

INLEDNING

Jag har under många år arbetat med min egen personliga utveckling och mitt andliga växande i tolvstegsinspirerade grupper. I grupperna användes ”Steg in i livet” av J Keith Miller, en tolvstegsinspirerad modell för andligt växande.

Arbetet i steggruppen blev en livräddning för mig. Jag satt fast i en djup depression och orkade inte leva. Ett tips om boken och de grupper som fanns tände ett litet hopp om ljusning. Så småningom kom jag ur min depression med hjälp av de tolv stegen.

Jag såg tidigt att boken vi arbetade med var skriven för ”förövare”, alltså de som i sitt ohållbara livsmönster har sårat och skadat sig själva och andra. Senare, när jag läst många olika tolvstegsböcker har jag sett att de allra flesta är skrivna för förövare.

Själv kom jag in i arbetet som ett ”offer”, som någon som har blivit kränkt av en förövare, sjukdom eller någon annan svår livshändelse. När jag som offer arbetade med kursboken hade jag svårt att förstå exemplen i texten och förlåtelseprocessen. Jag skrev då en kortare introduktion till Millers bok. Jag har dock hela tiden känt att det behövs en bok särskilt riktad till offer. Jag är säker på att metodiken fungerar lika bra för offer som för förövare. Därför kom den här boken till!

Jag vill tacka alla de personer jag mött under de år jag har gått i grupper, mest på Andrum Brynäs i Gävle men också på BroByggeutbildningen. Ni har delat med er av era liv och era erfarenheter och tillsammans har vi vuxit.

Jag vill tacka Thomas Stibe, min man, som har hjälpt mig så mycket med den här boken, utan den hjälpen skulle det inte ha blivit någon färdig bok.

Jag vill tacka Helena Rönnerberg, vars avhandling ”Tolv steg för livet” blev en trygg kunskapskälla till recoveryarbetet i världen i allmänhet och på BrommaDialogen i synnerhet.

Jag vill också rikta ett tack till Ann Heberlein för avhandlingen om förlåtelse och kränkning och boken om ansvar.

BAKGRUND

”En tro på att må bättre och att arbeta tillsammans i tolv steg. Vi börjar här.”

OXFORDGRUPPRÖRELSEN

Frank Buchman föddes 1878 i USA, prästvigdes 1902 och började arbeta i en församling utanför staden Philadelphia. Buchman var med om några betydelsefulla händelser som kom att forma den rörelse som senare fick namnet Oxfordgrupp-rörelsen. Redan under tiden som präststuderande fick han ta del av evangelisten Robert E Speers fyra principer om: absolut ärlighet, absolut renhet, absolut osjälviskhet och absolut kärlek.

Nästa betydelsefulla händelse kom 1908 när Buchman for på en konferens i England. Där kom han att uppleva Kristi kärlek, hur han ångrade sina synder och hur han insåg sin själviskhet. Detta lade grunden till hans tankar om överlåtelse, bekännelse och gottgörelse. När Buchman berättade för sin omgivning om sin upplevelse och sin förvandling lade han grunden till den traditionella gruppmötesmodell som kom att stå för Oxfordgruppen. En modell där alla gruppdeltagare delar med sig av sitt liv till andra. Den modell som senare kom att användas av AA - Anonyma Alkoholister.

Den tredje händelsen som kom att präglade Frank Buchman var när han hörde predikanten F.B. Meyer tala om hur man stillar sig och lyssnar på Anden. Buchman började då att hålla en stilla stund varje dag för att få vägledning från Anden.

Oxfordgrupp-rörelsen började hålla house-party där människor samlades i mindre grupper för att dela sina upplevelser och vittnesbörd. Detta visade sig vara lyckat därför att människorna kunde tala friare och öppnare där än vid de stora massmöten

man haft tidigare.

Under 1930-talet spred sig Oxfordgrupprörelsen över hela världen. Mot slutet av 30-talet förändrades dock konceptet och Buchman talade allt mer om moral och moralisk upprustning. De små gruppmötena ersattes av massmöten igen. 1938 bytte Oxfordgrupprörelsen namn till Moral Re-Armament (MRA).

AA - ANONYMA ALKOHOLISTER

Oxfordgrupprörelsens sätt att arbeta i små grupper kom dock att föras vidare av personer med alkoholproblem. De använde en del av Oxfordgrupprörelsens verksamhetsprinciper men arbetade ut en egen inriktning, speciellt för alkoholister.

