Publicerad i *Folkvett* 2012:4, ss. 7–38.

Tolvstegsideologin som pseudovetenskap

Victor Moberger

För den som känner till de karakteristiska dragen hos pseudovetenskapliga trossystem torde några minuters umgänge med Anonyma Alkoholisters litteratur vara tillräckligt för att väcka misstankar. Ändå är det relativt sällsynt att AA:s inflytelserika perspektiv på alkoholism och dess botemedel – låt oss kalla detta perspektiv ”tolvstegsideologin” (efter AA:s så kallade ”tolvstegsprogram”) – uppmärksammas i böcker eller artiklar om pseudovetenskap. Detta beror nog åtminstone delvis på att AA har lyckats förmedla en vilseledande bild av rörelsens karaktär och budskap. Det är helt enkelt få utanför AA och relaterade organisationer som har mer än rudimentär kännedom om tolvstegsideologins lärosatser.

Min huvudsakliga tes är att tolvstegsideologin är en pseudovetenskap. Jag kommer dock inte att ge mig in i någon diskussion kring vad pseudovetenskap närmare bestämt är, eller hur pseudovetenskap mer precist kan skiljas från vetenskap. Istället kommer jag helt enkelt att åberopa de sju kännetecken på pseudovetenskap som Sven Ove Hansson formulerar i sin bok *Vetenskap och ovetenskap* (1995, kap. 2). Jag kommer att försöka visa att tolvstegsideologin uppvisar sex av dessa sju kännetecken.

Anonyma Alkoholister

AA grundades i USA under 1930-talets andra hälft.[1] Rörelsens officiella födelsedatum är den 10:e juni 1935, det datum då den ena av AA:s två grundare – läkaren Robert H. Smith (inom AA kallad ”Dr. Bob”) – drack sitt sista glas. AA:s andra grundare – börsmäklaren William G. Wilson (mer känd som ”Bill W.”) – hade vid den tidpunkten varit nykter sedan ett halvår tillbaka.

Wilson hade haft en plötslig och intensiv ”andlig upplevelse” då han (för fjärde gången) låg inlagd för avgiftning på Towns Hospital i New York i december 1934:

[1] Redogörelsen för AA:s historia är baserad på Kurtz (1991, kap. I–VI), Humphreys (2004, kap. 2) och Helmersson-Bergmark (1995, kap. 2–4).

> Jag fick en känsla av seger följd av sådan frid och sinnesro som jag aldrig tidigare upplevt. Jag kände total tillit. Jag kände mig upplyft som om den mäktiga rena vinden från en bergstopp blåste rakt igenom mig. Gud kommer efter hand till de flesta människor, men hans verkan på mig var plötslig och djupgående. (AA 2003, s. 42)

Denna upplevelse ska ha avlägsnat Wilsons begär efter alkohol – han förblev i varje fall nykter till sin död 1971 – och övertygade honom om att andlig/religiös omvändelse är nyckeln till tillfrisknande från alkoholism. Han påbörjade ett intensivt arbete med att försöka förmedla detta budskap till andra alkoholister, men det var först när han träffade Smith ett halvår senare som han nådde sin första framgång.

Vid tidpunkten för Smiths sista glas var de båda männen knutna till den så kallade ”Oxfordgrupprörelsen”, en kristen väckelserörelse grundad av den lutherska prästen Frank Buchman. Inom ramen för Oxfordgrupprörelsen fortsatte Wilson och Smith att rekrytera nya medlemmar, och snart deltog en skara nyktra alkoholister i Oxfordgrupprörelsens möten i Akron och New York. Friktion uppstod emellertid mellan Oxfordgrupprörelsen och dess ”alkoholistskvadron”, och 1939 var separationen fullbordad. AA behöll dock flera av Oxfordgrupprörelsens traditioner, bland annat dess regelbundna möten i mindre grupper, där deltagarna ”delade” sina personliga erfarenheter (som ”vittnesmål” och ”bekännelse”).

1938 påbörjade Wilson författandet av vad som skulle komma att bli AA:s grundläggande text – *Alcoholics Anonymous* (inom AA vanligen kallad ”Stora Boken”) – från vars titel rörelsen tog sitt namn. När boken publicerades 1939 hade man blott ca 100 medlemmar, men efter välvillig massmedial uppmärksamhet började AA växa snabbt. I slutet av 1941 hade medlemsantalet ökat till ca 8000. När Smith dog 1950 hade AA runt 100 000 medlemmar.

Den snabba tillväxten orsakade betydande växtvärk, vilken tog sig uttryck i osäkerhet och konflikter kring AA:s målsättningar, finansiering och organisation. Dessa bekymmer föranledde formulerandet av AA:s så kallade ”tolv traditioner”, ett slags stadgar som fick sin slutgiltiga utformning i boken *Twelve Steps and Twelve Traditions* (1953), även den författad av Wilson.

Under 1950-talet utvecklades den så kallade ”Minnesotamodellen” för behandling av alkoholism, en behandlingsform som i USA har kommit att bli den helt dominerande. Utformningen av Minnesotabehandling varierar något, men gemensamt för all behandling av denna typ är att metodiken bygger på AA:s tolvstegsprogram och att deltagande i AA-

möten ingår som en behandlingskomponent. Patienterna uppmanas även till fortsatt deltagande i AA efter behandlingstidens slut. AA:s litteratur används i behandlingen, och bland personalen ingår ofta nyktra AA-medlemmar (med eller utan professionell utbildning) som fungerar som ”alkoholterapeuter” eller ”alkoholrådgivare”. Deras roll är att vara ”föredömen” och hjälpa till att bryta patienternas ”förnekelse” (Helmersson-Bergmark 1995, ss. 56–57).

Sedan 1950-talet har AA även fungerat som inspiration för bildandet av en lång rad snarlika rörelser (Helmersson-Bergmark 1995, s. 21). Al-Anon (för anhöriga till alkoholister) bildades 1951 och Alateen (för tonåriga barn till alkoholister) följde 1957. Några andra exempel är Gamblers Anonymous (GA), Overeaters Anonymous (OA) och Narcotics Anonymous (NA). Dessa rörelser har imiterat AA:s organisationsform, mötestradition och anonymitetsprincip. Med blott några små justeringar har de även kopierat AA:s tolvstegsprogram ord för ord. (Till exempel har NA endast bytt ut ordet ”alkoholen” mot ”vårt beroende”.)

