

När kärlek blir destruktiv – intervjuer med kärleksberoende kvinnor

Michaela Darliden

När kärlek blir destruktiv – intervjuer med tio kärleksberoende kvinnor

Michaela Darliden

Föreliggande kvalitativa studie hade som syfte att öka kunskapen om kärleksberoende som fenomen. Studiens frågeställningar berörde hur ett kärleksberoende yttrar sig samt om det går att likställa med andra beroendeformer. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med tio kvinnor vilka definierade sig själva som kärleksberoende. Intervjumaterialet analyserades tematiskt och resulterade i fyra teman; Relationernas karaktär, Likheter med andra beroenden, Riskfaktorer samt Tillfrisknande. Resultatet visade att studiens deltagare hade ett tvångsmässigt förhållande till destruktiva kärleksrelationer. De beroendeframkallande mekanismerna som framkom var framförallt förälskelse och romantiska och dramatiska spel i en kärleksrelation. Vidare fanns en kongruens mellan kriterierna för kärleksberoende och de för andra beroendeformer (DSM-IV-TR, 2000), det var dock omöjligt att utesluta alternativa förklaringar till benägenheten att ha destruktiva kärleksrelationer. Ett anknytningsteoretiskt perspektiv applicerades på studiens resultat och påvisade ett samband mellan otrygg anknytning till primära anknytningspersoner i barndomen och utvecklandet av kärleksberoende i vuxen ålder. Ökad forskning om kärleksberoende krävs för att anpassa diagnostik och behandling för denna grupp samt ge bättre tillgång till samhällets stödinsatser.

Keywords: love, addiction, relationships, attachment theory, adult attachment theory, women

Inledning

Föreliggande studie belyser kärleksberoende med hjälp av tidigare forskning och teori samt intervjuer med drabbade. Begreppet kärleksberoendet relateras till kärleksrelationer, men även till begreppen substansberoende, andra beteendeberoenden och typ av anknytning.

Sex- och kärleksberoende är ett begrepp som används för att beskriva två olika slags beroenden som kan yttra sig på olika sätt (www.slaa.se). Sexberoende är en välutforskad problematik och då främst sexberoende hos män. Forskningen på kärleksberoende är däremot eftersatt. Timmreck (1990) menar att det är svårt att hitta mätinstrument och kvantifiera i studier om kärlek och att det därför knappt finns någon forskning kring vad som händer när kärlek blir till ett destruktivt beroende och ett dysfunktionellt känslomässigt tillstånd och/eller resulterar i ett anti-socialt beteende. Enligt Sophia, Tavares och Berti (2009) är forskningen kring detta fenomen begränsad trots att det inte är ovanligt och orsakar stort lidande för den drabbade, framförallt som ett resultat av destruktiva kärleksrelationer.

I den aktuella studien undersöks vad denna problematik tar sig för uttryck och om den verkligen kan liknas vid ett beroende. Vidare finns en ansats att fördjupa kunskapen om kärleksberoende utifrån anknytningsteorin och dess beskrivning av de tidigaste känslomässiga relationernas betydelse för självbild och kärleksrelationer i vuxen ålder.

Tidigare forskning om kärleksberoende

Det var en utmaning att hitta tidigare forskning om kärleksberoende. Nationellt finns ingen alls och det internationella forskningsområdet har svårt att nå konsensus kring begreppet. Denna begreppsförvirring har resulterat i tillämpandet av en rad olika begrepp – pathological love, love addiction, relationship addiction, relationsmissbruk och kärleksberoende är exempel på dessa. Ansatsen har varit att sammanställa den tidigare forskningens grundläggande kunskap och gemensamma grundantaganden om kärleksberoende. Efter att ha genomgått samtliga databaser som täcker ämnesområden vilka kan sammankopplas med kärleksberoende upptäcktes endast en studie och två vetenskapliga artiklar på ämnet. Det finns dock en uppsjö populärvetenskaplig litteratur inom området, varav Noorwoods – Kvinnor som älskar för mycket (1985) har sålt i 30 miljoner exemplar.

Sophia, Tavares och Berti (2009) använder begreppet pathological love (patologisk kärlek) i en studie om kärleksberoende och karakteriserar det som ett repetitivt beteende där individen saknar kontroll och dennes omsorg för och uppmärksamhet gentemot sin partner i en kärleksrelation prioriteras före andra aktiviteter eller självutveckling. Att individen saknar kontroll är liksom i ett beroende ett tvångsmässigt beteende. Studien utfördes på en klinik för kärleksberoende, 89 deltagare (50 med PL; 39 individer utan psykiatrisk diagnos) varav 73 procent var kvinnor, jämfördes gällande personlighet, anknytningsstil, grad av självupplevd tillfredsställelse i kärleksrelationer och kärleksstil. Personligheten undersöktes gällande grad av impulsivitet genom att mäta personlighetsdraget novelty-seeking vilket innebär en tendens att söka nya upplevelser och ger dopaminpåslag i hjärnans belöningscentrum. Novelty-seeking kan jämföras med intensity-seeking, ett personlighetsdrag som ger en tendens att söka intensitet och som fanns i högre grad hos individer med spelberoende och även hos andra beteendeberoende individer. Studiens resultat visade att individer med kärleksberoende har hög impulsivitet, är socialt öppna och icke-konventionella samt bibehåller otillfredsställande kärleksrelationer. Vidare uppvisade individerna med kärleksberoende en högre grad av otrygg-ambivalent anknytning (Ainsworth, 1985) och deras främsta kärleksstilar var Mania som präglas av besatthet och Agape vilken är självuppoffrande (Lee, 1977).

Simon (1982) har en gedigen klinisk erfarenhet av patienter med kärleksberoende och hävdar, i en av de tidigaste vetenskapliga artiklarna på området, att den kärleksberoende har abstinenssymptom vid sin partners frånvaro som är desamma som hos den substansberoende. Dessa kan vara sömnlöshet, ökad puls, muskelspänningar och varierade perioder av letargi och frenetisk aktivitet. Hon betonar att kärleksberoende liksom andra beroenden tjänar syftet att hålla borta ångest. De beroendeframkallande substanserna är de som hjärnan producerar vid förälskelse och påverkar individen lika kraftigt som ett amfetaminrus. Vidare präglas detta beroende av tvångsmässighet och kontrollförlust i likhet med andra beroenden. Simon (1982) anser att motsatsen till en beroenderelation är en sund sådan där man inte överger sitt eget behov av självutveckling. Hon menar att den kärleksberoende tenderar att ge upp sina egna intressen, ha orealistiska förväntningar att ens partner ska tillgodose alla ens behov och annars bli missnöjd med denne, ha svårt att bejaka sina egna behov och ta plats i relationen samt att vilja kontrollera sin partner. Den kärleksberoende kan även bli ointresserad om partnern är för tillgänglig och går då vidare till nästa relation fram tills dess att det är dags att fördjupa även den relationen. Simon (1982) ser att kärleksberoende finns hos kvinnor i större utsträckning än hos män då kvinnor är inlärd att placera större vikt vid relationer och anknytning. Ursprunget till kärleksberoende kopplar hon samman med våra första intima relationer med de primära vårdnadshavarna. Dessa relationer kan resultera i ett upprepningstvång där den kärleksberoende fortsätter försöka få de behov uppfyllda som inte möttes i barndomen, genom att replikera de ursprungliga relationerna. Ett tillfrisknande kan

enligt Simon (1982) ske när fokus skiftas till det egna jaget och ett självförverkligande sker för egen hand. Konstruktiva relationer är en väg till självförverkligande, och inkluderar då även vänskapsrelationer som består av värme, omsorg, intimitet och lojalitet.

Timmreck (1990) beskriver sina kliniska erfarenheter av patienter med kärleksberoende i en vetenskaplig artikel. Han poängterar att det går att likna ett kärleksberoende med ett drog eller ett alkoholberoende då den kärleksberoende kan känna lika desperat längtan efter kärlek som narkomanen efter sin drog. Vidare upplever den kärleksberoende njutning eller längtar efter njutning när denne fantiserar om sin älskade och i minnet återkallar tidigare njutbara känslor i mötet med denne, då både sexuell och känslomässig. Framförallt uppmärksammar Timmreck (1990) kärleksberoende hos individer som efter en separation är besatta av och desperat vill få tillbaka det tillstånd då de upplevde starka kärlekskänslor tillsammans med sin före detta partner. När detta visar sig omöjligt upplevs känslor av övergivenhet, värdelöshet, ilska samt sorg. Han belyser hur dessa känslor och de beteenden som de kan resultera i är dysfunktionella i bemärkelsen att de upplevs som omöjliga att släppa taget om. Det är först när detta förmås som individen ges en chans att återfå balansen i den känslomässiga och mentala hälsan och sedermera gå in i en ny kärleksrelation.

Tidigare forskning om kärlek

Då det saknas en modell för att beskriva kärleksberoende till följd av knapphändig tidigare forskning vänds här blicken mot tidigare forskning om kärlek för att fördjupa kunskapen om kärlekslidande och destruktiva beteenden i dess spår.

Kategoriseringar, beskrivningar och teorier av och om kärlek har alla gemensamt uppmärksammandet av minst ett drag eller en mekanism som kan beskrivas som psykopatologisk. Till dessa hör Lees (1973) mania, Tennovs (1979) limerence (förälskad besatthet) och Sternbergs (1986) infatuation (blind förälskelse), vilka alla karaktäriseras av besatthet, irrationell idealisering, känslomässig instabilitet och/eller känslomässigt beroende. Dessa drag och mekanismer återfinns även hos den kärleksberoende.

Lee (1977) försökte utifrån det social- och personlighetspsykologiska fältet förklara och förstå kärlek som fenomen genom att skapa en teori om människors individuella kärleksstilar det vill säga differentierade upplevelser av och uttryck för kärlek. Enligt Lees (1977) typologi finns det sex kärleksstilar, varav Agape och Mania är intressanta, då dessa är vanligast förekommande hos kärleksberoende individer (Sophia et al., 2009). De med Agape som kärleksstil är självuppoffrande, njuter av att ta hand om sin partner och har svårt att hävda sina egna behov i kärleksrelationer. Mania karaktäriseras av besatthet, svartsjuka och känslomässig intensitet. Individer med denna kärleksstil växlar mellan upprymdhet och depression, har låg självkänsla och lägger stor vikt vid relationer.

Tennov (1979) förde fram begreppet limerence (förälskad besatthet) efter att hon utfört en intervjustudie med 500 deltagare om hur kärlek upplevs. Bland dem fanns en grupp vars upplevelser av kärlek skiljde sig från de andra i populationen - de blev besatta av att få sin kärlek besvarad till den grad att det kunde liknas vid ett beroende. Personen som upplever limerence kan pendla mellan intensiv glädje och djup förtvivlan avhängigt av om känslorna besvaras eller inte. Tennov (1979) såg förklaringen till vissa individers ökade benägenhet för limerence i barndomen. En otrygg uppväxtmiljö med otillräckliga anknytningsband ökade benägenheten att utveckla limerence i vuxna kärleksrelationer.

Sternberg (1986) föreslår en "triangulär" teori om kärlek. En kärleksrelation utgörs enligt denna teori av tre dimensioner: intimitet, passion och engagemang - dessa manifesterar olika delar av kärlek. De tre komponenterna skapar åtta möjliga kärlekstyper varav infatuation (blind förälskelse) är viktig för denna studie. Infatuation består endast av passion som komponent och syftar här på de motiverande faktorer som leder till romans, fysisk attraktion,

sexuell förening och relaterade fenomen i kärleksrelationer. I förgrunden står sexuell njutning men andra viktiga faktorer i passion är självkänsla, känslomässig näring och självförverkligande samt dominans eller underordning.

Sternbergs (1986) syn på intimitet som en grundläggande dimension i en kärleksrelation är betydelsefull då en del av kärnproblematiken i kärleksberoende utgörs av rädslan för intimitet (Simon, 1982). Att förmå intimitet i en kärleksrelation är även en viktig förutsättning för att relationen är sund men innebörden av intimitetsbegreppet kan vara svårgripbart. Inom SLAA (Anonyma sex- och kärleksberoende) säger man att sex- och kärleksberoende förväxlar intensitet med intimitet (Nakken, 2006). Intensiteten utgörs av starka känslor som exempelvis passion. Sternberg och Grajek (1984) har via en klusteranalys försökt ringa in intimitetsbegreppet och fann att det utgörs av nära och djupa känslomässiga band i en kärleksrelation. De tio viktiga kluster i intimitet som upptäcktes var: (a) omsorg om sin partners välmående; (b) upplevd lycka med sin partner; (c) att uppskatta och respektera sin partner; (d) att kunna lita på sin partner när det behövs; (e) ömsesidigt samförstånd med sin partner; (f) att dela med sig av sig själv och sina ägodelar; (g) att ta emot känslomässigt stöd från sin partner; (h) att ge känslomässigt stöd till sin partner; (i) intim kommunikation med sin partner och (j) visad uppskattning.

Forskning om beroende

DSM är en internationellt vedertagen handbok för att klassa och diagnosticera psykiska störningar och sjukdomar, den kommande upplagan DSM-5, publiceras i maj 2013. I den aktuella textreviderade upplagan DSM-IV-TR (2000) definieras substansberoende som (1) behov av allt större dos för att uppnå ruseffekt (2) abstinensbesvär när bruket upphör (3) intag av större mängd eller intag under längre tid än vad som avsågs (4) varaktig önskan, eller misslyckade försök, att minska intaget (5) betydande del av livet ägnas åt att skaffa, konsumera och hämta sig från bruket av alkohol eller narkotika (6) viktiga sociala, yrkesmässiga eller fritidsmässiga aktiviteter försummas (7) fortsatt användning trots kroppsliga eller psykiska skador. Av dessa sju kriterier för beroende bör tre uppfyllas under en och samma 12-månaders period.

Om kärleksberoende överhuvudtaget kan klassas som beroende skulle det inte höra till substansberoende utan till beteendeberoenden då det inte är en drog som framkallar beroendebeteendet utan ett beteende. Beteendeberoende finns inte med som diagnos i DSM-IV-TR (2000) men i DSM-5 föreslås spelberoende som diagnos under kategorin beroende. Beroendebegreppet kan således eventuellt komma att vidgas till att omfatta beroendeframkallande beteenden. Kärleksberoende finns inte med som ny diagnos i den kommande upplagan av DSM. Det är således inte vetenskapligt belagt att beroendet av kärleksrelationer kan likställas med exempelvis ett beteendeberoende så som spelberoende men Sophia et al., (2009) menar att det finns fenomenologiska likheter mellan spelberoende och kärleksberoende.

Fjellström (2009) beskriver kärlekens dysberoende och hur ett beteendeberoende gestaltar sig – han behandlar främst sexberoende men inbegriper delvis kärleksberoende och beteenden som liknar den kärleksberoendes mönster. Enligt honom aktiveras hjärnans belöningssystem vid ett visst beteende och påverkar signalsubstanser som skapar vällust vilket motiverar individen att återupprepa beteendet. De verksamma signalsubstanserna är serotonin, dopamin, adrenalin, endorfin samt epinefrin. Individen påverkas både socialt, känslomässigt, psykiskt och fysiskt och beroendet är centralt i tanke- och känslövärld samt aktiviteter. Vidare gällande beteendeberoende har spelberoendeforskaren Nilsson (2002) satt upp följande kriterier för att ett beteendemönster ska betecknas som beroende (1) Upptagenhet – mentalt uppslukad av tankar på beroendeobjektet (2) Sinnesförändring – att på

kort sikt undvika negativa affekter via beroendeobjektet (3) Toleransökning – ett gradvist behov av ökad stimuli för att få en ”kick” (4) Abstinenssymptom – när beteendet upphör upplevs psykiska och fysiska besvär (5) Konflikter – dessa kan vara med omgivningen eller sig själv (6) Återfall – att försöka sluta med beroendebeteendet men misslyckas och återuppta det med samma kraft som tidigare.

Att vara förälskad är ett starkt beroendeframkallande tillstånd för den kärleksberoende (Simon, 1982) och förälskelse har även visat sig aktivera samma del av hjärnan som vid ett kokainrus. Aron, Fisher, Mashek, Strong, Li och Brown (2005) tittade bokstavligen på var förälskelse sitter i hjärnan på tio kvinnor och sju män som var nyförälskade. Deras hjärnor scannades med hjälp av MRI (magnetkameraröntgen), de visades en bild på sin älskade och belöningsdelen av hjärnan lös upp där de neurologiska receptorerna för neurotransmittorn dopamin sitter. Dopamin ger energi, upprymdhet, hjälper koncentration och motiverar att nå belöning. Samma del av hjärnan aktiveras vid ett kokainrus och resulterar då i upprymdhet, energi i överflöd, sömnlöshet samt aptitförlust (Fisher, 1998). Även de delar som styr motivation att nå belöning lös upp, både belönings- och motivationssystem påverkas således vid förälskelse. Vidare kunde man se en ökad aktivitet i amygdalan vilket gör oss mer orädda och riskbenägna. Intensiv och fokuserad uppmärksamhet mot individen som är objekt för ens kärlek är enligt Aron et al. (2005) en av huvudingredienserna i förälskelse. Över tid trappas förälskelsen ned och övergår i en djupare form av kärlek där andra delar av hjärnan lyser upp och bland annat oxytocin utsöndras som har en lugnande effekt. Förälskelse är mer än en känsla och snarare ett motivations- och målorienterat tillstånd som skapar olika känslor så som eufori eller ångest (Aron et al., 2005).