AA bildades av Bill W och Dr Bob år 1935. Bill W fick kontakt med Oxfordgrupprörelsen genom en vän som var alkoholist men med hjälp av Oxfordgrupprörelsen tagit sig ur sitt missbruk. Bill W kunde även han ta sig ur sitt missbruk och överlämnade sitt liv "helt i Guds händer". Han började att dela med sig av sina upplevelser och berätta om sin nykterhet. Vid ett tillfälle var han på resa till Akron, Ohio och blev orolig för att han skulle börja dricka igen. Han insåg att han, för att rädda sig själv från att börja dricka igen, behövde föra budskapet vidare till någon annan alkoholist. Då mötte han Dr Bob och kunde berätta för honom om sin nykterhet. Dr Bob slutade dricka och de blev tillsammans drivande krafter inom AA.

AA startade sin verksamhet inom Oxfordgrupprörelsen men ganska snart blev det motsättningar mellan grupperna. Oxfordgrupprörelsen tyckte inte att alkoholisterna tillräckligt poängterade Guds hjälp i tillfrisknandet. Efter påtryckningar beslöt sig Bill W att lämna Oxfordgrupprörelsen och istället hålla egna möten för alkoholister. Bill W och Dr Bob hade

personlig kontakt med många alkoholister och den nya rörelsen växte och spreds.

1939 kom första upplagan av AA-rörelsens bok ”Stora Boken” Den innehöll livsberättelser, AA:s tolv steg och de tolv traditionerna. Så ser boken ut än idag med bara små förändringar.

TOLV STEG

Det var Bill W som utformade AA:s tolv steg tillsammans med Dr Bob och andra AA-medlemmar.

De tolv stegen har hämtat många influenser och idéer från Oxfordgrupprörelsen. Stegen är baserade på numera nyktra alkoholisters erfarenheter och avsedda som förslag och hjälpmedel för tillfrisknande. Det är dock viktigt att gå igenom stegen i ordningsföljd, från det första till det tolfte, för att de ska fungera. Det står också var och en fritt att ta till sig det som fungerar och låta resten vara.

De tolv stegen kom senare att användas för många slags missbruk och beroenden och i dag finns ett stort antal anonymousgrupper. Förutom Anonyma alkoholister (AA) t ex Anonyma narkomaner (NA), Anonyma spelare, Anonyma medberoende och i USA till och med Anonyma golfare!

RECOVERY

Recovery kan översättas med återhämtning eller tillfrisknande. Förutom alla anonymousrörelser och en del andra rörelser som alla är religiöst obundna finns det kristna recoveryrörelser.

I t ex AA tas avstånd från religion och politik i verksamheten. I kristen recovery kopplar man samman de tolv stegen med en kristen tro.

J KEITH MILLER

”Steg in i livet” är en mycket läst kristen recoverybok av amerikanen J Keith Miller. Han skrev om ”de tolv stegen i anonyma syndares tappning”. ”Steg in i livet” är skriven för människor utan kemiska eller processrelaterade missbruk men som lider av en allmän livsproblematik. Miller skrev ”för alla som vill hitta sitt verkliga jag och komma tillrätta med sitt liv”. Boken har spridits över världen och är den kristna recoverybok som används mest i Sverige idag.

BROMMADIALOGEN

1991 grundades Brommadiologen av teologen och baptistpastorn Harry Månsus. Brommadiologen som drev verksamhet både i Bromma och ute i landet var till för människor som bar på en längtan efter andlighet och recovery. År 2014 gick Brommadiologen över till att vara en del av Equmeniakyrkans verksamhet under namnet BroBygge - dialog med livet.

BROBYGGE - DIALOG MED LIVET.

BroBygge - dialog med livet vill vara en andlig växtplats och fungera som en mötesplats för dialog och kommunikation. BroBygge vill ge rum för fördjupning i existentiella och andliga frågor, föra deltagarna i kontakt med olika andliga miljöer samt ge deltagarna inspiration och redskap till att skapa mötesplatser i sin hemmiljö. Utbildningen sker under fyra fristående terminskurser och bedrivs som distansstudier.

ANDRUM BRYNÄS

Andrum Brynäs startade under slutet av 1990-talet efter inspiration från Brommadiologen. Från början var det ett samarbete mellan Gävle första Baptistförsamling, svenska kyrkan och studieförbunden Bilda och Sensus. År 2014 togs huvudmannskapet över av Svenska kyrkan. Andrum Brynäs

har som ledord ”en plats med rum för livet” och har genom åren erbjudit föredrag och stegstudiegrupper. Det har periodvis också funnits grupper kring gränssättning, skam och drömmar. Varje termin bjuds det på fyra olika föredrag kring tro, utveckling och miljö.