I Sverige förde AA länge en marginaliserad tillvaro i skuggan av Länkarna.[2] Den första ”traditionsenliga” svenska AA-gruppen bildades redan 1956 i Stockholm. Tillväxten gick dock trögt och efter nästan 30 års verksamhet hade svenska AA fortfarande färre än 500 medlemmar. Sedan Minnesotamodellen introducerades i Sverige på 1980-talet har AA dock vuxit snabbt. År 2007 fanns i Sverige ca 430 grupper med sammanlagt omkring 10 000 medlemmar (AA 2007a, s. 8).

AA har idag över två miljoner medlemmar i ca 180 länder (AA 2008a, s. 14). Trots att rörelsen sedan länge är väl etablerad verkar få utomstående känna till vad den närmare bestämt står för, eller att den ens står för något. Den gängse bilden av AA tycks vara att det blott rör sig om ett nätverk av människor som träffas regelbundet för att ge varandra stöd i en gemensam strävan att upprätthålla nykterhet. Denna bild ligger även helt i linje med AA:s självpresentation, den så kallade ”ingressen”:

> AA, Anonyma Alkoholister, är en gemenskap av män och kvinnor, som delar sina erfarenheter, sina förhoppningar och sin styrka med varandra för att söka lösa sitt gemensamma problem och hjälpa andra att tillfriskna från alkoholism. Det enda villkoret för medlemskap i AA är en önskan att sluta dricka. AA kräver inga inträdes-

[2] Länkarnas program, de så kallade ”sju punkterna”, är löst baserat på AA:s tolv steg och på Oxfordgrupprörelsens ”fyra absoluter” (Humphreys 2004, s. 69).

> eller medlemsavgifter. Vi är självförsörjande genom egna frivilliga bidrag. AA har ingen anknytning till någon religion, politisk organisation eller institution, ej heller till annan rörelse av något slag. Vi deltar inte i offentliga debatter och framträder varken som förespråkare för eller motståndare till något annat. Vårt främsta syfte är att hålla oss nyktra och hjälpa andra alkoholister att uppnå nykterhet.

Denna text – som ofta läses upp på AA:s möten och har en framträdande plats på AA:s hemsida[3] och i rörelsens officiella böcker och pamfletter – är dock vilseledande.

För det första är det missvisande att påstå att AA inte har någon anknytning till någon religion. AA:s tolv steg (se nedan) är starkt influerade av Oxfordgrupprörelsens principer (Kurtz 1991, ss. 48–50). I sex av stegen figurerar termer som ”Gud”, ”Guds vilja”, ”Guds händer”, ”honom” och ”kraft större än vår egen”. I två av stegen ingår bön som en komponent.[4] Inom AA betonar man att det står varje medlem fritt att göra sin egen tolkning av dessa termer. (I steg 3 och 11 finns dessutom en kursiverad reservation: ”*sådan vi uppfattade honom*”.) Likväl beskrivs Gud i Stora Boken som en ”allsmäktig, styrande, skapande intelligens”, en ”världsalltets ande” som finns ”bakom den materiella världen”, och vars icke-existens skulle innebära att ”livet uppstod ur intet, är meningslöst och fortsätter mot ingenstans” (AA 2003, ss. 72, 74).

För det andra är det vilseledande att påstå att AA inte har någon anknytning till någon annan rörelse. Sedan Minnesotamodellen utvecklades har AA haft ett nära samarbete med tolvstegsorienterade behandlingshem (se beskrivningen av Minnesotabehandling ovan). En stor andel av AA:s medlemmar – i synnerhet i Sverige – har fått initial kontakt med rörelsen via Minnesotabehandling (Helmersson-Bergmark 1995, ss. 56, 73; Bufe 1998, s. 153).

För det tredje är det vilseledande att påstå att AA inte deltar i offentliga debatter. I själva verket uppmanar AA sina medlemmar att ”föra budskapet vidare” (se steg 12 nedan), och det är inte ovanligt att AA-medlemmar förespråkar tolvstegsideologins teser i offentliga sammanhang, exempelvis i massmedia eller självhjälpsböcker. I enlighet med AA:s tolv traditioner identifierar de sig dock (oftast) inte som AA-medlemmar i dylika sammanhang.

[3] http://www.aa.se/. Se även http://www.aa.org/.

[4] Bön är även ett standardinslag på AA-möten. I Sverige ber man ofta unisont den så kallade ”sinnesrobönen”: ”Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.” På amerikanska AA-möten är förutom sinnesrobönen även The Lord’s Prayer (Fader vår) vanligt förekommande (Persson 2003).

(För den som är bekant med tolvstegsideologin och AA:s jargong är de dock ofta lätta att identifiera.) AA:s anonymitetsprincip utvecklades tidigt i rörelsens historia, delvis för att skydda de enskilda medlemmarna, men även för att skydda AA. Man insåg att allmänhetens bild av rörelsen skulle påverkas negativt om kända personer med offentliggjort medlemskap i AA återföll i drickande (AA 1957, s. 75).

Till sist är AA:s självpresentation missvisande såtillvida att den utelämnar viktig information, i synnerhet att AA genomsyras[5] av tolvstegsideologin, och att en av dess centrala teser är att *livslångt* deltagande i AA och arbete med de tolv stegen är förutsättningar för att upprätthålla nykterhet.

