



DET TEOLOGISKE
MENIGHETSAKULTET

Mellom skam og tillit

Ei kvalitativ studie med utgangspunkt i 20 samtalar frå Kirkens SOS si chat-teneste

Dina Willemse

Rettleiar

Førsteamanuensis i Religionspsykologi Gry Stålsett

*Masteroppgåva er gjennomført som ledd i utdanninga ved
Det teologiske Menighetsfakultet og er godkjent som del av denne utdanninga.*

Tal på ord: 31 018

Det teologiske menighetsfakultet, [2014, vår]

AVH5010: Masteravhandling (60 ECTS)

Studieprogram Master i Teologi, Fordjuping Religionspsykologi

SAMANDRAG

Det er dei vanlegaste psykiske lidingane, angst og depresjon, som kostar samfunnet mest (Arne Holte 2013). Skam er truleg ei sentral kjensle i mange psykiske lidingar, og det har blitt hevda at depresjon og skam ofte heng uløyseleg saman (Gilbert 2007, s. 126; Stålsett 2014). I tillegg til å vere kostbart for samfunnet, er kostnadane og konsekvensane for den enkelte store. Det er behov for meir kunnskap om skamma sin fenomenologi (Skuterud 2008, Foss Matre 2010). Denne studien tek for seg uttrykk for skam på Kirkens SOS si chat-teneste, og undersøker korleis skam kjem til uttrykk i kommunikasjonsteksten. Oppgåva tek også opp tillitsspørsmål knytt til skam og chat-rommet. Vidare blir ulike sider ved chat-rommet drøfta som ein terskel for kontakt som særleg kan vere innanfor rekkevidde for ungdommar som strevar med skam. Her blir både potensielt konstruktive og problematiske sider ved skandeling i chat-rommet lyfta.

FORORD

Arbeidet med masteravhandlinga har vore nesten like delar spennande og utfordrande. Det er fleire som skal ha takk for at denne oppgåva no har komme seg ut av mine hender, og ser ut som ho gjer.

Fyrst og fremst: tusen takk til rettleiar Gry Stålsett- du har vore raus med tid og respons, og har heile tida hatt ei ukueleg tru på prosjektet. Det har vore avgjerande for at avhandlinga no er ved si ende. Iveren, entusiasmen og dei konstruktive innspela dine har vore til stor hjelp og støtte, både i produktive og ikkje fullt så produktive fasar av prosessen. Tusen takk for råd, tips, diskusjon, oppmuntring og samarbeid!

Staben ved Kirkens SOS i Norge: Lene Hopland Bergset, Janne Sukka, Håvard Slåttå og Richard Klingspor: tusen takk for tilrettelegging i arbeidet, for støtte, oppmuntring, hjelp til teknikalitetar og lån av kontorplass, og for at eg alltid har følt meg velkommen og ynskja med mine perspektiv.

Takk til stipendiat Hilde Brekke Møller for samtalar når eg stod i stampe, konstruktive råd og vink, og hjelp til strukturering av teksten.

Til gode vener og flotte sysken: takk for at de har heia på meg, lese tekst, komme med innspel, gitt støtte, trøyst og nye perspektiv og engasjert dykk i dei uteljelege samtalanane om skamma sin natur. Takk også for avbrekk, kaffipausar og humør – sånn heilt generelt.

Alle feil og manglar som oppgåva måtte innehalde står sjølvsagt på mi rekning.

Dina Willemse

Oslo 13.06.2014

SAMANDRAG	3
FORORD	3
INNHALD	5
KAPITTEL 1: INNLEIING	9
1.1. BAKGRUNN FOR VAL AV TEMA	9
1.2. UTVIKLING AV PROBLEMSTILLING	9
<i>FIGUR 1</i>	10
1.3. MATERIALET FRÅ KIRKENS SOS- GRUNNGJEVING OG PRESENTASJON	11
1.4. KIRKENS SOS SI CHAT-TENESTE	11
1.5. FORFORSTÅING OG MOTIVASJON.....	12
1.6. AKTUALITET	13
1.7. RELEVANS	14
1.8. FORSKINGSKONTEKST.....	15
<i>1.8.1. INTERNASJONAL FORSKING</i>	16
<i>1.8.2. NORSK FORSKING</i>	16
1.9. SENTRALE OMGREP I STUDIEN.....	16
1.10. TEORETISK STÅSTAD: RELIGIONSPSYKOLOGI.....	17
KAPITTEL 2: TEORI	18
2.1. SKAM SOM SOSIAL STORLEIK.....	18
2.2. SKAM I PSYKOLOGIHISTORIA	18
2.3. DEFINISJON/OPERASJONALISERING.....	19
2.4. SKAMMA SIN FENOMENOLOGI	19
2.5. SKAM OG SKULD	20
2.6. SKAM OG KJØNN.....	21
2.7. UNGDOMSTID OG SKAM.....	21
2.8. UTVIKLING AV SKAM.....	21
2.9. SKAMBASERTE SYNDROM.....	22
2.10. DEN KOGNITIVE FASEN AV SKAM	22
2.11. SKAMKOMPASSET.....	23
2.12. VEGAR UT AV SKAM?.....	24
<i>FIGUR 2</i>	24
2.13. LØGSTRUP OM TILLIT.....	25
2.14. TILLIT OG NETTVERKELEGHEITA.....	25
2.15. «THE ONLINE DISINHIBITION EFFECT».....	26

KAPITTEL 3: METODE	28
3.1. KVIFOR KVALITATIV METODE?	28
3.2. TEORETISK REFERANSERAMME	28
3.3. INDUKTIV, DEDUKTIV OG ABDUKTIV METODE.....	28
3.4. AKSJONSFORSKING?.....	30
3.5. PROSESSEN FRAM MOT DATAINNSAMLINGA OG RAMMER FOR PROSJEKTET	31
3.6. FORSKINGSETISKE VURDERINGAR	31
3.7. UTVALET- TILFELDIG STRATEGISK.....	32
3.8. AVGREINSINGAR VED UTVALET.....	32
3.9. UTVALET- PROSESS OG KJENNETEIKN.....	33
3.10. ALDER OG KJØNN	33
3.11. FORSKINGSDESIGN OG ANALYSEFRAMGANG	34
3.12. ANALYSEPROSESSEN STEG FOR STEG.....	35
<i>TABELL 1</i>	37
<i>TABELL 2</i>	39

KAPITTEL 4: FUNN OG ANALYSE «SKILDRING AV SKAMERFARINGAR OG SKAMKJENSLER»	40
4.1. INNLEIING TIL ANALYSEN	40
4.2. DEN KOGNITIVE FASEN AV SKAM OG AUTOMATISERTE SKRIPT	40
4.3. SKAMKOMPASSET	41
4.4. STRUKTUR I ANALYSEN	42
4.5. DIMENSJON 1: SKILDRING AV SKAMERFARINGAR OG SKAMKJENSLER.....	42
4.5.1. UNDERKATEGORI 1: ANDRES BLIKK/VURDERING.....	42
4.5.2. UNDERKATEGORI 2: SJØLVMORD/SJØLVMORDSTANKAR.....	46
4.5.3. UNDERKATEGORI 3: SJØLVSKADING.....	49
4.5.4. UNDERKATEGORI 4: OVERGREP.....	52
4.5.5. UNDERKATEGORI 5: MOBBING.....	54
4.5.6. UNDERKATEGORI 6: EINSEMD/ISOLASJON.....	55
4.5.7. UNDERKATEGORI 7: «MASKE».....	57
4.5.8. UNDERKATEGORI 8: «SEKSUALITET».....	61
4.6. KOMMENTAR TIL FUNN OG ANALYSE	63
4.7. AVGREINSINGAR OG FORDELAR VED BRUKEN AV SKAMKOMPASSET.....	64
4.8. <i>TABELL 3</i>	65

KAPITTEL 5: FUNN OG ANALYSE «SKJULING OG OPENHEIT»	70
5.1. INNLEIING TIL ANALYSEN	70
5.2. STRUKTUR I ANALYSEN	70
5.3. SKAM OG TILLIT – FORBINDELSESLINJER	71
5.4. DIMENSJON 2: SKJULING OG OPENHEIT	71
. 5.4.1. UNDERKATEGORI 1: HEMMELEGHALD	71
..5.4.2. UNDERKATEGORI 2: TILLIT/MISTILLIT	76
5.5. KOMMENTAR TIL FUNN OG ANALYSE	79
KAPITTEL 6: DRØFTING	80
6.1. INNLEIING.....	80
6.2. HEMMELEGHALD, SKAM OG TILLIT.....	81
6.3. KROPPEN SOM STORLEIK I NETTKOMMUNIKASJONEN	82
6.4. MINIMERING AV STATUS OG AUTORITET	83
6.5 FANTASIEN SINE IMPLIKASJONAR	84
6.6. DOSERING AV SKAM.....	85
6.7. ANSIKTET OG BLIKKET.....	85
6.8. SPRÅK	87
6.9. LESARSENSITIVITET	88
6.10. TONEN I DEN ETISKE FORDRINGA	89
6.11. TIDSDIMENSJONEN	89
6.12. REELL TILLIT?	90
6.13.CHAT-ROMMET OG RELASJON.....	91
6.14.LØGSTRUP OM TILLIT OG RELASJON.....	91
6.15. TERSKEL FOR KONTAKT?.....	92
6.16«DEN SKJØRE TILLITEN SI TYDING».....	93
6.17. AVGREINSINGAR VED STUDIEN	94
6.17.1. UTVALET- KJØNN OG ANTAL	94
6.17.2.BRUK AV FERDIGSKRIVNE SAMTALAR	95
6.17.3. PROJEKSJON	95
6.17.4.VEGEN VIDARE	96
LITTERATUR	97
VEDLEGG 1.....
VEDLEGG 2.....
VEDLEGG 3.....

VEDLEGG 4.....

KAPITTEL 1: INNLEIING

1.1. Bakgrunn for val av tema

Skam er truleg ei sentral kjensle i mange psykiske lidingar, men har lenge vore teia om i behandlingsrom og støttesamtalar (Skårderud 2001a, s 40.; June Price Tangney 2011). I sitt vesen er skamma ofte vanskeleg å oppdage (Skuterud 2008), og kompleksiteten som denne affekten rommar er stor. Oppgåva som føreligg fokuserer i særskild grad på djup/patologisk skam. Funna som oppgåva presenterer viser ei tilstadevering av skam på chat-tenesta til Kirkens SOS. Korleis skam blir kommunisert i den konteksten som chat-tenesta utgjør står sentralt. Tillit, i form av verbalisering og formidling av eigen skam til eit anna menneske, kan vere med på å finna vegar ut av djup skam (Skårderud 2001a, s. 52). Tillit er ikkje hovudtema for oppgåva, men vil komme inn i teori- og drøftingsdelen, som eit perspektiv på korleis deling av skam på nettet kan arte seg. Oppgåva undersøker om nettet kan vere ein arena der skam lettare kan delast. Dette gjer faktorar ved chat-konteksten til eit viktig premiss for studien. Innhentinga av funn er gjort her, og konteksten kan ha tyding for det som kjem fram i samtalanene. Grunna oppgåva sitt omfang, er faktorane ved nettkommunikasjon kort presenterte i teoridelen av studien, og blir vidare trukke inn i funn- og drøftingsdelen av oppgåva.

