om att jag är sjuk och att det är något som hjälper mig.”. Han upplever en tillit till sin högre kraft att den fungerar utan att han själv behöver göra något utan han släpper kontrollen. Johan nämner inte något om det sociala stödet i hans intervju, däremot tar han upp det psykologiska stödet i form av en sinnesro han upplever tack vare sin andlighet. Johan menar att sinnesro är målet med livet för honom och detta möjliggörs genom att överlämna sig till sin högre kraft varje dag.

Peters moraliska stöd han upplevt av sin trosuppfattning är han inte längre behöver agera ”regissör” över sitt liv längre, utan det är gud som nu har tagit den kontrollen. Det sociala stödet som agerar som en gemensam plattform av värderingar har varit för honom att hitta likasinnade personer i AA som han kan relatera till vilket han gjort. Till sist har det psykologiska stödet i form av tröst och hjälp har Peter funnit i andligheten i form av en sinnesro, insikt och acceptans.

För Alexander har det moraliska stödet funnits i den trosuppfattning han har idag, det har gett honom en mening med livet i form sinnesro. Det sociala stödet har återfunnits inom AA och medlemmarna i gemenskapen genom samma individuella arbete som genomförts och ständigt sker. Det psykologiska stödet han upplevt av att sin trosuppfattning har varit återuppbyggandet av honom själv. Han upplevde under hans tid som onykter att hans själ var full av hål och att de hålen börjades fyllas i när han hittade till sin tro.

Stefans moraliska stöd han upplevt via sin tro är att han ”fått tillbaka en majoritet av mitt bolag [jag] för att sedan kunna behålla den delen, vilket är en ständig process.”. Han upplever att hans dagliga arbete genom andliga rutiner skapar en möjlighet för honom att behålla den delen av honom han vill ha. Det sociala stödet nämner han inget om i sin intervju däremot nämner han det psykologiska stödet han upplever av sin tro. Han upplever den villkorslösa kärleken och lugnet i att andligheten alltid finns där för honom och att han ända sedan han var liten känt en avsaknad eller som att det är pusselbitar som fattas. Dessa pusselbitar har nu kommit tillrätta genom andligheten.

2.3. Återkoppling till forskningsläget

I detta avsnitt återkopplas studiens resultat med det presenterade forskningsläget. Det kommer framföras en jämförelse mellan forskningens resultat och denna studies resultat och likheter och

skillnader kommer att presenteras. Det kommer presenteras nedan i tre teman utifrån forskningens främsta upptäckter och resultat.

2.3.1. Tolvstegsprogrammets betydelse

Galanter (2007) beskriver i sin studie att tolvstegsprogrammet har en stor roll inom missbruksbehandling då andligheten som ska uppnås i programmet kan vara lika funktionell som klinisk behandling. Här stämmer det förstnämnda överens med samtliga respondenters upplevelser av tolvstegsprogrammet. Däremot berättar Gustav att "Behandlingshem och sjukvård är missinformerade. De tänker att det fungerar jättebra att ge medicin eller att ta bort missbrukaren från miljön istället. Det vi behöver göra främst är att söka en andlighet.". Johan berättar att "Jag gick hellre till beroendekliniker än AA, för att jag trodde att de största förlorarna satt på AA på grund av de fördomar jag hade." Han har varit i kontakt ett flertal gånger med öppenvården och försökt att få hjälp, utan resultat. Det finns en kritisk syn från andra respondenter angående öppenvårdens behandling för alkoholmissbruk och att det både upplevs svårt att få hjälp när det bes om samt att hjälpen som fås oftast endast är medicinsk och inte ett arbete med det inre.