Vissa kritiker har hävdat att AA är att betrakta som en ”religiös sekt” (Cain 1963, Ragge 1998, Mohr 2009). Denna kritik är nog inte helt obefogad, då AA tycks uppvisa åtminstone *vissa* ”sekteristiska” drag (Bufe 1998, kap. 10; Fingarette 1988, ss. 87–88). Exempelvis hyser medlemmarna ofta en dogmatisk tilltro till tolvstegsideologins giltighet, en tilltro som kontinuerligt tillförs näring genom diverse slogans, aforismer, anekdoter, affirmationer och ritualer. Man använder sig av metoder för psykologisk påverkan som liknar dem som används inom sekter. Antiintellektualismen är starkt framträdande. Personlig, anekdotisk erfarenhet står högt i kurs, medan kritiskt, analytiskt tänkande betraktas som ett sjukdomssymptom.[6]

Det finns dock flera väsentliga skillnader mellan AA och typiska sekter. Till exempel förekommer ingen ekonomisk exploatering av medlemmarna. AA har inga medlemsavgifter, kursavgifter eller dylikt. Verksamheten finansieras istället genom medlemmarnas frivilliga (och i regel mycket små) bidrag (Bufe 1998, s. 152; Helmersson-Bergmark 1995, ss. 79–80).[7] Det finns heller ingen hegemoni eller formell hierarki. Bill Wilson gjorde långtgående ansträngningar för att tona ned sin egen roll och immunisera AA mot eventuella framtida försök att styra rörelsen (Bufe 1998, s. 149; Kurtz 1991, ss. 107–109). De enskilda AA-grupperna är självstyrande och självförsörjande. Det finns ingen central auktoritet som kan framtvinga efterlevnad av AA:s tolv traditioner, bortsett från att

[5] Ordet ”genomsyras” är vagt. Att godta tolvstegsideologin är inte ett formellt krav för medlemskap i AA, och det är inte fallet att alla medlemmar accepterar den i sin helhet. I en enkätundersökning från 1990 svarade endast 86,1 % av respondenterna (216 aktiva svenska AA-medlemmar) att arbete med de tolv stegen var viktigt för att upprätthålla nykterhet. Endast 94,9 % uppgav att de hade läst Stora Boken (Helmersson-Bergmark 1995, ss. 103, 110).

[6] Två av AA:s slogans är ”Your best thinking got you here” och ”Utilize, don’t analyze” (Bufe 1998, s. 144).

[7] Minnesotabehandling är däremot en lukrativ verksamhet (Bufe 1998, ss. 112, 115).

en avvikande grupp i princip kan strykas från den officiella möteslistan (Helmersson-Bergmark 1995, s. 30).

Dessa omständigheter torde göra en förbehållslös sektstämpel problematisk.

Tolvstegsideologin

Tolvstegsideologin finns formulerad i AA:s officiella litteratur, om än inte på något stringent eller ens motsägelsefritt sätt. Vissa av dess teser är explicit och någorlunda precist formulerade medan andra framgår mer indirekt. Redogörelsen nedan är baserad på AA:s två viktigaste texter: *Anonyma Alkoholister* (Stora Boken) och *Tolv Steg och Tolv Traditioner*.

Enligt tolvstegsideologin är alkoholism en dödlig och obotlig, men delvis behandlingsbar, sjukdom bestående av tre komponenter: en *fysiologisk*, en *mental* och en *andlig*. Sjukdomen är progressiv, vilket innebär att var och en av dessa tre komponenter förvärras med fortsatt drickande.

Sjukdomens fysiologiska komponent kallas ”allergi” (2003, s. 26; 2004, s. 20), och innebär att alkoholisten vid intag av även små mängder alkohol drabbas av ett övermäktigt begär efter mer alkohol, varvid han eller hon i regel fortsätter att dricka okontrollerat, oberoende av miljö, omständigheter och eventuell medvetenhet om (risk för) negativa konsekvenser.[8] Allergin är obotlig, och alkoholisten kan således aldrig lära sig att dricka kontrollerat: ”Vi vet att ingen verklig alkoholist *någonsin* återfår kontrollen.” (2003, s. 57) Livslång och fullständig avhållsamhet från alkohol är därför nödvändig.

Problemet är att alkoholisten inte *kan* avstå från alkohol. Sjukdomens mentala komponent – kallad ”mental besatthet”[9] – innebär att alkoholisten har utvecklat en djupgående och tvångsmässig psykologisk bindning till alkoholen:

> Varje människa som dricker på ett onormalt vis är besatt av tanken att han en dag på något sätt och med full kontroll skall kunna njuta av att dricka. Livskraften hos denna illusion är förvånande. (2003, s. 57)

[8] Termen ”allergi” ska här inte tolkas bokstavligt. Man menar inte att det rör sig om en immunologisk åkomma i stil med hösnuva. Man anser dock att alkoholister lider av *något slags* fysiologisk abnormalitet, en överkänslighet för alkohol som inte finns hos icke-alkoholister.

[9] Termen ”mental obsession” har översatts som ”inre anfäktelse” (2004, s. 20).

> Vi hade en envis längtan efter att njuta av livet [med alkohol] så som vi gjorde en gång. Vi var besatta av tanken att något nytt under skulle ge oss kontroll och låta oss göra det. Det blev alltid ännu ett försök – och ännu ett misslyckande. (2003, s. 165)

> Då och då säger en verklig problemdrinkare, för tillfället torrlagd: ”Jag saknar det inte alls. Mår bättre. Arbetar bättre. Har det bättre.” Som före detta aktiva alkoholister ler vi åt sådana uttalanden. Vi vet att vår vän är som en pojke som visslar i mörkret för att hålla modet uppe. Han lurar sig själv. Innerst inne skulle han ge vad som helst för att kunna ta ett halvt dussin drinkar – och tåla dem. Han kommer snart att ge sig in i leken igen, för han trivs inte med sin nykterhet. Han kan inte föreställa sig ett liv utan alkohol. (2003, ss. 165–166)

Om alkoholisten slutar dricka kommer han eller hon ofrånkomligen att hamna i ett tillstånd av djup och ångestladdad depression, karakteriserat av självömkan, rädsla och bitterhet. Detta tillstånd är i längden outhärdligt. På kort sikt kan alkoholisten möjligen hålla sig ”torr” genom ren viljestyrka, men inget mått av självdisciplin kan i längden förhindra att han eller hon, assisterad av ett stort mått självbedrägeri (2003, ss. 61–69), återgår till flaskan. Alkoholen, ”listig, falsk och stark” (2003, s. 82), kommer förr eller senare, på ett eller annat sätt, att leta sig in i alkoholistens kropp: ”*Vi är försvarslösa mot det första glaset*.” (2003, s. 51)

Tillsammans resulterar allergin och besattheten i en oförmåga att ”möta livet vare sig med alkohol eller utan” (2003, s. 166), och placerar alkoholisten i en allt brantare utförsbacke, vars slutdestination är ”dödens eller vansinnets port” (2003, s. 57).