Tvillingstudier har visat att 50 procent av alla typer av beroenden är genetiskt betingade, detta är viktigt att uppmärksamma när man talar om vilka faktorer som är betydelsefulla för utvecklandet av en beroendesjukdom (Harvard, 2004). De individer som föds med en genetisk predisposition att utveckla beroende, har en neurobiologisk sårbarhet. Framförallt utsöndrar belöningshjärnan mer dopamin och andra signalsubstanser som påverkar vällustkänslor än hos de som saknar ärftlighet när individen använder alkohol, narkotika eller ägnar sig åt ett beteende som ger påslag i denna del av hjärnan så som sex eller spel. Dopaminet styr även den del av hjärnan som hjälper att kontrollera impulser och fatta rationella beslut (Agerberg, 2004).

Nakken (2006) har beskrivit hur en beroendepersonlighet utvecklas. Han definierar beroende som ett beteende där individen hänger och överlämnar sig åt relationen till ett objekt eller en händelse på ett okontrollerat och planlöst sätt i syfte att nå en önskad sinnesförändring. Den beroende är mentalt besatt av sin drog, oavsett om denna är substansberoende eller beroende av en kärleksrelation (Sophia et al., 2009). Enligt Nakken (2006) har den beroende i grunden ett gott uppsåt, denne vill känna sig hel, lycklig och fridfull, i motsats till ångestfull och tom. Men tillvägagångssättet för att nå ett mer harmoniskt tillstånd är dysfunktionellt och härrör, utöver en genetiskt predisponerad sårbarhet, från barndomens inlärd sätt att hantera obehagliga affekter, känslor och upplevelser på - det vill säga att undvika dem istället för att bearbeta dem. Beroendepersonligheten tar successivt över en person ju djupare den sjunker ned i sitt beroende, detta sker på bekostnad av jaget, det vill säga en individs egentliga person och dennes innersta vilja och behov. Vilket är anledningen till att ett beroende kan bli hemskt destruktivt. Med drogens hjälp uppnås en sinnesförändring och en illusion om att ha sina känslö- och intimitetsbehov uppfyllda samt vara trygg och älskad – till slut är förhållandet till drogen den beroendes primära känslomässiga relation. Ett begrepp som ofta används inom SLAA (Anonyma sex- och kärleksberoende) är utagerande vilket är myntat av Nakken (2006). I utagerandet är den beroende helt uppslukad av sitt beroende och det är i detta tillstånd som den känslomässiga besattheten är mest intensiv. Att ”intensitet förväxlas med

intimitet” är ett annat vanligt uttryck hos SLAA - även detta lånat från Nakken (2006). Han menar med detta att intensiteten i utåtagerandet förväxlas med lindring, intimitet, emotionell trygghet, förverkligande självkänsla och kärlek. Destruktiva kärleksrelationer är en av de farligaste effekterna av att vara kärleksberoende. Nakken (2006) framhäver att vissa individer är mer sårbara för att utveckla en beroendepersonlighet - främst individer som saknar tillit och kunskap om hur man lever i sunda relationer. Denna okunskap är sprungen ur bristande känslomässig närhet och stabilitet i barndomen. Att växa upp i en dysfunktionell familj, exempelvis en missbruksfamilj, är en riskfaktor för att själv utvecklar ett beroende eller ett medberoende. Att söka sig till människor med liknande erfarenheter när relationer utanför familjen etableras är vanligt - detta för att man på ett djupt emotionellt plan talar samma språk. En väg ur ett beroende är att odla naturliga relationer vilka är nödvändiga för att få känslomässigt stöd och trygghet som är tillräckligt för att fortsätta utvecklas som individ. Det råder en dikotomi mellan naturliga relationer och destruktiva kärleksrelationer. De naturliga relationerna har vi i form av intima relationer med familj och vänner, där man i en interaktion lär sig vem man är, utvecklar förmåga till empati och omsorg. Med en andlig högre makt menas Gud men även att ha tillit och förtröstan, att lita på att smärtan eller det själsliga tomrummet inte är ett konstant tillstånd. En annan naturlig relation är den till det egna jaget, vilken reflekteras i alla övriga relationer. Individen ser på det egna jaget som förmögen att hantera svårigheter, jaget blir då en ”trygg hamn”, och som värd att bli älskad. En sista naturlig relation är den till de gemenskaper vi ingår i, hemma, på arbetet eller i andra former. Även denna relation präglas av ett ömsesidigt intresse och ett givande och tagande. När en individ råder brist på dessa naturliga relationer riskerar hon att hamna i ett beroende då hon söker sig utåt för att få bekräftelse, kärlek, trygghet eller stimulans (Nakken, 2006).

Anknytningsteori och anknytning i vuxna kärleksrelationer

Ett flertal studier på området (Bowlby, 1979; Hatfield & Rapson, 1996; Hazan & Shaver, 1987) har gjort gällande att vuxen romantisk kärlek utvecklas i en anknytningsprocess. Anknytningens kvalitet är här beroende av individens anknytningshistorik med dennes primära vårdnadsgivare. Det är därför värdefullt för förståelsen av de kärleksberoendes livsvärld att titta närmre på anknytningsteorin och hur den har använts som ramverk i forskningen om vuxna kärleksrelationer.

Anknytningsteorin utvecklades av Bowlby (1969) och föreslår att den känslomässiga tillgängligheten och lyhördheten hos föräldrar i samspel med det lilla barnets behov i stressfyllda situationer, särskilt vid separationer, skapar en prototyp för hur det lilla barnet betraktar sin omvärld och sig själv. I den tidiga barndomen utvecklas uppfattningar och förväntningar om andra människors pålitlighet och, i förlängningen, huruvida det egna jaget är värt omsorg och uppmärksamhet. Ur detta skapas sedan inre arbetsmodeller bestående av mentala representationer av det egna jaget och andra. De inre arbetsmodellerna är avgörande för barnets känslomässiga reglering och hur denne interagerar socialt. De hjälper att skapa självbild och världsbild och styr sedan hur nya erfarenheter assimileras i arbetsmodellerna. Om anknytningspersonen exempelvis inte är tillgänglig för barnets behov kan barnet dra slutsatsen att det inte är värd kärlek och skapar då en inre arbetsmodell i enlighet med detta antagande (Bowlby, 1969). Dessa tidiga känslomässiga relationer är således av naturen repetitiva och styrs av grundregler som indikerar hur barnet bör bete sig för att få stanna kvar i en nära relation (Flores, 2001). De inre arbetsmodellerna är uthålliga över tid och reglerar emotioner samt styr sedermera personlighetsutveckling och beteende i nära känslomässiga relationer. Vi internaliserar således våra tidiga erfarenheter av intimitet under våra första levnadsår och kvalitén på samspelet i de känslomässiga relationerna till de primära vårdnadsgivarna styr vår förmåga att knyta an till andra människor livet igenom. De inre

arbetsmodellerna styr beteende, förväntningar och attityder i nära relationer exempelvis i vilken utsträckning vi använder andra människor för trygghet och skydd (Bowlby, 1969). De inre arbetsmodellerna mynnar ut i individuellt olika varianter av anknytningsorientering.

Ainsworth (1985) kategoriserade de anknytningsmönster barnet successivt utvecklat genom främmandesituationen. Hon fann att barn med trygg anknytning använde föräldern som ”trygg bas” vid utforskning av omvärlden och ”säker hamn” vid stress. De med otrygg-undvikande anknytning hade inte fått gehör för sina behov när de uttryckt dem och har därför utvecklat en copingstrategi där de istället undviker att uttrycka dem för att slippa avvisandet. De barn med otrygg-ambivalent anknytning däremot pendlar mellan en maximering av anknytningsbehoven, för att få en chans att de blir tillgodosedda, och passivitet - då de upplever en inre oförmåga att få känslomässig kontakt med föräldern. Barn med denna anknytningsstil har en förälder vars beteende ofta varit oförutsägbart och reagerar med förtvivlan vid separation. Senare fann man en fjärde anknytningsgrupp, det var barn med en otrygg-desorganiserad anknytning. Här har barnet inte haft en chans att organisera en inre arbetsmodell med föräldrarnas hjälp, då deras samspel främst byggts på rädsla, till följd av exempelvis misshandel eller svåra övergrepp (Broberg, Risholm, Mothander, Granqvist & Ivarsson, 2006).

Hazan och Shaver (1987) var de första som i en studie applicerade Bowlbys anknytningsteori i kontexten vuxna kärleksrelationer. De fann följande anknytningsstilar hos de vuxna i populationen; 56 procent trygg, 25 procent otrygg-undvikande, 19 procent otrygg-ambivalent - vilket i princip var en direkt spegling av barnens anknytningsstilar och dess fördelning i tidigare studier. Följaktligen finns det i vuxen ålder avsevärda skillnader mellan hur kärlek upplevs och uttrycks. En trygg anknytningsstil hos den vuxne karaktäriseras av tillit och en balans mellan intimitet och autonomi kärlekspartners emellan. Denna grupp upplever sig själva som värda kärlek och omsorg och förväntar sig att deras partner är lyhörd och pålitlig. Otryggt anknutna vuxna i den undvikande gruppen upplever intimitet som obehaglig och förväntar sig att deras partner är otillgänglig. Vidare har de svårt att lita på och vara beroende av andra och avfärdar därför en kärleksrelations betydelse i syfte att hålla emotioner på en låg intensitetsnivå. I motsats till den undvikande gruppen har den ambivalenta en längtan att helt smälta samman med sin kärlekspartner. Det är också denna anknytningsstil som har visat sig vanligast förekommande hos kärleksberoende (Sophia et al., 2009).

De otryggt-ambivalentas kärleksrelationer har även undersökts av Feeney och Noller (1990) och resultatet från denna forskning visade att deras relationer karaktäriserades av klängighet och osjälvständighet då de upplevde en osäkerhet kring huruvida deras partner var tillgänglig eller pålitlig. De betraktade även sin pappa som otillgänglig. Egenvärde och självkänsla var svagt i båda studierna, särskilt i jämförelse med de tryggt anknutna, och tendensen att idealisera sin partner samt vara känslomässigt besatt av denne var stark. De upplevde en passionerad form av kärlek snarare än vänskaplig och önskade att helt smälta samman med sin partner. Generellt sett längtade de efter en känslomässigt nära relation.

Vuxna kärleksrelationer utvecklas alltså till anknytningsrelationer och i dessa är anknytningssystemet aktivt – således finns fenomenologiska likheter mellan barns föräldrarelation och vuxnas kärleksrelation. Anknytningssystemets mönster replikeras och återupprepas när vi inleder vuxna kärleksrelationer där vi är måna om att bevara fysisk närhet och använder kärlekspartnern som en trygg hamn i början av relationen och senare uppträder separationsångest och behovet av att utforska omvärlden och sig själv med partnern som trygg bas (Broberg et al., 2006). En symmetrisk partner är ett begrepp som betecknar de vuxna anknytningspersonerna och 80 procent av de tillfrågade i en studie på området nämnde sin vuxna kärlekspartner som denna symmetriska partner (Hazan & Zeifman, 1999). I etablerandet av en kärleksrelation tar det genomsnittligen två år att knyta djupare

känslomässiga band, under denna period aktiveras anknytningsfunktionerna gradvis. Partnern blir slutligen den trygga hamn som föräldern tidigare var och då kan även separationsångest aktiveras när det finns anledning till detta (Hazan & Zeifman, 1999).

Anknytningsteorin kan även tillämpas för att förstå hur vuxna reagerar vid separationer. För den kärleksberoende är separationer en verklig utmaning då separationsångesten ofta är kraftig och ihärdig (Simon, 1982 & Timmreck, 1999). Bowlby (1980) menade att den vuxnes reaktion när en partner dör liknar barnets reaktion vid separation från sin förälder men den vuxne kan även reagera på ett liknande sätt vid förlust av en nära relation via skilsmässa (Broberg et al., 2006). Bowlby (1973) beskriver barnets reaktion vid separation från förälder; 1) Protest, gråt, stark ångest som gränsar till panik; 2) förtvivlan – håg- och aptit- samt sömnlöshet och 3) losskoppling - känslomässig omorganisering så att barnet kan fungera utan sin anknytningsperson. Även hos den vuxne som upplever en förlust uppstår en mental desorganisation men sedermera sker en nyorientering vilken förutsätter att man accepterar att ens anknytningsperson inte finns hos en längre (Broberg et al., 2006).

Anknytningsorienteringen är alltså ett resultat av de arbetsmodellerna. Fraley och Shaver (2000) menade att dessa är så pass motståndskraftiga mot förändring att de är benägna att förvränga ny information om den inte är sammanhängande med tidigare information i syfte att undvika en kognitiv dissonans. Teorin om kognitiv dissonans av Festinger (1957) hör till det socialpsykologiska fältet. Den uppstår när individen upplever ett obehag till följd av motstridiga attityder gentemot ny information eller händelse och manipulerar egna attityder, åsikter och handlingar i en strävan att reducera dissonansen för att slippa obehag. Detta genom att motivera, klandra och förneka vad som hänt eller upplevts. Om de inre arbetsmodellerna av det egna jaget exempelvis är baserat på erfarenheter vilka visat att det inte är värdefullt nog att erbjudas känslomässigt stöd eller kärlek kan det vara ett hot mot självbilden att erbjudas kärlek. Personen ifråga upplever då starkt obehag och väljer hellre en partner som bekräftar den negativa självbilden - vilket upplevs som tryggt och bekant.

Beroende som anknytningsproblematik

Flores (2001) skriver i en artikel om sambandet mellan beroende och otrygg anknytning och framhäver, i likhet med Nakken (2006), anknytningens betydelse för individens sårbarhet att utveckla ett beroende. Beroendet blir ett försök att kompensera för brister i barndomen men leder endast till en ökad deprivation av grundläggande behov och en allt sämre förmåga till affekt reglering. Flores (2001) refererar till självpsykologin (Kohut, 1977) och beskriver hur individen i barndomen utvecklar det sammanhängande och strukturerade självet med dess uppsättning ambitioner och ideal. Självet är ett resultat av miljömässig och känslomässig lyhörddhet där den inre sammanhängande strukturen skapas i interaktion med anknytningspersonen och en möjlighet att utsättas för optimal frustration vilket innebär utmaningar eller konflikter som blir lösta. Enligt Flores (2001) går Kohuts (1977) självpsykologi att applicera på beroendeproblematik. Beroende är, menar han, ett resultat av misslyckade försök till affektreglering orsakat av psykets otillräckliga inre struktur. När självet och dess ambitioner och ideal inte är tillräckligt sammanhängande är det svårt att i vuxen ålder forma nära anknytningsband till andra. Resultatet blir då ett tvångsmässigt beteende för att fylla de inre tomrum som uppstått. Det tvångsmässiga beteendet fortsätter tills dess att självet bristande struktur repareras. Flores (2001) menar att individens anknytning till sin drog fungerar som både ett hinder för och ett substitut för interpersonella relationer. Då det är svårt för den beroende att förhandla fram villkor för en hälsosam interpersonell relation.

Anknytningssystemet aktiveras när den beroende når sin botten, det finns då en god möjlighet för omgivningen att bidra med det känslomässiga stöd som krävs för att påbörja ett

tillfrisknande (Flores, 2001). I slutet av beroendets nedåtgående spiral bryter livet samman på grund av den enorma stress det innebär att leva som beroende. Individen är då fullkomligt emotionellt, mentalt, andligt och fysiskt nedbruten. Detta kan sluta med självmordstankar och/eller självmordsbeteende (Nakken, 2006). En förutsättning för att tillfriskna och upprätthålla ett tillfrisknande är att etablera tillfredsställande nära relationer till andra (Flores, 2001, Nakken 2006). En sammanhängande inre struktur i självet kan uppnås genom att med andra öva affektreglering och självtröst – vilket bidrar till att vara mindre beroende av yttre bekräftelse (Kohut, 1977). Att uppleva abstinens trots ett beteendeberoende är en kombination av den sorg det innebär att lämna drogen och eventuellt fysiska abstinensbesvär (Nakken, 2001).

Syfte och frågeställningar

Ett allmänt syfte med föreliggande studie var att uppmärksamma och öka kunskapen om kärleksberoende som fenomen samt att belysa hur det yttrar sig och vad det får för konsekvenser för den som är drabbad. Mer specifikt syftar studien till att belysa de psykologiska dimensioner som förklarar kvinnornas benägenhet att ingå i destruktiva kärleksrelationer med män. Studiens frågeställningar lyder:

- Hur yttrar sig kärleksberoende hos studiens kvinnor?
- Kan kärleksberoende likställas med andra former av beroende?