1.2. Utvikling av problemstilling

Forskingsspørsmåla som har leia inn i arbeidet med studien omhandlar korleis dei som brukar chat-tenesta meddeler seg, og kva som er dei viktigaste temaområda i samtalanene. Fokus var retta mot innskrivarane, og ikkje mot frivillige eller samtalen sin gang i seg sjølv. I arbeidet med datamaterialet vart eg merksam på nivået av openheit som innskrivarane utviste, og graden av openheit dei viste medarbeidarane ved å dele sensitiv informasjon om seg sjølv. Smertefulle livserfaringar og dei ofte nedvurderande haldningane til eigen person verka å bere preg av å vere skjult i øvrige samanhengar. I forlenginga av dette vart merksemda retta mot kvalitetane ved chat-rommet som eit særeige forum for kommunikasjon, spesielt knytt til skamrelaterte tema. Kva har aspekt som absolutt anonymitet, fråvær av det fysiske blikket og kontroll over samtalen sin start og slutt hos innskrivaren å seia for deling og bearbeiding av skam? Desse spørsmåla munna ut i ei problemstilling som laud:

a) ”Korleis vert skam uttrykt i kommunikasjonskonteksten som Kirkens SOS si chat-teneste utgjør?»

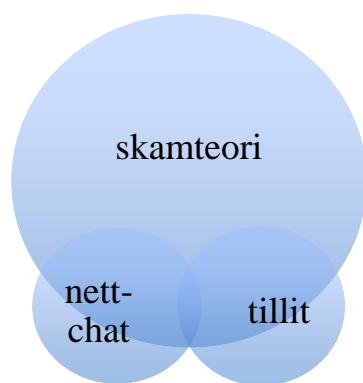
med underspørsmålet

b) «kva, om noko, kan kommunikasjonskonteksten ha å seie for det som vert uttrykt?»

Studien bygger på ei affektteoretisk forståing av skam, der dei biologiske sider ved kjenslene står i fokus. Psykodynamiske og – analytiske perspektiv er også trukke vekslar på i forsøka på å tolke og forstå skamma sine uttrykk og fenomenologi. Dette utgangspunktet er særleg tydeleg i fyrste analysekapittel (4). Særleg sentralt inn mot uttrykk for, og handtering av skam står teoretikarane Léon Wurmser og Donald L. Nathanson, medan Silvan S. Tomkins og Finn Skårderud er nytta supplerande for å utdjupe funna som vert gjort. I spørsmål som omhandlar tillit kviler studien på eksistensielt orienterte teoretikarar som særleg handsamar sider ved dei relasjonelle sidene av menneskelivet. Knud Eilert Løgstrup er i denne delen av arbeidet nytta i stor grad, i vekselverknad med teoretikarar som har formulert tankar kring nettet som kommunikasjonsarena, med særleg vekt på John Suler og John Weckert. Fleire av dei tema som blir presentert er for eigne fagfelt å rekne, som til dømes sjølv-mord, sjølvskading og einsemd. Grunna studien sitt omfang, vert det difor avgreinsa mot ei uttømmende teoretisk forklaring av desse psykiske lidingane. Det studien presenterer er skam som ein emosjon som kan ha samanheng med, og ligge til grunn for, dei ovannemnde fenomena.

Studien finn seg i feltet mellom tre teoritilfang. Teoriar kring skam og handtering av skam er via størstedele av oppgåva, og teoriar om tillit og nett-kommunikasjon kjem inn som undersordna perspektiv. Figuren under illustrerer overlapping og disposisjon for avhandlinga.

Figur 1:



1.3. Materialet frå kirkens sos- grunngjeving og presentasjon

Studien har utgangspunkt i materiale frå Kirkens SOS. Målsetjinga til organisasjonen er å vere til stades for den som *”står i umiddelbar fare for å ta sitt eget liv, og for den som er i følelsmessig/emosjonell krise”* (kirkens-sos.no) og har med det eit uttalt sjølvmoordsførebyggande mål. Dette er reflektert i pålegget til alle frivillige om å undersøke sjølvmoordsfare på dei tre kommunikasjonsplattformane: i telefonsamtalar, e-post-kommunikasjon og chat. Organisasjonen er diakonal og kommuniserer dette utad gjennom namn og profil. I normene til Kirkens SOS heiter det at *”De som henvender seg, skal stilles fritt til å velge egne løsninger på livsproblemer uten press fra Kirkens SOS side, heller ikke press til standpunkt av trossmessig eller ideologisk art.”* (ibid.) Tenesta er altså ikkje atterhaldt religiøse eller truande menneske, og kravet til medarbeidarane er å møte alle dei som tek kontakt med respekt. Dei frivillige medarbeidarane har som si oppgåve å vera empatiske, lyttande *medmenneske*, og ikkje faglege ekspertar. Dette er eit aspekt som vert vektlagt i kurs og refleksjonsgrupper. Den gjeldande studien forhold seg til Kirkens SOS sitt formål gjennom fokuset på skam som ein emosjon som kan ligge til grunn for sjølvmoord og emosjonell krise.

1.4. Kirkens sos si chat-teneste

Chat-tenesta til Kirkens SOS vart starta hausten 2010, og er open på kvardagar mellom kl.18.30- 22.30 på landsbasis. Tenesta er anonym, og etterspør ikkje formalia som alder, kjønn eller bustad av innskrivarane. Likevel viser Kirkens SOS sin interne årsrapport frå 2013 at av dei som oppgir alder i chatten er hovudvekta mellom 10 og 19 år. 3089 har uviss alder, men grunna innhaldet i samtalaner er det grunn til å anta at

det i stor grad dreier seg om unge menneske i aldersgruppa 10- 29 år (Internrapport 2013 Kirkens SOS, s.37). Dataplattformen er open for samtalar mellom maksimum to personar om gangen- det er altså ikkje snakk om ei chat-gruppe der fleire deltek og diskuterer ulike emne, men eit avgrensa rom der samtalen føregår mellom éin innskrivar og éin frivillig medarbeidar. På grunn av dei strenge krava til anonymitet er det svært vanskeleg, om ikkje umogeleg, å identifisera og samtale med den same innskrivaren eller medarbeidaren fleire gongar. Tenesta tilbyr ei empatisk tilstadevering i eit gitt, avgrensa tidsrom. Særmerkt for kommunikasjonen er mellom anna at emotikon (også kalla ”smilefjes”) vert nytta av innskrivarane for å gje uttrykk for kjensler og reaksjonar. Desse kommuniserer mellom anna gråt, tristheit og glede. Gjennomsnittleg tidsbruk for ein SOS-chatsamtale var i 2013 58 minutt (Internrapport 2013 Kirkens SOS, s.34), mot 11-12 minutt for ein gjennomsnittleg krisetelefonamtale (samtale, rådgevar ved Kirkens SOS i Noreg). Samtaleforma har altså prega av å vera ei meir langsam kommunikasjonsform enn telefonsamtalen.

Det blir ført statistikk av tema som førekjem i samtalan. Denne er basert på tolking gjort av medarbeidarar og ført inn i eit ferdiglagta statistikk-skjema. Temaområda for chat-tenesta har i 2011, 2012 og 2013 fordelt seg slik: sjølv mord 57%, psykiske plager/lidelsar 40- 33%, relasjonsspørsmål 25- 23%, einsemd 15-17%, sjølvskading 12%, seksuelle overgrep 15- 11% og sorg og tap 14- 12% (Internrapport Kirkens SOS 2013, s.35 ; 40). Det høge talet for sjølv mordstema kan ha samanheng med kravet til frivillige om å undersøke sjølv mordsfare, og reflekterer ikkje nødvendigvis sjølv mordsåtferd, men også sjølv mordstankar, samtale om nærståande personar med sjølv mordsforsøk eller gjennomførte sjølv mord. Skam er ikkje klassifisert som eit eige tema i dette skjemaet. Dette kan ha samanheng med at skam kan vere vanskeleg å tolke, ha ulike uttrykksformer og slik vere vanskeleg å få auge på, eller at skamproblematikk kan bli oppfatta som for teoretisk i utdanninga av frivillige medarbeidarar.

1.5. Forforståing og motivasjon

Forforståinga og motivasjonen som ligg til grunn for studien er farga av at eg har arbeidd frivillig som telefonvakt ved Kirkens SOS. Under arbeidet med oppgåva har eg med unntak av éi vakt hatt permisjon frå telefontenesta. Som telefonmedarbeidar ved Kirkens SOS vart merksemda retta mot at skam ikkje var tematisert i 40-timars

inntakskurs eller i statistikk-skjema, eller direkte behandla i undervisning av frivillige medarbeidarar. Dette trass i at eg "las" mykje skam i det som kom fram i telefonsamtalar og e-postar, og i det eg vart fortalt om samtalanane på chat-tenesta. Konsekvensen av forforståinga er i studien representert ved valet av organisasjon og skam som tema. Det er grunnlag for ei problematisering av fokus på tema- dette er berre eitt av mange moglege og relevante blikk. Som innforliva med frivillig-miljøet kan ein medvite eller umedvite inngå i lojalitetsstrukturar, og unngå å få auge på eiga blindheit ovanfor feltet ein undersøker (Malterud 2011, s. 151). Dette kan innebære at dei funn ein gjer best tener til å bekrefte allereie eksisterande antakingar og ignorerer funn som kan bidra til ny kunnskap (ibid.).

Malterud skriv: "*Feltarbeid i egen kultur kan gi mange fordeler, fordi feltkunnskap gir umiddelbar forståelse av mange fenomener som en utenforstående ikke klarer å oppfatte*" (Malterud 2011, s. 151). Faktorar som kommunikasjon, tema, handtering eller andre "tatt for gitt"-heiter kan likevel umedvite hindre ny kunnskap (ibid.). For å freiste å imøtegå dette, har det blitt ført forskingsdagbok gjennom datainnsamling- og analyseprosessen, og koding og funn har blitt drøfta med rettleiar. Kritiske motspørsmål til eigne haldningar har også vore ein del av prosessen, for slik å sikre reflektivitet og unngå at dei implisitte sidene ved rolla som frivillig medarbeidar skulle få for stor plass i arbeidet. Eg har tilstreba openheit om eigne forventingar gjennom å skriva ned desse i forkant av studien, og gjennom dette freista å dra nytte av feltkunnskapen (Malterud 2011, s.56) heller enn å la denne avgreinse funna og tolkingane som har blitt gjort.