Den mentala besattheten är dock behandlingsbar, och kan avlägsnas helt genom att råda bot på dess underliggande orsak, nämligen sjukdomens andliga komponent. Alkoholisten lider av en rad ”karaktärsfel”, varav ”självcentrering”, eller ”själviskhet”, är det mest grundläggande:

> Själviskhet – självcentrering! Detta, tror vi, är roten till våra problem. […] Vi tror därför att våra problem i grund och botten är något vi själva har skapat. De har sin upprinnelse i oss själva, och alkoholisten är ett extremt exempel på skenande egenvilja, även om han inte anser det själv. Framför allt måste vi alkoholister bli kvitt denna vår själviskhet. Vi måste – annars tar den död på oss! (2003, ss. 85–86)

Andra exempel på karaktärsfel är ”självrådighet” (2004, s. 31), ”högmod” (2004, s. 42) och ”egenrättfärdighet” (2004, s. 42).

Karaktärsfelen medför att alkoholisten ”nästan alltid kommer att vara på kollisionskurs med någonting eller någon” (2003, s. 84), vilket leder till känslor av ”självömkan”, ”harm”, ”förbittring”, ”rädsla”, ”avund”, ”hämndlystnad”, ”besvikelse”, ”nedstämdhet”, ”skuld” och ”självförakt” (2003, ss. 85, 88, 90; 2004, s. 40). Det är dessa känslor som ligger bakom alkoholistens mentala besatthet av alkohol.

Besattheten kommer att bestå så länge alkoholisten lider av sin andliga sjukdom och försöker ”spela Gud” (2003, s. 86; 2004, s. 64). Det enda sättet att etablera varaktig nykterhet är därför att få uppleva ett ”andligt uppvaknande” genom AA:s tolv steg:

> 1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen – att vi inte längre kunde hantera våra liv.
> 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*.
> 4. Vi gjorde en grundlig och oförskräckt moralisk självrannsakan.
> 5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av alla våra fel.
> 6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
> 7. Vi bad ödmjukt honom att avlägsna våra brister.
> 8. Vi gjorde upp en lista över alla de personer som vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
> 9. Vi gottgjorde personligen dessa människor så långt det var oss möjligt utom då detta kunde skada dem eller andra.
> 10. Vi fortsatte vår självrannsakan och erkände genast när vi hade fel.
> 11. Vi sökte genom bön och meditation att fördjupa vår medvetna kontakt med Gud – *sådan vi uppfattade honom* – varvid vi endast bad om insikt om hans vilja med oss och styrka att utföra den.
> 12. När vi, som resultat av dessa steg, själva hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter. (2003, s. 83)

Ett ”oförskräckt och grundlig[t]” (2003, s. 82) arbete med de tolv stegen är både nödvändigt och tillräckligt[10] för att tillfriskna från alkoholism:

> Vi har funnit något av ett himmelrike, och vi har kastats in i en fjärde dimension av tillvaron som vi inte ens kunnat drömma om. (2003, s. 52)

> Vi har fått ett nytt liv eller, om man så vill, ”ett program för att leva”, som faktiskt fungerar. (2003, s. 55)

> De som inte tillfrisknar är de som inte helhjärtat kan eller vill följa detta enkla program. (2003, s. 82)

> Inför några av [de tolv stegen] ryggade vi tillbaka. Vi trodde vi kunde finna en lättare och mindre krävande väg. Men det kunde vi inte. (2003, s. 82)

> Ingenting annat än en ständig strävan att arbeta med [de tolv stegen] kan leda till det så efterlängtade nya levnadssättet. (2004, s. 36)

> Varje AA-medlem som inte efter bästa förmåga följer våra föreslagna tolv steg för tillfrisknande undertecknar nästan ofelbart sin egen dödsdom.[11] (2004, s. 152)

Alkoholisten lider dock av förnekelse, inte bara beträffande alkoholens konsekvenser i hans eller hennes liv, utan även beträffande de karaktärsfel som ligger till grund för problemen och behovet av AA:s tolv steg för att råda bot på dem. Tillfrisknande kan ske först när detta hinder har avlägsnats: ”Några av oss försökte hålla fast vid våra gamla föreställningar, med påföljd att resultatet uteblev – tills vi övergav dem fullständigt.” (2003, s. 82)

Förnekelsen kan brytas, dels genom att alkoholisten ”nå[r] sin botten” (2004, s. 21), dels genom identifikation med nyktra AA-medlemmar, vars personliga erfarenheter av

[10] I en passage framställs en till synes mer blygsam tes: ”Sällan har vi sett en människa misslyckas som utan förbehåll har följt vår väg.” (2003, s. 82) Det framgår dock av kontexten att reservationen i form av ordet ”Sällan” är blott skenbar.

[11] Detta citat säger något om uppriktigheten i den skenbara reservationen att de tolv stegen bara är ”förslag” (2004, s. 24).

alkoholism och tillfrisknande ger dem en unik förmåga att rasera alkoholistens försvarsmurar.[12]

Givet att alkoholisten uppvisar ”[v]illighet, ärlighet och ett öppet sinnelag”, och ”inte stänger sitt sinne för andliga värden och upplevelser” (2003, s. 426), så kommer arbete med de tolv stegen att åstadkomma ”djupgående och verkningsfulla själsliga förändringar” (2003, s. 52). Därmed avlägsnas den mentala besattheten av alkohol, vilket i sin tur möjliggör den livslånga och totala avhållsamhet som utgör alkoholistens enda hopp.

Den andliga sjukdomen kan dock inte botas permanent:

> Det är lätt att efter en tid ta det lite lugnare med det andliga handlingsprogrammet och vila på lagrarna. Men då bäddar vi för bekymmer, för alkoholen är en listig fiende. Vi är inte botade från vår alkoholism. Vad vi i verkligheten har fått är en dags villkorligt anstånd. Villkoret för fristen är att vi upprätthåller vår andliga beredskap. Varje dag måste vi omsätta vår förståelse av Guds vilja i alla våra handlingar. (2003, ss. 105–106)

Tillfrisknandet – det vill säga det andliga uppvaknandet – är en färskvara, och endast genom livslångt engagemang i AA och kontinuerligt arbete med de tolv stegen kan alkoholisten upprätthålla sin nykterhet. Sjukdomens andliga komponent lurar alltid i bakgrunden och försöker dra alkoholisten tillbaka in i självcentrering. Förnyad självcentrering medför förnyad mental besatthet, varefter det endast är en tidsfråga innan återfallet inträffar. Det spelar ingen roll om alkoholisten har varit nykter i många år. Allergin är som sagt obotlig, och när det första glaset väl intas drabbas alkoholisten återigen av ett oemotståndligt begär efter mer alkohol, varvid det destruktiva drickandet fortskrider som tidigare (2003, ss. 59–60, 196).