MISSBRUK OCH BEROENDE

I stort sett alla 12-stegsgrupper utgår från program som är utformade för personer med någon form av kemiskt eller processrelaterat missbruk eller beroende. Processrelaterade missbruk omfattar en besatthet långt ut över det normala vid till exempel arbete, idrott, spel, risktagande, sex, våld, shopping eller kriminalitet.

Så här står det i FASS om missbruk och beroende:

”Den som missbrukar en substans som t ex värktabletter eller ett beteende som t ex att äta ställer upprepade gånger till det för sig och utsätter ofta sig själv och andra för fara genom att t ex köra påverkad, kommer för sent till jobbet på grund av bakfylla eller förstör en relation för att det man missbrukar kommer före allt annat. En missbrukare kan hamna i ett beroende.

Beroende innebär att det sker en tillvänjning, med antingen behov av en ökad mängd för att få effekt eller att drogen ger en minskad effekt vid fortsatt bruk. Det uppstår typiska abstinenssymtom eller så fortsätter man bruket för att slippa sådana symtom. Drogen används i större mängd eller under längre tid än man tänkt från början. Man har en ständig önskan att sluta eller minska intaget. Droget bruket tar mycket tid och påverkar sociala aktiviteter. Droget bruket fortsätter trots vetskapen om skadeeffekterna.”

I Anonyma Alkoholisters bok ”Tolv steg och Tolv traditioner” handlar det om hur alkoholisten måste ta sitt ansvar för den

skada han eller hon åsamkat andra och sig själv under alkoholens påverkan. I alla 12-stegsprogram för missbrukare är ett av huvudmålen att se och ta ansvar för den skada man har gjort genom sina ohållbara livsmönster. Programmen är inriktade på det lidande missbrukarna har orsakat sig själva och andra genom sitt missbruk .

FÖRÖVARE

De flesta 12-stegsprogram som finns är således riktade till förövare. Med förövare menas att personerna i sitt missbruk, beroende eller sitt ohållbara livsmönster har skadat sig själva och andra människor. Det kan handla om fysisk skada som misshandel, vanvård eller övergrepp. I ännu större grad handlar det om psykisk skada som kränkningar i form av mobbning, skamning (Göran Larssons begrepp ur boken ”Skamfilad”, när någon lägger skam på någon annan), förminskande eller förlöjligande.

OFFER

Med offer menas den som utsatts för kränkningar med fysisk eller psykisk skada av en eller flera förövare. Man kan också bli offer vid svåra livshändelser utan någon personlig förövare. Det kan till exempel vara olyckor, nära anhörigs död, skilsmässa eller att bli av med sitt arbete. Sjukdom, handikapp, fysisk eller psykisk smärta kan också förvandla människor till offer. Andras övergrepp, svåra livshändelser, sjukdom, handikapp och smärta begränsar offrets handlingsfrihet. Offerskapet förlamar oss och kan göra att vi inte kan se möjligheten till att utvecklas, ibland inte ens se det möjligt att leva vidare. Offer kan även de bli som lever i ett medberoende med någon som är i ett aktivt missbruk eller annan sjukdom. För medberoende till alkoholister och många andra beroendegrupper finns särskilda anonymogrupper.

DEPRESSION ELLER BITTERHET

Bland offren kan vi se två huvudkategorier. De som reagerar med depression och de som reagerar med bitterhet. De som reagerar med depression är oftast introverta, tycker ofta synd om sig själva och tar på sig skuld. I depressionen tappar de självkänslan och förminskar sig själva.

De som reagerar med bitterhet är oftast extroverta, de accepterar inte sin situation, talar ofta illa om sina förövre och funderar på hämnd. Genom bitterheten hävdas självkänslan men det finns risk att det slår över till en förövarroll.

TILL ALLA DE SOM DRABBATS

Den här boken är främst riktad till offer, alla de som drabbats av någon annans beroende och övergrepp eller av andra livshändelser. Till alla som själva inte gått in i något kemiskt eller processrelaterat beroende, till alla som inte "platsar" i en renodlad anonymousgrupp men som ändå lider av sina ohållbara livsmönster och sviter av kränkningar de varit med om.

Den är till alla som vaknar på morgonen och frågar sig "Hur ska jag klara av en dag till"? Här kallas alla dessa utsatta människor för offer. Många av oss har fallit offer för någon annans dåliga mående och på så sätt blivit utsatta för otrygghet, mobbning och övergrepp. Andra har farit illa av svåra livshändelser som t ex sjukdom som fått oss att ändra vår livsföring. Vi har lagt oss till med skyddsmekanismer som senare omvandlats till ohållbara livsmönster.

VAD OCH AV VEM ELLER VILKET?