Frågeställningar utöver de initiala besvarades även så som:

- Vilka riskfaktorer finns för utvecklandet av kärleksberoendet?
- Vilka faktorer är viktiga vid ett tillfrisknande från kärleksberoende?

Metod

Föreliggande studie hade en deskriptiv och explorativ ansats och en kvalitativ metod valdes för att besvara dess syfte och frågeställningar. Den kvalitativa metoden innebär att helheten ses utifrån fördjupad kunskap om vissa enskilda teman och att respondentens subjektiva livsvärld kopplas ihop med tidigare forskning samt vetenskaplig teori.

Två beroendeterapeuter med mångåriga erfarenheter intervjuades, den ena behandlade relationsmissbrukande kvinnor på Capiro Maria och den andra behandlade kärleksberoende samt hade yrkesmässig erfarenhet från Dysberoendekliniken. Terapeuterna intervjuades som en slags förstudie vilket gav ett kunskapsmässigt betydelsefullt perspektiv och en bakgrund inför intervjuerna med de kärleksberoende kvinnorna. Terapeuterna hade båda uppfattningen att kärleksberoende kan likställas med andra beroenden men även att andra diagnoser kan finnas samtidigt hos individer som dras till destruktiva kärleksrelationer.

Respektive deltagare hade kontakter de kunde samtala med om det blivit känslomässigt tungt efter intervjun.

Deltagare

Tio intervjuer genomfördes med kärleksberoende kvinnor från olika delar av Sverige, främst Stockholm. Deltagarna var i åldern 23-65 år med en medelålder på 36 år. Ingen av deltagarna led av någon känd psykisk sjukdom. Samtliga deltagare var heterosexuella men detta var

inget urvalsmässigt medvetet val, utan det slumpade sig så. Initialt användes ett strategiskt urval vilket innebär att forskaren väljer ut de respondenter vars kvaliteter matchar studiens kriterier. Kriterierna i det här fallet var att respondenten skulle vara kvinna och tillfrisknad från ett kärleksberoende, alternativt aktiv i ett kärleksberoende. Deltagare söktes primärt i stödgrupper för kärleksberoende individer, dessa var Anonyma sex- och Kärleksberoende (SLAA) med ca 19 grupper runtom i Sverige och Relationsprogrammet på Capiro Maria i Stockholm. Kvinnorna i studien såg på sig själva som kärleksberoende. Efterhand tillkom även respondenter via en snöbollseffekt då de kvinnor som intervjuats informerade andra kärleksberoende kvinnor om att deltagare behövdes (Halvorsen, 1992). Ingen ersättning utgick för att delta i studien, men vid intervjutillfället bjöds på kaffe eller the och erbjöds att ta del av transkribering av de färdiga svaren och färdig uppsats via e-mail.

Material

Med hjälp av en telefon skedde ljudupptagning vid intervjutillfällena, detta för att författaren då gavs möjlighet att fullt koncentrera sig på intervjupersonen och för att ingen data skulle gå förlorad. Samtliga deltagare informerades om och samtyckte till ljudupptagningen. En semistrukturerad intervjuguide användes. Denna innehöll information om studiens etiska förhållningssätt (Vetenskapsrådet, 2002), bakgrundsfrågor som yrke, civilstatus och ålder samt tre öppna teman som respondenterna uppmanades att tala fritt kring. Dessa teman skapades i enlighet med min förförståelse och med tanke på ett temporalt förlopp som skulle underlätta sammanhang och berättandet. Intervjuguidens teman bestod inte av teoretiska begrepp utan var enklare för att ge respondenterna möjlighet att relatera till dem. Förförståelsen bestod dels av erfarenheten av att själv vara kvinna och dels av att ha skrivit en B-uppsats om destruktiva kärleksrelationer (Hälsoeffekter av mäns psykiska våld mot kvinnor i nära relationer, MDH, 2007). Semistrukturerade intervjuer genomfördes, de utformades med ett antal öppna teman som de intervjuade fick tala fritt kring gällande sina tankar, känslor och upplevelser som kärleksberoende kvinnor. Avsikten var att möjliggöra uppkomsten av spontana teman från den intervjuades sida och att svaren skulle vara så fria och ligga så nära dennes livsvärld som möjligt (Kvale & Brinkmann, 2009). För att försöka förstå studiens deltagare var det empatiska förhållningssättet centralt. Detta var även betydelsefullt av etiska skäl. I intervjusituationen fanns en noggrannhet att inte pressa någon att tala om en jobbig erfarenhet eller traumatisk händelse. Det betonades att intervjupersonen bara skulle berätta så mycket som hon själv kunde hantera och kände sig trygg med (Larsson et al., 2005). Intervjuguidens teman var: Separation, Förälskelse och Insikten om kärleksberoendet. Inkluderat i varje tema var ett antal öppna frågor som exempelvis: "Hur mår du efter separationen?" (en separation i vuxenlivet), "Hur upplever du en förälskelse?" och "Vad har ditt kärleksberoende fått för konsekvenser?". Följdfrågor tillkom då upplevelser eller känslor ur respondenternas livsvärld behövde förtydligas. Dessa kunde vara: "Hur kände/tänkte du då?", "Kan du berätta mer?". Ibland ställdes frågan "Menar du så här?" för att öka säkerheten att svaret förstås rätt. Detta ger den intervjuade en möjlighet att ändra det som tolkats och att öka studiens validitet (Kvale & Brinkmann, 2009).

Procedur

Deltagare till studien söktes genom att representanter för respektive stödgrupp kontaktades via e-mail. De grupprepresentanter (SLAA) eller den terapeut (Capiro Maria) som tyckte att studien lät intressant delade sedan ut missivbrev till stödgruppens medlemmar. Detta brev sattes även upp i möteslokalen. De kvinnor som efter att de tagit del av missivbrevet var intresserade av att medverka hörde av sig till uppsatsens författare. De fick då ytterligare

information om studien, var välkomna att ställa frågor och samtyckte sedan till att delta. Vidare avtalades plats och tid för intervju. Deltagarna tillfrågades var de själva skulle känna sig bekväma med att intervjuas och de flesta valde en neutral plats så som ett grupprum på ett bibliotek. En person blev intervjuad i hemmet och två via telefon. Intervjuerna varierade i längd mellan 60 och 90 minuter och alla de intervjuade tackades för sin medverkan efter intervjutillfället.

Databearbetning – Intervjuer med kärleksberoende

Databearbetningen utgick från ett induktivt förhållningssätt, vilket innebar att respondenternas berättelser tolkades och därefter skapades kategorier utifrån studiens syfte (Halvorsen, 1992). Analysfasen inleddes med att datamaterialet från intervjuerna transkriberades ordagrant och lästes igenom för att ge en första helhetsbild. Redan efter en första genomläsning uppdagades centrala mönster i intervjuerna. Materialet lästes igenom ytterligare gånger och successivt delades det in i mindre meningsenheter för att kunna överblickas. Utifrån dessa meningsenheter identifierades sedan kategorier eller teman i respondenternas utsagor i en meningsskategorisering. Kategorierna var delvis sprungna ur intervjuguidens teman men spontana sådana uppstod även. I dataanalysens senare skede blev vissa kategorier till underkategorier. Samtliga kategorier tolkades sedan utifrån ”den hermeneutiska cirkeln” (Kvale & Brinkmann, 2009). Med detta menas att textens olika delar tolkas utifrån helheten tills det inte finns någon enhet kvar i materialet som motsäger helheten. Att nå ett helhetsperspektiv kan i en hermeneutisk ansats innebära att försöka se vilka mönster som upprepas i texten (Kvale & Brinkmann, 2009). På detta vis tolkades studiens kategorier mot tidigare forskning och teorier för att sedan besvara dess frågeställningar och syfte. Denna dataanalys upphörde således när ett inre sammanhang som var fritt från motsägelser hade uppstått i texten. Databearbetningen hade då mynnat ut i fyra huvudteman sprungna ur intervjuerna och som tog sats i syfte och frågeställningar, nämligen: Relationernas karaktär, Likheter med andra beroenden, Riskfaktorer samt Tillfrisknande och vidmakthållande av ett ”nyktert” liv. Det första temat Relationernas karaktär uppstod när kvinnorna ombads tala om en förälskelse och en separation i vuxen ålder och tre underteman framkom här, de var: Destruktiva relationer, Rädsla för intimitet och Separationsångest. Ur frågetemat Förälskelse uppstod temat Likheter med andra beroenden med undertemana Kicksökande, Besatthet, Abstinens, Återfall samt Konflikter. Ur frågetemat Förälskelse uppstod även temat Riskfaktorer med undertemana Otrygg anknytningsstil i barndomen och Föräldrar med beroendeproblematik. Kvinnorna ombads även tala om Förändringsarbetet och ur dessa berättelser framkom temat Tillfrisknande med undertemana Att komma till insikt, Att våga vara ensam samt Att våga intimitet i sunda relationer (se tabell 1, sid 12).

Relevanta citat, alltså de meningsbärande enheterna, vilka kunde exemplifiera de olika kategorier som uppstått under analysens gång söktes sedan fram i materialet. Citaten har bearbetats för att vara så korta och kärnfulla som möjligt, detta genom att ta bort exempelvis pauser, utfyllnadsljud och talspråk. Författaren försökte vara medveten om sin egen förförståelse när dataanalysen utfördes, detta för att vara uppmärksam på vad i datamaterialet som bekräftade och motsade denna (Larsson et al., 2005).

Resultat

Resultatdelen beskrivs i termer av tre frågeteman Separation, Förälskelse och Förändringsarbete som även var intervjuguidens centrala frågeteman. Ur intervjumaterialets

frågeteman utkristalliserades fyra huvudteman med tillhörande underteman, de senare är kursiverade i texten, se tabell 1. Intervjupersonerna finns markerade som IP1-IP10.

Tabell 1

Översikt över vilka huvudteman och underteman kategoriseringen av de meningsbärande enheterna mynnade ut i.

Frågetema	Meningsbärande enheter	Undertema	Tema (Svarstema)
Separation Förälskelse	Självordstankar ...ångest under separationen... jätterädd.	(1) Destruktiva relationer (2) Rädsla för intimitet (3) Separationsångest	(1) Relationernas karaktär
Förälskelse	Kortvarig separation eller konflikt...kick som en drog vid återförening. Dålig relation med pappa...övergiven av pappa...har påverkat förmåga att skapa sund kärleksrelation.	(1) Kicksökande (2) Besatthet (3) Abstinens (4) Återfall (5) Konflikter (1) Otrygg anknytningsstil i barndomen (2) Föräldrar med beroendeproblematik	(1) Likheter med andra former av beroende (1) Riskfaktorer
Förändringsarbete	Insikt om att ingen kommer att rädda mig...bara jag kan hjälpa mig själv.	(1) Att komma till insikt (2) Att våga vara ensam (3) Att våga intimitet i sund(a) relation(er)	(1) Tillfrisknande

Relationernas karaktär

Temat relationernas karaktär identifierades då kvinnorna tillfrågades om hur deras förälskelser och separationer i vuxenlivet gestaltat sig. De underteman som framkom var Destruktiva relationer, Rädsla för intimitet samt Separationsångest.

Destruktiva relationer. Samtliga studiens kvinnor såg destruktiva kärleksrelationer som en direkt konsekvens av kärleksberoendet de befann sig i. Definitionen av en destruktiv relation varierade i kvinnornas berättelser men majoriteten hade med tiden skaffat sig erfarenhet av ett spektrum av olika former av osunda relationer.

IP5 "Sen har det varit, besatthet har varit det jag tror kärlek är och besatthet är ju inte en tillvaro som du kan leva hela ditt liv i, det har bara varit kickar allting, och jag har

blandat ihop intimitet med intensitet, jag har trott att intimitet är den här kicken av att vara jättekär, jättekåt eller vad du nu vill kalla det, allt det där har jag trott varit intimitet. Så när det har lagt sig har jag trott att kärleken inte funnits kvar och då har jag dragit, och det har varit nästan två år ungefär då, alla förhållanden, om det inte har varit ett destruktivt förhållande där jag måste vinna den här bekräftelsen fram och tillbaka.”

I intervjuerna framkom framförallt tre varianter av destruktiva relationer 1) relation med känslomässigt otillgänglig man med eller utan inslag av psykiskt eller fysiskt våld, 2) relation med en antingen känslomässigt tillgänglig eller otillgänglig man där kvinnan var ambivalent gällande sina känslor och/eller otrogen 3) parallella relationer där kvinnan har levt för bekräftelsen i förförelse och erövring. Ofta var relationerna konfliktfyllda och/eller med ett mönster av uppbrott varvade med återföreningar. IP5 ger exempel på erfarenheter av våldsamma relationer.

”Alltså konsekvensen är väl det att jag har hamnat i relationer som inte är bra för mig. Våldsamma relationer, destruktiva relationer och nu då på senare år, jag hade en relation som var väldigt våldsam, efter det så kickade även den sexuella anorexin in. För då hade jag under ett år både fått ta den fysiska och psykiska misshandeln liksom. Och jag tyckte liksom under hela relationen att jag är stark för jag klarar av det här.”

Enligt kvinnorna präglades de våldsamma relationerna av psykiskt och fysiskt våld vilket de menar bidrog till stress, otrygghet och dålig självkänsla. Flera av kvinnorna beskrev relationer där de, som i ett maktspel, lekt med närhet och avstånd – de har aldrig vetat om de varit trygga med sin partner. Kvinnorna framhöll att de haft svårt att sätta gränser gentemot sina män och upplevde att de i slutet av en destruktiv relation varit förvånade över hur de lät sig kränkas, hånas, utnyttjas och/eller fysiskt misshandlas. Att de stod ut med svek och det ena övertrampet efter det andra så som otrohet eller ekonomiskt bedrägeri. De har själva varit omedvetna om att deras egna gränser gradvis förflyttats från att vara sunda till att inte existera överhuvudtaget. Hur pass hastigt denna process fortlöpt var olika från kvinna till kvinna. IP4 betonade att hon redan från mycket tidigt i relationen upplevde sig själv som en klump lera som hennes man kunde forma och modellera precis som han ville, utan att hon hade något inflytande över vem hon var eller hur hon ville ha relationen. IP6 däremot menade att hon aldrig blivit sedd i sina relationer men valt att bortse från det *”för att inte gå sönder”*. Vilket resulterat i att *”det har accelererat från relation till relation, att jag låter mig utnyttjas, att jag låter mig pressas till saker jag inte har lust till.”*

Samtliga kvinnor beskrev hur de isolerat sig i sina våldsamma kärleksrelationer och att andra relationer så som till vänner och familj blivit sekundära då det tagit tid, kraft och energi att upprätthålla relationen. Även andra aktiviteter så som arbete, fritid eller självutveckling har åsidosatts. Kvinnorna berättade hur innerligt de kämpat för att få sina relationer att fungera. Till slut har de blivit fysiskt och psykiskt nedbrutna av denna kamp men har ändå in i det sista vägrat att ge upp. Ändå poängterade IP1 att om hon hade fått sin partner dit hon ville - om han exempelvis slutat dricka – fanns det en risk att hon lämnade honom. Då spänningen och de starka känslorna hon fått av det känslomässiga spelet i relationen inte längre fanns kvar.

Det är inte alltid männens beteende som gör en relation våldsam - kvinnorna berättar att även de kan ha tagit rollen som förövare och behandlat mannen illa. IP8 har erfarenhet av detta.

”Han var alkoholist och slog mig och det var inget snack om det, man ska inte slåss, så jag hade kränkt mig själv där... Nej, fast min första alkoholist var det jag som slog, för att man blir så vansinnigt...galen!”

I relationer med sunda och pålitliga män har kvinnorna utgjort det destruktiva elementet genom att vara otrogna eller ambivalenta kring huruvida de velat vara kvar i relationen eller inte. Denna ambivalens kan även ha uppstått med känslomässigt otillgängliga män men inte i lika stor utsträckning. IP10 har aldrig klarat av att vara trogen vilket hennes ”sanna äkta jag” ansett fel men hon liknade det vid en drog i bemärkelsen att begäret var sjukligt och omätligt. Kvinnorna uppmärksammade att de börjat tröttna när relationen blivit för trygg det vill säga när första förälskelsefasen lagt sig. De har då upplevt ångest och obehagskänslor eller bara tristess.

”Någonting blir för jobbigt, för intimt, exempelvis om vi bråkar om något. Den här maktlöshetskänslan som kommer upp då, den här ångesten, då kan jag bestämma (knäpper med fingrarna) ”det är slut”. Då får jag makten, då får jag kontrollen. Men så fort jag har kommit tillbaka till mig själv så har jag ju förstått att jag vill ju inte göra slut med honom.” (IP5)

Vissa av kvinnorna har erfarenheter av destruktiva relationer med en man i taget, andra av ett flertal parallellt pågående relationer. IP3 berättar att hon hade en period med flera olika män i sitt liv som var exempelvis gifta, kriminella eller beroende.