Engagemang i AA och kontinuerligt arbete med de tolv stegen kommer dock inte bara att leda till varaktig nykterhet, utan kommer även att infria AA:s ”löften”:

> Vi kommer att känna en ny frihet och en ny lycka. Vi kommer inte att sörja över det förflutna eller behöva stänga dörren om vårt tidigare liv. Vi kommer att förstå ordet sinnesro och vi kommer att uppleva frid. Oavsett hur djupt vi hade sjunkit, kommer vi att upptäcka att vår erfarenhet kan vara till nytta för andra. Känslor av värdelöshet och självömkan kommer att

[12] Nykomlingar i AA uppmanas att delta i ”90 möten på 90 dagar” (Bufe 1998, s. 154; Helmersson-Bergmark 1995, s. 106).

försvinna. Vi kommer att överge intresset för själviska ting och i stället ägna omsorg åt våra medmänniskor. Självviskheten kommer att ge vika. Hela vår livsinställning och livssyn kommer att förändras. Rädslan för människor och för ekonomisk otrygghet kommer att försvinna. Vi kommer att intuitivt veta hur vi skall handskas med situationer som tidigare gjorde oss osäkra och rädda. Vi kommer plötsligt att uppleva att Gud gör för oss det vi inte kunde göra själva. (2003, ss. 104–105)

Dessa löften ”kommer alltid att förverkligas om vi arbetar för dem” (2003, s. 105).

Tolvstegsideologin som pseudovetenskap

Sven Ove Hanssons sju kännetecken på pseudovetenskap är *auktoritetstro*, *experiment som inte kan upprepas*, *handplockade exempel*, *ovilja till prövning*, *likgiltighet inför motsägande fakta*, *inbyggda undanflykter* och att *förklaringar överges utan att ersättas* (1995, kap. 2). Nedan applicerar jag dem på tolvstegsideologin i tur och ordning.

Auktoritetstro

”*[V]issa personer tillmäts så stor förmåga att avgöra vad som är sant och falskt, att andra bara har att rätta sig efter deras bedömningar*.” (Hansson 1995, ss. 36–37)

Auktoritetstron inom AA manifesteras i den vördnad med vilken man förhåller sig till Bill Wilsons skrifter, i synnerhet Stora Boken – AA:s bibel (Bufe 1998, s. 144). Ifrågasättande av Stora Bokens teser betraktas som ett sjukdomssymptom – ett uttryck för högmod eller förnekelse. Det är symptomatiskt att bokens huvudsakliga innehåll (kap. 1–11 och ”Läkarens åsikt”) inte har förändrats sedan 1939 (sektionen ”Personliga berättelser” har däremot uppdaterats i senare upplagor). Inte sällan framställs idén att Gud måste ha väglett Wilson under författandet av Stora Boken, eftersom han efter blott några års nykterhet knappast på egen hand kan ha producerat en andlig text av sådant djup (Bufe 1998, s. 64).

Experiment som inte kan upprepas

”*[M]an förlitar sig på experiment som utförts någon enstaka gång, men som inte gått att upprepa med samma resultat*.” (Hansson 1995, s. 38)

Tolvstegsideologin tycks inte uppvisa detta kännetecken. De ”experiment” man utför i form av arbete med de tolv stegen har kunnat upprepas med samma resultat, såtillvida att många AA-medlemmar som har arbetat med de tolv stegen har lyckats upprätthålla sin nykterhet. (Experimentens metodologiska brister – i form av att man ignorerar misslyckade utfall och drar godtyckliga kausala slutsatser – faller under andra kännetecken.)

Handplockade exempel

”*[M]an använder handplockade exempel, när ett slumpmässigt urval vore möjligt*.” (Hansson 1995, s. 43)

AA:s litteratur fokuserar nästan uteslutande på framgångsexempel, det vill säga människor med svåra alkoholproblem som har etablerat varaktig nykterhet i AA (och som utan vidare antas ha lyckats med detta *på grund av* AA:s möten och tolvstegsprogram). I den mån misslyckanden i AA berörs är det endast för att förmedla budskapet att alkoholism är en allvarlig sjukdom, att ”villighet” och ”ärlighet” är nödvändiga förutsättningar för att kunna ta till sig tolvstegsprogrammet, och att förnekelsen måste brytas innan tillfrisknandet kan påbörjas.

Ett tydligt exempel på detta skeva urval utgörs av de ”personliga berättelser” som figurerar i varierande uppsättning i Stora Bokens olika upplagor. I den andra svenska utgåvan av Stora Boken finns inte mindre än 41 sådana berättelser (AA 2003, ss. 179–416). De är skrivna av både manliga och kvinnliga AA-medlemmar i olika åldrar, med olika personliga erfarenheter och ”dryckeskarriärer”. Gemensamt för dem alla är dock att AA tillskrivs ansvaret för personens tillfrisknande. Här är några karakteristiska passager:

> Den tacksamhet jag känner gentemot AA är obeskrivlig, jag har ju fått ett helt nytt liv, och sinnesron som följer med programmet är helt fantastisk. (s. 227)

> [U]tan AA:s program som inspirationskälla och gemenskapen i AA hade jag aldrig lyckats hålla mig varaktigt nykter och finna en ny livsstil utan att känna saknad efter spriten. (s. 242)

> Jag har AA att tacka för att jag lever och för allt jag har idag. (s. 266)

> Tack vare många, många möten och noggrant stegarbete, har jag fått en ny chans här i livet och mitt liv idag är behagligt. Jag arbetar vidare i stegen varje dag och hjälper andra att hitta lösningen på problemet med alkoholism. (s. 361)

> AA behöver inte mig, men jag behöver AA. Utan AA och dess gemenskap är jag chanslös. (s. 365)

Även böckerna *Dagliga reflexioner* (AA 2008b) och *Kom till tro* (AA 2007b) innehåller uteslutande hyllningar till AA och tolvstegsideologin, skrivna av AA-medlemmar.