McInerneys och Cross studie visar precis som Dermatis och Galanter ett positivt resultat av spiritualitetens roll i tillfrisknandet. Deras studie visar att vändpunkten i deras nykterhetsprocess kom i samband med att de började tolvstegsprogrammet. Sandoz visar också med sin studie att tolvstegsprogrammet hjälper alkoholister på flera olika plan som socialt, fysiskt, mentalt, känslomässigt och andligt. Han delar också upp tolvstegsprogrammet och fokuserar på de olika stegen till skillnad från de tre andra presenterade studierna. De tre första stegen menar han är av största vikt då det är under den tiden som tron får ta alkoholens plats. Resterande steg menar Sandoz handlar om att använda sin högre kraft eller gud till att klara av dem.

Å ena sidan upplevde samtliga respondenter i uppsatsen en spirituellt vändpunkt när de började med tolv stegen. Å andra sidan upplevde Gustav, Johan och Peter ett motstånd mot begreppen högre kraft, gud och bön i början av tolvstegsprogrammet. De ansåg att de var tvungna att "fake it until you make it" för att möjliggöra en acceptans och tillit till en gud eller andlighet. De menade på att de var och fortfarande till viss del är präglade av det sekulära samhället de upplever att vi lever i. Det är som att det är något negativt med tro och att begreppen tar emot anser dem.

2.3.2. Religionens och spiritualitetens roll i nykterhetsprocessen

I Dermatis och Galanterns studie visar det sig att spiritualiteten spelat en stor roll i nykterhetsprocessen för de AA-medlemmarna som medverkat. De medlemmar vilka engagerat sig i dagliga spirituella rutiner samt fortsatt arbete med tolvstegsprogrammet har visat en större framgång i deras nykterhetsprocess samt bibehållande av nykterhet jämfört med andra medlemmar som inte fortsatt med spirituella rutiner och tolvstegsprogrammet.

McInerney och Cross har i deras studie presenterat att spiritualiteten har en betydande roll i nykterhetsprocessen kopplat till tolvstegsprogrammet. Det som varit en av de grundläggande aspekterna för en alkoholist som söker sig till AA är att de, enligt McInerney och Cross, aktivt vill bli nyktra och att de tidigt accepterar en tillit till en individuell spiritualitet.

Jämfört med Dermatis och Galanterns samt McInerneys och Cross resultat har uppsatsens samtliga respondenter berättat om en framgång i deras nykterhetsprocess när de accepterat en gud eller högre kraft under arbetet av de första stegen i tolvstegsprogrammet. När respondenterna överlätit sig till en gud eller högre kraft har de accepterat att de inte längre har full kontroll. Både Mikael och Gustav använder begreppet ”självcentrerad”. De säger att sjukdomen alkoholism är präglad av att individen är självcentrerad och istället för den så släpper de in gud.

2.3.3. Risken för återfall och bibehållande av en nykterhet

McInerney och Cross studie visade att det fanns en risk för återfall om spirituella rutiner missköttes, om de däremot bibehölls upplevde respondenterna i deras studie att det underlättade för dem att bibehålla sin nykterhet.

Sandoz har i sin studie kommit fram till liknande resultat vilket visat att de AA-medlemmar vilka har bibehållit sin spiritualitet även bibehållit sin nykterhet och de medlemmar vilka inte gjort det har riskerat eller fått återfall.

I denna uppsats presenteras inte om återfall skett och det har inte heller ställts frågan till respondenterna under tillfället för intervjuerna om de fått ett återfall, däremot har tre respondenter nämnt att om de inte bibehåller deras dagliga religiösa eller spirituella rutiner att de riskerar ett återfall. Mikael menar på att om hans spirituella rutiner inte följs kan konsekvensen bli ett återfall. Han känner därför att det är ett måste att bibehålla de dagliga spirituella rutinerna samt att ständigt underhålla sin relation till gud för att kunna kontrollera sig själv. Peter säger att konsekvensen som blir om han försummar sina spirituella rutiner är att det blir ”segt” och han börjar tvivla på om han ska gå på möten. Gustav säger ”Det skulle ta mig tre veckor att insjukna om jag inte följde mina dagliga rutiner.”