1.6. Aktualitet

I fylgje «Ung i Norge» frå 2013 er talet på ungdommar som rapporterer om psykiske plager overraskande høgt (2013, s.59), og talet på ungdommar som rapporterer om depressive symptom aukar med alderen. Dette gjeld i særleg grad jenter (Ibid.). 71,7 prosent av unge mellom 13 og 19 år nyttar dagleg internett ein time eller meir til kommunikasjon, anten gjennom sosiale mediar som facebook, eller chatterom og nettsider med samtalefelt («Ung i Oslo» 2012). Godt over halvparten nyttar datamaskin 2-3 timar dagleg. Ein av tre unge nyttar datamaskin meir enn tre timar kvar dag, og jenter nyttar sosiale medier i større grad enn gutar (NOVA 2013). Dette synleggjer at datateknologi og internett er ein stor del av unge i dag si livsverd.

Studien si eksistensberetning er delvis grunngeve i det høge talet unge med psykiske lidingar, og faktum at mange unge i dag nyttar datamaskin og sosiale mediar i stor utstrekking. Sjølv om det ikkje er påvist ei direkte samanheng mellom desse gruppene, er det grunn til å tru at det finst ei viss overlapping. Aukande aktivitet på chat-tenestene til Kirkens SOS og Korspåhalsen (Røde Kors si chattetjeneste for unge) kan støtte opp om denne antakinga (Internrapport Kirkens SOS 2013, s. 34; Kors på halsen 2014). I 2012 vart det gjennomført 3803 chat-samtalar på Kirkens SOS sine sider, mot 5464 i 2013. I tillegg til dette kjem 1964 tause henvendingar, der ingenting blir ytra (Internrapport Kirkens SOS 2013 s.34). I ”Handlingsplan mot selvmord og selvskading 2014 – 2017” står det mellom anna at *”Gjennom internett og sosiale medier kan hjelpeapparatet nå ut til personer som i liten grad oppsøker helsetjenestene. Mulighetene for forebygging og dialog via sosiale møter bør utnyttes bedre.”* (s. 23). Studien som føreligg forhold seg til dette målet gjennom eit fokus på korleis skamsmerte vert kommunisert via internett og sosiale medier, og undersøker sider ved chat – rommet som i særleg grad kan legge til rette for arbeid med denne typen kjensler. I tiltak 14 (s.30 ”Handlingsplan...”) står det vidare at det skal arbeidast for å *”Utvikle og implementere strategier og hjelpetiltak med sikte på å senke terskelen for å søke helsehjelp og bedre hjelpesøkende atferd ved psykiske helseproblemer generelt. Arbeidet rettes inn mot grupper hvor forebyggingspotensialet er stort og barrierene for å søke hjelp er høye.”* («Handlingsplan...» s. 33). Studien som føreligg her undersøker og vurderer skamkjensler som ei gruppe emosjonar som kan skape barrierar for kontakt med øvrige hjelpeapparat, og tek sikte på å auke kunnskapen om chat-tenester og hjelpesøkande atferd.

1.7. Relevans

Det er behov for meir forskning om e-terapi og lavterskeltilbud for menneske med psykiske lidingar på nettet Skårderud, Finn (2003); Repål, Arne (2009). E-terapi skil seg frå chat-tenesta til Kirkens SOS på fleire punkt. Terapiforma og teoriar om denne er i stor grad basert på erfaringar frå kliniske behandlarar, og utforskar korleis internett-teknologi kan nyttiggjerast i samspel med meir tradisjonell psykoterapi. Fordi materialet for denne oppgåva er henta frå ein ikkje-klinisk samanheng der det er frivillige og ikkje profesjonelle som møter innskrivarane, er det på sin plass å skilje mellom denne forma for nettkommunikasjon og chat-tenesta til Kirkens SOS. E-terapi

har preg av langvarig oppfylging, moglegheit for ansikt-til-ansikt-konsultasjon og større grad av ansvar påkvilande den yrkesutøvande samtalepartnaren samanlikna med chat-tenesta til Kirkens SOS. Det kan likevel hevdast at det er samanhengar mellom e-terapi og chat-tenesta, då begge er nettbaserte hjelpetiltak orientert mot å hjelpe menneske i ulike former for psykologisk krise. Denne studien sorterer inn under "lavterskeltilbod" for menneske i eksistensiell og/eller emosjonell krise, og moglegheitene for oppfylging, andlet-til-andlet-samtale er fråverande, i tillegg til at tenesta er drifta av frivillige medarbeidarar. Det er her ikkje fokus på diagnose, både på grunn av omsyn til gjenkjenningssfare, manglande informasjon oppgitt i chat-samtalane og Kirkens SOS si rolle som frivillig og ideell, ikkje-behandlande organisasjon.

Det er behov for forskning som fyller eit tomrom mellom tidlegare arbeid om e-terapi og skam og undersøkingar av tillit/openheit på nettet, der frivillige medarbeidarar er samtalepartnarar. Det mest nærliggande bidraget opp til dette temaet i norsk samanheng er Finn Skårderud sin artikkel «Sh@me in cyberspace» frå 2003- ein artikkel som i særleg grad omhandlar spiseforstyrrelser og e-terapi i eit klinisk perspektiv. Anne Hulda Skuterud sin artikkel «Skammens mur» frå 2008 er også eit aktuelt bidrag, då artikkelen omhandlar arbeid med skam gjennom alternative kommunikasjonsformer som SMS.

Rammene som ligg til grunn for studien kan skisserast opp på denne måten:

- kommunikasjonsforma (chat)
- brukargruppa (hovudsakleg unge)
- profil (kriseteneste, impliserer alvor)

Kommunikasjonsforma, chat, er feltet som funna er innhenta frå, og tener slik som premiss og forskingsobjekt for oppgåva. Brukargruppa er i stor grad unge menneske i krise, og profilen til Kirkens SOS som kriseteneste heng slik saman med desse brukarane. Brukargruppa (unge) og profilen (kriseteneste) vil bli via mindre plass grunna studien sitt omfang og fokus.

1.8. Forskingskontekst

I kartlegginga av feltet har søkemotorane Norart, Idunn og Google scholar blitt nytta. Kriterium for inkludering av artikkel/rapport var:

- studiar som handla om skam og ulike former for formidling av skam
- forskning som omhandla tillit og internett-teknologi
- nyare forskning som har blitt utført i løpet av dei ti siste åra

1.8.1. Internasjonal forskning

Feltet som oppgåva inngår i har fleire avgreiningar til andre teoriretningar og fag. Det er publisert fleire avhandlingar om nettbaserte hjelpetenester med samtalegrupper som utgangspunkt (Sjå til dømes A Lawlor, J Kirakowski 2014; R Moors, R Webber 2013; M Schotanus-Dijkstra, P Havinga *et.al* 2014; Z Qinfeng, 2011; L Bellissimo 2014). Desse er i berøring med studien som føreligg, men omhandlar i større grad psykiske lidningar i stort, og har ikkje eit spissa fokus på skam i éin-til-éin-samtalar.

1.8.2. Norsk forskning

I norsk kontekst har det blitt skriva masteravhandlingar om tillit, ungdom og sexprat på nettet: «Når ingen ser deg og du slipper å se dem i øya- sex på nettet» (Mostrøm, T., 2007), sjølvskadingsforum på internett - «Selvskading på internett» (Skogvang, K. 2012) og internettbaserte støttegrupper - «Atter en gang ikke alene» (Smedstad, L. E. & Midtsund, M., 2008). Vidare er det skriva mykje om e-terapi i norsk kontekst (til dømes Hageberg, 2012; Rimehaug, 2009; Jøraas, 2009 ; Birkeland, 2009 ; Gammon & Löhr, 2010). Desse vil det bli referert til der dei kjem med vektige innspel for denne masteroppgåva, men avgreinsa mot i det øvrige, for å ikkje trekke for hastige parallellar mellom e-terapi og Kirkens SOS si chat-teneste.

1.9. Sentrale omgrep i studien

Innskrivar/Informant vert i det fylgjande nytta om personar som tek kontakt på Kirkens SOS si chat-teneste, hovudsakleg om personane i mitt utval.

Frivillig medarbeidar/medarbeidar viser til ulønte personar som betener Kirkens SOS si telefon, e-post og chat-teneste.

Chat-rommet er i oppgåva nytta om samtalebaserte nettsider. Omgrepet viser både til Kirkens SOS si chat-teneste, og til chat-rom som ”stad” med gitte kvalitetar og avgrensingar uavhengig av organisasjonsmessig tilhøyring. Slik er omgrepet både konkret og abstrakt, avhengig av konteksten det står i.

Øvrige omgrep vil bli forklarte undervegs.

1.10. Teoretisk ståstad: Religionspsykologi

Studien er skriva i ramma av den religionspsykologiske fagdisiplinen. Kirkens SOS er som diakonal organisasjon relevant inn i dette fagområdet. Gud eller andre eksplisitt religiøse storleikar er ikkje nemnt i stor grad i datamaterialet som denne studien tek utgangspunkt i. Samtaletrådane tek likevel opp spørsmål som opnar for refleksjonar om liv, død, meining og mellommenneskelege relasjonar og kan med det seiast å ha eit utprega eksistensielt fokus. Det har blitt framheva at skam er både eit eksistensielt omgrep og ei kjensle (Stålsett Follesø 2003, s. 100), og Løgstrup sine perspektiv på relasjonen som ei fundamental side ved menneskelivet kan også hevdast å vere av tyding inn i religionspsykologien. Spørsmåla som studien vekker kan difor med føremon møtast og analyserast utifrå eit religionspsykologisk perspektiv.

Menneskesynet som oppgåva støttar seg på er inspirert av Heidegger og vidareutvikla av Arne Johan Vetlesen og Erik Stänicke, som held fram ”avhengigheit, sårbarheit, dødelegheit, eksistensiell einsemd og relasjonane si skjørheit” som grunnvilkår for menneskelivet (Vetlesen & Stänicke 1999, s.236). Dette er knytt til dei tragiske dimensjonane i menneskelivet, men også det heroiske i den stadige kampen mot nederlagskreftene (ibid.). Det empiriske materialet er lese i dette perspektivet, og studien søker å belyse både dei strevsame livserfaringane som er uttrykt som skam i samtaletrådane, og motet knytt til kontakten som vert oppretta.

KAPITTEL 2: TEORI

Ei av dei etymologiske forklaringane til ordet skam, er at det har opphav i det germanske skam/skem, med tydinga ”oppleving av skam, bli skamma, vanæra”. Det er vidare spora attende til ei indo-europeisk rot (^kam/ ^kem), med tydinga ”å dekke, tilsløre, skjule”. Prefikset s i skam viser til den refleksive i handlinga- å dekke seg sjølv (Wurmser 1981, s.29). Både den beskyttande funksjonen i å dekke og skjule, og opplevinga av skamma som vanære ligg med dette i ordet.