På samma tema lyfter AA:s litteratur ofta fram rörelsens medlemssiffror som stöd för tesen att AA:s program ”fungerar”. Till exempel beskrivs tolvstegsprogrammet i en av AA:s pamfletter som ”det program för hjälp mot alkoholism genom vilket över två miljoner alkoholister tillfrisknat” (AA 2008a, s. 3). AA:s medlemssiffror kan låta imponerande, men bleknar när de kontrasteras mot antalet människor som kommer till AA för att få hjälp. I en omfattande studie från 1990 (refererad i Room 1993) framgick att 3,1 % av USA:s vuxna befolkning någon gång hade varit på ett AA-möte på grund av egna alkoholproblem. Vid samma tidpunkt uppskattade AA sitt medlemsantal i USA till ca 0,48 % av den vuxna befolkningen. Detta ger oss lite perspektiv på AA:s framgångsstatistik. I själva verket är det blott en minoritet av nykomlingarna i AA som etablerar varaktig nykterhet i rörelsen (Walters 2002, s. 53).

Ovilja till prövning

”*Man försöker inte pröva teorin mot verkligheten, trots att detta vore möjligt*.” (Hansson 1995, s. 47)

AA och dess officiella litteratur genomsyras av antiintellektualism. Analytiskt tänkande framställs som ett sjukdomssymptom och ett hinder för andlig utveckling och tillfrisknande. Följande citat från AA:s medgrundare ”Dr. Bob” är karakteristiskt:

> Om du tror att du är ateist, agnostiker, skeptiker, eller om du har någon annan form av intellektuell stolthet som hindrar dig från att acceptera det du läser i [Stora Boken], då tycker jag synd om dig. (AA 2003, s. 190)

Inom AA förlitar man sig istället helt och hållet på vad man kallar ”erfarenhet” (Kurtz 1991, ss. 102–104, 191–192). Det rör sig dock inte om den typ av systematisk och noggrann empirisk observation som åberopas i vetenskapliga undersökningar. Istället handlar det om anekdotisk erfarenhet, filtrerad av tolvstegsideologins lärosatser, och mumifierad i AA:s litteratur, slogans och ritualer.

Det är detta slags erfarenhet man åberopar i påståenden av följande typ: ”Erfarenheten visar att AA:s program hjälper varje alkoholist som verkligen försöker sluta dricka.” (AA 2008a, ss. 4–5) Men hur ligger det till egentligen? En möjlighet är att arbete med AA:s tolv steg resulterar i varaktig nykterhet. En annan möjlighet är att varaktig nykterhet har helt andra orsaker, men att den (bland AA-medlemmar) tenderar att resultera i arbete med de tolv stegen. AA:s ”erfarenhet” är blind med avseende på den kausala riktningen. Vad man ser är en *korrelation* mellan varaktig nykterhet i AA och arbete med de tolv stegen, en korrelation som man tolkar i enlighet med sina på förhand givna övertygelser.

För att verkligen *pröva* påståendet att arbete med AA:s tolv steg är till hjälp för människor med svåra alkoholproblem krävs förstås en mer vetenskaplig metodologi. Att tillämpa en sådan är dock totalt främmande för det mentala klimat som råder i AA.

Likgiltighet inför motsägande fakta

”*[M]an hävdar att teorin är helt riktig, trots att det finns iakttagelser eller experiment som den inte stämmer med*.” (Hansson 1995, s. 49)

Flera av tolvstegsideologins centrala teser kommer i konflikt med vetenskapliga resultat.

Tesen att alkoholister vid intag av även små mängder alkohol i regel fortsätter att dricka okontrollerat har underkastats omfattande experimentell prövning. En rad studier har demonstrerat att alkoholberoende individers kontrollförlust vid intag av alkohol inte har den karaktär som beskrivs i AA:s litteratur (Fingarette 1988, kap. 2; Vaillant 1995, ss. 278–279).

Även tesen att alkoholister aldrig kan lära sig att dricka kontrollerat har studerats. Bland personer som uppfyller kriterierna för diagnosen ”alkoholberoende” i enlighet med DSM-IV är en återgång till problemfritt drickande vanligt förekommande (NIAAA 2009). Även *svårt* alkoholberoende individer har visat sig kunna återgå till problemfritt drickande, även om det är en relativt sällsynt företeelse (Vaillant 1995, s. 384).

Tesen att arbete med AA:s tolv steg är nödvändigt för att upprätthålla nykterhet kommer i konflikt med iakttagelsen att de flesta personer som löser svåra alkoholproblem genom avhållsamhet inte är AA-medlemmar. Detta gäller även i USA, där AA är som mest utbrett (Humphreys 2004, ss. 125–126; Hasin & Grant 1995, s. 291).

AA ignorerar dock dessa resultat.

Inbyggda undanflykter

”*[M]an begär att teorin ska prövas på sådana villkor att den bara kan bekräftas, aldrig motsägas, av prövningens resultat, vilket detta än blir.*” (Hansson 1995, s. 52)

Tolvstegsideologin är utrustad med flera inbyggda undanflykter, som tillsammans gör den förenlig med vilka empiriska data som helst.

En central undanflykt utgår ifrån en distinktion mellan ”den verklige alkoholisten” och människor som bara har svåra alkoholproblem (AA 2003, ss. 48–49). Till skillnad från ”riktiga” alkoholister anses de senare vara kapabla att återgå till kontrollerat drickande eller etablera varaktig nykterhet utan att arbeta med de tolv stegen. Man har dock inga *oberoende* kriterier för att avgöra vilka som räknas som riktiga alkoholister. Distinktionen i fråga medför därmed att två av tolvstegsideologins centrala teser – att alkoholister aldrig kan lära sig att dricka kontrollerat, och att arbete med de tolv stegen är nödvändigt för att tillfriskna från alkoholism – immuniseras mot falsifiering. I den mån en person som har uppvisat svåra alkoholproblem etablerar varaktig nykterhet utanför AA, eller lär sig att dricka kontrollerat, drar man helt enkelt slutsatsen att det inte är fråga om en riktig alkoholist. (I praktiken räknas alla problemdrickare som kommer till AA initialt som riktiga alkoholister. Ovilja att godta denna ”diagnos” betraktas som ett uttryck för förnekelse. Det är först i händelse av att de lyckas moderera sitt drickande eller etablera varaktig nykterhet oberoende av AA som diagnosen upphävs.)

