

Hur kan andlighet påverka människans tillfrisknade från missbruk.



.....
Fördjupningsarbete

Socialpedagogutbildningen VT22

Författare: Sebastian Gustafsson

Handledare: Alexander Platon
.....

Sammanfattning:

I detta arbete använder jag Humanistisk psykologi och socialpsykologi som perspektiv för att förklara hur tro kan påverka tillfrisknande från missbruk. Hur social tillhörighet påverkar oss och hur tro kan hjälpa människan mot utveckling och inre framgång.

1. inledning

“Were one asked to characterize the life of religion in the broadest and most general terms possible, one might say that it consists of the belief that there is an unseen order, and our supreme good lies in harmoniously adjusting ourselves thereto.”

— William James, *The Varieties of Religious Experience* (1902)

William James var en filosof och psykolog från USA som inspirerat flera generationer av tänkare med sina böcker och föreläsningar. James var väldigt intresserad av religion och andlighet och skrev om sina bekymmer angående detta i en rad olika böcker. En av James tankar var att i studier av den mänskliga naturen som i *“The varieties of religious experience”* kunde bidra till en slags religionsvetenskap, det vill säga, en vetenskap av det andliga. Samtidigt så trodde han också att religion och andlighet var något övernaturligt som inte var tillgängligt för vetenskap utan bara tillgängligt för den enskilda individen (Goodman 2017).

I boken *“The varieties of religious experience”* beskriver James olika slags medvetanden. Det finns något slags mystiskt medvetande som han i boken beskriver som allt från *“aha-upplevelser”* till drog- och alkoholframkallade tillstånd (William 1929, p.379). I boken beskrivs även olika alkoholisters upplevelser av missbruket och hur dem blev nyktra. Det beskrivs också hur en man får ett andligt uppvaknande och hur han efter ha hängivit sig till kristendom aldrig behövt dricka igen. Bland dessa historier hittar man också ett väldigt talande citat:

“The only radical remedy I know for dipsomania is religiomania,” is a saying I have heard quoted from some medical man. (William 1929, p.268)

I sin bok talar James om den andliga upplevelsen eller tillståndet som en högst individuell upplevelse. Han beskriver att det är oerhört svårt om inte omöjligt att intellektualisera och förklara upplevelsen utan upplevelsen ligger hos den som upplevde. Med andra ord; upplever någon något som en andlig upplevelse så är det en andlig upplevelse. Ingen kan ta det ifrån *“upplevaren”*.

I tolvstegsrörelsen kan man återfinna många av James idéer. Grundaren till rörelsen heter Bill Wilson och ska ha blivit väldigt inspirerad av *“The varieties of religious experience”* (Mendelowitz 2023).

En väldigt viktig del av Anonyma Narkomaner (NA), som är en systerorganisation till Anonyma Alkoholister (AA), är att komma till ett andligt uppvaknande. Faktum är att det är centralt i dessa olika 12-steps gemenskaper. I en av NAs böcker, Basic text, så beskrivs beroendet som en sjukdom. Sjukdomen ses som "ett andligt dilemma" och att lösningen därför behöver vara av andlig natur (Anonymous 2008, pp.xxv–xxvi).

I Sverige har vi tolvstegsbehandlingar enligt minnesotamodellen. Behandlingen skapades på 1940-50 talet i Minnesota, USA. Den här typen av behandling är riktad mot alkohol-och narkotikamissbruk och är baserad på AA och NA's program för tillfrisknande. Behandlingen bygger på antagandet att beroendet är en kronisk sjukdom som inte kan botas men dock hejdas genom att applicera tolvstegsprogrammet. Syftet med behandlingen är att ge klienterna sjukdomsinsikt, insikt och kunskap och beroendets negativa konsekvenser och att klienterna ska bli helt nyktra och engagera sig NA eller AA. Därför kan man säga att Socialstyrelsen i Sverige indirekt förespråkar ett andligt program för behandling av missbruk (Socialstyrelsen 2018).