”Sen kom ju en period som jag levde promiskuöst och hade många sexpartners samtidigt, parallella relationer heter det. Oskyddat sex, ja och jag försökte intala mig själv att det var så jag ville ha det och att det var jag som bestämde. Fast i själva verket ville jag bara ha en sund relation och riktig kärlek men jag fick ju inte det.”

Hälften av kvinnorna är mammor och beskrev hur deras destruktiva kärleksrelationer påverkat deras barn. IP10 betonade att detta var den största negativa konsekvensen av hennes kärleksberoende. Delvis då hon levde länge med en alkoholist som ”hunsade” hennes barn utan att hon ingrep men även när hon som singel ”jagat män” och i det varit känslomässigt frånvarande gentemot sina barn. IP8 hade en liknande erfarenhet:

”Jag träffade ju en ny man efter separationen från deras pappa och han var alkoholist. Jag levde sen med honom i elva år och han tyckte ju aldrig om mina barn så jag offrade ju dem för honom.”

I slutet av de destruktiva relationerna har insikterna om vad de kostat kommit. De negativa konsekvenserna som kvinnorna nämnde är bristande psykisk och fysisk hälsa och/eller förlusten av andra viktiga känslomässiga relationer samt ett borttappat jag. IP9 berättade om en ofrivillig abort som hon fortfarande, många år senare, sörjde. IP1 menade att hon har varit en kvinna som älskat för mycket och att det nästan kunde ha tagit död på henne: *”han gav mig känslan av att vara sedd men ändå inte”*. Hon betonade att hon offrat allt annat viktigt i sitt liv, för att kunna ägna sig åt sin partner. Majoriteten av studiens kvinnor har någon gång varit eller är sjukskrivna till följd av sitt kärleksberoende. IP6 var sjukskriven för utmattningsdepression efter sin senaste relation och menade att det berodde på hennes tidigare partners oberäknliga beteende.

”Ja för det har hela tiden varit den här ambivalensen. Ibland har han varit fantastisk och sen har han bara kunnat vända på klacken och diskriminera mig och hota mig och kränka mig. Jag blev manipulerad hela vårt förhållande, jag blev psykiskt misshandlad och sol-och-vårad.”

IP8 såg tillbaka på ett helt liv av destruktiva relationer och var uttalat förtvivlad: *”Hade jag varit ärlig mot mig själv så hade inte någon av mina relationer inträffat - ett helt jävla liv! Men det är inte slut än.”*

Ett par av kvinnorna berättade att de periodvis kan ha bestämt sig för att helt avstå från kontakt med män då den upplevs som för smärtsam. Men detta betyder inte att de tillfrisknat. De har istället gått in i något de benämner som ”känslomässig anorexi” vilket är ett tillstånd där de fortfarande inte har kontroll över sitt beroende utan istället helt förnekar sina behov av känslomässig kontakt och trygghet.

Separationsångest. Kvinnorna ombads berätta om ett exempel på hur deras separationer kan ha sett ut. De framhöll alla en svårighet att avsluta destruktiva relationer till följd av mycket svår separationsångest.

”Det är så jag reagerar vid separationer, jag har verkligen trott att jag ska dö, så det är dödsångest som kommer fram. Den här känslan av när man bara gråter sig själv till sömns och när man vaknar är det inte ens tomhet man känner utan man bara fortsätter med samma intensitet, man börjar gråta så fort man slår upp ögonen liksom.” (IP5)

Hos samtliga kvinnor gestaltade sig separationsångesten som en bråddjup smärta och sorg som saknade ett synligt slut. De beskrev hur de hamnade i ett känslomässigt kaos och hur övergivenhetskänslor, värdelöshetskänslor och abstinensbesvär uppstod som ett resultat av separationsångesten. Dessa känslor gav upphov till en mental desorganisation med panikångest, depression samt psykisk och fysisk nedbrytande stress som en följd av denna. Tre av studiens kvinnor hade självmordstankar och två av dem försökte ta sina liv i samband med separationsupplevelser. De berättar att de var så pass desperata och förtvivlade att de försökt ta sina liv som ett rop på hjälp.

”Jag överdramatiserar det nog och förväxlar det med andra separationer från när jag var liten och då var jag faktiskt beroende av, för min överlevnad, av mina föräldrar. Så det är därför separationer blir så tuffa för mig. Alltså jag har velat dö, för ett år sen när vi skulle separera. Jag sa det till honom; jag sväljer alla mina tabletter som jag har hemma. Jag tänkte inte att jag ville dö. Jag tänkte att; jag vill att han kommer hit, annars dör jag”. (IP1)

IP3 berättar att hon fick en så pass stark panikångestattack, vid ett uppbrott från en man som misshandlat henne psykiskt, att hon svalde tabletter, fick åka ambulans och ”hamnade på psyket i en vecka”. Efter denna incident flyttade hon ihop med mannen ifråga och levde med honom ytterligare flera år. I likhet med IP3 vittnade majoriteten av kvinnorna om en separationsångest vid uppbrott från kärleksrelationer som var så pass häftig att den gjort dem oförmögna att lämna destruktiva relationer. Istället har de stannat kvar i relationer som befunnit sig i en nedåtgående spiral. IP10 återgav hur hon kände efter att ha lämnat sin alkoholiserade partner som hon försökt lämna flera gånger tidigare.

”Och det var en otroligt smärtsam separation, min rädsla av att bli övergiven och otillräcklig och ja ett avgrundsdjupt hål liksom. Jag kände mig totalt misslyckad och grät

och grät och grät i veckor. Trots att jag från dag ett visste att, från dag ett, att han inte skulle vara bra för mig och likförbannat så höll jag fast vid honom.” (IP10)

Den mentala desorganisation som uppstod hos samtliga kvinnor, till följd av ett känslomässigt kaos vid en separation höll dem således kvar i destruktiva relationer. Dessa var enligt kvinnornas beskrivelser fattiga på känslomässig näring, ömsesidig respekt och kärlek. För att undvika det obehag en separation medförde stod de ut med psykiskt och/eller fysiskt våld. De levde med män som var känslomässigt frånvarande och/eller beroendesjuka, ofta alkoholiserade. Trots att kvinnorna talade om en enorm sorg och ångest efter uppbrotten så var det till slut dem själva som valde att separera. Men de påpekade att separationerna var utdragna och varvades med återföreningar. Ett exempel på detta återges av IP6 vars man utsatte henne för psykiskt våld och som var arbetsnarkoman.

”Det var ett väldigt långt beslut att separera. Man kan nästan säga fem år, ett fram och tillbaka hoppande. Vi har faktiskt separerat nu för tredje gången.”

Vidare framhöll flera av studiens kvinnor att de även levt med män som de inte älskade eller ens tyckte om men som de ändå inte klarade av att lämna då de inte kunde hantera sin separationsångest. Graden av separationsångest var således oberoende av relationens känslomässiga djup eller varaktighet.

”För jag vet inte om jag var så rädd att förlora honom som person, jag var ju aldrig kär i honom, jag var missnöjd med honom jämt. Men jag fick ändå separationsångest, jag höll ju på att börja gråta hela tiden och det bara snurrade. Och sen åkte jag hem till honom för att vi behövde prata och då hade vi ju förstås sex och då blev jag lugn och då blev vi tillsammans igen. Och då var vi tillsammans ett halvår till.” (IP4)

Till skillnad från ovan betonade ett par av kvinnorna att de levt i sunda relationer med män de älskade men då med en ständig övergivenhetsångest som enligt dem bottnade i värdelöshetskänslor och känslor av att de inte var värda att bli älskade. Denna övergivenhetsångest drev dem då att avsluta relationen. Men då de egentligen inte ville detta uppstod även här en ambivalens med av-och-på förhållanden som följd.

”Den relationen var mest normal för att jag var som mest mig själv med honom. Hur dåligt jag än mådde så kände jag att jag fick ta plats och det kanske var det som var så ångestfullt att jag inte kunde hantera det. Separationen från honom var väldigt lång och plågsam. Vi var väl tillsammans under ett år och under den tiden gjorde jag slut ett antal gånger och sen när jag inte orkade mer så gjorde jag slut på riktigt efter ett år och sen ångrade jag mig då givetvis.” (IP9)

Mitt i sorgen och separationsångesten framhävde ett par kvinnor att lättnadskänslor ändå kunde uppstå efter en separation, vilket IP8 beskrev, efter separationen från en alkoholist.

”Och sen när jag åkte därifrån så var jag tvungen att stanna bilen och då kände jag mig så otroligt lättad för att jag hade varit fången, fullkomligt fjättrad, som en livstidsfånge till händer och fötter fjättrad med bojor och allt. Men jag har fortfarande mina kval och tankar, om vi ändrar det och det så kanske det kan funka ändå.”

Rädsla för intimitet. Vissa av kvinnorna svek sina män genom att överge dem trots att de kanske hade en fungerande relation. Detta ansåg de bottnade i en rädsla för intimitet,

sprungnen ur barndomen. De valde då att lämna relationer som egentligen var sunda för att det inte stod ut med att det var för ”lugnt” eller ”intimt”. Vilket de ansåg var en konsekvens av den ångest som uppstod när de blev älskade och respekterade - detta bemötande var inte kongruent med en självbild skapad i barndomen av att vara värdelös och omöjlig att älska. IP9 berättar om en relation som hon i efterhand har förstått var sund men som hon inte vågade stanna i på grund av sin intimitetskräck.

”Det var det att någon ville komma mig så nära, då fick jag väldigt stark ångest. Det var den första man som kom mig nära, på riktigt, och jag kunde inte hantera det. Jag ifrågasatte varför han skulle vara tillsammans med mig, jag kände mig ful och dum. Det var ingenting han gjorde eller sa, utan jag började må dåligt så tolkade jag mitt dåliga mående i termer av att jag var värdelös.”

IP4 sa sig ha haft svårt för närhet och hade en av-och-på relation med en man i flera år men menar att om hon hade fått det hon så desperat längtat efter av honom - familj och trygghet - så hade hon lämnat honom. Hon jämförde detta med relationen till sin pappa, en person hon avvisat när han försökt återuppta kontakten, då hon varit rädd för nya svek.

Rädslan för intimitet kopplades av kvinnorna ihop med rädslan att bli övergiven. IP4 gav uttryck för en livslång kamp mot kroniska övergivenhets känslor och rädslor där hon ibland varit ”dum nog att börja tycka om någon” men hela tiden haft i åtanke att hon inte ”är värd att vara med” och att människor alltid försvinner förr eller senare. IP4 var inte ensam om denna upplevelse utan delade den med flera av de andra kvinnorna som varit rädda att bli lämnade samt feltolkat signaler från sina partners, vilket IP1 beskrev.

”På en minut kan jag åka direkt ned i helvetet, om han uttrycker fel ord som gör att jag känner en rädsla för att bli övergiven så kan det gå så snabbt. Jag överdramatiserar det nog och förväxlar det med andra separationer från när jag var liten och då var jag faktiskt beroende av, för min överlevnad, av mina föräldrar.”

IP7 menar att hon fort tröttnat om en man visat för mycket uppskattning och omtanke och att hon då har blivit arg, verbalt elak och allmänt missnöjd. Hon trodde att hon inte klarat av att någon visade henne kärlek då hon inte kunnat känna kärlek för sig själv. IP4 talade även hon om ett missnöje gentemot en tidigare partner, hon ansåg att det var ett sätt att hålla ett avstånd på och undvika intimitet. Hon ville inte ha behov av någon eller att det skulle bli för personligt utan hon stängde hellre av sådana slags känslor och hade lärt sig att klara sig själv. Även IP5 framhöll att hon avslutat relationer med män hon älskat när det en bit in i relationen har blivit intimt på riktigt vilket hon inte kunnat hantera.

”Jag har inte fattat själv att jag flyr, jag har ju trott att det, min bild har varit: ”kärleken är slut, hej då”, realiteten har varit: ”nu blir det intimitet och det pallar inte jag, nu drar jag” och det finns ju en sorg i det när jag ser tillbaka.”

IP10 sammanfattar det samtliga kvinnor uttrycker när det gällde upplevelsen av att både vara missnöjd med sig själv och den andre i en kärleksrelation vilket resulterat i ett undvikande av intimitet.

”Att det handlade om min dåliga självkänsla och rädsla för att vara otillräcklig, att inte duga. Så jag befann mig i en tillvaro där jag delvis bara hade mina egna, upplevda tillkortakommanden för ögonen och å andra sidan där det var honom det var fel på.”

Samtliga kvinnor menade att de förväxlat ”intensitet med intimitet” vilket är ett uttryck de lånat från Nakkens (2006) beskrivning av beroendepersonligheten och som används inom SLAA. IP1 poängterade att när hon känt sig trygg i en relation har hon blivit rädd för närheten och ställt till med problem för att få uppleva intensiva känslor där hon blivit besatt av sin partner när denne dragit sig undan känslomässigt. Intensiteten och besattheten har bidragit till att skapa en illusion av känslomässig intimitet och att ha hittat ”mannen i sitt liv” eller sin ”själsfrände”. Vilket IP10 upplevde med sin alkoholistman där hon bortsåg från de skadliga aspekterna av relationen.

”Det var känslan av att ”det här är mannen i mitt liv”, den känslan var så intensiv. Min besatthet av honom, eller att jag var så uppslukad, det var så innerligt. Jag tror, så här i efterhand, då kan man ju vara klokare och säga att: vi förväxlade intensitet med intimitet. Den känslan, det var så intensivt så jag tänkte så här: om inte det här är kärlek, vad är då kärlek?”

Likheter med andra former av beroende

Nio av tio intervjupersoner framhöll att de mått dåligt under större delen av sina vuxna liv, aldrig förstått vad som varit fel och sökt all möjlig slags hjälp. När de insett att de varit kärleksberoende och startat behandling för det, har de upplevt en lättnad och glädje då de äntligen erhållit rätt slags stöd. Samtliga kvinnor likställde sitt kärleksberoende med andra beroenden och hälften av dem hade även erfarenhet av andra beroenden. De beroendeframkallande beståndsdelarna i kärleksberoendet, som kvinnorna framhöll, var: förälskelse, passion, intensitet, besatthet, spänning, makt, kontroll, erövring, fantasi, verklighetsflykt, kicksökande och att det fyllde en ångestdämpande funktion.

Deras gemensamma upplevelser av hur kärleksberoendet yttrade sig kategoriserades i följande underteman: Kicksökande, Besatthet, Abstinens, Återfall samt Konflikter. Dessa underteman beskrivs härnäst.

Kicksökande. Ordet ”kicksökande” återkom ofta när kvinnorna talade om sitt kärleksberoende. Här var mannen den ”drog” som gav själva ”kicken” och ju mer kvinnan fått kämpa för mannens uppmärksamhet och bekräftelse desto skönare har själva kickkänslan upplevts när hon väl fått hans erkännande. Kicksökandet utgjordes av relationer med toppar och dalar där bekräftelsen måste vinnas på nytt vilket genererat en kickkänsla alternativt parallella relationer med kickar vid bekräftelse.

Då kvinnornas allmänna grundkänsla var värdelöshet blev kicken extra stark vid bekräftelse av att någon ändå var intresserad. IP5 beskrev vilken kick det var när hon blev kär de första gångerna, att hon då insåg hur hon kunde höja sitt eget serotonin, och att hon sedan dess ägnat sitt liv åt att hitta någon utanför henne själv som ska få henne att må bra. För flera av kvinnorna resulterade detta sökande i av-och-på relationer där de fått en ny kick vid varje återförening.

”Jag har missbrukat narkotika tidigare och får samma slags kick av det som jag fick av honom. Jag upplevde verkligen att han var min drog, mot slutet, när vi hade varit ifrån varandra ett tag och nästan gjort slut eller haft ett riktigt bråk, då blev han som en kick. Alltså jag kände att han var min drog (...) När jag fick honom så var det paradiset liksom. och jag kände verkligen att det var sjukt, jag tänkte att ”det här är inte normalt, att bli så här hög” jag kunde inte sova ens för jag var så hög...” (IP1)

Men kvinnorna fick även kickar av att, i perioder av ensamhet, ha levt för bekräftelsen de fått i erövringen av flera olika män. Erövringen var ofta sexuell men kan även ha inneburit att ha lyckats få en mans uppmärksamhet och intresse på annat sätt. IP3 upplevde att hon fick en kick av att erövra för att det gav henne en känsla av makt men att hon egentligen levde i en illusion av att vara tillfredsställd vilket resulterade i att hennes tomhets känslor växte sig starkare när kickkänslan ebbat ut. IP5 hade erfarenhet av ett liknande beteende.

”Alltså min känsla av mitt grundvärde är att jag inte duger som jag är, att jag liksom, riktig dålig självkänsla. Att jag är värdelös liksom och då fyller jag ju på med den bekräftelsen på olika sätt och bland annat med förförelse och erövring och det tänket genomsyrar varje del av mitt liv.”