En annan inbyggd undanflykt åberopar förbehållet att ”villighet” och ”ärlighet” är förutsättningar för tillfrisknande genom AA:s program (AA 2003, s. 426). De AA-medlemmar som återfaller i drickande, eller misslyckas med att förverkliga AA:s löften om ”sinnesro” med mera, antas utan vidare ha slarvat i sitt arbete med stegen.[13] Återigen har man inga oberoende kriterier för vad som räknas som att *verkligen* arbeta med de tolv

[13] En av AA:s slogans är ”It works if you work it” (Humphreys 2004, s. 126).

stegen, till skillnad från att bara till synes arbeta med dem. Tesen att arbete med de tolv stegen är tillräckligt för att upprätthålla nykterhet och förverkliga AA:s löften immuniseras därmed mot falsifiering.

Dessa inbyggda undanflykter medför således att empirin, oavsett hur den ser ut, bara kan bekräfta tolvstegsideologins centrala teser. Om en AA-medlem arbetar med de tolv stegen och upprätthåller nykterhet anses det bekräfta att AA:s program fungerar. Om en AA-medlem återfaller i drickande, eller misslyckas med att förverkliga AA:s löften, så drar man slutsatsen att personen i fråga har underlåtit att arbeta med de tolv stegen, eller åtminstone inte varit tillräckligt ärlig eller villig i sitt arbete med dem. Om en person utanför AA lider av svåra alkoholproblem, eller återfaller i problematiskt drickande efter en tids nykterhet, så anses det bekräfta att personen i fråga är i behov av AA:s program. Om en problemdrickare lyckas moderera sitt drickande, eller etablerar varaktig nykterhet utanför AA, så drar man slutsatsen att personen i fråga inte är en riktig alkoholist.[14]

Förklaringar överges utan att ersättas

”*[M]an överger hållbara förklaringar utan att sätta något i stället, så att den nya teorin lämnar mycket mer oförklarat än den gamla*.” (Hansson 1995, s. 54)

Hur kommer det sig att vissa människor med svåra alkoholproblem lyckas etablera varaktig nykterhet, medan andra inte klarar det? Tolvstegsideologins svar på denna fråga är att vissa alkoholister hittar till AA och får uppleva ett andligt uppvaknande genom AA:s tolv steg. Den kausala mekanism som framhävs i Stora Boken är att arbete med de tolv stegen ger alkoholisten tillgång till övernaturlig hjälp. I en av bokens bilagor (AA 2003, ss. 425–426) pekas istället på något som tycks vara en renodlat psykologisk mekanism.

Oavsett hur detaljerna ska utarbetas lämnas vi med ett stort mysterium: Hur kommer det sig att de flesta människor som hanterar svåra alkoholproblem genom avhållsamhet inte är medlemmar av AA (Humphreys 2004, ss. 125–126; Hasin & Grant 1995, s. 291)? Det

[14] Avhållsamhet från alkohol utanför AA beskrivs ibland även som ”torrfylla” eller ”nykterhet på vita knogar” (Bufe 1998, s. 145; Iverus 2008, ss. 55, 234; Lundberg 2005, ss. 77, 147). Detta miserabla tillstånd anses uppstå då en alkoholist genom ren viljestyrka håller sig ”spritfri” utan att ha fått uppleva ett andligt uppvaknande genom AA:s tolv steg. På längre sikt anses ett återfall i drickande vara ofrånkomligt (givet, förstås, att personen i fråga verkligen är alkoholist).

enda svar tolvstegsideologin har att erbjuda är att sådana människor inte är ”riktiga” alkoholister, alternativt att de är ”torrfulla” eller ”nyktra på vita knogar” (se fotnot 14). En sådan svepande och godtycklig undanmanöver kan givetvis inte accepteras i en vetenskaplig kontext. Om vi godtar tolvstegsideologins ”förklaringsmodell” tvingas vi således ge upp alla seriösa försök att förstå de kausala mekanismerna i fråga.

Slutsats

Det tycks mig stå klart att tolvstegsideologin uppvisar sex av Sven Ove Hanssons sju kännetecken på pseudovetenskap (*auktoritetstro*, *handplockade exempel*, *ovilja till prövning*, *likgiltighet inför motsägande fakta*, *inbyggda undanflykter* och *förklaringar överges utan att ersättas*). Det är något oklart hur många av kännetecknen Hansson anser att ett trossystem behöver uppvisa för att räknas som pseudovetenskapligt. Det framgår dock att han anser att samtliga inte behöver uppvisas (1995, s. 34). Jag drar därmed slutsatsen att tolvstegsideologin är en pseudovetenskap.

Mycket av det jag har försökt lyfta fram beträffande tolvstegsideologins pseudovetenskapliga drag sammanfattas träffsäkert av en amerikansk psykiatriker:

> Making people feel foolish or bad if they do not benefit is consistent with AA’s uncritical attitude toward itself. Unlike professional approaches, there is no effort within twelve-step programs to advance their understanding of the treatment of addiction, alter their program based on its results, or suggest other treatment if theirs is not working well. Such an approach would obviously be unacceptable in any medical, psychological, or other professional treatment. It reflects the self-reinforcing nature of having a group of people all of whom believe in the same program. Without attempting to investigate or understand their successes and failures, AA and the other twelve-step programs are insular by nature. Put another way, these programs do not seem to recognize the nature of their “sampling bias.” By attending only to their own success stories, they create an impression that everyone outside their group, if they only believed or worked hard enough, would do as well with their approach. (Dodes 2002, s. 225)

Att ett trossystem är pseudovetenskapligt hindrar dock inte att det kan vara till nytta. Till exempel kan homeopatisk ”behandling” kanske hjälpa vissa människor att tillgodogöra sig placeboeffekter. Analogt medför inte tolvstegsideologins pseudovetenskapliga natur att AA eller Minnesotabehandling inte kan vara till hjälp för vissa eller många människor.