2.1. Skam som sosial storleik

Det er vektlagt ulike funksjonar ved skam: Utan skam kan ein vanskelig sjå for seg velfungerande samfunn (Wyller 2001, s. 245). Ivaretaking av grenser, naturleg blygsel og respekt spring ut av den sunne (diskresjons-) skamma. At *den andre* finst som mysterium, med ei ”sone av urørlegheit”, har mellom anna teologen og religionsfilosofen Løgstrup påpeikt (Wyller 2001, s. 255). Denne skamma legg band på ynskjer og begjær om å utnytte, instrumentalisere og objektivisere den andre, og er med det eit djupt etisk anliggende. Skamma er blitt kalla vår einaste medfødde moralske kjensle (Skårderud 2001a 2001, s. 39), og samanhengen med det sosiale/samfunnsmessige har sitt opphav her. Dette kan kallast den gode eller sunne skamma. Fleire forskarar innanfor samfunnsvitskapen kallar vår tid for ”den moderne skammens periode” (Wyller 2001a, s.10) og peikar på korleis skam har blitt meir privatisert og individuell. Den vonde skamma er i tråd med dette den Skårderud tangerer når han hevdar at skamma er *transportert* frå det kollektive til det individuelle i vår tid, og at dette impliserer at skamma, for den ho rammar, vert einsam og taus (Skårderud 2001a, s.37). Skårderud sin analyse er i denne samanhengen aktuell som bakteppe for funna og tolkingane som denne oppgåva i det vidare presenterer.

2.2. Skam i psykologihistoria

I psykologien finst det berre få spor av tematisert skam før 1950-talet (Skårderud 2001a, s.40; Nathanson 1992, s.51). Frå rundt 1980-talet har Helen Merrel Lynd, Helen Block-Lewis og Silvan Tomkins, Léon Wurmser og Donald Nathanson vore sentrale på feltet (ibid.), og det har blitt hevda at det etter 1980-talet har skjedd ein eksplosjon av interesse for skam som tema (Kaufman 1992, s. vvi). Ei utvikling av ein eigen skam-psykologi har komme i kjølvatnet av denne (Skårderud 2001a, s. 41).

2.3. Definisjon/operasjonalisering

Den sveitsisk – amerikanske psykoanalytikaren og teoretikaren Léon Wurmser har kategorisert ulike tydingar og uttrykk for skam. I det fylgjande vil desse kort bli gjort greie for, med mål å synleggjere kva former skamma kan ta.

1) *Skam som haldning* ("Shame Attitude") er den preventive skamma, og som med eit gammalmodig ord kan kallast "bluferdigheit" – ei kjensle av skam om vi eller andre kjem for nær, går over grenser eller ser ting som ikkje burde bli sett (Wurmser 1981, s. 48).

2) *Skamangsten* ("Shame anxiety") er av Wurmser definert som ei form for angst ved fare for uventa eksponering, audmjuking og avvising (1981, s. 49).

3) *Skamreaksjonen* ("Shame affect proper") er det komplekse affektive og kognitive reaksjonsmønsteret som vekker sjølvfordømming og forsøk på å gjenopprette verdigheit eller komme bort frå skam-situasjonen (Wurmser 1981, s. 50). Denne er senteret for heile spekteret av skam-affektar (ibid.), og i det ligg også potensialet for den patologiske karakteren som skamreaksjonen kan ta.

I denne studien vil dei to siste operasjonaliseringane av skam i særleg grad bli nytta, i forståinga av desse som dårleg/vond eller usunn/patologisk skam.

2.4. Skamma sin fenomenologi

"Though terror speaks to life and distress makes the world a vale of tears, yet shame strikes deepest into the heart of man. While terror and distress hurt, they are wounds inflicted from the outside which penetrate the smooth surface of the ego; but shame is felt as an inner torment, a sickness of the soul"

(Tomkins 2008, s. 351)

Skam er smertefull og ubehagelig. Ein vert "overstrøyma", og kjensla slepp langsamt, ofte ikkje utan å setja spor i form av sjølvforminskande tankar (Skårderud 2001a, s. 42, Wurmser 1981, s. 55). Sidan skam er intimt knytt til sjølvvet (Nathanson 1992, s. 196) er det *heile* identiten som vert ramma- kjensla er det vi kan kalle global, i tydinga ompennande eller total (Wurmser 53:1981; Skårderud 2001a, s. 38). Silvan S. Tomkins, pionéren på det affekt-teoretiske feltet, framhevar skam som den mest refleksive av affektane, og påpeiker at skam er den einaste affekten "av sjølvvet som opplever sjølvvet" (2008, s. 359). Det fenomenologiske skiljet mellom objekt og

subjekt vert med dette tapt – ein ser seg sjølv utanfrå, og erfarer ”the sickness within self” (ibid.); det er sjølvvet *sjølv* som opplever seg defekt og vanæra. Tomkins knyt vidare dette til at sjølvvet ”lever” i andletet, og mest tydeleg i blikket (ibid.). Skam vender eins eigen og andre si merksemd bort frå andre objekt og i retning det mest synlege, nemleg andletet. Slik vert synlegheita auka og det smertefulle sjølvmedvitet gjer seg gjeldande (ibid.).

Dette har samanheng med eit anna kjenneteikn ved skamma, nemlig eksponering av sider ved ein sjølv ein helst ynskjer å halde skjult. Ei forståing av skam som denne studien nyttar seg av, er den av skam som ”de andres øyne inne i meg”- ei sjølvfordømmende kjensle av å bli sett og avslørt (Stålsett Follesø 2003, s. 102), det Wurmser kallar ”introjeksjon” – å ta innover seg fordømminga og straffa frå andre (1981, s. 45). Smerta er også assosiert med ei opplevd mangel ved sjølvvet (Nathanson 1992, s. 196), og ei kjensle av å vere naken, overvunne, framandgjort og uverdigg eller vanæra (Tomkins 2008, s. 351). Denne studien forhold seg til skam som ei kjensle med basis i affekt, og ikkje fyrst og fremst som tanke, driftmekanisme eller interpersonleg fenomen som sådan. Denne forståinga har opphav i Silvan Tomkins sin teori, og vurderer i tråd med hans forskning affekt som ein primær, medfødd og biologisk mekanisme som er tilstades før språk og sosialisering, men som bli forma og forsterka gjennom livsløpet.

2.5. Skam og skuld

Skam og skuld er ofte vanskeleg å skilje frå einannan (Wurmser 1981, s. 17; Tangney og Dearing 2002, s. 22). Enkelt sett kan ein seia at skuld handlar om å ha *gjort* noko gale, medan skam handlar om å *vere* feil (Nathanson 19:1992). Skuld er i større grad enn skam knytt til å gjere skade eller øydeleggje eit ytre objekt, dette vere seg ein relasjon, ein gjenstand eller ein person (Wurmser 1981, s. 27; Tangney og Dearing 2002, s. 23). Forsking indikerer at skuld i større grad enn skam motiverer til gjenoppretting og reparasjon av skaden som er gjort medan skamma kan ha ei lammande effekt og motivere åtferd som flukt, ynskje om å gøyma seg, forsvinne, skjule eller opptre aggressivt (Gilbert, 2000). Skuld kan også anta patologiske dimensjonar, men dette førekjem sjeldnare enn skam, og skam representerer med dette ein større faktor i psykisk sjukdom (ibid.). Ei slik inndeling kan vere med på å forstå skamma sitt vesen som noko særeige. Gershen Kaufman har imidlertid

problematisert eit tydelege skilje mellom skam og skuld, og hevdar at skam har ulike manifestasjonar, korav ei av desse er skuld (Kaufman 1992, xxi). Denne nyanseringa er vurdert som fruktbar i samanhengen, då dei indre erfaringane av dei ulike kjenslene ikkje alltid lett lar seg identifisere som åtskilte fenomen, og fordi ei slik inndeling ofte fyrst finn stad i språket (Kaufman 1992, s. ix). Oppgåva føregir likevel ikkje å gå djupt inn i denne diskusjonen, men snarare fokusere på skam som ei global og sjølvretta kjensle med ulike uttrykksformer og tankeprosessar (derav opplevd skuld) knytt til seg.

2.6. Skam og kjønn

Det føreligg studiar som indikerer kjønnsforskjellar i oppleving av skam. Tagney og Price (2002) har funne at kvinner konsekvent rapporterer meir skam og skuld enn menn (s. 154; sjå også Lutwak, Ferrari og Cheek (1998)). Nathanson hevdar vidare at kvinner har ein større tendens til å erfare og namngje skam i språk som er knytt til skam, medan menn i vestlege samfunn er lært opp til å erfare skam som ein unnskyldning eller ein stimulus for sinne, og er meir trulege til å skildre skam med språk som indikerer fornærming eller trugsmål (Nathanson 1992, s. 158).

2.7. Ungdomstid og skam

Gershen Kaufman (1992) held fram ungdomstida som ein fase av livet der ein er særleg utsatt for skam (s.28). Ei dramatisk auke i sjølvmedvit i samheng med kroppen si utvikling, endra tankestrukturar og nye sosiale kodar bidrar til prosessar av eksponering, samanlikning, endring og forvirring. Korleis ein vert møtt og respondert på i denne delen av livet kan få store konsekvensar for resten av livet (ibid.), og gjer andre si bekrefting til eit avgjerande anliggende. Tydinga og tilstadeveringa av skam for dei unge som nyttar chat – tenesta kan med dette vere høg.

2.8. Utvikling av skam

Korleis oppstår så den djupe, patologiske skamma? Kvifor har nokre for mykje, andre for lite, og nokre måtelegelege mengder skam?

Det går an å lese symptoma på djup/dårleg skam som skeivutvikling og freistnader på å gjenopprette eller reparere (Skårderud 2001a, s. 38). Nathanson framhevar skam som hjelpeaffekt i forhold til positive affektar (1992, s. 134), for å begrense interesse eller glede: *"Shame affect is a highly painful mechanism that operates to pull the*

organism away from whatever might interest it or make it content. Shame is painful in direct proportion to the degree of positive affect it limits.” (Nathanson 1992, s.138). Slik er det mogeleg å forstå skam som eit slags alarmsystem for varsling av potensielt farefulle situasjonar: Ved invasjon av sjølvvet kan ei tilbaketrekking tene til ei markering av sunne grenser, og beskytte identitet og integritet (Skårderud 2001a, s. 38). Utviklinga av djup skam kan lesast som tilpassing til ugunstige situasjonar. Der omsorga er mangelfull, traumer har ramma eller blitt påført, eller tilstrekkeleg spegling ikkje har funne stad, kan ein skamarta tilbaketrekking forståast som beskyttelse mot ytterlegare øydelegging. Men skamma kan også ha eit anna opphav. Det finst ein skam som stammar frå den uteblitte responsen, og denne kan knytast til fråvær, isolasjon og mangel (Skårderud 2001a, s. 55). Ved ugunstige situasjonar som dei ovannemnde, kan det hevdast at den smertefulle tilbaketrekkingsmekanismen har danna ein stabil struktur (Skårderud 2001a, s. 38). Wurmser peikar på mangelen på kontroll som eit aspekt ved skamma (1981, s. 32; 51), og forklarar handlinga med å vende seg innover og bort frå relasjonar som sjølvvet sitt forsøk på å vinne att den tapte kontrollen (Wurmser 1981, s. 215): *Innanfor* eins eigne grenser er ein tryggare enn om ein balanserer *på* dei. Det patologiske oppstår der mekanismane for beskyttelse blir giftige, og strategien for handtere skamma går for langt og blir destruktiv (Skårderud 2001a, s. 38). Dette skjer når den som skammar seg isolerer seg og trekk seg bort frå relasjonar som også kan vera sunne og heilande og gje korrektiv til dei øydeleggjande relasjonserfaringane (ibid.).