På Mclean hospital, i Belmont, Massachusetts, har man gjort en studie där man undersökte 159 patienter med olika psykiska sjukdomar. Patienterna behandlades för diverse olika problem som ångest och depression. Programmet på sjukhuset varade i två veckor. Patienterna som deltog i undersökningen fick skatta till vilken grad de hade en tro och hos de patienter som skattade sin tro till mer än "ringa" var sannolikheten att svara på behandlingen dubbelt så stor. Man kan dock inte med säkerhet säga vad detta beror på. Om människor med tro bara är mer hälsosamma än andra eller om det har med deras religiösa/andliga övertygelser att göra. David Rosmarin som är en läkare och instruktör på den psykiatriska avdelningen på Harvard medical school i Boston säger trots detta att: "Belief in God can facilitate belief in treatment," och "People who had more faith also had more faith in treatment. They thought it was credible and were optimistic about treatment. They believed it was going to help them." (Chow 2013).

1.2 Syfte

Syftet med det här arbetet är att få en större förståelse av människors tro och hur det kan påverka deras behandlingsarbete, eftersom tro är en viktig del i behandling av bland annat missbruk. Jag hoppas också kunna få en bättre förståelse för hur man ska kunna bemöta människor med en tro och använda deras tro i behandling.

1.3 Frågeställning

Hur kan andlighet påverka tillfrisknandet från missbruk?

2. Socialpsykologi

Socialpsykologi handlar om våran kontakt och relation till varandra, hur en människas beteenden kan påverka eller påverkas av andras beteende. Gordon Allport som är en Psykolog från harvard definierar socialpsykologi på följande vis:

"Social psychology is the scientific study of how people think about, influence, and relate to one another. It is the scientific investigation of how the thoughts, feelings, and behaviors of individuals are influenced by the actual, imagined, or implied presence of others. As a social science, social psychology examines the processes by which social experiences shape people's attitudes and behaviors, the conditions that lead to social conformity and independence, and the forces that influence the formation and maintenance of social norms and social roles." (Allport 1954).

Definitionen beskriver hur våra beteenden till och med i vår ensamhet kan påverkas av andra. Våra beteende kan formas bara av vetskapen att vi tillhör en viss social struktur, kultur eller grupp. Så individers beteende kan påverkas och styrkas av den underförstådda närvaron av andra som tillhör individens kultur eller grupp.

Inom socialpsykologin ser man självet som en social konstruktion. Självet formas av kontakten och samspelet med andra människor. Våra beteende, vår kommunikation, hur vi uppfattar andra och oss själva påverkas av detta samspel. Redan 1890 hävdade William James att vår relation till andra är signifikant för vår självbild och att brist på relationer och isolering är ett hot mot hela vår identitet och självbild. William James tankar om självet har inspirerat socialpsykologer som i sin tur utvecklat ett begrepp som kallas "Spegeljaget". Begreppet har utvecklats med åren av bland annat Harry Stack Sullivan, en företrädare inom psykoanalytisk socialpsykologi. Spegeljaget innebär att vi uppfattar oss själva så som vår omgivning uppfattar oss. Andra människor blir som en spegel där vi kan betrakta oss själva. Om människor ofta skrattar åt/med mig kanske jag ser mig som rolig eller en clown. Om människor uppfattas som rädda runt mig kanske jag ser mig som farlig. Andra människor är viktiga för vår självutveckling men vi själva kan också påverka mycket. Ett annat begrepp som man talar om inom socialpsykologin är själveffektivitet. Själveffektivitet betyder inom socialpsykologin att vi av olika beteenden kan lära oss bli framgångsrika. När vi genom ett beteende nått framgång så lär vi oss också att vi kan kontrollera och styra vår omgivning.

Det vi då upplever är att vi kan kontrollera istället för att bli kontrollerade av omgivningen (Lars Karlsson 2017, p.581-582).

Vi blir också påverkade av fördomar och förutfattade meningar. Detta kallas självuppfyllande profetior. Många studier har gjorts som bevisar att detta fenomenet existerar. Robert Rosenthal och Lenore Jacobson gjorde ett experiment på en skola. Experimentet innefattade ett intelligenstest och ett test som påstods visa vilka som skulle kunna öka sina prestationer i framtiden. Lärarna fick sedan information om vilka som fått bäst resultat men i själva verket så hade Rosenthal och Jacobson valt ut elever på måfå.

Det som visade sig var, att trots att eleverna hade valts ut slumpmässigt så visade dessa elever bättre resultat på IQ-tester och i språkliga uppgifter.

Ett liknande experiment har gjorts med råttor där Rosenthal också var involverad. Där hade man två grupper forskarstudenter. Den ena gruppen fick veta att deras labbråttor inte var så intelligenta och den andra gruppen fick veta att deras råttor var särskilt intelligenta.