3. Sammanfattning och slutsatser

Syftet med denna uppsats har varit att, genom semistrukturerade intervjuer, analysera om religion och spiritualitet fyller en praktisk funktion i sex AA-medlemmars nykterhetsprocess och bibehållande av deras nykterhet. Vidare vad syftet att identifiera medlemmarnas religiösa vändpunkt via en jämförelse av deras individuella syn på religion och spiritualitet de har nu jämfört med i början av deras tid i AA. Nedan presenteras slutsatserna i tre avsnitt nämnda efter uppsatsens frågeställningar för att tydliggöra svaren.

3.1. Hur är AA-medlemmarnas syn på religion eller andlighet nu jämfört med i början av sin nykterhetsprocess?

Samtliga respondenters syn på religion eller spiritualitet var i början annorlunda till den syn de har idag. Innan var fem av sex respondenters syn åt det mer negativa hållet där det upplevdes en särskild skepticism mot att använda de begrepp *gud* och *högre kraft* AA använder i sitt arbete och tolvstegsprogram. Många upplevde ett starkt motstånd delvis med anledning till en präglning av det sekulära samhället de upplever sig leva i, trots det så var de villiga att förändra sin syn på religion och spiritualitet för att möjliggöra ett tillfrisknande i deras alkoholmissbruk.

Mikael kom in i AA med en neutral syn på religion, eller andlighet som han själv benämner det, och den kom att ändras under hans tid som AA-medlem. Innan använde han sin kristna trosuppfattning för att be för sig själv medan nu säger han att han använder det för att be om hjälp. Hans syn har gått från neutral, enligt mig, till mer positiv och individuell. Jag upplever att hans syn på andlighet har kommit att förändras då han fått en insikt via AA att inte be för sig själv utan att be om hjälp och låta gud ta kontrollen över hans liv.

För Gustav var hans syn innan AA att han alltid trott på någon sorts andlighet med olika energier och väsen, men ordet religiös kunde han inte identifiera sig med i början. Hans syn var mer åt det negativa hållet och han var emot det negativa religion orsakade i världen. Idag ser Gustav på religion som något fyllt av kärlek och att han accepterat att han inte behöver full förståelse över begreppet och känslan, bara det hjälper honom.

Johan hade en starkt negativ syn på det när han kom in i AA och velade om han faktiskt skulle göra tolvstegsprogrammet eller inte med anledning till att begreppet gud används. För honom var det lättare att använda sig av begreppet högre kraft för att minimera stigmatiseringen han upplevde av begreppet gud. Idag ser han på sitt liv ur ett andligt perspektiv där hans högre kraft är synonymt med kärlek och han har accepterat att han inte kan förstå allt vad hans högre kraft innebär, men att han faktiskt upplever att den hjälper honom räcker.

Peters syn på religion och andlighet var att det var något fånigt som skapade problem. Detta förändrades till en positiv syn då han upplever att han får hjälp av hans trosuppfattning. Han har sedan tiden i AA engagerat sig i den kristna tron och funnit en sinnesro i den och hans syn idag är att andligheten är en del av honom.

Alexanders syn på religion och andlighet innan AA var mer åt det negativa hållet, han var inte troende innan han började gå till AA. Nu har han en god och neutral syn på sin kristna trosuppfattning då han anser att det är en viktig del av honom själv.

Stefan hade en sekulär syn på religion och andlighet innan han började gå till AA. Han växte upp sekulärt med en nyfikenhet för det andliga. Idag har han en positiv syn på den individuella andligheten som medlemmar arbetar med i AA.

Sammanfattningsvis är samtliga respondenters syn på religion eller andlighet positivt förändrad med anledningen till de religiösa och spirituella insikter som skett under deras nykterhetsprocess. De har valt att ge sin tillit till en gud eller högre kraft för att möjliggöra ett tillfrisknande då vissa ansett att det var den enda utvägen för att fortsätta leva.