IP8 talade även hon om en bekräftelsejakt som gav henne kickar fast i relationer som kunde vara under mycket lång tid och då med alkoholister. Hon menade att hon behövde kickarna hon fick i dessa relationer för att klara av livet och att hålla ångesten borta.

”För alkoholisten är det ju spriten och för min egen del har det ju varit bekräftelsen i förälskelsen, när jag har blivit det så har jag nästan tappat allting. Men sen så plötsligt är jag inte så bekräftad längre och då gör jag allting för att få den igen. Man går med på vadsomhelst bara för att få lite till - normaliseringsprocessen.”

IP2 menar att hon i hennes mest destruktiva relation levde för ruset av relationen vilket gav henne en känsla av att vara bedövd, det var en relation där mannen kom och gick vilket gav resultatet att ruset förnyades varje gång han återvände, då vände mörker till ljus.

Även IP7 berättar om en relation med många toppar och dalar där hon upplevde en kick varje gång de återförenades.

”Och plötsligt blev jag någon då, för det var väl det jag hade gått omkring ett helt liv och trott att jag inte var. Jag kände mig kvinnlig och vacker och sexig och liksom klok och vis, allt, allt, allt, han liksom överöste mig med komplimanger från första stund. Det var underbart förstås, det var liksom det jag hade saknat från begynnelsen. Som jag tolkade det då, eller misstolkade, så blev det som någon slags villkorlös kärlek som jag hade saknat från barndomen då, eller från uppväxten”

Besatthet. Besattheten var för kvinnorna i studien en del av ruset och beskrevs som en jakt på kickar. Samtliga kvinnor använde begreppet för att beskriva en central del av kärleksberoendet, som IP5 uttryckte det: ”besatthet har varit det jag tror kärlek är”. Kvinnorna menade att besattheten fick näring i relationer med känslomässigt otillgängliga män. Detta då de fått något att kämpa för - det vill säga den uppmärksamhet, bekräftelse, kärlek och omsorg som deras män varit dåligt förmögna att bidra med i nära relationer. Denna kamp har tillfört de starka känslor, kvinnorna nämner exempelvis passion och spänning, som bidragit till ett tillstånd av ”att vara besatt”. De framhävde att det centrala i besattheten varit kampen för att bli bekräftad och älskad. Majoriteten av kvinnorna beskrev att de varit svältfödda på just kärlek och bekräftelse ett helt liv och plötsligt hittat någon som de känt kunnat ge dem just detta - en känsla av att vara värdefull, vacker och älskad. Kärlek, i bemärkelsen att faktiskt tycka om någon och bry sig om dennes välmående, och besatthet kunde, utifrån kvinnornas erfarenheter, hänga ihop. Flertalet berättade att de i efterhand förstått att de faktiskt älskat mannen eller männen de varit besatta av. Men de hade även erfarenhet av relationer där de inte haft några djupare känslor eller kanske direkt ogillat mannen ifråga men att de ändå inte kunde släppa taget.

”Det kanske är jag som liksom måste steppa tillbaka litegrann liksom åh inte vara så intensiv. Jag var ju besatt av honom, totalt 150 procent besatt av honom, det var ju ingen kärlek, jag tyckte inte ens om honom.” (IP2)

Kvinnorna beskriver både djupt behagliga känslor och upplevelser när de befunnit sig i ett tillstånd av besatthet men även det omvända där ångest och förtvivlan legat nära till hands. Allt beroende av om kärleksobjektet besvarat känslorna eller visat sig ointresserade. IP2 ger exempel på det mer behagliga tillståndet då hon som förälskad var som i mani, levde som på rosa moln och glömde bort alla sina problem och hon menade att hon fyllt sitt liv med att ha en kille eller fantisera om en kille sedan puberteten.

IP1 ger exempel på den ångestladdade besattheten när hennes partner var otillgänglig och hon skrev otaliga sms samt hade svårt att tänka på någonting annat än honom. Eller den förtvivlan som IP4 uttryckte när hon inte kunde få kontakt med en man som hon inte ens var särskilt intresserad av.

”Jag är helt värdelös, jamen det är jag inte, för jag har hittat den här personen och den kan tänka sig att vara med mig (...) Jag blev bara helt besatt och tänkte, jag måste få tag på honom, jag måste få tag på honom, jag måste få tag på honom, som att marken bara försvinner under fötterna.”

Abstinens. De symptom kvinnorna beskriver vid separationer liknar även de vid abstinensbesvär. När kvinnorna blev tillfrågade om de fått abstinens när de dragit sig tillbaka från att utagera, vilket innebär att vara aktiv i ett kärleksberoende, gav samtliga kvinnor jakande svar. Både IP2 och IP4 fick så pass stark abstinens när de avslutat destruktiva relationer att de fick panikångest och andningssvårigheter. IP2 tyckte att hon hade förlorat sitt liv och hade en smärta i bröstet tre månader efter som hon sökte läkarhjälp för och IP4 började hyperventilera och fick åka till psykakuten.

IP6 beskrev att hon, så fort hon fick avstånd från sin alkoholism som utsatte henne för psykiskt våld, helt sorterade bort de 99 procent av relationen som varit ”pest och pina” och istället mindes den 1 procent som varit ”perfekt”. Hon fick då svåra abstinensbesvär, i form av ångest, och hamnade snart i en relation med samme man igen.

”Och det kan fortfarande komma tankar, att jag tänker att det kanske inte var så farligt ändå och då förstår jag ju verkligen att det här är en sjukdom, att hjärnan lurar mig, för den har ju inte fått det här dopaminpåslaget på länge nu.”

Återfall. Abstinensen har således lett till att kvinnorna hamnat i återfall. De har gått tillbaka till den destruktiva relation de nyss lämnat, startat en ny med en annan man eller påbörjat en period av erövring av flera olika män.

IP3 talade om en separation som skedde gradvis, där hon hade svårigheter att helt upphöra med relationen och såg det som ett återfall varje gång hon gick tillbaka.

”Vi fortsatte ses och ha sex, han tyckte ju att varför inte vi har ju så ”starka känslor” och allt det här men jag kunde ju, varje gång efter att vi hade haft sex så började jag gråta, alltså avgrundsgråt ... som att jag återupprepade ett trauma mot mig själv.”

Konflikter. Kvinnornas kärleksberoende har präglats av yttre och inre konflikter. De inre konflikterna orsakades av en tvångsmässig lust att ägna sig åt ett beteende som är destruktivt. De yttre konflikterna bestod av de som uppstod i relationerna och dessa beskrivs även under temat Destruktiva relationer. IP10 som hade en flera år lång relation med en alkoholist.

”Nej, det var bråk från dag ett och i många av de bråken var alkohol inblandat. Jag ville ändå att vi skulle kämpa och försökte få honom att inse att, ja vi har det tufft men kärleken övervinner allt. Men en del av mig sa att jag går emot mina egna värderingar genom att involvera mig mer och mer och djupare och djupare och djupare och helt plötsligt så uppfyllde han hela mitt svarta hål djupt inom mig. Så jag tillät mig att styras av honom på ett sätt som gick ut över mina barn och mina vänner och mina föräldrar.”

Riskfaktorer

När intervjuguiden designades gjordes ett medvetet val att utelämna eventuella frågor om de kärleksberoendes barndom för att eliminera risken att pressa respondenterna till att ge orsaksförklaringar. Intervjuerna igenom ombads kvinnorna att tala om sina vuxna kärleksrelationer och ingenting annat. Samtliga kvinnor, utom en, föreslog ändå spontant sin barndom som en viktig bidragande orsak till att de blivit kärleksberoende. De två underteman som kunde identifieras här var Föräldrar med beroendeproblematik samt Otrygg anknytningsstil.

Föräldrar med beroendeproblematik. Barndomen kom primärt på tal ur intervjuguidens frågetema förälskelse då kvinnorna spekulerar kring hur deras partnerval, relationsstil samt rädsla för intimitet kan hänga ihop med kvalitén på deras nära känslomässiga relationer i barndomen. De nio kvinnor som spontant valde att tala om sin barndom hade alla växt upp i dysfunktionella familjer av olika slag. Fyra hade alkoholiserade pappor, 2 hade pappor som var arbetsnarkomaner - varav en av dessa även var sexberoende, en hade en mamma som misshandlade henne psykiskt och fysiskt. Två av kvinnorna berättade inte exakt varför deras familjer var dysfunktionella men gav ledtrådar; den ena kvinnan nämnde att hennes pappa var ”känslomässigt frånvarande” och den andra kvinnan sa att ”hon saknade kärlek i barndomen” och att hon därför alltid känt sig ”oälskad och värdelös med ett svart hål inombords”. Flera av kvinnorna menade att relationen till mamma eller pappa har fått stå modell för vilka män de valt att ha kärleksrelationer med senare i livet.

”Jag har inte haft någon bra kontakt med min pappa och jag har förstått att pappor är viktiga för sina döttrar och hur de skapar relationer sen. Så jag tror att det är en stor del av mitt kärleksberoende, att han har varit frånvarande. Jag knöt inte an till min styvpappa heller, han var alkoholist och väldigt elak mot mig.” (IP1)

Många gånger har kvinnorna känt igen sin mamma eller pappa i sin partner. De flesta kvinnorna poängterade att de, när de varit aktiva i sitt kärleksberoende, bara varit intresserade av män som varit ”spännande”. Vilket för dem varit synonymt med män som av olika skäl varit känslomässigt otillgängliga. Det har handlat om män som själva varit beroende av exempelvis alkohol, spel, arbete eller sex. Eller män, som utsatt sina kvinnor för fysiskt eller psykiskt våld. Vilket innebär att de slagit, kränkt, hotat och/eller nedvärderat sin partner. Dessa män valde de kärleksberoende kvinnorna som kärlekspartners.

”För precis så här har jag växt upp, jag kunde aldrig veta var jag hade pappa, aldrig någonsin, även om han var snäll så tänkte jag: ”ja nu är han ute efter någonting. Han försökte manipulera. Så jag blev för första gången medveten om att jag blivit manipulerad hela vårt förhållande (i sin vuxna kärleksrelation)” (IP6)

Kvinnorna utmålade främst sina pappor som avgörande för sina partnerval men flera nämnde även mammornas betydelse. IP8 tydliggjorde detta när hon beskrev att hon levde med en alkoholist som hon upplevde beteendemässigt vara mycket lik hennes mamma som misshandlade henne när hon var liten: *”Han är den första som jag har sagt att jag älskar utan att känna mig påtvingad men det var ju egentligen min kärlek till morsan”*.

Vidare påtalade flera av kvinnorna att de insett hur de replikerat sina föräldrars dysfunktionella relationsmönster i sina vuxna kärleksrelationer. De har således imiterat föräldrarnas interaktion med varandra vilket tydliggjordes av IP5.

”Men sen har jag ju alltid valt män som är svåråtkomliga, det är ju min pappa som är förebilden för de män som jag vill ha. Min pappa är ju känslomässigt avstängd, sexuellt dysberoende och arbetsnarkoman liksom. Så att, det är klart att de har varit det, det har ju varit en del av det som jag går igång på. Och min mamma var medberoende. Jag sa det till henne: men det du glömmer mamma är att jag har växt upp i den relationen och det har satt sina spår.”

Otrygg anknytningsstil. När kvinnorna talade om barndomen drog de således inte endast paralleller till vilka män de valt utan även vilka relationsstilar de själva haft, det vill säga hur deras beteende yttrat sig i kärleksrelationer. IP6 tyckte att hon i förhållande till sina män haft en *”extrem anpassningsförmåga, till i princip vadsomhelst, där hon burit våld mot sig själv väldigt många gånger”* och att hon kände igen detta från sin uppväxt. IP8 betonade att hennes känslor och behov aldrig var betydelsefulla som liten. Vilket resulterat i att hon senare i livet själv utplånat sig själv för någon annans välbefinnande - som en överlevnadsstrategi. Trots att hon inte var barn längre och således inte i beroende av någon annan för sin överlevnad: *”jag lever ändå, men känslan lever kvar, den är så jävla hårt rotad”*.

De kärleksberoende kvinnorna föll inte alltid offer för män som behandlade dem illa utan uttalade att de även själva har varit kontrollerande och opålitliga förövare gentemot sina män. Även här fann de ett samband mellan relationsstil och barndomsupplevelser vilket IP6 uppmärksammade.

”Jag kunde inte hantera när min bebis skrek, det väckte en sådan ilska i mig och jag skrek på min man och var dominant och auktoritär och hemska. Då insåg jag att jag hade blivit precis som min pappa som har varit en riktig tyrann.”

Vissa av kvinnorna svek sina män genom att överge dem trots att de kanske hade en fungerande relation. Detta ansåg de bottnade i en rädsla för intimitet sprungen ur barndomen. De valde då att lämna relationer som egentligen var sunda för att det inte stod ut med att det var för *”lugnt”* eller *”intimt”*. Vilket de ansåg var en konsekvens av den ångest som uppstod när de blev älskade och respekterade - detta bemötande var inte kongruent med en självbild skapad i barndomen av att vara värdelös och omöjlig att älska. IP4 sa sig ha haft svårt för närhet och hade en av-och-på relation med en man i flera år men menar att om hon hade fått det hon så desperat längtat efter av honom - familj och trygghet - så hade hon lämnat honom. Hon jämförde detta med relationen till sin pappa, en person hon avvisat när han försökt återuppta kontakten, då hon varit rädd för nya svek. Vidare levde kvinnorna med en konstant övergivenhetsångest som de flesta kopplade till sin barndom, vilken gjort att de varit rädda att bli lämnade samt feltolkat signaler från sina partners, vilket IP1 beskrev.

”På en minut kan jag åka direkt ned i helvetet, om han uttrycker fel ord som gör att jag känner en rädsla för att bli övergiven så kan det gå så snabbt. Jag överdramatiserar det nog och förväxlar det med andra separationer från när jag var liten och då var jag faktiskt beroende av, för min överlevnad, av mina föräldrar.”

Kvinnorna fann även ett samband mellan överdrivna separationsreaktioner i vuxna kärleksrelationer och hur de upplevt smärtsamma separationer i barndomen. Här återkom således undertemat separationsångest. IP4 hade varit med om två separationer i sin barndom där de personer som då var viktigast i hennes liv bara gick ifrån henne: ”Och jag har aldrig ens fått en förklaring till varför. Det var som att, jag var så meningslös att det inte ens var värt att förklara för mig varför man inte ville vara med mig liksom.” Dessa upplevelser har enligt IP4 aktiverat en kronisk känsla hos henne av att vara betydelselös.

Tillfrisknande

Ur kvinnornas berättelser framkom vilka faktorer som främst varit närvarande under tillfrisknandeprocessen. Dessa var Att komma till insikt, Att våga vara ensam samt Att våga intimitet i sunda relationer.

Att komma till insikt. IP3 menade att hennes kärleksberoende hade varit livshotande för henne i längden och att det räddade hennes liv att nå insikt om sitt kärleksberoende.

”Om jag hade fortsatt, så hade jag nog försökt att livet av mig igen. Plus att alla fysiska konsekvenser som kommer av att du mår dåligt psykiskt, oönskade graviditeter och allt, sjukdomar från oönskat sex och stressjukdomar. Alkohol kanske går lite snabbare fysiskt att bryta ned en kropp det spelar ingen roll vilken ventilen är, känslan och det svarta hålet är samma.”

Att tillfriskna från alkoholism eller narkomani var något som hälften av studiens kvinnor har erfarenhet av. För att sedan upptäcka att de inte var färdiga med själva beroendet - utan istället bytt ut ett beroende mot ett annat - exempelvis alkoholism mot kärleksberoende; det vill säga alkohol mot det tvångsmässiga förhållandet till destruktiva kärleksrelationer. Samtliga kvinnor insåg att de varit kärleksberoende så länge de kunde minnas, att det var det ursprungliga beroendet och också det som enligt dem var svårast att ”knäcka”. IP5 såg att det är en sorg att släppa ett beroende - särskilt om det varit en integrerad del av det egna jaget under lång tid. Kvinnorna framhöll att insikten om kärleksberoendet uppstod då de förstod att de hade tappat kontrollen över sig själva och sina liv. Hur mycket de än kämpade för att må bättre så hade beroendet ett ständigt övertag.

IP3 ”Jag insåg min maktlöshet och ju längre jag är borta så förstärks det, att jag kan se hur mycket som var osunt. Ska det vara så i ett liv liksom, det måste finnas något bättre.”

Kvinnorna bestämde sig för att söka hjälp och starta ett förändringsarbete för att tillfriskna från kärleksberoendet. De poängterade hur skrämmande men samtidigt befriande den nyorientering i livet varit vilken startat den dag de kommit till insikt om sitt kärleksberoende och bestämt sig för att tillfriskna. Tillfrisknandets startskott var, enligt dem själva, då de i enlighet med tolvstegsmodellen (www.slaa.se), erkänt för sig själva att de är kärleksberoende och att deras beteende i kärleksrelationer har varit utanför deras kontroll. De kvinnor som deltagit i relationsprogrammet på Capio Maria uttryckte samma sak, trots att de inte har tillfrisknat inom ramarna för tolvstegsmodellen. Beroende av vilken ”rock bottom” eller

lägsta botten kvinnorna haft, det vill säga den punkt då deras kärleksberoende fått så pass långtgående negativa konsekvenser att de tvingats söka hjälp, har deras tillfrisknande påbörjats från olika förutsättningar. Flera av studiens kvinnor är eller har varit sjukskrivna till följd av utbrändhet, depression eller posttraumatiskt stressyndrom. IP5 beskrev det som att hon ”måste lära sig att gå igen”.