Uppgiften gick ut på att lära råttorna att leta sig genom en labyrint. Resultatet visade att råttorna som hade påståtts vara särskilt intelligenta lärde sig mycket snabbare än dem som troddes vara ointelligenta. Detta fenomen har kommit att kallas Rosenthaleffekten (Rosenthal and Jacobson 1968).

Attityder har studerats flitigt inom socialpsykologin och begreppet har använts för att förklara fenomen som politisk aktivitet, fördomar, självet och mer därtill. Begreppet definieras som ett tanke- och känslomässigt sätt att placera människor, platser, händelser och föremål i en värderingsskala. En skala mellan positivt och negativt, bra och dåligt. Attityder utgörs av tre saker. Det första är benämningar på objekten, vilket kan vara olika grupper av människor som kvinnor, invandrare eller något politiskt parti. Den andra är värdering på objektet, bra/dåligt eller positivt/negativt. Den tredje är kunskaper eller tro som bekräftar värderingen.

Värderingar har funktioner som hjälper oss i vardagen. Värderingar hjälper oss att förenkla vår vardag. Eftersom vi utsätts för mycket intryck varje dag behöver vi ett sätt att sälla information och just det hjälper oss våra värderingar med. Till exempel om vi lyssnar på en politiker som talar om ett visst ämne så har vi kanske redan en inställning och attityd till frågan, vi behöver inte fördjupa oss i varje detalj för att kunna ta ställning i frågan.

Problemet här är att på grund av våra attityder kan vi ibland tolka verkligheten fel och missa viktiga detaljer eftersom vi har bestämda idéer och attityder i vissa områden. På så vis kan attityder lätt bli fördomar istället.

Våra värderingar hjälper oss också att organisera vårt tänkande. Vad vi tycker om och vad vi tycker mindre om, positivt och negativt. Våra minnen, erfarenheter och beteenden

organiseras i vårt inre utifrån våra attityder mot dem (Lars Karlsson 2017, p.610-611).

3. Humanistiskt perspektiv.

Utifrån ett humanistiskt perspektiv så är det våra inre faktorer som avgör våra beteenden och miljöfaktorer avgör vilken riktning beteendena tar, till det positiva eller negativa. Självet inom humanismen är en fundamental del vars funktion är att organisera erfarenheter och styra beteenden. Viktiga komponenter i humanismen som skiljer sig från psykoanalysen, som också talar om självet, är; människans fria val, medvetna motiv och frihet. Humanismens rötter är i filosofi och religiösa uppfattningar som tolkar människan som en av naturen god och fri varelse. De stora namnen inom humanismen är *Carl Rogers* och *Abraham Maslow*. Dessa två var båda av uppfattningen att människan har en inneboende medfödd drivkraft mot utveckling och självförverkligande. Människan vill i sitt innersta uppnå sin fulla potential. Om människans frö blir sått i rätt jord, det vill säga i en positiv och stödjande miljö som tillåter ett fritt kreativt spelrum så kommer människan att leva efter sin sanna mänskliga natur (Lars Karlsson 2017, p.101).

Abraham Maslows stora bidrag till Humanismen är vad man idag kallar Maslows behovshierarki. Maslows teori fungerar som ett ramverk för att förstå mänsklig motivation och beteende. Enligt Maslow så har vi fem basbehov som kategoriseras i hierarkin och som behöver tillfredsställas i en bestämd ordning. Man börjar med det mest fundamentala och jobbar sig upp mot de högsta behoven. Basen i hierarkin som oftast illustreras som en pyramid inkluderar fysiologiska behov som mat, vatten och tak över huvudet. Nästa del i hierarkin är behov av säkerhet och trygghet. Efter det kommer behov av kärlek, acceptans, vara älskad och att höra till följt av behov av uppskattning (att uppnå mål, vara duktig, få beröm och erkännande) och kognitiva behov så som att (att veta, förstå och undersöka). Dessa behov listade ovan är vad Maslow beskriver som bristbehov. Bristbehov är behov som är nödvändiga för människans fysiska, psykiska och sociala överlevnad. Vad som utmärker bristbehoven är att de går att mäta. När man tillfredsställer ett bristbehov blir man mätt och belåten och är i balans tills obalanser uppstår igen och man behöver tillfredsställa dem igen. När man har balans i sina bristbehov och har allt som man behöver där så har människan möjlighet att utvecklas och nå sin fulla potential som beskrivs i den övre delen av behovshierarkin.