3.2. Hur såg medlemmarnas religiösa eller andliga vändpunkt ut?

Samtliga respondenters religiösa eller andliga vändpunkt kom i samband med de tre första stegen i AA:s tolvstegsprogram. De menar att de var tvungna att acceptera och lita på gud eller högre kraften för att skapa en möjlighet för ett tillfrisknande.

Respondenternas upplevelser ser nästan snarlika ut utifrån resultatet ovan. Mikael upplevde sin vändpunkt efter en tid av att varit så kallad ”torrfull” i cirka sex månader som medlem. Det var efter det han började göra tolvstegsprogrammet och fick uppleva en andlig vändpunkt i form av att han överlämnade sig. Gustav började tidigt att göra tolvstegsprogrammet och hans religiösa vändpunkt kom i samband med själva programmet när han gav sin tillit till att gud har kontroll över hans liv och att han ska släppa sitt kontrollbehov. För Johan handlade vändpunkten om ett vägsål där han hade stannat vid Systembolaget för ett återfall, men på något sätt kom hem igen utan någon alkohol, vilket hände efter successivt arbete med tolvstegsprogrammet. För Stefan kom vändpunkten när han förstod att gud är överallt och att han inte behöver leta, vilket var under tolvstegsprogrammet. Likadant för Alexander var det under tolvstegsprogrammet och där förstod han att det inte handlade om en enskild vändpunkt utan flera små vändpunkter och insikter för honom, som med fiskmåsen under en båtfärd i Stockholms skärgård. Stefans vändpunkt kom under tiden han gjorde de första stegen i

tolvstegsprogrammet där han med några vänner jämförde nya testamentet med AA:s ”Stora Boken”.

Den religiösa eller andliga vändpunkten kan, enligt mig, vara en central del för att tolvstegsprogrammet ska fungera för den som går det. Å ena sidan har vissa respondenter fått tvinga fram en vändpunkt med anledningen att de upplevt en sekulär uppfattning. Å andra sidan har andra respondenter fått den mer naturligt och en anledning kan vara att de varit troende sedan innan.

3.3. På vilket sätt har religion eller andlighet en praktisk funktion i AA-medlemmarnas nykterhetsprocess?

Religionen och spiritualiteten har varit en praktisk funktion för AA-medlemmarnas nykterhetsprocess på så sätt att det delvis hjälpt dem att bibehålla sin nykterhet tack vare de dagliga religiösa och spirituella rutinerna i deras liv. Respondenterna har gått in i gemenskapen AA med hoppet om att de ska förbli nyktra då det för vissa respondenter har handlat om liv och död. Jag kommer inte ta upp alla respondenter var för sig med anledningen till att de idag använder deras trosuppfattning på ett överensstämmande sätt, utan jag kommer att sammanfatta deras praktiska funktioner tillsammans.

För respondenterna är de religiösa och spirituella rutinerna främst ett måste för att bibehålla deras nykterhet. Några respondenter nämner att de upplever en risk med att inte upprätthålla de dagliga rutinerna och att konsekvensen då kan bli återfall.

Detta visar, enligt mig, den praktiska funktionen religion och andlighet har för dessa AA-medlemmar som blivit intervjuade är existerande. Deras trosuppfattning och arbete i AA skapar ett dagligt rutinbaserat beteende för ett ökat välmående och nykterhet. Respondenterna rannsakar dagligen sig själva för att bli så bra individer som möjligt med hjälp av en gud eller högre kraft.

3.4. Vidare forskning

Under uppsatsens gång har ämnen dykt upp som tyvärr inte fått plats i diskussionen på grund av uppsatsens omfång. Ett av dessa ämnen är varför inga kvinnor har intervjuats. Förklaringen för detta är att det endast är en kvinna som har hört av sig, under perioden respondenter har valts, för att sedan slutat svara. Hade kvinnors svar hade sett annorlunda ut gentemot männens? Det hade varit intressant att få se hur religion och andlighet agerat som en praktisk funktion för både män och kvinnor för att sedan jämföra deras resultat ur en genusbaserad teori.