2.9. Skambaserte syndrom

Skårderud løftar vidare fram fenomen som spiseforstyrrelsar, rusmisbruk, fysiske og seksuelle overgrep og ulike avhengigheitstilstandar som tilstandar der skamkjensla kan forklare både utgangspunkt og konsekvens (Skårderud 2001a, s.41). Å handle for å dempe smerten ved ”meir av det same” kan gjennom slike handlingsmønster føre til ny og forsterka skam.

2.10. Den kognitive fasen av skam

Wurmser beskriv innhaldet i skamaffekten som klynger rundt ulike forhold eller oppfatningar om ein sjølv (Wurmser 1981, s. 27-28), og Donald Nathanson kallar dette ”den kognitive fasen av skam” (1992, s. 317). Denne fasen er i fylgje Nathanson det som føregår mellom skamaffekten er vekka og reaksjonen finn stad.

Dette skjer ofte automatisk, då grupper av affektar og tolkinga av desse lagrar seg i stadig meir komplekse system, prega av biologiske faktorar og personlege erfaringar og historie (Nathanson 1992, s. 306; 307). Fordi det kognitive og det verbaliserte har nære samanhengar, er den kognitive fasen av skamma, slik han er skissert av Nathanson, vurdert som eit fruktbart innsteg i analysen. Tabellen vert kort presentert her, og nytta meir utførleg i analysedelen av studien (kapittel 4). Omgrepsapparatet er opprinneleg på engelsk og har blitt beholdt slik, for på denne måten å halde ei nærleik til det teoretiske rammeverket.

A) MATTERS OF PERSONAL SIZE, STRENGTH, ABILITY, SKILL

(“I am weak, incompetent, stupid”)

B) DEPENDENCE/INDEPENDENCE

(Sense of helplessness)

C) COMPETITION

(“I am a loser”)

D) SENSE OF SELF

(“I am unique only to the extent that I am defective”)

E) PERSONAL ATTRACTIVENESS

(“I am ugly or deformed. The blush stains my features and makes me even more of a target of contempt”)

F) SEXUALITY

(“There is something wrong with me sexually”)

G) ISSUES OF SEEING AND BEING SEEN

The urge to escape from the eyes before which we have been exposed.

The wish for a hole to open up and swallow me.

H) WISHES AND FEARS ABOUT CLOSENESS

The sense of being shorn from all humanity. A feeling that one is unlovable. The wish to be left alone forever.

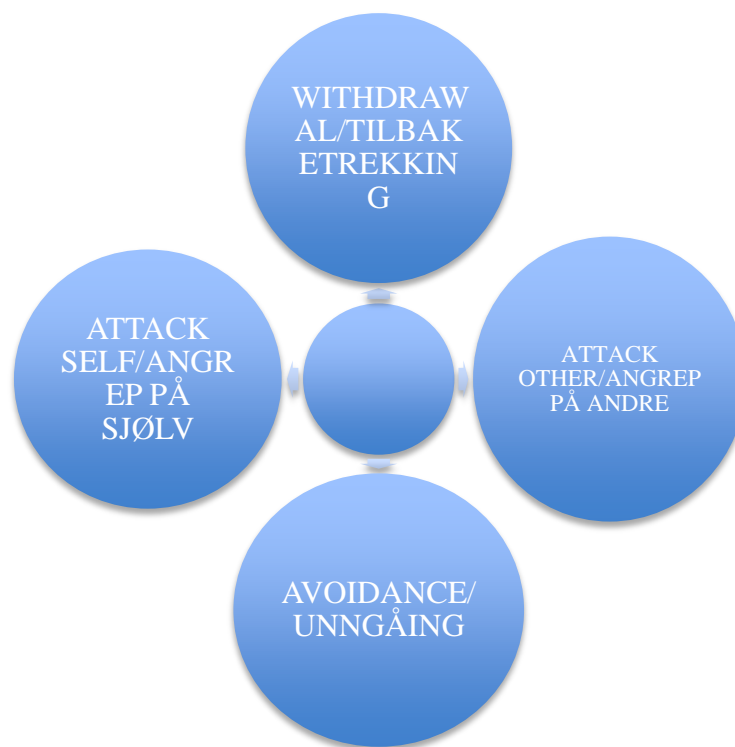
(Etter Nathanson 1992, 317).

2.11. Skamkompasset

For å unngå den straffande smerta som skamma vekker, er det å lage defensive skript eller strategiar som kan hjelpe oss i å unngå å komme i kontakt med skamma utbreitt

(Nathanson 1992, s. 312). Det som skjer i den kognitive fasen av skamma kan seiast å gje eit driv inn i eit defensivt skript. Desse skripta fell i fylgje Nathanson inn under fire hovudretningar, skissert i skamkompasset (ibid.). Alle nyttar strategiane frå alle desse retningane frå tid til annan, men mønstera for korleis ein reagerer på skam heng også tett saman med personlegdomsfaktorar (ibid.). Lagra saman med erindringa av kva som trigga skamaffekten, er minnet om kva ein gjorde for å føle seg betre då ein opplevde skamma, og historia om affekten er med det intimt knytt saman med historia om korleis vi reagerte på ho (Nathanson 1992, s. 307.) Det som skjer i det kognitive etterspelet av affekten, er knytt til handteringsstrategiane. Med utgangspunkt i skamkompasset under, vil det i analysen bli freista å gje ei tolking av dei ulike sitata frå innskrivarane i utvalet.

Figur 2:



(Etter Nathanson 1992, s. 312)

2.12. Vegar ut av skam?

Skårderud skriv: "En skam som blir satt i tale og delt, kan bli mindre skam. Dyp skam er ikke noe man enkelt snakker seg ut av. I tillegg til et godt språk forutsettes også responsen og aksepten fra betydningsfulle andre." (2001a, s. 52). Han framhevar

vidare viktigheita av å erfare og internalisere aksepten gjennom å stille skamma si til syne i relasjonar som er prega av tillit. Det er i denne typen relasjonar ein kan få mot til å arbeide med skamma (ibid.). Gry Stålsett Føllesø (2003) peikar på den adekvate responsen i møte med skam som avgjerande for å ikkje la den skamfulle bli sitjande att med kjensler av å vere ytterlegare einsam, skamfull og forlatt (s. 109). Denne responsen er sentral når den som ber på djup skam deler av sine smertefulle erfaringar, då vanskar med tillit ofte er eit symptom på skamfulle erfaringar (ibid.).

2.13. Løgstrup om tillit

Men kva vil det seie å ha tillit? Løgstrup (1905- 1981) knyt tillit til å utlevere seg (Løgstrup 2010, s. 18; 25) og meiner at ein som menneske alltid møter ein annan med tillit i form av ei forventning av at den andre er sannferdig og ikkje har vonde hensikter. Sjølvutleveringa er i fylgje Løgstrup uutalt, og underliggande i den sosiale interaksjonen (Løgstrup 2010, s. 24). Ved å vise tillit, gir ein noko av sitt liv i ein annan si hand (Løgstrup 2010, s. 26), det vere seg i form av ting sagt i fortrulegheit, sjølvavsløring, å stole på at den andre snakkar sant eller tonen som blir slått an i samtalen med den andre (Løgstrup 2010, s. 26-27). Ei slik forståing av tillit ligg til grunn for studien. Det er verdt å nemne at Løgstrup skriv om tillit i ein ganske annan kontekst enn nettbaserte tenester. Denne definisjonen av fenomenet krev difor ei samlesing med nyare teoriar om openheit og sjølvavsløring i nettverkelegheita.

2.14. Tillit og nettverkelegheita

Den australske filosofiprofessoren John Weckert assosierer også tillit til sjølvutlevering (2005, s. 102), saman med ei forventning om velvilje, i tydinga ”at den andre har eins eigne interesser i tankane” (2005, s. 99). Han trekk vidare inn sider ved nettrommet som kan gjere tillit vanskeleg. Av dei faktorane han listar opp, er særleg fråværet av kropp som hindring aktuell i denne konteksten. Kroppen er til ei viss grad, hevdar Weckert, ankerpunkt for identitet (2005, s. 106), i tillegg til å vere mottak og lagringsstad for informasjon knytt til kommunikasjon (ibid.). For det tredje er kroppen sårbar. For å ta det fyrste fyrst: Sidan identitet er knytt til kroppen, meiner Weckert at det vanskeleg å vite om den ein kommuniserer med på nettet er tillitsverdig, og fordi dei er anonyme, er det mindre grunn til å tru at dei vil opptre ansvarleg (2005, s. 107). Som mottak for informasjon, er kroppen i nettmøtet stilt utan mogelegheit til å plukke opp hint og peikepinnar på om den ein snakkar med er den han/ho utgjør seg for.

Tilliten vert med dette avgreinsa til det reint verbale (ibid.). Den sårbare kroppen avslører også meir om ein sjølv enn det vi har kontroll over (ibid.) Sjølvframstillinga på nettet kan ha preg av å framheve fordelaktige sider, og gøyme dei mindre fordelaktige. Dette meiner Weckert er ei utfordring for ekte tillit (ibid.)- ein kan ikkje vite om den ein kommuniserer med er oppriktig, toler dei mindre fordelaktige sidene ved ein sjølv, og verkeleg ville ha oppført seg likeeins i ein tilstand der større sårbarheit og mindre kontroll er ein faktor (ibid.). Weckert meiner likevel at hindringa som fråværet av kroppen utgjer for tillit, kan bli overkomme, og påpeiker at der det finst emosjonell forpliking, finst det også potensiell emosjonell smerte, anten relasjonen utspeler seg i pålogga eller fråkopla modus (2005, s. 112). Den ekte tilliten er med andre ord mogeleg i nettkommunikasjon, fylgje Weckert. Spørsmåla om tillit i form av openheit på nettet vil i det vidare bli belyst ved hjelp av ein teori om faktorar som fasiliterer sjølvavsløring.