Den övre delen av hierarkin består av estetiska behov (symmetri, ordning, skönhet), och självförverkligande behov högst upp. Dessa behov kallas för växtbehov. Växtbehoven går däremot inte att mäta och därför kan man inte få för mycket av dem. Det är dessa behov

som motiverar oss att nå vår fulla potential som människor. Dock kan vi inte nå dessa behoven och självförverkligande om inte de mest fundamentala behoven är tillfredsställda först. Det är inte förrän vi har tillfredsställt och har balans i ett behovsområde som vi ens känner något behov av nästa nivå i pyramiden enligt Maslow.

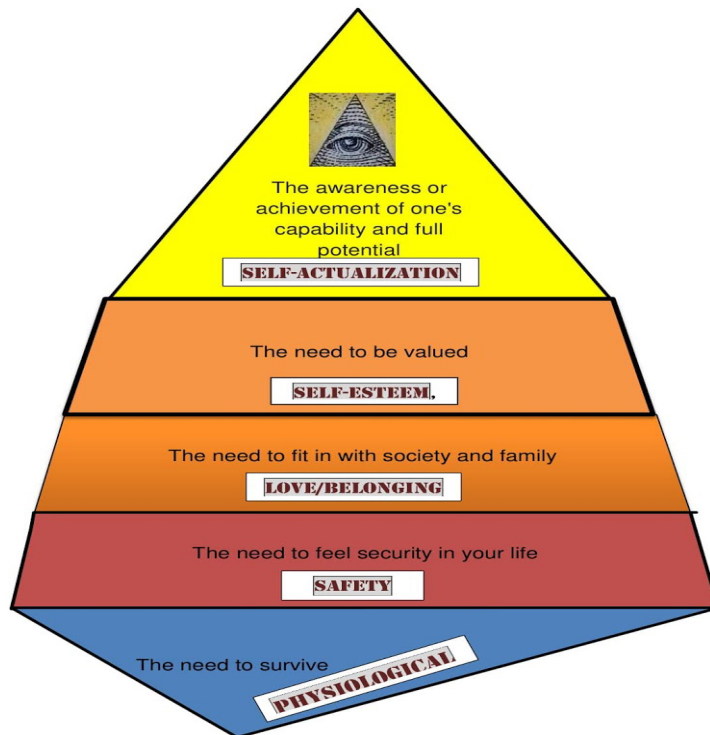
Det är svårt att sitta och tänka ut abstrakta idéer eller utforska konstnärliga behov när man är mitt i en eldstrid i ett krig eller håller på att svälta och är hemlös. Självbevarelsestriften är alltså starkare än strävan efter självförverkligande (Maslow 1943).

En av den vanligaste kritiken mot Maslows behovshierarki är att den är kulturellt biased. Undersökningarna för teorin har gjorts här i väst på vita medelklassmän. Teorin kan därför inte appliceras likvärdigt på andra människor med annan kulturell eller socioekonomisk bakgrund (Wahba and Bridwell 1976)

Andra kritiker menar att teorin saknar empirisk evidens. Teorin är till stor del uppbyggd på Maslows personliga observationer och subjektiva tolkningar snarare än på noggrant utforskad vetenskaplig data. Kritiker menar att teorin är baserad på anekdotiska bevis istället för på empirisk data, teorin har inte heller blivit testad eller validerad genom experiment.

Det saknas helt enkelt mycket evidens och data för att bevisa teorin.

Maslow's hierarchy of needs



4. Diskussion och slutsats

Socialpsykologin tittar på hur människor interagerar med varandra och hur våra känslor, tankar och beteenden påverkas av det sociala sammanhanget. Man lägger stor vikt vid social identitet och grupptillhörighet vilket tro och andlighet kan bidra till att hitta och bli del av. Religiösa grupper eller andliga gemenskaper kan förse oss med en känsla av socialt stöd, kontakt och tillhörighet vilket kan vara till stor hjälp och trygghet, speciellt vid svåra perioder där man upplever stress och känslomässiga stormar. Detta är också en del av Maslows behovstrappa. För att kunna nå vår högsta potential som människor menar Maslow att vi behöver någon form av grupptillhörighet eller familj.