Somliga av oss är fullt medvetna om vilka fel som har begåtts och helt klara på vad som gjorts och av vem. Andra går omkring med en vag känsla i kroppen av att något är fel men kan inte säga vad. Vi kan inte se den ibland långa räckan av

händelser som fått oss att må dåligt. För komma ur vår ohållbara situation måste vi bli medvetna om vad som ligger bakom.

OFFER ELLER FÖRÖVARE

De flesta som utsatts för andras missbruk, missgärningar eller övergrepp går alltså in i en offerkänsla som sedan kan permanentas i en offerroll. Det finns också andra som slår tillbaka, som hävdar sig själv och sin rätt och låter det gå ut över andra, människor som själva tagit efter förövarnas mönster och formats till nya förövare.

SÄLLAN SÅ ENKELT

Den här boken är alltså skriven i första hand för offer. Nu är sällan livet så enkelt att man är bara det ena eller det andra. De allra flesta är övervägande det ena eller det andra, offer eller förövare men det är sällan som ett offer kan säga sig aldrig ha sårat eller gjort fel mot någon annan. Likaså har de flesta förövare ett "litet offer" gömt där inne i djupet. Ett litet offer som behöver tas fram och tas på allvar. De som identifierar sig som bara offer behöver ändå se på det som de (ofta i välvilja) har ställt till med. Gärningar som har skadat dem själva i synnerhet men också andra i allmänhet. Boken och de tolv stegen går alltså bra att använda av både offer och förövare men är särskilt utformad för offer till skillnad från de flesta tidigare tolvstegsböcker som är skrivna ur förövarperspektiv.

NU ÄR DET DAGS FÖR EN FÖRÄNDRING!

För att börja i en tolvstegsgrupp måste vi ha en vilja att börja arbeta med våra livsmönster. För en del av oss har det gått så långt att vi känner att: "nu står jag inte ut med det här längre". Livet fungerar allt sämre och det kan kännas som ett mer eller mindre kaos i och omkring oss. För andra av oss är det något

som skaver inombords. Ofta blir det en ny akut händelse som får bågaren att rinna över. Det kan handla om svek, sjukdom, skilsmässa eller någon annan kris. Något som får upp ögonen på oss, som visar att nu är det dags för en förändring!

DEPRESSION ("OFFERKOFSTA")

Många offer reagerar på kränkningar med nedstämdhet och depression. Som offer uppfattas vi och uppfattar oss själva som någon som är helt försvarslös och inkapabel att klara sig själv. För många kan det bli som ett skydd att vara offer. "Jag har blivit utsatt för någon annans oförrätter och jag har inget eget ansvar för att det ska kunna bli på något annat vis". Dessa människor bär omkring på stora vadderade "offerkoftor". En sådan offerkofta kan kännas som en trygghet. Som att leva i en kokong och få vara den som det är synd om, den som behöver andras omtanke och omsorg. En omsorg som ständigt jagas men sällan fås.

BITTERHET ("BITTERFITTA")

Bitterfitta är kanske ett ord som kan tyckas kontroversiellt. Det är en benämning på ett förhållningssätt som vissa offer utvecklar och är närmast det motsatta till offerkoftan. När vi reagerar med bitterhet hävdar vi vår självkänsla. Vi låter oss inte tryckas ner men viljan till hämnd ligger och ruvar. Vårt ohållbara livsmönster kan bestå i att tala illa om, hata och lägga allt ansvar på andra. Vi kan inte acceptera att det som hänt verkligen har hänt.

ANSVAR

Offerrollen kan vändas. Det går att ta tag i sitt liv. Vi kan ha varit barn när vi trädde in i offerrollen men nu är vi vuxna och fria människor med ett eget ansvar. Om vi väljer att stanna kvar i den roll vi en gång har fått pålagd oss, eller har tillskansat oss

som ett skydd, så lever vi inte våra egna liv. Vi lever en roll som någon, ibland vi själva, har valt åt oss. En roll där har vi lärt oss att leva så som vi tror att andra uppfattar oss. Vi lever efter det andra säger oss att vi är eller borde vara. Om vi har levt med uttalanden om att vi är odugliga, fula eller dumma så har vi tagit in det och gjort andras ord till våra egna. Vi tror att vi är odugliga, fula eller dumma.

HÄR FINNS HJÄLP!

De tolv stegen lotsar oss och visar att det är fullt möjligt att tänka annorlunda, att göra upp med det förflutna och att hitta vårt eget sanna jag. Det är inte lätt, det är en process som tar tid och som måste underhållas varje dag i resten av våra liv - men det är värt det!