Det vetenskapliga studiet av AA:s och Minnesotamodellens effektivitet präglas av kontroverser och metodologiska svårigheter. Till exempel drar Humphreys (2004, s. 119) slutsatsen att engagemang i AA tenderar att ha positiva effekter, medan Walters (2002, s. 57) anser att AA:s effektivitet inte har fastställts.[15] Statens beredning för medicinsk utvärdering drog i en forskningsöversikt (SBU 2001) slutsatsen att Minnesotabehandling är en av flera psykosociala behandlingsmetoder som har gynnsamma effekter mot alkoholberoende. En annan översikt (Ferri *et al* 2006) kom dock fram till att varken AA:s eller Minnesotamodellens effektivitet har påvisats.

Oavsett vilka slutsatser dessa kontroverser mynnar ut i anser jag att det är viktigt från moralisk synpunkt att AA och Minnesotamodellen inte rekommenderas som insatser mot alkoholproblem utan att förses med en adekvat ”innehållsdeklaration”. En sådan kan inte hålla till godo med den vilseledande bild som förmedlas via AA:s hemsida och pamfletter. De tolv stegens betydelse inom AA behöver lyftas fram, liksom rörelsens (kvasi)religiösa drag. Det måste till exempel framgå att bön är ett centralt inslag i arbetet med de tolv stegen, och att AA förespråkar livslångt deltagande och stegarbete. En korrekt innehållsdeklaration är angelägen i synnerhet mot bakgrund av de kraftfulla metoder för psykologisk påverkan som tillämpas inom AA. Efter en Minnesotabehandling eller ”90 möten på 90 dagar” är det inte säkert att en nykomling kan fatta ett informerat och autonomt beslut om fortsatt deltagande.

Referenser

AA (1957). *Alcoholics Anonymous Comes of Age*. New York: A.A. World Services, Inc.

AA (2003 [1939, 1955, 1976]). *Anonyma Alkoholister* (andra svenska utgåvan). Stockholm: AA i Sverige.

AA (2004 [1953]). *Tolv Steg och Tolv Traditioner*. Stockholm: AA i Sverige.

AA (2007a). *En gemenskap som fungerar*. Stockholm: AA i Sverige.

AA (2007b [1973]). *Kom till tro*. Stockholm: AA i Sverige.

AA (2008a [1952]). *44 Frågor*. Stockholm: AA i Sverige.

AA (2008b [1990]). *Dagliga reflexioner*. Stockholm: AA i Sverige.

[15] Notera här att även om Humphreys slutsats skulle visa sig stämma så följer inte att tolvstegsideologins tes beträffande AA:s effektivitet är korrekt. Denna går ju ut på att arbete med de tolv stegen är nödvändigt och tillräckligt för att tillfriskna från alkoholism, och för *den* tesen finns inget som helst vetenskapligt stöd.

Bufe, C. (1998 [1991]). *Alcoholics Anonymous: Cult or Cure?* (Second Edition). Tucson, AZ: See Sharp Press.

Cain, A. H. (1963). ”Alcoholics Anonymous: Cult or Cure?”, *Harper’s Magazine* (feb.), ss. 48–52.

Dodes, L. (2002). *The Heart of Addiction*. New York: Harper Collins.

Ferri, M., Amato, L., Davoli, M. (2006). ”Alcoholics Anonymous and other 12-step programmes for alcohol dependence”, *Cochrane Database of Systematic Reviews*. URL: http://dx.doi.org/10.1002/14651858.CD005032.pub2

Fingarette, H. (1988). *Heavy Drinking: The Myth of Alcoholism as a Disease*. Berkeley: University of California Press.

Hansson, S. O. (1995 [1983]). *Vetenskap och ovetenskap: om kunskapens hantverk och fuskverk* (andra upplagan). Stockholm: Tidens förlag.

Hasin, D. S. & Grant, B. F. (1995). ”AA and Other Helpseeking for Alcohol Problems: Former Drinkers in the U.S. General Population”, *Journal of Substance Abuse* 7(3), ss. 281–292.

Helmersson-Bergmark, K. (1995). *Anonyma Alkoholister i Sverige*. Stockholm: Almqvist & Wiksell International.

Humphreys, K. (2004). *Circles of Recovery: Self-Help Organizations for Addictions*. Cambridge: Cambridge University Press.

Iverus, I. (2008). *Känner du någon med alkoholproblem?* Stockholm: Bokförlaget Viva.

Kurtz, E. (1991 [1979]). *Not-God: A History of Alcoholics Anonymous*. Center City, MN: Hazelden.

Lundberg, H. (2005). *Tolv steg tillbaka till livet*. Stockholm: Gothia.

Mohr, S. (2009). ”Exposing the Myth of Alcoholics Anonymous”, *Free Inquiry* 29(3), ss. 42–48.

NIAAA (2009). ”Alcoholism Isn’t What It Used To Be”, *NIAAA Spectrum* 1(1). URL: http://www.spectrum.niaaa.nih.gov/archives/v1i1Sept2009/features/alcoholism-2.html

Persson, L. W. (2003). *En liten bok om sinnesrobönen*. Örebro: Libris.

Ragge, K. (1998). *The Real AA: Behind the Myth of 12-Step Recovery*. Tucson, AZ: See Sharp Press.

Room, R. (1993). ”Alcoholics Anonymous as a Social Movement”, ss. 167–187 i B. S. McCrady & W. R. Miller (red.), *Research on Alcoholics Anonymous: Opportunities and Alternatives*. New Brunswick, NJ: Rutgers Center of Alcohol Studies.

SBU (2001). *Behandling av alkohol- och narkotikaproblem*. URL: http://www.sbu.se/sv/Publicerat/Gul/Behandling-av-alkohol-och-narkotikaproblem/

Vaillant, G. (1995 [1983]). *The Natural History of Alcoholism Revisited*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Walters, G. D. (2002). ”Twelve Reasons Why We Need to Find Alternatives to Alcoholics Anonymous”, *Addictive Disorders & Their Treatment* 1(2), ss. 53–59.