2.15. «The online disinhibition effect»

Professor i psykologi ved Rider University, John Suler (2004), har identifisert seks faktorar som samverkar i det han kallar «the online disinhibition effect» , altså faktorar som bidreg til at openheit og sjølvavsløring over nettet verkar lettare enn andlet-til-andlet. Desse faktorane vil under kort bli skissert opp under.

”Dissosiativ anonymitet” omhandlar mogelegheita til å framstille seg sjølv, ikkje måtte avsløre sitt eigentlege namn eller identitet, og med det fjerne sårbarheita som identifikasjonen gir. ”Usynlegheit” som faktor viser til fråværet av det fysiske blikket, og at den ein samtalar med ikkje ”forstyrrar” kommunikasjonen med kroppslege faktorer som til dømes rynking på nasa, gjesp eller teikn på at han eller ho er uoppmerksam. ”Asynkronisitet” handlar om den endra tidsdimensjonen i nettkommunikasjonen, som potensielt kan lette prosessen med å setje ord på og fordjupe seg i vanskelege kjensler, medan «slojistisk introjeksjon» fokuserer på kjensla av å vere åleine i samtalen, ei slags ”sjølv-samtale” der den eins eiga stemme blandar seg med stemma til den ein samtalar med og banda ein ville lagt på seg sjølv i ein ”andlet- til- andlet” – samtale vert svekka. Vidare lyftar Suler fram ”dissosiativ fantasi”, som involverer evna til å skape fantasiar om samtalepartnaren og som inneber at det å samtale på nettet kan opplevast som kvalitativt annleis enn det som skjer i fråkopla modus, der andre krav og ansvar finst. Til slutt lyfter han fram ”minimering av autoritet” der den flate strukturen som internettkommunikasjon ofte

får, då hint i form av klesdrakt, kroppshaldning og frå omgjevnadane er fråverande (Suler 2004, s. 9).

I tillegg til desse faktorane, vil eg nemne graden av kontroll som nettet gir. Å logge av, avbryte kontakten eller la vere å svare, er lettare der den andre sin kropp og andlet ikkje er synleg (Ben- Ze'ev 2004, s. 3; Suler 2004, s.323). Aron Ben- Ze'ev framhevar også chat-samtalen som ein kontekst fri for kritikk frå ein tredjepart (2004, s. 28), eit poeng som er viktig inn mot analysen av materialet.

KAPITTEL 3: METODE

3.1. Kvifor kvalitativ metode?

Kvalitative metodar søker å forstå, heller enn å forklare, og målet er å beskrive, ikkje å forutseie. Denne metodeinngangen kan bidra til å gje innblikk i mangfald og nyansar på eit felt (Malterud 2011, s.26; 33) og søker å gje eit *innanfrå*-perspektiv. Desse aspekta er av tyding i studien, då det å gje stemme til innskrivarane på chatten i deira eige språk var eit ynskja og uttalt mål. Kvalitative metodar fokuserer vidare på fleire lag av tolking, og gjennom bruk av sitat frå dei som vert studert, kan desse komme tydelegare til orde med meiningar og synspunkt (Alvesson & Kärreman 2011, s.30). Sitata som vert presenterte kan likevel aldri gje eit spegelbilete av den ytrande si "indre verd"- denne forblir skjult, sjølv om språket kan lesast som eit verktøy for overføring av den eigne erfaringa.

3.2. Teoretisk referanseramme

Det metodiske innsteget til datamaterialet er tematisk analyse, etter Braun og Clarke (2006) og Systematisk tekstkondensering etter Malterud (2003/2011). Funna som er presentert reflekterer ei leiting etter fellestrekk i form av tema *på tvers* av dei ulike samtalanene er vektlagt, heller enn fokus på tema som finst *innad* i ein samtale (Braun og Clarke 2006, s.8, Malterud 2011, s.94). Eit tema er vurdert å vere "*element som fangar noko viktig i datamaterialet med tanke på forskingsspørsmålet, og som representerer eit nivå av "mønster" i form av svar eller meining i datasettet*" (Braun og Clarke 2006, mi omsetjing).

Desse temaa treng ikkje vere dei hyppigast refererte, men heng i stor grad saman med blikket til forskaren (Braun og Clarke 2006, s.8). Blikket er i denne samanhengen tydeleggjort i kriteria for utval av sitat, referert i utvalsprosessen. Lesinga har i fyrste omgang vore gjort med fokus på den eigne samtalen og det indre narrative, og sidan med eit blikk mot samanfall i dei ulike samtalanene. Prosessen er blitt gjort utførleg greie for i punkt 3.12. Analyseprosessen steg for steg.

3.3. Induktiv, deduktiv og abduktiv analyse

Med ein induktiv analyseinngang er målet at datamaterialet i seg sjølv er det som legg grunnlaget for kategoriane som forskaren opprettar, heller enn at forskaren sine teoretiske interesser er bakgrunnen for ulike tema. Ein legg seg med denne metoden

svært tett inntil datamaterialet og prøver ikkje å passa funna i datamaterialet inn i allereie eksisterande teoretiske rammeverk (Braun og Clarke 2006, s.12). Deduktiv analyse er motsett av dette styrt av allereie eksisterande teori om materialet (ibid.) og søker å belyse teori med funn i datamateriale. Det er grunnar til ei problematisering av eit slikt analysesyn. Trua på at datamaterialet gir frå seg kunnskap om seg sjølv om vi les det induktivt og tett nok, har bristar- det komplekse samspelet som forskaren inngår i, kan ikkje oversjåast i produksjonen av teori (Alvesson & Kärreman 2011, s.10). Det same kan seiast om deduktiv analyse – det teoretiske blikket er ikkje uhilda av forskaren, og funna opp mot teori er alltid prega av ein hermeneutisk prosess. Inndelingane kan tena som ideal og rammeverk for arbeid med empirisk materiale, men medvitet om at ein stadig konstruerer verkelegheita ein ser, må vere til stades. Alvesson og Kärreman (2011) framhevar i forlenginga av dette dei kreative elementa ved forskning, som saman med kritisk refleksjon over det empiriske materialet kan bidra til å ”utfordre, gjendrive, raffinere og illustrere teori” (2011, s.14). Her er ikkje målet å ”bevise” fenomen ”der ute” i den ytre verda, men snarare å stimulere til nye blikk og perspektiv på forutgåande antakingar. I studien som føreligg er dette gjort ved å belyse skam og tillit som tema på chatten, søke å forstå korleis fenomena vert uttrykt, og lese funna saman med teoriar om skam og tillit i nettverkelegheita. Bidraget som føreligg her, er med det *eitt* perspektiv på det empiriske materialet og spørsmåla som dette materialet har vekka.

Utgangspunktet for analysen var at skam-tema fanst på chatten, og hadde i så måte eit deduktivt tilsnitt. Dette var likevel grunnlagt i tidlegare erfaring frå Kirkens SOS sitt arbeid, og perspektivet vart problematisert gjennom ei kartlegging av alle dei ulike tema som fanst i chat-samtalane (sjå vedlegg 1 for fullstendig oversikt over desse). Del to av problemstillinga har i større grad preg av induktiv metode, då det var gjennom nærlesing av datamaterialet at aspekta ved nettkommunikasjon og tillit vart tydelege. Frå dei innleiande forskingsspørsmåla rundt skam og chat-tenesta til sinnsamlinga av datamaterialet, var den aktive teorilesinga lagt på hylla. Dei bakanforliggende antakingane avgreinsa seg med dette til tidlegare fagkunnskap og engasjement på området. Då datautvalet var gjort og tekstane frå chatten kjent, vart det leita etter relevant teori for å belyse kategoriane som hadde komme fram. Som forskar har eg gått fram og tilbake mellom ulike delar av forskingsprosessen (det vere seg forskingsspørsmål, lesing av litteratur, forskingsdesign, tolkingar gjort både før og

etter arbeid i feltet), på måtar som er kreativt stimulerande (Alvesson & Kärreman 2011, s.17) og som søker å vise nye sider ved tenesta. Ei stadig veksling mellom det empiriske materialet og innhenta teori har lagt grunnlaget for studien. Slik kan det argumenterast for at ein abduktiv metode er nytta.

Den abduktive hermeneutikken er kjenneteikna av eit dialektisk forhold mellom mellom induktiv og deduktiv metode (Thagaard 2013, s. 198; 201). Tove Thagaard framhevar at abduksjon kan knytast til at den teoretiske bakgrunnen til forskaren er perspektivgevande i fortolkinga av data (ibid.). Den eksisterande teorien er i samanhengen teoriar knytt til framvekst av, bakgrunn for, og uttrykk for skam.

Teoriar om tillit og sjølvavsløring på nett er del av litteraturinnhentinga som fylgde etterkvart som oppgåva tok form.

Avhandlinga som føreligg er ikkje representativ, men kunnskapen vil kunne overførast til liknande felt (Malterud 2011, s.16) der kunnskap om skam, tillit og nettkommunikasjon blant unge er etterspurt. Temaet som vert belyst i avhandlinga vil kunne vere hypotesegenererande for vidare studiar og kan bidra til ei auke av kunnskapen på feltet, noko som kan føre til kompetanseheving i relevante samanhengar. Studien er vidare fenomenologisk orientert, og skriv seg med det inn i ein tradisjon av teoriar som er orientert mot menneskeleg erfaring og søker å beskrive heller enn å predikere (Malterud 2011, s.45).

3.4. Aksjonsforskning?

Spørsmålet om aksjonsforskning er aktuelt i og med Kirkens SOS som ramme for prosjektet. Aksjonsforskning er ein strategi der arbeid for endring, saman med læring og utvikling av ny kunnskap er eit uttalt mål (Malterud 2011, s. 156). I denne typen forskning er målgruppa, altså dei som tiltaket er retta mot, aktive deltakarar i kunnskapsutviklinga (ibid.). Malterud påpeiker at det ikkje er aksjonsforskning dersom det berre er aksjon eller berre forskning (Malterud 2011, s. 157): ei tilsikta endring skal gjennomførast ved å utvikle tiltak eller intervensjonar som er eigna for føremålet, og forskingsdelen av prosjektet skal evaluere denne endringa (ibid.). Denne studien tek ikkje sikte på å endre chat-tenesta eller statistikk-skjema som vert nytta etter chat-samtalane er avslutta, men søker å bidra med ny kunnskap om skam som eit tema som finst på chatten, og kva konteksten har å seie for korleis skam vert uttrykt. Målgruppa er heller ikkje direkte involvert, kunnskapsutviklinga er føretatt utan at desse har hatt moglegheit til å etterlyse eller lyfte aspekt som er uttalt viktige for dei. Innsiktene

som studien presenterer, kan potensielt kan bidra til å heve kvaliteten på tenesta, men Kirkens SOS står i denne sammenheng fritt til å bruke, eller ikkje bruke, funna og analysen som studien presenterer. Slik kan studien seiast å ha innslag av aksjonsforskning, men desse er svake samanlikna med forskingsstrategien i si reinaste form.