Käll- och litteraturförteckning

Källor

Anonyma Alkoholister, *AA:s Historia i korthet*, u.å., <https://www.aa.se/om-aa/aas-historia-2/> [hämtad 2023-11-06].

Anonyma Alkoholister, *AA Tolv Steg för tillfrisknande*, u.å., <https://www.aa.se/aa-tolv-steg/> [hämtad 2023-12-04].

Anonyma Alkoholister, *AA Tolv Traditioner för enighet*, u.å., <https://www.aa.se/aa-tolv-traditioner/> [hämtad 2023-11-06].

Anonyma Alkoholister, *Fakta om Anonyma Alkoholister*, (Stockholm: AB Stjärntryck, 2009).

Anonyma Alkoholister, *Hitta ett möte*, u.å., <https://www.aa.se/hitta-ett-mote/> [hämtad 2023 11-15].

Respondent 1; Mikael, intervju 2023-11-07.

Respondent 2; Gustav, intervju 2023-11-07.

Respondent 3; Johan, intervju 2023-11-07.

Respondent 4; Peter, intervju 2023-11-08.

Respondent 5; Alexander, intervju 2023-11-09.

Respondent 6; Stefan, intervju 2023-11-11.

Litteratur

Anonyma Alkoholister, *Vill du sluta dricka alkohol?*, u.å., <https://www.aa.se/behavior-du-hjalp/vad-behaver-du-veta-om-aa/> [hämtad 2024-01-02].

1177 Vårdguiden, *Här kan du få hjälp mot alkoholproblem*, u.å., <https://www.1177.se/Sormland/undersokning-behandling/behandlingar-vid-psykiska-sjukdomar-och-besvar/har-kan-du-fa-hjalp-mot-alkoholproblem/> [hämtad 2024-01-02].

Bernard, Russel H., *Research methods in anthropology: qualitative and quantitative approaches*, 4 uppl. (Lanham, MD, AltaMira Press, 2006).

Davidsson Bremborg, Anna, "Interviewing" i *The Routledge handbook of research methods in the study of religion*, red. Michael Stausberg & Steven Engler, 1 uppl. (Abingdon, Oxon: Routledge, 2011), s. 310-322.

Denscombe Martyn, *Forskningshandboken – För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*, översättning av Per Larsson, 4 uppl. (Lund: Studentlitteratur AB, 2018).

Dermatis, Helen & Galanter, Marc, "The Role of Twelve-Step-Related Spirituality in

- Addiction Recovery” *Journal of Religion and Health* nr 2 (2016), s. 510-521.
<https://doi.org/10.1007/s10943-015-0019-4>
- Folkhälsomyndigheten, *Alkoholens skadeverkningar*, u.å.,
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/andts/utveckling-inom-andts-anvandning-och-ohalsa/skadeverkningar/alkoholens-skadeverkningar/> [hämtad 2024-01-02].
- Galanter, Marc, ”Spirituality and recovery in 12-step programs: An empirical model” *Journal of Substance Abuse Treatment* nr 33 (2007), s. 265-272.
<https://doi.org/10.1016/j.jsat.2007.04.016>
- Höjer, Henrik, “Sverige är ett udda land” *Forskning och Framsteg* nr 3 (2015), elektronisk artikel utan sidantal, <https://fof.se/artikel/2015/3/sverige-ar-ett-udda-land/> [hämtad 2024-01-02].
- James, William, *Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*, E-bok, (Cambridge, Cambridge University Press, 2012 [1902]).
<https://doi.org/10.1017/CBO9781139149822>
- Läkemedelsverket, *Bipacksedel: Information till användaren, Antabus 200mg Brustablett, Antabus 400 Brustablett*, senast uppdaterad 2020-12-15,
https://docetp.mpa.se/LMF/Antabus%20effervercent%20tablet%20PL_09001bee807a300b.pdf [hämtad 2023-12-08].
- McInerney, Kevin & Cross, Ainslea, “A Phenomenological Study: Exploring the Meaning of Spirituality in Long-term Recovery in Alcoholics Anonymous” *Alcoholism Treatment Quarterly* nr 3 (2021), s. 282-300.
<https://doi.org/10.1080/07347324.2021.1895016>
- Nationalencyklopedin, AA, u.å., <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/aa> [hämtad 2023-11-08].
- Nationalencyklopedin, *vändpunkt*, u.å.,
<https://www-ne-se.till.biblextern.sh.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/vändpunkt> [hämtad 2023-12-05].
- Daniel Pals, *Ten Theories of Religions*, 4 uppl. (New York: Oxford University Press, 2022), s. 383.
- Sandoz, Jeff, ”Finding God through the Spirituality of the 12 Steps of Alcoholics Anonymous”, *Religions* nr 5 (2014), s. 948-960.
<https://doi.org/10.3390/rel5040948>
- Spencer, Maya, Royal College of Psychiatrists, *What is spirituality? A personal exploration*,