Att våga vara ensam. I sitt tillfrisknande berättade kvinnorna att de övar att släppa taget om destruktiva relationer och acceptens när en relation inte fungerar. De flesta har initialt behövt våga vara ensamma - tills de kommit så pass långt i tillfrisknandeprocessen att de varit redo för en annan slags kärleksrelation än tidigare. Perioden av ensamhet har omfattats av ansträngningar att nå kunskap om sina egentliga behov istället för att fortsätta förvänta sig att via någon annans bekräftelse få alla känslomässiga behov mötta. De flesta kvinnorna talade om svårigheten att lära sig vilka känslor och behov de faktiskt har. I det aktiva kärleksberoendet har det varit behov av kärlek, sex eller romantik medan de egentliga behoven kan ha varit några helt andra. IP3 uppmärksammade att i vissa situationer ”kanske man bara är hungrig, trött, ledsen eller känner sig ensam”. Ett sätt att ta reda på vad de egentliga behoven och känslorna är, har för IP4 varit att erkänna vilka som inte blev tillgodosedda eller bemötta under hennes barndom.

”När jag har jobbat lite mer på mig själv så har jag kommit på att man är ensam i livet och det gäller att lära sig leva med och acceptera det och det handlar väldigt mycket om ”reparenting” sig själv, att ta hand om det där lilla barnet som är ledset. Det här som jag håller på att kämpa med hela tiden, det är ju mina gamla separationer. Det kommer inte komma någon annan och rädda mig, det här kommer inte kännas bra för att någon annan kommer.”

Kvinnorna återkom till vikten av att söka hjälp och inse i gruppsammanhang att man inte är ensam om kärleksberoendet samt finna stöd och tröst i det. Nästan alla kvinnor påpekade vikten av att hela tiden fortskrida med arbetet i tillfrisknandeprocessen. Att gå på möten ger för många känslan av att ”jag är inte galen, jag är inte ensam” (IP3). De beskrev en känsla av att deras egna problem förminskas i ljuset av de andras. De flesta kvinnorna arbetade aktivt med sin andlighet, vilket för vissa innebar att det fanns en högre makt som har en plan för dem. För andra känns Gudsbegreppet främmande - de såg mer på sin andlighet som ett sätt att ha tillit till att saker ordnar sig och att de kommer må bättre i framtiden. Kvinnorna ansåg att det hjälpte dem i tillfrisknandet att integrera bön och affirmationer i det dagliga livet.

IP7 orkade inte jobba med sig själv utan: *”Och så tänker jag att han som träffar nu ska vara den rätta, jag hoppas att jag ska träffa den rätta och att det bara ska lösa sig”*. IP9 praktiserade avhållsamhet vilket för henne innebar att undvika allt som har med sex, kärlek och romantik att göra. Detta har enligt henne fört henne tillbaka till sitt *”grundjag”*.

Att våga intimitet i sunda relationer. Då det fanns en rädsla för intimitet hos kvinnorna, funderade majoriteten av dem kring vilka faktorer som är närvarande i en intim relation.

”Ja det beror på vad man lägger i begreppet, intimitet, men om det handlar om förtrylighet och närhet liksom och det gör det väl. Och då är man inne och nuddar vid tillitsbegreppen och att vilja varandras väl och omsorg. Så gör man sådana tolkningar så är intimiteten här betydligt mer uppriktig och äkta för vi vill båda hitta vägar till en sund och varaktig relation.” (IP10)

Samtliga kvinnor framhöll förhoppningar om att i framtiden inte längre dras till män som är känslomässigt otillgängliga utan istället välja en partner som är sund således män som inte är gifta, kriminella, missbrukare och/eller våldsamma. Nästan alla kvinnor använde samma ord för hur de tidigare, när de varit aktiva i sina kärleksberoenden, betraktat dessa män: ”tråkiga”.

”Han är ju en av de här männen som jag mötte innan som var tråkig. Som inte var spännande och som var alldeles för snäll. Men när jag började jobba med mig själv då så tänkte jag men han är ju sund. Han är ju inte en människa som har något beroende. När jag agerade ut och var väldigt, väldigt onykter så fungerade jag ju inte med en nykter person.” (IP2)

Kvinnorna hoppades på att i framtida relationer få ta plats och få sina behov mötta. Att med dessa män våga känna på något som kvinnorna kallar för ”äkta intimitet” i motsats till den intensitet de upplevt i tidigare relationer.

”Att det är sunt liksom, att man har respekt för varandra, trogna, ingen otrohet, närhet, ärliga. Att det är intimitet. Det är ju det som är att man blandar ju ihop intensitet med intimitet och tvärtom. Så att kanske bara vara intim, inte intensiv.” (IP3)

IP9 hade redan en erfarenhet av en sund relation i vilken hon kände sig som mest sig själv och fick ta plats men då upplevde hon det bara som ångestfullt. Idag hade hon ”inte så stora förhoppningar att träffa en sund man”. Men några av kvinnorna hade nått fram till dessa sunda relationer sedan de tillfrisknat och berättade hur det skiljer sig från att leva i en destruktiv relation. IP10 beskrev att hon för första gången upplever intimitet med en man i sin nya relation och menade att det för henne handlar om tillit, förtrolighet, närhet, att visa omsorg om varandra samt våga vara uppriktiga och äkta för att nå det gemensamma målet - vilket är en sund och varaktig relation. Just att vara ärlig och känna tillit är någonting hon kämpar med fortfarande ”efter att ha varit så låst i så många år”. IP5 levde även hon i en relation som enligt henne är sund i bemärkelsen att hennes man är ”känslomässigt tillgänglig”. Med honom lät hon känslorna långsamt växa fram och upplever idag att de har en sund kärleksrelation med ”äkta intimitet”, den slags intimitet som tidigare inte intresserade henne. IP8 tyckte att ”det är så svårt att veta: när är jag nykter i det här? Det är liksom ett av basbehoven, mat, närhet, sex etc. Hur vet jag när jag är nykter? Vad är en sund relation?”

Diskussion

Det anknytningsteoretiska perspektivet valdes för att applicera på denna studies resultat då det ansågs mest användbart. Eventuellt hade även andra teorier varit relevanta och hjälpsamma i strävan att skapa en ökad förståelse av kärleksberoende hos kvinnor. Objektrelationsteorin hade säkert tillfört ett spännande perspektiv – med dess syn på vikten av tidiga relationer för senare relationer och personlighetsutveckling. Så även genusteorin – med dess problematisering av bland annat kön, sexualitet och andra maktförhållanden i samhället. Men ett val gjordes att för tydlighetens skull hålla analysen inom begränsade ramar.

Syftet med den aktuella studien var att uppmärksamma samt skapa mer kunskap kring kärleksberoende som fenomen. Frågeställningarna var: Hur yttrar sig ett kärleksberoende och kan kärleksberoende likställas med andra beroenden? Frågeställningar som även besvarades

var: Vilka riskfaktorer är närvarande i utvecklandet av kärleksberoende? Hur tillfrisknar man och vidmakthåller ett nyktert liv?

Deltagarna var tio kvinnor vilka betraktade sig själva som kärleksberoende och befann sig i olika faser av tillfrisknande från kärleksberoende. Resultatdelen består av fyra huvudteman sprungna ur intervjuguidens frågeteman med respektive underteman som utkristalliserats ur studiens intervjumaterial. Dessa har kategoriserats under rubrikerna Relationernas karaktär, Likheter med andra beroenden, Riskfaktorer samt Tillfrisknande.

Resterande del av diskussionen ägnas åt att jämföra de teman som framkom ur intervjumaterialet med litteratur, anknytningsteori och tidigare forskning för att sedan dra slutsatser av resultatet.

Relationernas karaktär

De kärleksberoende kvinnornas relationer var till karaktären destruktiva, de gav exempel på relationer med män som psykiskt eller fysiskt misshandlat dem. De nedvärderade, hånade, manipulerade och/eller slog. Deras män var ofta själva beroendesjuka – exempelvis alkoholister, spelberoende eller sexmissbrukare. Den fysiska och psykiska stressen av att leva i ett kärleksberoende kan resultera i fysiska och psykiska sjukdomar, vilket kvinnorna vittnade om. Denna stress kan dels ses som en konsekvens av beroendet och dels av de destruktiva relationer den kärleksberoende involveras i, vilka ofta innefattar psykiskt och fysiskt våld. Psykiskt våld kan existera i en öppen och dold form, där den öppna formen utgörs av hot, kränkningar och aggressivt kontrollerande beteende medans det dolda är ett sätt att på olika vis underminera kvinnans självkänsla (Arias et al., 2000).

Det gemensamma för den aktuella studiens deltagare var att trots att de så intensivt längtade efter en varaktig och sund kärleksrelation så hittade de olika sätt att undvika att komma någon nära. Det centrala i den kärleksberoendes liv kan således betraktas som en tvångsmässig jakt på, men samtidigt en flykt från, en känslomässigt intim kärleksrelation. Denna intimitetsrädsla kan ses som ett resultat av en otrygg anknytningsstil (Ainsworth, 1985). Att förväxla intimitet med intensitet var något som kvinnorna gjorde när de var aktiva som kärleksberoende. Intensiteten utgjordes, enligt dem själva, av starka och beroendeframkallande känslor så som passion, spänning och kontroll. Vad är då äkta intimitet? Enligt Sternberg och Grajek (1984) omfattar intimitetsbegreppet bland annat att uppskatta och respektera sin partner, att ha omsorg om dennes välmående samt att förmå ge och ta emot känslomässigt stöd. Dessa kriterier för intimitet står i direkt motsats till hur studiens kvinnor beskrev den känslomässiga kvalitén i de destruktiva kärleksrelationer de ingick i som kärleksberoende.

Från kvinnornas berättelser lärde vi oss att ett av de mest destruktiva dragen i deras relationer var att de inte lämnade sina män trots att de for illa med dem om och om igen. Anledningen till detta var den starka separationsångest som uppstod i separationssituationen. Detta kan tyda på att de utvecklat ett kärleksberoende ur en otrygg anknytningsstil som ett resultat av icke-tillfredsställande tidiga anknytningsrelationer (Ainsworth, 1985). Ett belägg för detta antagande är denna studies kvinnors reaktioner på separationer vilka tyder på att de upplevt tidiga smärtsamma separationer där de känt sig övergivna och avvisade.

Deras beskrivningar av separationsupplevelser ur vuxenlivet visade på en ångest och skräck så stark att de trodde att de skulle dö eller att de ville dö. Hur de reagerat på separation kan enligt dem själva hänga ihop med barndomsupplevelser. Här kan slutsatsen dras att kvinnornas ångest gränsade till dödsångest, vilket kan förklaras av negativa separationsupplevelser i barndomen då de var beroende av sin anknytningsperson för att överleva. Bowlby (1973) menade att det lilla barnet reagerar på separation från anknytningsperson som ska skydda från faror och säkra vår överlevnad då denna separation

för det lilla barnet innebär en ”förhöjd risk för död och skada”. Således kan man se som troligt att kvinnornas anknytnings- och rädslosystem aktiverades på ett liknande sätt som när de var barn vilket resulterade i upplevelser av panik. Skillnaden är att kvinnorna inte var beroende av sin partner för att överleva. Men då det förflutnas upplevelser av negativa separationsupplevelser fanns assimilerade i de inre arbetsmodellerna så kan det latent känslominnen ha aktiverats (Bowlby, 1969). Det är tänkbart att separationen då blev alltför hotfull och ångestfull – vilket kan ha fått konsekvensen att de kärleksberoende kvinnorna stannade kvar i destruktiva relationer istället för att lämna dem.

Fenomenologiska likheter mellan barns relation till sina föräldrar och vuxnas relation till sina kärlekspartners bekräftas i tidigare forskning på vuxna kärleksrelationer (Hazan & Shaver, 1986). Detta innebär att den sorg som uppstår vid förlust av en kärlekspartner via separation kan ha samma kraft som små barns separationsreaktioner. Dessa nära relationer har tagit tid, engagemang samt känslomässig investering att bygga upp. Därför kan en förlust av en nära anknytningsperson i vuxen ålder efter en skilsmässa bidra till ångest och depression samt mental desorganisation (Broberg et al., 2010; Hazan & Shaver, 1987). Skillnaden är att de kärleksberoende kvinnorna i föreliggande studie, till skillnad från icke-kärleksberoende individer, kan ha haft svårigheter att efter ett tag acceptera förlusten och då återfå en mental organisation. De har alltså återvänt till sin partner alternativt hastigt sökt sig till en ny partner, kanske utan att ha bearbetat sorgen över förlusten av den senaste relationen. Detta resultat bekräftas av tidigare forskning där den kärleksberoende visat sig uppleva abstinensbesvär när denne är temporärt separerad från sitt kärleksobjekt, eller intensiva känslor av övergivenhet och värdelöshet när en kärleksrelation tar slut – där det senare resulterat i en besatthet av att återfå de starka kärleks känslor som upplevdes i relation till den tidigare partnern (Simon, 1982; Timmreck, 1990). Ändå beskriver majoriteten av den aktuella studiens kvinnor kärleksrelationer som saknar ett känslomässigt djup - således kan ju inte en fullgod anknytningsformering skett i de relationer de ingått i. Det tar i genomsnitt två år att forma så pass djupa känslomässiga band att anknytningsfunktionerna är aktiverade fullt ut i en vuxen kärleksrelation med en partner som är en fullgod anknytningsperson (Hazan & Shaver, 1987). Kvinnorna reagerade alltså mycket starkt på separationer - oberoende av relationens känslomässiga djup. Flera kvinnor insåg, när de lyckats ta sig ur relationen, att de inte ens tyckte om sin partner men upplevde ändå separationsångest vid uppbrott. Kvinnorna framhöll även att deras övergivenhets- och värdelöshetskänslor aktiverades ganska omgående i kärleksrelationer även utan hot om föreliggande separation. Detta kan vara ett belägg för att de inre arbetsmodellerna aktualiseras när anknytningsfunktionerna aktiveras - när man känslomässigt börjar släppa in en person som eventuellt kan bli en framtida primär anknytningsperson (Bowlby, 1973). Enligt litteraturen har 80 procent sin partner som primär anknytningsperson, vilket visar hur viktiga partners kan vara i vuxna kärleksrelationer och hur lätt de kan förväxlas med tidigare personer som de stått nära (Hazan & Shaver, 1987). Detta kan möjligen liknas vid den fasen, under det första halvåret i barnets anknytningsprocess, där det är socialt promiskuöst och inte diskriminerar utan kan knyta an till vem som helst som visar intresse (Bowlby, 1973). De kärleksberoende i denna studie hade exempelvis relationer som kunde vara kortvariga och/eller ytliga men i vilka de ändå reagerat med stark separationsångest vid hot om att bli lämnade och även när de själva lämnade eller försökte lämna.

Likheter med andra former av beroende

Kärleksberoende klassas inte som ett beroende i DSM-IV-TR (2000) och inte heller i kommande utgåva DSM-5 (Maj, 2013), spelberoende föreslås däremot inkluderas. Den aktuella studiens resultat indikerade att de symptom och det beteende som de

kärleksberoende kvinnorna uppvisade var samstämmiga med samtliga kriterier för substansberoende enligt DSM-IV-TR (2000). Detta resultat konfirmerades i sin tur av Simon (1982) som menade att kärleksberoende gick att likna vid substansberoende gällande faktorerna kontrollförlust, tvångsmässighet och abstinenssymptom. Hon framhöll att de beroendeframkallande sensationerna skapades i hjärnans belöningssystem vid förälskelse och att beroendet fick den kärleksberoende att överge sin egen självutveckling – vilket samtliga av föreliggande studies kvinnor hade erfarenhet av. Vidare överlappar deras upplevelser av kärleksberoende Nilssons (2002) kriterier för spelberoende vilket räknas som ett beteendeberoende (1) Upptagenhet (2) Sinnesförändring (3) Toleransökning (4) Abstinenssymptom (5) Konflikter (6) Återfall. Kvinnornas *upptagenhet* av kärleksrelationer dominerade deras tid och tankar. De använde kärleksrelationer för att undvika ångest eller andra obehagliga känslor således för att nå en *sinnesförändring* och när denna en gång uppnåtts – hamnade de i en *besatthet* av att återskapa detta behagliga sinnestillstånd. Ju djupare in i kärleksberoendet de kom, desto mer hade de satsat och ju större utdelning krävdes för att nå tillfredsställelse i *kicksökandet*. Således hade det skett en successiv *toleransökning*. I den kärleksberoendes fall kan detta ha handlat om att få mer och mer bekräftelse. När hjärnans belöningssystem avaktiverades, alltså när kvinnorna upphörde med beteendemönstret orsakat av kärleksberoendet uppstod fysiska och psykiska abstinenssymptom. Under ett aktivt kärleksberoende hamnade kvinnorna i *konflikt* med sin omgivning och med sig själva. Samtliga av studiens kvinnor hade erfarenhet av att ha hamnat i *återfall*, exempelvis hade de försökt lämna en destruktiv relation men sedan återvänt. Det fanns således likheter med andra former av beroenden och denna studies deltagares upplevelser av kärleksberoende, men för att dra slutsatsen att kärleksberoende verkligen är en ny beroendediagnos behövs mer forskning. Det är vidare betydelsefullt att utröna vad som utgör själva drogen för den kärleksberoende. Vilket beteende och vilka aktiviteter aktiverar hjärnans belöningscentrum? De beroendeframkallande processerna som framkom i denna studie, och även i tidigare forskning är de som ingår i romantiska och dramatiska spel; förälskelse, passion, fantasi, erövring, besatthet, intensitet, makt, kontroll, spänning, verklighetsflykt, kick-sökande, ångestdämpande beteende (Simon, 1984; Sophia et al., 2009; Tennov, 1979; Timmreck, 1990). Sophia et al. (2009) såg det beroendeframkallande beteendet som ett sätt att söka intensitet, gärna genom nya upplevelser. Timmreck (1990) framhöll att njutningen bestod av fantasier om kärleksobjektet och att få sin kärlek besvarad.