3.5. Prosessen fram mot datainnsamlinga og rammer for prosjektet

Datamaterialet som dannar grunnlag for studien er innhenta og analysert på Kirkens SOS i Noreg sitt kontor i Oslo. Ved oppstart av masterarbeidet vart rådgjevar ved Kirkens SOS i Noreg kontakta, for å kartlegge mogelegheitene for gjennomføring av ei studie. Ho hjelpte til med avklaring overfor NSD og la til rette for materialinnhentinga ved å legge inn ei automatisk førespurnad i dataplattformen. Rettleiing og ekstern hjelp til validering har til dels føregått på dette kontoret, i dei tilfella der datamaterialet har vore i fokus. Fagleg rettleiing som har omhandla andre forhold enn den direkte datakodinga har funne stad utanfor kontoret. Diskusjonar om koding, fokus og problemstilling for studien har ikkje blitt gjort i samråd med tilsette på Kirkens SOS, for å sikre uavhengigheit i forskningssituasjonen.

3.6. Forskingsetiske vurderingar

Alt materialet som ligg til grunn for studien er anonymisert gjennom Kirkens SOS sin dataplattform og frivillige medarbeidarar, og ingen opplysningar som har framkomme i arbeidet fell inn under lova om personvern. (Vedlegg 2 NSD). For at prosjektet skal vere forskningsetisk forsvarleg har alle informantane fått skriftleg informasjon og etter dette gitt sitt informerte samtykke til at samtalen vart nytta i forskning (Vedlegg 3; Malterud 2011,s.204). Ved avslutta samtale vart innskrivarane forspurt å donere samtalen anonymt, og kunne gjere dette ved ein automatisk generert beskjed som kom opp på skjermen (for teksten og den praktiske gjennomføringa, sjå vedlegg 3 pkt.3.11 og 3.12.). I den genererte beskjeden står det at ”samtalen ikkje vil bli offentleggjort”. For å vere lojal mot denne lovnaden har sitata frå samtalen blitt omskrive der desse kunne tenkast å vekke attkjenning, og sitat på engelsk og dialekt har blitt endra til bokmål. Ingen av ordvekslingane mellom innskrivar og medarbeidar er teke med i oppgåva, og narrative kjenneteikn (livshistorie, geografi, namn) er teke bort. Samtalen i seg sjølv er med det ikkje offentleggjort. Dei frivillige medarbeidarane nyttar eit felles pseudonym (”Jo”) i tenesta, og er med det også anonymiserte. Medarbeidarane

fekk tilsendt informasjonsskriv om forskingsprosjektet (vedlegg 4). Ingen av desse har teke kontakt innan utgangen av prosjektet. Ved deltaking i forskingsprosjekt er eit av prinsippa at ein når som helst skal kunne trekke seg og sitt bidrag frå prosjektet. Dette har ikkje vore mogeleg i innsamlinga av det empiriske materialet som oppgåva bygger på, då dette er anonymt og donert etter einskildsamtalar. På grunnlag av denne innsamlingsmetoden er krava om å handsama sitat og skildringar med varsemd skjerp, for å unngå at innskrivarar føler seg avslørt og eksponert med sårbar informasjon. Chat-samtalane som har blitt nytta har ikkje blitt lese av andre enn rådgjevar på Kirkens SOS i Noreg, rettleiar for oppgåva og underteikna, og har blitt makulert ved avslutta prosjekt.

3.7. Utvalet – tilfeldig strategisk

Dei innsamla samtalane kan kallast eit tilfeldig strategisk utval (Malterud 2011, s.57), i og med at datamaterialet er basert på tilgjengelige samtalar i eit gitt tidsrom. Dei donerte samtalane vart lesne fortløpande og ei vurdering av at innhaldet var rikhaldig og nyansert nok til å avslutte innsamlinga vart gjort då 30 samtalar var samla inn. Det vart avgjort å ta ut 10 av 30 innsamla samtalar, slik at det stod att 20 samtalar. Dette vart gjort utifrå omsyn til tid og for å unngå å gje ei overflatisk analyse (Malterud 2011, s. 60). For å få fram nyansar, ny kunnskap og opne for perspektiv som kunne skape dynamikk i forhold til resten av materialet vart variasjonsbreidd vektlagt. Denne vart sikra gjennom innhenting av beskrivelsar av opplevd verkelegheit, utsegn om skam og tillit som kunne bidra til nyansar i analysen, samt formidling av opplevingar, tankar og kjensler som stod i ei viss spenning til einannan og med det kunne bidra til refleksjon og refleksivitet.

3.8. Avgreinsingar ved utvalet

Ei mogeleg avgrensing ved studien er at det har blitt tatt inn samtalar fortløpande, og ikkje samla inn datamateriale av eit større omfang i utgangspunktet. Dette vart gjort på bakgrunn av kriteriet om metting, det vil seie ei vurdering av at datamaterialet som førelåg var rikhaldig og motsetningsfylt nok (også referert til som ”tjukke beskrivelsar”). I tillegg var tidsomsynet ein faktor som spela inn. Då studien er kvalitativ, tek ho heller ikkje tek mål av seg å føregje eit representativt utval (Malterud 2011, s.58). Funna og kategoriane som er nytta tek utgangspunkt i individuelle samtalar mellom medarbeidar og innskrivar. Spørsmåla som har blitt stilt

i samtalane har ikkje fylgt ei intervjuguide eller anna form for strukturert eller semi-strukturert rammeverk. Dette representerer ei utfordring i å samanlikne samtalane innbyrdes, og ein kan til dømes ikkje slå fast at ein innskrivar ikkje har utført sjølvskadande handlingar på grunnlag av at dette ikkje er nemnt i samtalen, då dette er avhengig av både innskrivar sitt eige ynskje om å avdekke eller skjule informasjon og medarbeidar sine spørsmål. Denne utfordringa er forsøkt løyst gjennom ei fokusering på det eksplisitt verbaliserte i samtalane, og gjennom ei understreking av at sitata er illustrerande for chat-tenesta. Sidan eg ikkje har hatt direkte intervju-kontakt med korkje innskrivarane eller medarbeidarane, har mogelegheita til å etterspørje spesifikk informasjon falt bort – materialet som førelåg var med dette den einaste kjelda til informasjon.

3.9. Utvalet – prosess og kjenneteikn

Studien er basert på skriftlege primærkjelder. Desse er skrive av informantane sjølve, i samspel med frivillige medarbeidarar, og har ikkje blitt transkribert. Språket som innskrivarane nyttar varierer frå det som verkar ferdigformulert og gjennomtenkt til meir impulsivt prega utsegn.

I utvalet som vart føretatt i denne studien vart talet på chat-samtalar ikkje avgjort på førehand, men resultat av ein stegvis utveljingsprosess gjort med utgangspunkt i kriteriuma referert i det fylgjande. Desse var:

- ”tjukke” beskrivelsar
- skildring av smerte
- alder

Refleksjonar, skildringar av kjensler, tankar og aktiv dialog med medarbeidar vart vurdert som tjukke skildringar. Verbalisering av smerte vart nytta som kriterium fordi dette kunne belyse skamstoff, men også gje innsikter i alternative forklaringsmodellar, som relasjonsproblematikk, sorg og håpløyse, med meir. Samtalar der det kom fram at innskrivar var ung, anten gjennom oppgitt alder eller beskrivingar av skulekvardag eller andre aldersidentifiserande faktorar, vart vurdert som særleg relevante, sett saman med dei øvrige kriteria.

3.10. Alder og kjønn

Av dei 30 personane i utvalet har 14 oppgitt alder. Dette fordeler seg slik: 13- to personar, 15- tre personar, 17- ein person, 19- to personar, 20- ein person, 21- to personar, 24- ein person, 25- ein person. I andre samtalar kjem alder indirekte fram gjennom beskrivelsar av studenttilvære, foreldreoppgåver og skulesituasjon, og av dette vert det slutta at innskrivarar i stor grad er unge menneske, men også representerer nokre informantar i alderen 30-50 år. Kjønn er ikkje alltid oppgitt, men funn i materialet indikerer ei overvekt av kvinner. Korvidt innskrivarane var kvinner eller menn var ikkje av tyding for utvalet som vart gjort, noko som vil seie at dersom ein samtale hadde møtt kriteriuma for utvalet, men tydeleg hadde ein mannleg innskrivar, ville denne samtalen blitt inkludert i utvalet. Samtalane representerer utdrag frå ulike komplekse livssituasjonar og narrativ. Livssituasjonane i seg sjølv vert ikkje gjenstand for detaljert tolking utifrå teoriar om skam og tillit. Dette er gjort på bakgrunn av at innskrivarane skal unngå å kjenne att informasjon om seg sjølv, skrinne beskrivelsar i narrative delar av materialet, og ei vurdering av at dette ikkje ville vore i tråd med det problemstillinga for oppgåva etterspør: korleis skam vert *uttrykt*. For teoriar om bakgrunn for, og utvikling av, skam visast det til teorikapitlet.

3.11. Forskingsdesign og analyseframgang

Systematisk tekstkondensering (Malterud 2011), er ein analysemetode som byggjer på Giorgi sin fenomenologiske analyse. Målet med denne framgangsmåten er å få fram informanten si eiga livsverd på ein mest mogeleg lojal måte. Analyseframgangen er utforskande, deskriptiv og databasert, og tek sikte på å få fram skildringar av informantane si verkelegheit (Malterud 2011, s.98). Tematisk analyse (Braun og Clarke 2006) har likskapar med Malterud si systematiske tekstkondensering, og er nytta som eit supplement i kode- og analysearbeidet. Fokuset på tema både på langs og på tvers av materialet stammar frå Braun og Clarke. Fordi oppgåva er eit sjølvstendig arbeid og det empiriske materialet er sensitivt, har drøfting med andre for å sikre intern validitet vore avgreinsa. Transparens i framstillinga av kode- og analyseprosessen er etterstreva for å demme opp for dette, i tillegg til at diskusjon og oppfølging av rettleiar tidleg i kodeprosessen har bidratt til å styrke validiteten i arbeidet.

Den systematiske tekstkondenseringa etter Malterud (2011) er beskrive i fire trinn:

1. Skaping av eit heilskapsinntrykk

2. Isolasjon av meiningsbærande einingar- koding
3. Kondensering og abstrahering av kodar laga i trinn 2
4. Samanfating av tydinga av dei føregåande trinna

Trinna har tent som ein overordna struktur for framgangsmåten som har blitt nytta. I staden for å halda meg strikt til fire trinn, arbeidde eg gjennom materialet gjennom fyrst ei lesing av materialet på langs og sidan på tvers. Den stegvise framgangen vert gjort greie for under.