u.å., https://www.repsych.ac.uk/docs/default-source/members/sigs/spirituality-spsig/what-is-spirituality-maya-spencer-x.pdf?sfvrsn=f28df052_2 [hämtad 2023-12-05].

Bilagor

E-postutskick till AA-grupper i Stockholms län:

Hej,

Jag heter Caroline och studerar Religionsvetenskap C på Södertörns högskola och det är snart dags för mig att skriva en uppsats på ämnet.

Jag undrar om det är någon/några i xxx-gruppen som skulle vara intresserad av att bli intervjuade av mig? Intervjuerna kommer att vara runt en timme långa och kommer att äga rum någon gång under november.

Jag har tänkt att skriva om anonyma alkoholisters upplevelse av religion i samband med deras nykterhetsprocess, samt om hur deras syn på tro/religion har kommit att förändras under nykterhetsprocessens gång.

Vill poängtera att total anonymitet både gäller individ och grupp och tas på största allvar. Det kommer att stå att intervjuerna skett i Stockholms län för att lokalisera i vilken ort jag har gjort studien.

Om det skulle vara så att någon är intresserad så vill jag meddela att jag kommer behöva spela in intervjuerna för att transkribera det som sagts, men att ljudupptagning och transkribering kommer att raderas efter godkänd uppsats.

Skulle vara jätteroligt om någon/några är intresserade! Finns det några frågor går det bra att dela ut min e-postadress för den som vill kontakta mig.

Ha en trevlig dag!

Vänliga hälsningar,
Caroline Lundström

Intervjumall:

1. Berätta gärna om ditt första möte med Anonyma Alkoholister, vad var det som gjorde att du gick på det mötet?
2. Vart är du i din nykterhetsprocess just nu?
3. Var du troende innan du blev medlem i Anonyma Alkoholister?

4. Berätta om din trosuppfattning som du har idag.
5. Hur är din syn på religion/andlighet nu jämfört med i början av din nykterhetsprocess?
6. Hur har din trosuppfattning påverkats under din nykterhetsprocess?
7. Vad var din första tanke när du såg steg 2 och 3 i tolvstegsprogrammet? Själva orden ”en kraft större än vår egen” och ”Gud”. Vad tänkte du då?
”2. Vi kom till tro att en kraft större än vår egen kunde återge oss vårt förstånd”
”3. Vi beslöt att lägga vår vilja och våra liv i Guds händer, sådan vi uppfattade honom.”
8. På vilket sätt har religion varit ett hjälpmedel för dig i din nykterhetsprocess?
9. Hur såg din vändpunkt ut när du blev troende, vad var det som gjorde att du började tro?
10. Har religion en praktisk funktion i ditt liv idag?