Denna studies resultat bekräftas av en tidigare studie om kärleksberoende vilken fann att dessa individer hade en högre grad av intensitets-sökande som personlighetsdrag, oftare bibehöll otillfredsställande kärleksrelationer samt hade Mania som kärleksstil (Sophia et al., 2009). Kärleksstilen Mania innebär att man är intensivt besatt av sin partner och pendlar mellan upprymdhet och depression beroende av om kärleken bekräftas eller inte. Detta känns igen hos kvinnorna i denna studie, vilka föredrog intensitet före intimitet när de var aktiva som kärleksberoende, upprätthöll destruktiva kärleksrelationer till varje pris samt sa sig uppleva besatthet i sina kärleksrelationer. Besatthet, upprymdhet och intensitet kan alla ses som komponenter i ett beroende i utåtagerandefasen (Nakken 1999). Nakken (1999) beskrev utvecklingen av en beroendepersonlighet på ett liknande sätt som kvinnorna i denna studie beskrev sitt beteendemönster innan de tillfrisknat – exempelvis att hänge sig på ett planlöst och okontrollerat sätt åt drog för att nå ökad sinnesförändring – eller i kvinnornas fall att hänge sig på ett planlöst och okontrollerat sätt åt en man för att få en kick. Denna strategi kan ses som inlärdd i barndomen för att undvika negativa affekter, när den önskade sinnesförändringen nås med hjälp av utåtagerandet blir den beroende besatt av att återupprepa ”kicken”. Även detta framhöll kvinnorna i denna studie som en central del av sitt kärleksberoende.

Aron et al. (2005) visade att förälskelse är lika beroendeframkallande som kokain. De kärleksberoende kvinnorna i den aktuella studien blev ofta förälskade och/eller stannade kvar i förälskelsefasen då det var där ”kickarna” fanns. Man kan föreställa sig att de var oförmögna att fördjupa relationer så att en annan slags lugnare och djupare kärlek hann växa fram, denna form av kärlek aktiverar inte belöningsdelen av hjärnan på samma sätt som förälskelse gör (Aron et al., 2005). Detta kanske ger en ökad förståelse av hur beroendeframkallande förälskelser eventuellt kan vara, särskilt om den genetiska sårbarheten för beroende finns.

Kärnproblematiken i kärleksberoendet är förslagsvis ett tvångsmässigt förhållande till destruktiva kärleksrelationer men det behöver nödvändigtvis inte innebära att alla individer som lever i destruktiva relationer är kärleksberoende. Här bör ses till graden av destruktivt beteende och negativa konsekvenser för den enskilde individen, vilket eventuellt avgör om personen är beroende av spänningen i destruktiva kärleksrelationer eller inte.

Riskfaktorer

En riskfaktor för att utveckla kärleksberoende kan vara att ha en otrygg anknytningsstil som ett resultat av icke-tillfredsställande tidiga anknytningsrelationer (Nakken, 2006; Simon, 1982; Sophia et al., 2009; Timmreck, 1990).

Av de intervjuade beskrev nio av tio sin barndom som otrygg, kantad av beroendeproblematik, försummelse och/eller övergrepp – psykiska som fysiska.

Föräldrarna har varit emotionellt otillgängliga – främst fäderna, vilka sju av tio beskrev som otrygga anknytningspersoner och sex av tio beskrev som beroendesjuka, främst alkoholister. Då 50 procent av alla beroenden anses ärftliga har kvinnorna således haft en genetiskt betingad sårbarhet för att utveckla ett beroende (Harvard, 2004). Kvinnorna såg barndomens upplevelser med en eller flera anknytningspersoner som en starkt bidragande orsak till att de hamnat i kärleksberoende som vuxna. De uppmärksammade ett samband mellan sina negativa anknytningsupplevelser i barndomen och partnerval och relationsstil som vuxna. Känslomässigt otillgängliga anknytningspersoner i barndomen, (främst fäder gentemot sina döttrar i föreliggande studie) kan, enligt vuxen anknytningsteori, ge en otrygg anknytningsstil i vuxna kärleksrelationer som följd. Ur detta perspektiv är det möjligt att en potentiell riskfaktor för utvecklandet av kärleksberoende som vuxen är otillgängliga anknytningspersoner i barndomen (Ainsworth, 1985; Hazan & Shaver, 1987). Detta resultat bekräftas i tidigare studier om kärleksberoende samt kliniska observationer på området. Både Sophia et al. (2009), Simon (1982) och Timmreck (1990) ser riskfaktorer i barndomen som avgörande för individens sårbarhet att utveckla kärleksberoende, de framhäver dock inte faderns roll.

Även här är anknytningsteorin tillämpbar – i tidigare forskning fanns ett samband mellan kärleksberoende och otrygg-ambivalent kärleksstil (Sophia et al., 2009). I tre tidigare studier beskrivs otrygga-ambivalentas kärleksstilar och upplevelser av kärleksrelationer på ett liknande sätt som de kärleksberoende kvinnorna i denna studie (Feeny & Noller 1990; Hazan & Shaver, 1987; Sophia et al., 2009). Framförallt gällande en osjälvständighet i kärleksrelationer, låg självkänsla och en upplevelse av att inte lita på sin partners tillgänglighet. Kvinnorna i denna studie var inte osjälvständiga i övriga delar av livet, tvärtom uppfattades de som starka, intelligenta och yrkesmässigt framgångsrika men när det kom till kärleksrelationer gav de en helt annan bild av sitt beteendemönster. Förklaringen kan här vara att de, när anknytningssystemet aktiverades i en kärleksrelation, började bete sig enligt de inre arbetsmodellernas erfarenheter av nära relationer, där de varit hjälplösa och inte blivit bekräftade. Känslominnet i arbetsmodellerna aktualiserade således dessa känslor ånyo med ett osjälvständigt beteende som produkt. Vidare betraktade de otrygga-ambivalenta sin far

som otillgänglig (Feeney & Noller, 1990; Sophia et al., 2009) vilket även denna studies kvinnor gjorde - sju av tio betraktade sin far som frånvarande. De otryggt-ambivalenta hade Mania som kärleksstil (Sophia et al., 2009), vilken karaktäriseras av besatthet och känslomässig intensitet och har visat sig vara kärlekberoendes främsta kärleksstil. Av denna studies resultat framgår det att kärleksstilen Mania liknar det beteendemönster i relationer vilket kvinnorna gav uttryck för. Det är således möjligt att majoriteten av de kärleksberoende kvinnorna i denna studie hade en otrygg-ambivalent anknytningsstil och Mania som kärleksstil.

Kvinnorna beskrev sina män som känslomässigt otillgängliga vilket kan tyda på att även de hade en otrygg anknytningsstil, eventuellt främst en otrygg-undvikande sådan (Hazan & Shaver, 1987). Kvinnorna ingick även i relationer med sunda män som då kan tänkas haft en trygg anknytningsstil, men dessa relationer blev ändå destruktiva, då kvinnorna själva ställde till med problem i form av otrohet eller känslomässig ambivalens i relationen. Kvinnorna kan även tänkas ha valt en man som de inte hade tillräckligt starka kärlekkänslor för. Möjligen för att förhindra eventuell smärta om de blev lämnade, de framhöll ju själva en rädsla för den intimitet och närhet som finns i sunda relationer. Det framkom att när de blivit erbjudna sådana har de avböjt helt alternativt påbörjat relationen men inte vågat stanna, just av rädsla för att bli övergivna.

Enligt Ainsworth (1985) är anknytningsstilen ett resultat av samlade anknytningserfarenheter livet igenom med föräldrar, syskon, vänner och senare kärlektpartners. Dessa erfarenheter assimileras i inre arbetsmodeller över vad man kan förvänta sig av nära känslomässiga relationer samt hur omgivningen ser på en vilket integreras i självbilden. Varför har då denna studies kvinnor valt destruktiva män före sunda? Det kan vara ett resultat av en kognitiv dissonans som uppstått när de inre arbetsmodellerna inte varit samstämmiga med ny stimuli alltså när nya erfarenheter inte gått att assimilera i de inre arbetsmodellerna (Festinger, 1957; Fraley & Shaver, 2000). En sund man visar kärlek, bekräftar behov och betraktar sin kvinna som en bra person. Om förväntningen då varit att människor i nära relationer sviker, sårar, överger och betraktar en som värdelös så kan obehag och ångest uppstått hos den kvinna med otrygg anknytningsstil som mött en man med trygg anknytningsstil. Dessa obehagskänslor kan således vara ett möjligt resultat av den kognitiva dissonans (Festinger, 1957) som uppstått när en man verkat trygg, intresserad och omtänksam. Kvinnorna kan istället ha attraherats av män som bekräftat en negativ bild av nära relationer och självbild för att undvika en kognitiv dissonans. Män som varit destruktiva, dysfunktionella och känslomässigt otillgängliga, har känts igen från barndomens anknytningspersoner – vilket upplevts som tryggt. Det har förslagsvis resulterat i en känsla av att tillhöra någon, känna sig hemma med och även – förrädiskt nog trygg med. Häri ligger således en paradox; den man den kärleksberoende kvinnan känt sig trygg med är den som utgjort det reella hotet mot liv och hälsa. Bevarandet av den kognitiva balansen i valet av partner har möjligen skapat en falsk känsla av trygghet då kvinnorna vetat vad de kan förvänta sig av mannen i en kärleksrelation. Dessa män höll antagligen ett tillräckligt känslomässigt avstånd för att inte uppfattas som hotfulla; alltså riskera att komma för nära. Den starka känslan av tillhörighet kan tänkas ha skapat en falsk känsla av intimitet men varit den egentliga känslan av en intensiv samhörighet för någon som påminner om det förflutna. Studiens kvinnor fick inte sina känslomässiga behov av trygghet, närhet, och tillit bekräftade som barn och kan därför ha sökt få dem uppfyllda som vuxna med en partner som liknar föräldern. Ett upprepningstvång och omöjligt uppdrag - att vinna sin förälders kärlek i vuxen ålder, då det redan är för sent. Nakken (2006) menar att den beroende söker sig till människor med liknande erfarenheter för att få dela samma språk – vilket kan jämföras med att söka acceptans hos män som bekräftar en negativ självbild i enlighet med teorin om kognitiv dissonans.

En riskfaktor för utvecklandet av alla varianter av beroende går att finna i barndomens otillfredsställande nära interpersonella relationer, detta som en konsekvens av bristande affektreglering, inre struktur av självet, självtröst samt anknytning (Kohut, 1977; Nakken, 2006; Flores, 2001). Det finns således ett samband mellan beroende och otrygg anknytningsstil med beroendet som en tvångsmässig strävan att kompensera för otillfredsställda behov i barndomen. Flores (2001) som applicerar Kohuts (1977) självpsykologi beroendeproblematik och finner att självets otillräckliga inre struktur bidrar till svårigheter att som vuxen knyta an till andra, drogen blir då ett substitut för en nära interpersonell relation. Detta perspektiv på beroende tillämpat på föreliggande studies resultat bidrar till en potentiell fördjupad förståelse av de kärleksberoende kvinnornas livsvärld. Till skillnad från exempelvis den substansberoende försökte inte kvinnorna i denna studie ersätta anknytning till andra med en drog utan med att faktiskt försöka knyta an till andra. Men deras anknytningsmönster skapat i det förflutna har guidat dem fel, in i fortsatt otrygga anknytningsval med destruktiva relationer som följd. Det som möjligen utgjort kvinnornas drog är en annan människa som de desperat och tvångsmässigt försökt knyta an till. På samma vis som den substansberoende jagar sin drog för att i rusets stund få uppleva intimitet och tillfredsställelse. Men till skillnad från en trygg anknytning i en trygg relation hade kvinnorna förslagsvis en otrygg anknytningsstil i en destruktiv relation. Längtan efter att få sina grundläggande behov möta i en kärleksfull relation kan vara det som resulterat i en tvångsmässig jakt vilken mynnat ut i ett beroende, för de kärleksberoende kvinnorna i denna studie.

Tidigare forskning om kärlek har visat på olika former av patologisk kärlek (Lee, 1977; Sophia et al., 2009; Sternberg, 1997; Tennov, 1979) vilka delar gemensamma drag med kärleksberoende så som det gestaltas hos kvinnorna i denna studie - särskilt Lees (1977) kärleksstil Mania, vilken var kärleksberoendes främsta kärleksstil (Sophia et al., 2009). Av detta dras slutsatsen att de problem i interpersonella relationer som kvinnorna i föreliggande studie upplevde inte är ovanliga och att kärlekslidandet inte är nytt under solen, huruvida det kan mynna ut i ett beroende eller inte är något som måste utforskas vidare.

Tillfrisknande

Denna studies deltagare framhöll tre faktorer i förändringsarbetet som hjälpt dem att tillfriskna från kärleksberoendet. Dessa tre faktorer utgör de tre underteman som framstod ur frågetemat Förändringsarbetet och är följande; (1) att komma till insikt om kärleksberoendet (2) att våga vara ensam och som ett led i detta nå kunskap om sina egentliga behov, för att på sikt lära sig att ha (3) sunda relationer vilka innefattar intimitet i motsats till intensitet. Kvinnorna menade att en avgörande del i förändringsarbetet var att avvakta med en ny kärleksrelation tills man tillfrisknat tillräckligt mycket för att vara redo för en sund relation. Startskottet för ett tillfrisknande kunde vara att ta sig ur den aktuella destruktiva relationen för att sedan vara själv och återuppbygga det egna jaget. Simon (1982) bekräftade detta resultat och framhöll betydelsen av att komma i kontakt med det egna jaget och dess kraft och klara av ett självförverkligande på egen hand för att ha en chans att tillfriskna. Vidare såg hon konstruktiva relationer som en väg till självförverkligande och inkluderade då även vänskapsrelationer. Med en konstruktiv relation menade hon en bestående av värme, omsorg, intimitet och lojalitet. Förhoppningsvis går det att lära sig ett nytt beteende i kärleksrelationer, alltså en ny anknytningsstil, som kan leda till andra slags partnerval och sunda kärleksrelationer. Men att lära sig en trygg anknytningsstil i vuxen ålder sker föreställningsvis i en successiv process och kräver mycket arbete, tålamod och tid. Detta bekräftas av Bowlby (1973) som påvisade att nya anknytningserfarenheter assimileras i arbetsmodellerna livet igenom. Vidare liknade kvinnornas syn på vad en sund kärleksrelation

kan innebära; tillit, lojalitet, ömsesidighet, och omsorg – Nakkens (1999) bild av naturliga relationer. Han betonade att en god förutsättning för att tillfriskna och vidmakthålla ett tillfrisknande är att odla sina naturliga relationer för att ge och få känslomässig näring och känsla av att livet och jaget är meningsfullt och betydelsefullt. I de naturliga relationerna kan man öva sig i och lära sig intimitet med familj och vänner, känna tillit till en andligt högre makt, att ha en ”trygg hamn” i det egna jaget samt odla ömsesidigt intresse i en gemenskap. Att lära sig skillnaden mellan intensitet och intimitet var något kvinnorna i denna studie önskade, Sternberg och Grajeks klusteranalys av de centrala delarna av intimitet kan här vara intressant. Enligt dem innefattar intimitetsbegreppet bland annat; uppskattning, respekt, tillit, att ge och få känslomässigt stöd samt intim kommunikation partners emellan.