Tolvstegsrörelsen är ett väldigt bra exempel på hur integration med andra likasinnade kan vara av stor betydelse för den personliga utvecklingen. Missbrukare möts under samma tak med en gemensam tro på regelverk, steg och traditioner. Grupptillhörighet är enligt

socialpsykologin och Maslows behovsteori signifikant för den positiva utvecklingen. I tolvstegrörelsen får medlemmar nya perspektiv på sig själv och sin identitet. Man börjar genom att se andra tillfrisknande beroende förstå att man inte är ett hopplöst fall och den självuppfyllande profetian av att ständigt misslyckas kan brytas eller förändras till en profetia där man ser sig själv lyckas. Attityden mot sig själv och omvärlden kan förändras, man är inte längre ett offer utan man kan börja få kontroll över sitt liv genom att praktisera ett nytt sätt att leva med andra människor. Enligt socialpsykologin kan människor fungera som en spegel där vi kan se oss själva. "The you I see is the me I'll be." I en gemenskap där folk är likasinnade och målet är att hjälpa varandra tillfriskna och när man har en tro eller en andlighet som är kärleksfull och tillåtande så kan man tydligt se och förstå hur detta kan vara till nytta för hur vi ser på andra och där i ser på oss själva.

Tro och andlighet kan ses som en värdefull källa till mening, syfte och personlig tillväxt enligt det humanistiska perspektivet. Man kan också tänka sig att engagemang i andligt utövande eller religiöst utforskande skulle kunna hjälpa människor att utveckla en förståelse av sig själva och deras plats i världen, vilket i sin tur skulle kunna leda till att människan närmar sig att nå sitt fulla potential eller åtminstone når större tillfredsställelse och välbefinnande. I behandling för missbruk kan detta vara av stor nytta då många missbrukare har lagt allt sitt välbefinnande i drogerna och i sitt missbruk förlorat kontrollen över sina liv av denna starka kraft (begäret att skaffa mer droger). I detta så har deras naturliga process att utvecklas satts på paus. I början av denna uppsats använder jag ett citat av William James där han talar om religion/andlighet som en osynlig ordning och att vårt högsta goda ligger i att anpassa oss efter det. Jag finner Maslows behovshierarki som är ett väldigt bra visuellt exempel på hur "ordningen" kan se ut. Många som levt i ett tungt missbruk har glömt eller helt negligerat sina naturliga behov i jakten på nästa kick. Att hitta en gemenskap som behandlar beroendesjukdomen som en andlig sjukdom kan då vara extremt nyttigt. Det kan infinna sig en känsla av trygghet och säkerhet i att hitta en gemenskap med likasinnade som kommit längre i processen mot tillfrisknande. Det kan väckas känslor av hopp och du får en plats där du hör till, du får ett socialt liv och många gånger kanske en ny familj. Man kan lära sig av andra före detta missbrukare att ta hand om sig själv och sina behov. Man kan i det andliga man hittar börja förstå att man är en god människa och att det går att förändras till det bättre. Maslows teori har utsatts för mycket kritik, dock tycker jag att det är en väldigt logisk teori som jag kan se stämna väldigt bra av egen erfarenhet i arbete med missbruk. Jag håller med i kritiken att våra behov kan vara mycket mer komplexa än vad som beskrivs i teorin, hos missbrukare i tillfrisknande så infinner sig behovet av andlighet ofta mycket tidigare än vad som beskrivs i teorin och är till hjälp för att uppnå dem tidigare stadierna i teorin också. Experimentet som gjordes på sjukhuset i McLean i Belmont så beskrev läkaren att de klienter som hade en tro också hade en starkare tro på att behandlingen skulle fungera och att det kanske var därför som människor med tro svarade bättre på behandlingen. Dock är det väldigt svårt att bekräfta sanningshalten i det påståendet, men rent logiskt kan man ju se att

det mycket väl kan vara så.