I vissa fall kan det vara viktigt med en traumabearbetning som komplement till behandling av beroendet - då gällande trauman i barndom och/eller vuxen ålder. Detta kan gälla flera av studiens kvinnor som nämnt trauman både i barndom och som ett resultat av vuxna kärleksrelationer. Även en sorgbearbetning är förslagsvis en viktig del i ett tillfrisknande från kärleksberoende. Det vill säga en bearbetning av den sorg det innebar att bli sviken och övergiven av en primär anknytningsperson i barndomen. Ett led i sorgbearbetningen kan vara att konfrontera berörd person och kommunicera kring känslor och minnen. Om detta inte är möjligt – prata med andra om det, allt med målsättningen att gå vidare i livet och vidmakthålla ett tillfrisknande.

Flores (2001), Nakkens (2006) Kohut (1977) och Simon (1982) ser alla att nära känslomässiga relationer är nyckeln till att tillfriskna ur alla slags beroenden. Att i gruppssammanhang utveckla en sammanhängande inre struktur i självet, effektreglering, självtröst samt en trygg anknytningsstil kan vara en väg till ett bibehållet tillfrisknande (Kohut, 1977).

Metoddiskussion

Föreliggande studies resultat motsvarar de från tidigare forskning om kärleksberoende vilket pekar i den riktning att det ger en trovärdig bild av hur kärleksberoende yttrar sig. För validitetens skull är det viktigt att redovisa eventuella brister i föreliggande studie. En sådan kan vara att jag i den kvalitativa semistrukturerade intervjuformen riskerade att ge vissa infallsvinklar från respondentens sida mer uppmärksamhet än andra. Detta var samtidigt en av studiens styrkor då en av förutsättningarna för att respondenterna skulle känna sig bekväma med att öppna upp sig om sina allra innersta känslor var att de tilläts vara fria i sina berättelser. Positivt för validiteten var att intervjuguiden och dess frågor kan ses som tömmande och täckande för syftet då ingen av studiens deltagare ansåg att någon viktig del utelämnats i slutet av intervjun. Slutresultatet mynnade ut i ett rikt och brett intervjumaterial (112 transkriberade sidor) som ökade kunskapen om kärleksberoende som fenomen – vilket var studiens syfte. Att materialet var stort kan även det ses som en brist då analysen blir mer svårhanterlig men min åsikt är att den stora mängden bidragit till ett reliabelt resultat. För att läsaren ska få möjlighet att få insyn i studiens validitet har min strävan varit att ge en så pass tydlig bild av de olika stegen i analysen som möjligt. Min förhoppning är att det finns en kongruens mellan min tolkning av deltagarnas utsagor och verkligheten men om resultatet faktisk är generaliserbart är svårt att avgöra då studiens antal deltagare var för lågt (Kvale & Brinkmann, 2009). Däremot kan studiens resultat tänkas vara möjligt att reproducera, vilket stärker dess reliabilitet. Då deltagarnas upplevelser av kärleksberoende var samstämmigt tyder ju detta på att deras berättelser är snarlika andra kärleksberoende, vid en annan tidpunkt och med en annan forskare (Kvale & Brinkmann, 2009). En reliabilitetsbrist kan vara att jag omformulerat eller utelämnat delar av citat för att garantera anonymitet. En sådan brist kan vidare vara att jag omformulerat från talspråk till skriftspråk. Men i övrigt har en

genomgående strävan varit att bibehålla respondenternas mening i största möjliga utsträckning. Min förförståelse och eventuella missuppfattningar av respondenternas utsagor kan även det ha påverkat studiens reliabilitet. Dock har målet varit att eliminera risken för missförstånd genom att ställa frågor som hjälpt respondenterna till förtydligande samt att sammanfatta hur jag uppfattat deras svar och sedan frågat om det stämmer. Dessa frågor har varit baserade på en god och bakgrundskunskap om tidigare forskning på ämnet, innan intervjuprocessen började. Validiteten har även stärkts av att respondenternas citat finns redovisade (Kvale & Brinkmann, 2009). Validitet och reliabilitet kan ha påverkats av att majoriteten av informanterna kommer från SLAA (Anonyma sex- och Kärleksberoende) och är influerade av deras beskrivning av beroende och kärleksberoende. Tre av informanterna kom dock från gruppen för relationsmissbrukare och deras berättelser särskilde sig inte från de övrigas.

Slutligen kan ett hot mot studiens validitet vara det faktum att informanterna själva definierar sig som kärleksberoende, detta inom ramen för tolvstegsprogrammet (www.slaa.se) respektive relationsprogrammet (Cario Maria), vilket innebär att de kan vara påverkade av diskursen som där förs kring kärleksberoende. Detta kan ha påverkat deras självbild och vara en anledning till att de överhuvudtaget definierat sig som kärleksberoende. Däremot är det först när de definierat sig själva som kärleksberoende som de fått hjälp till ett bättre liv genom en ökad självförståelse och att ta sig ur destruktiva kärleksrelationer.

Avslutande reflektion och förslag på vidare forskning

Studiens syfte var att öka kunskapen om kärleksberoende som fenomen och med hjälp av kvinnornas berättelser har det uppnåtts. Studiens frågeställning gällande hur ett kärleksberoende yttrar sig hos dess respondenter har besvarats med hjälp av deras uttömmande berättelser. Kvinnornas historier belyste även vilka riskfaktorer som eventuellt finns för att utveckla ett kärleksberoende och vilka faktorer som är betydelsefulla för att tillfriskna och förändra sitt liv. Riskfaktorer för att utveckla ett kärleksberoende är en otrygg anknytningsstil i barndomen och beroendeproblematik hos en förälder. Ett sätt att tillfriskna från kärleksberoende är en övning i nära interpersonella relationer och att bearbeta trauman i barndomen.

En initial frågeställning för denna studie var huruvida kärleksberoende kan likställas med andra beroende och det är fortfarande en öppen fråga. Paralleller mellan kvinnornas upplevelser av kärleksberoende och kriterier för andra beroenden uppdagades (DSM-IV-TR, 2000; Nilsson, 2002). Ändå bör här lämnas utrymme för tolkningen att studiens kvinnor beskriver ett beteende som inte bottnar i ett beroende utan som har andra orsaksförklaringar. Att majoriteten av kvinnorna har växt upp i dysfunktionella familjer kan exempelvis vara en delförklaring till deras problem i interpersonella relationer. Det finns även en möjlighet att en del av studiens kvinnor kämpar med ett faktiskt kärleksberoende medan det hos en annan del finns andra förklaringar på den situation de beskriver. Ett argument som väger för kärleksberoende som ny beroendediagnos är det stora antalet självhjälsgrupper i Sverige och internationellt som utgörs av individer vilka identifierat sig med och fått hjälp av denna diagnos alltså då de erkänt sig själva som sex-och kärleksberoende (www.slaa.se). I dessa grupper finns med största sannolikhet människor med andra diagnoser än själva beroendet så som depression, OCD, personlighetsstörningar, bipolärt syndrom – precis som i andra självhjälsgrupper för beroendesjuka. Hos människor som är beroende finns ofta en komorbiditet och ibland är det svårt att särskilja hönan från ägget, detta kan även stämma gällande kärleksberoende som diagnos. Frågan är alltså om de problem deltagarna i den aktuella studien haft är ett resultat av de destruktiva relationer de utsatt sig för eftersom de är

kärleksberoende, eller om de befunnit sig i de relationerna som ett led i en depression eller ett tvångsmässigt syndrom (DSM-IV-TR, 2000).

Förutsatt att denna studies resultat även stämmer i den övriga populationen av kärleksberoende i samhället och att kärleksberoende är ett beroende som andra, är det uppseendeväckande att denna problematik inte uppmärksammas och utforskats tidigare samt att kärleksberoende inte finns med som ny diagnos i DSM-5 (Maj, 2013). Vad kostar destruktiva kärleksrelationer individen, också för tredje part, i form av känslomässigt lidande - och på samhällsnivå i form av ekonomiska kostnader? När konsekvenserna av dessa relationer kan vara försämrad fysisk och/eller psykisk hälsa hos kvinnan och eventuellt berörda barn samt andra anhöriga. Det finns en möjlighet att många av de kvinnor som blir slagna men inte går är kärleksberoende. Det finns givetvis andra grupper av kvinnor som stannar i destruktiva relationer av orsaker andra än att de är kärleksberoende exempelvis av hederskulturella orsaker. Brås (www.bras.se) statistik visar att det 2012 rapporterades 28 300 fall av misshandel mot kvinnor över 18 år. Enligt en nationell trygghetsundersökning stod gärningsmannen i nära relation till kvinnan i 25 procent av fallen. Om kärleksberoendeproblematiken uppmärksammas av omgivningen tidigt i en destruktiv relation, skulle detta tänkas ge kvinnan möjlighet att lämna innan det går så långt som till våld, våldtäkt eller dödligt våld – det senare är en ytterlighet men förekommer och i hälften av fallen har kvinnan sökt samhällets hjälp innan hon bragts om livet (<http://www.sydsvenskan.se/malmo/har-antalet-mord-pa-kvinnor-okat/>). Behov av samhällets resurser i form av hälso- och sjukvård, polis- och rättsväsende, frivilliga stödinsatser från exempelvis kvinnojourer är andra exempel på samhälleliga utgifter.

Mycket känslomässigt lidande såväl som ekonomiska kostnader skulle kunna undvikas om denna grupp och dess problematik uppmärksammades och togs på allvar – således behövs mer forskning. Oavsett om det är ett kärleksberoende eller andra orsaker till att kvinnor stannar kvar i destruktiva relationer. Men kärleksberoende är en möjlig förklaring för kvinnor när det gäller att förstå bakgrunden till det egna beteendet och sedermera förändra det.

I likhet med andra forskningsområden (exempelvis hjärt- och kärlforskning) prioriteras utforskandet, förståelsen av och ökad kunskap om en primärt manlig problematik, så även i detta fall. Det var inte svårt att hitta studier och litteratur om sexberoende men när databaserna genomsöktes för forskning om kärleksberoende inför arbetet med föreliggande studie hittades en studie och två artiklar. Prevalensen av kärleksberoende är nödvändigtvis inte högre hos kvinnor men det finns ett samhälleligt stigma gällande destruktiva kärleksrelationer eller ”relationsproblem” som pekar åt att det främst gäller kvinnor. Enligt Simon (1984) är kärleksberoende vanligare hos kvinnor då de lärt sig att lägga stort fokus på kärleksrelationer. Men kärleksberoende förekommer givetvis även hos män och innebär ett lika stort lidande. Kring manlig relationsproblematik finns annars ett stigma gällande sexberoende vilket indikerar att det är en problematik förbehållen män som exempelvis köper sex, porrsurfar eller är tvångsmässigt otrogna. Behovet av vidare forskning om kärleksberoende är således tämligen stort och då den tidigare forskningen är knapphändig behövs en grundläggande ansats. Det skulle vara intressant att undersöka prevalensen, eventuell könsbundenhet, samband med anknytningsstil och medberoende samt genetisk predisposition. Deltagarna i denna studie hade inga kända psykiska sjukdomar sedan tidigare men det kan vara nyttigt att undersöka eventuell komorbiditet, då symptomen för kärleksberoende tangerar diagnoser som exempelvis tvångsmässigt syndrom, borderline personlighetsstörning eller bipolär sjukdom (DSM-IV-TR, 2000). Vidare skulle det vara betydelsefullt om de beroendeframkallande mekanismerna som är verksamma i ett kärleksberoende kunde ringas in mer precist. Med hjälp av neurobiologisk forskning skulle man kunna se om kärleksberoende får påslag i hjärnans belöningssystem. Det finns även ett behov av att enas om en gemensam definition av kärleksberoende och att undersöka huruvida

det finns alternativa förklaringsmodeller för det beteende och den problematik som uppvisas vid destruktivitet i kärleksrelationer.

Samtliga intervjupersoner i aktuell studie framhöll att de mått dåligt under större delen av sina vuxna liv, aldrig förstått vad som varit fel och sökt all möjlig slags hjälp. När de insett att de varit kärleksberoende och startat behandling för det, har de upplevt en lättnad och glädje då de äntligen erhållit rätt slags stöd. Att utveckla skattningsinstrument och terapeutiska verktyg för denna grupp är därför ytterligare förslag på nödvändig forskning för att kunna hjälpa de kärleksberoende och deras anhöriga till ett bättre liv. Gruppterapi för denna grupp, är ett exempel, där relationella färdigheter kan övas i likhet med DBT (dialektiskbeteendeterapi) med fokus på att lära sig en trygg anknytning till andra.

Referenser

- Agerberg, M. (2004). *Kidnappad hjärna: En bok om missbruk och beroende*. Studentlitteratur AB. Lund.
- Ainsworth, M.D.S. (1985). Attachment across the life-span. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 61, 792-812.
- American Psychiatric Association, (2000) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 4th ed. (DSM-IV-TR). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (2012). *DSM-5: The future of psychiatric diagnosis*. Hämtad 2012-12-12 från: <http://www.dsm5.org/Pages/Default.aspx>
- Arias, I., Basile, K., Desai, S., & Thompson, M. (2004). The differential association of intimate partner physical, sexual, psychological, and stalking violence and posttraumatic stress symptoms in a nationally representative sample of women. *Journal of traumatic stress*, 17, nr 5, 413-421.
- Aron, A., Fisher, H., Mashek, D., Strong, G., Li, H., Brown, L.L., (2005). Reward, Motivation, and Emotion Systems Associated With Early-Stage Intense Romantic Love. *Journal of neurophysiology*, 94, 327-337.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. 2: Separation*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Vol. 3: Loss, Sadness, and Depression*. New York: Basic Books.
- Broberg, A., Risholm Mothander, P., Granqvist, P. & Ivarsson, T. (2006). *Anknytningsteori – Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Darliden, M. (2007). Hälsoeffekter av mäns psykiska våld mot kvinnor i nära relationer. B-uppsats i psykologi, Mälardalens Högskola.
- Feeney, J., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, nr. 2, 281-291.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Fisher, H. E. (1998) Lust, attraction, and attachment in mammalian reproduction. *Human Nature*, 9, nr 1, 23-52.
- Fjellström, T. (2009). *Kärlekens dysberoende*. Stockholm: Vulkan
- Flores, P.J. (2001). Addiction as an attachment disorder: Implications for group therapy. *International journal of group psychotherapy*, 51 (1).
- Fraley, R.C., & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, 4, 131-144.
- Fraley, R.C., & Shaver, P.R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, 4, nr 2, 132-154.
- Fricke, J., & Moore, S. (2002). Relationship satisfaction: the role of love styles and attachment styles. *Current research in social psychology*, 7, nr 11.
- Goodman, A., (1998). *Sexual Addiction. An integrated approach*, International Universities Press, New York.
- Halvorsen, K. (1992). *Samhällsvetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1996). Stress and passionate love. In C. D. Spielberger & I. G. Sarason (Eds.), *Stress and Emotion: Anxiety, Anger, and Curiosity*, 16, 29-50.
- Harvard mental health letter. (2004). The addicted brain.
- Hazan, C., & Shaver, P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

- Hazan, C., & Zeifman, D. (1999). Pair bonds and attachments: Evaluating the evidence. I: J. Cassidy & P.R. Shaver (red.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, s 336-355. New York: Guilford Press.
- Kohut, H. (1977). *Psychodynamics of drug dependence*. NIDA Publication, 77-470. Washington, DC:Government printing office.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lee, J. A. (1973). *The Colors of Love: An Exploration of the Ways of Loving*. Ontario, Canada: New Press.
- Lee, J. A. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3, nr 2, 173-182.
- Maxwell, J. A. (2005). *Qualitative Research Design an Interactive Approach* (2nd ed.). London: Sage publications.
- Nakken, C. (2006). *Jaget och Missbrukaren. Hur en missbrukarpersonlighet uppstår. Hur ett tillfrisknande kan äga rum*. Stockholm: Proprius Förlag.
- Nilsson, T. (2002) *Jakten på Jackpot*. Stockholm: Fri Förlag.
- Norwood R. (1985) *Women who love too much*. Los Angeles, CA: Jeremy P Tarcher Press.
- Potenza, M. N. (2006). Should addictive disorders include non-substance related conditions? *Society for the Study of Addiction, 1*, 142-151.
- Simon J. (1982) Love: addiction or road to self-realization, a second look. *American Journal of Psychoanalysis, 42*, nr 3, 253-63.
- Sophia EC., Tavares H., & Berti MP. (2009). Phatological love: Impulsivity, Personality, and Romantic Relationship, *CNS Spectr, 14*, nr 5, 268-274.
- Sophia EC., Tavares H., & Zilberman ML. (2006). Love addiction: Is it a new psychiatric disorder? *Revista Brasileira de Psiquiatria, 29*, Nr 1.
- Sternberg, R. J., & Grajek, S. (1984) The Nature of Love. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*, nr 2, 312-329.
- Sternberg, (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology, 27*, 313-335.
- Timmreck TC. (1990). Overcoming the loss of a love: preventing love addiction and promoting emotional health. *Psychology Report, 66*, nr 2, 515-28.
- Tennov, D. (1979). *Love and limerence; The experience of being in love*. New York: Stein & Day.
- Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.