Stora likheter i de olika perspektiven är vikten av grupptillhörighet och social kontakt. Kontakten med andra människor är signifikant för vår personliga utveckling. I socialpsykologin talar man om spegeljag och vikten av att ha en grupptillhörighet för vårt sociala välmående. William James som är en föregångare till socialpsykologin beskriver isolering och brist på relationer som ett hot mot hela vår identitet. Inom det humanistiska perspektivet är social kontakt, känsla av tillhörighet och kärlek en viktig grundsten för att komma vidare i sin utveckling för att nå sitt fulla potential. Det humanistiska perspektivet betonar vikten av individuell tillväxt och självförverkligande, vilket inte nödvändigtvis står i konflikt med iden att underkasta sig en högre makt eller engagera sig i andliga utövanden som understryker vikten av ödmjukhet, kärlek och osjälviskhet. På samma sätt kan man utifrån ett socialpsykologiskt perspektiv betona vikten av social identitet och grupptillhörighet i en andlig gemenskap. Här kan man se de två perspektiven komplettera varandra. Båda perspektiven kan vara till stor nytta och ge insikt i rollen som tro och andlighet kan ha i människans liv och hur andlighet kan bidra till personligt och socialt välmående.

Det är väldigt svårt att förstå och förklara hur andlighet skulle kunna hjälpa människor i behandling. Man kan ta många olika psykologiska och sociologiska perspektiv och komma fram till rimliga förklaringsmodeller men att få fram evidens för förklaringarna är otroligt svårt. Tro och andlighet är väldigt individuellt. Upplevelsen om vad som är och inte är andligt är individuellt. Sjukhuset i Belmont kom fram till att tro kan hjälpa i behandling men hur eller varför kan man inte svara på utan bara spekulera. Min slutsats är att tro mycket väl kan hjälpa och hjälper människor på olika sätt, genom gemenskap och social identitet framför allt, hur våra beteenden kan påverkas av den underförstådda närvaron av andra som tillhör vår kultur eller grupp. Detta blir för mig ett tydligt exempel på hur gruppen då fungerar som en högre kraft. En annan tanke är att man behöver ha en god relation till "gud", något som många som växt upp med religiositet kanske inte nödvändigtvis har. Det är ju viktigt att det man tror på är en älskande högre kraft och inte en straffande gud bland annat. Har man istället en straffande gud så kan ju gudstron ha en motsatt effekt istället.

"It is only by risking our persons from one hour to another that we live at all. And often enough our faith beforehand in an uncertified result is the only thing that makes the result come true" (James, 1979, p.59).

5. Referenslista

Tryckta källor

Allport, Gordon. 1954. *The nature of prejudice*. Reading: Addison-Wesley.

Anonymous, Narcotics. 2008. *Narcotics anonymous*. Van Nuys: Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

Karlsson, Lars. 2017. *Psykologins grunder*. Sjätte upplagan Lund: Studentlitteratur.

William, James. 1979. *The Will to Believe and Other Essays in Popular Philosophy*. Cambridge, Mass. : Harvard University Press.

William, James. 1929. *Varieties of Religious Experience*. Longmans, Green and co.

Elektroniska källor

Chow, Denise. 2013. Belief in God May Boost Treatment of Mental Illness. *Livescience*. 26 April.

<https://www.livescience.com/29094-belief-in-god-psychiatric-treatment.html>.

(Hämtad 2023-03-01)

Goodman, Russel. 2017. *William James (Stanford Encyclopedia of Philosophy)*.

<https://plato.stanford.edu/entries/james/>.

(Hämtad 2023-03-01)

Maslow, Abraham 1943. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4),

doi:<https://doi.org/10.1037/h0054346>.

(Hämtad 2023-03-01)

Mendelowitz, Edward. 2023. *William James and addiction*.

<https://www.apadivisions.org/division-32/publications/newsletters/humanistic/2017/10/addiction>

(Hämtad 2023-03-01)

Rosenthal, Robert. and Jacobson, Lenore. 1968. Pygmalion in the classroom. *The Urban Review*, 3(1), doi:<https://doi.org/10.1007/bf02322211>.

(Hämtad 2023-03-01)

Socialstyrelsen. 2018. *Tolvstegsbehandling enligt Minnesotamodellen*.

<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/evidensbaserad-praktik/metodguiden/tolvstegsbehandling-enligt-minnesotamodellen/#:~:text=Tolvstegsbehandling%20vid%20missbruk%20eller%20beroend>

[e](#)

(Hämtad 2023-03-03)

Wahba, Mahmoud and Bridwell, Lawrence. 1976. Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory. *Organizational Behavior and Human Performance*,

15(2), doi:[https://doi.org/10.1016/0030-5073\(76\)90038-6](https://doi.org/10.1016/0030-5073(76)90038-6).
(Hämtad 2023-03-01)