3.12. Analyseprosessen steg for steg

Stikkordsmessig skissert såg trinna i analyseprosessen slik ut:

Gjennomgang av materialet på langs:

- 1: Gjennomlesing av datamaterialet fortløpande
- 2: a) Ny gjennomlesing, nedskrivning av innskrivarar sine setningar på eige ark.
b) Koding av materialet, med fokus på eksistensielle/emosjonelle utsegn.
- 3: Arbeid med å sjå gjennomgåande tema i den koda og reduserte teksten. Stikkprøvar og drøfting med rettleiar. Oversikt over alle tema i eige dokument (Vedlegg 1).

Gjennomgang av materialet på tvers:

- 4: Utval av 20 samtalar gjort, 10 samtalar lagt bort utifrå kriteria for utval. Fokus på tema med sterkast samanheng til i) skam og ii) tillit: 13 tema.
- 5: Kondensering av 20 samtalar. Gruppering av meiningsbærande einingar (sitat) utifrå 13 gjennomgåande tema i dei attverande samtalane. Samling av 13 tema i eigen tabell.
- 6: a) Raffinering og avgrensing til 8 tema i 2 dimensjonar: i) skildring av skamerfaringar og skamkjensler og ii) skjuling og openheit b) Bearbeiding av to dimensjonar med høvesvis sju og to undertema: i) ”andres vurdering/blikk”, sjølv mord, sjølvskading, overgrep, mobbing, einsemd og ”maske” ii) hemmeleg hald og tillit. Drøfting med rettleiar.
- 7: Utval av illustrerande sitat og bearbeiding av desse

1: Ved innsamling av datamaterialet las eg samtalane som vart donerte etter kvart som desse vart skrive ut. Lesinga av nye samtalar vart avslutta då 30 samtalar var innsamla, og desse vart skumleste på nytt. Dette vart gjort for å skapa eit heilskapleg bilete (Giorgi 2008, s.34), og eg danna meg eit inntrykk av dei ulike samtalane og

kjenneteikn ved dei. Å legge vekk dei teoretiske antakelsane vart i denne delen av prosessen etterstreba.

2: a) Deretter vart samtalan lese nøyare og setningane frå innskrivarane vart skrivne ned på eigne ark, for å få fram informantane sine stemmer tydelegare. Kommenterarar eller innspel i samtalen frå dei frivillige medarbeidarane vart ikkje inkludert i nedskrivinga. Arka vart lagt ved den einskilde samtale.

b) Tydingseiningar i samtalan vart etter dette markerte ut med farge, utifrå kriteriuma om opplevd verkelegheit, emosjonelt og eksistensielt innhald og problemstillinga for oppgåva. Samtalan bar preg av mange alvorlege tema, både i form av vonde relasjonserfaringar og negative sjølv-opplevingar. Fleire av innskrivarane gav også uttrykk for takksemd og letting over å ha delt tankar og kjensler.

3: Gjennomgang av samtalan vart føretatt på ny og umiddelbare stikkord ved kvar av dei markerte einingane vart skrivne ned, for å dekke det som fanst av ulike tema. Døme på umiddelbare stikkord var ”omsorgssvikt”, ”tristheit”, ”sjalusi”, ”kroppskompleks” ”skamutsegn”, ”glede” og ”takksemd”. Nokre av stikkorda reflekterte ei forforståing-som til dømes stikkordet ”skamutsegn” vitnar om, og slike kodar kan med det seiast å ha eit deduktivt preg. Andre kodar var henta direkte frå innskrivarane sine eigne ord, som til dømes ”tristheit”, og var i større grad induktive. Det vidare fokuset i denne delen av arbeidet var å finne samanhengar mellom tekstblokkene, og alle tema som vart funne vart abstrahert utifrå meiningseiningane (sjå vedlegg 1). Den stikkordsmessige gjennomgangen av samtalan vart drøfta med rettleiar, og ho tok stikkprøvar av dei markerte samtalan. Etter dette vart dei ulike temaa grovsorterte etter grad av alvor, skam og tillit/chat-tenesta, lista opp, og satt inn i eit tematisk kart (presentert i tabell 1 under).

Tabell 1. Tema på chatten- grovsortert. Utrykk for skam i 30 samtalar

Usikkerheit	Sjølvskadning	Sjølvmord	Kropp
Kroppskompleks	Spiseforstyrningar	Relasjonar	Einsemd
Overgrep	Vold	<i>Aleksitymi (?)</i>	Hemmeleghald/ <i>anonymitet</i>
Unnskyldning	<i>Skamutsegn</i>	Aksept	<i>Sjølvsforakt</i> Sjølvrespekt Avmakt
<i>Sjølvtillit</i>	Sjølvbilete	Seksualitet	Skuld Skuldkjensle Mobbing
<i>Psykisk sjukdom</i>	Verdiløyse	<i>Motløyse</i>	Voldtekt Takksemd
Destruktivitet	Andres blikk/vurdering	Sjølvhat	Verdi
"Maske"	<i>Bilete av seg sjølv som ei "byrde"</i>	<i>Sjølvsframstilling</i>	<i>Eksistensiell</i>
<i>smerte</i>	Seksuell legning	Anmelding/tysting	Tillit <i>Mistillit</i>
Samanlikning	<i>Påført skam</i>	Avvising	Tomheit Mobbing

Dei kursiverte temaa er deduktive, medan dei øvrige er induktive

4: Gjennom gjentekne gjennomlesingar vart ti samtalar teke ut på grunnlag av knappheit, lite eksistensielt stoff og alder på innskrivar. Dei korte samtalane var på mellom 1/3 a4-side og 1 ½ side, og fleire av desse var vurdert overlappande med kriteriet om lite eksistensielt stoff: innskrivarane svarte gjerne i einstavingsord og gav ikkje skildringar av eigen livsverd i stor grad. Alder på innskrivar gjekk fram av beskrivelsar av livssituasjon, der barn og familie ofte inngjekk. Dei sistnemnde samtalane var ikkje knappe, men kriteriet om alder vart fylgt som det overordna. 13 tema stod att etter denne runden med raffinering.

5: Dei 20 samtalane vart sidan kondenserte. Dette vart gjort ved å lage oversikt over dei 13 temaa eg hadde funne fram til, til dømes "Kroppskompleks", "Sjølvskadning", "Skam uttrykt som dårlig samvit/unnskyldning/"byrde" og gruppere alle sitata som reflekterte det einskilde temaet. Det var gjort for å få ein klar oversikt over samanhengane i eit tema og innbyrdes mellom sitata. Dei grupperte sitata vart førte inn i eit word-dokument på ein passordbeskytta PC på Kirkens SOS sine kontor. PC-en vart oppbevart på kontoret gjennom heile prosessen, for å unngå at uvedkommande skulle få innsyn i datamaterialet. Word-dokumentet vart sletta ved avsluttinga av prosjektet.

6: Den vidare raffineringa vart gjort gjennom nøye gjennomlesing og vurdering. Talet på tema som kunne ha samanheng med skamproblematikk og tillitsspørsmål var høgt, og grunna oppgåva sitt omfang såg eg meg nøydd til å fokusere på eit utval tema. Inndelinga i dette utvalet vart drøfta med rettleiar og nokre av temaa vart slått saman. Dei 13 tema vart avgreinsa til 8, og dei 8 vart delte inn i to dimensjonar, der den fyrste vart kalla ”Skildring av skamerfaringar og skamkjensler” og den andre ”Skjuling og openheit”. Desse dimensjonane vart sidan bearbeidd, og fekk underkategoriane ”andres vurdering/blikk”, ”sjølv mord”, ”sjølvskading”, ”overgrep”, ”mobbing”, ”einsemd” og ”maske”, og ”hemmeleghald” og ”tillit”.

7: Vidare vart det tatt utgangspunkt i temaa ovanfor og valt ut sitat som kunne illustrere og underbygge dei ulike underkategoriane til dimensjonen ”Skildring av skamerfaringar og skamkjensler”. Det vart deretter tatt ut sitat som kunne kaste ljøs over og synleggjere underkategoriane til dimensjonen ”skjuling og openheit”. Narrative trekk som kunne verka identifiserande vart utelatt frå presentasjonen. Der ord og vendingar vart vurdert som særleg spesielle, vart sitata omskrive ved endring i målform (frå dialekt eller engelsk til bokmål), bruk av synonym og endra setningsstilling, for å unngå attkjenning hos informantane. Nokre av sitata vart fletta eller slått saman.

Materialet var styrande i utvalet - dei sitata som hadde tettast band til skamerfaringar og skamkjensler er presenterte i øvre del av tabell 2. Sitata som presenterte informasjon om skjuling og openheit, er presenterte i den nedre delen av tabell 2. Gjennom arbeidet med analysen opparbeida eg meg kunnskap om innskrivarane sine erfaringar av skam og korleis skamma vart opplevd og arta seg for den enkelte. Kunnskap om informantane sitt hemmeleghald, openheit, erfaringar og uttrykk for tillit og mistillit var også eit produkt av arbeidet med analysen. Informasjon som gjaldt både verbalisering og kommunikasjon av erfaringar av skam og tillit i chatrommet vart slik innhenta.

Tabell 2. Tema på chatten- endelig utval

<u>Dimensjon 1: Skildring av skamerfaringar og skamkjensler</u>		
"Andre sitt blikk/vurdering"	Sjølvmord	Sjølvskading
Overgrep	Mobbing	Einsemd/Isolasjon
"Maske"		
<u>Dimensjon 2: Skjuling og openheit</u>		
Hemmeleghald		Tillit

Presentasjon av funna og analysen opp mot dei er presentert i dei fylgjande kapitla: 4-
 Funn og analyse- "Skildring av skamerfaringar og skamkjensler", og 5
 - Funn og analyse "Skjuling og openheit"

KAPITTEL 4:

FUNN OG ANALYSE ”SKILDRING AV SKAMERFARINGAR OG SKAMKJENSLER”

4.1. Innleiing til analysen

Abduktiv metode legg til rette for ei veksling mellom empirisk materiale og teoretisk rammeverk. Dette er gjort for å auke forståinga på eit felt. I denne studien er det empiriske materialet blitt gjennomarbeida og kondensert, og utdraga som er presenterte under er det som i det fylgjande vil bli referert til som funn, i forståinga ”døme på uttrykk for skam på chat-tenesta” (jamfør problemstillinga sin del a). Talfesting av ulike tema i materialet er gjort utifrå omsyn til transparens i presentasjonen, for at det skal vere lett å fylgje og komme tett på materialet. Framstillinga har med dette eit metodisk og pedagogisk siktemål, og føregir ikkje å seie noko representativt utover utvalet i seg sjølv. Fellestrekk i materialet er presentert for å gje eit bilete av dei ulike uttrykka for skam som vart funne i materialet. I framstillinga av sitata er det blitt nytta ein flettemetode, der dialog mellom presenterte funn og eksisterande teori er lagt vekt på. Funna er reflektert i sitata, og tolking og samlesing av desse med skamteori utgjer analysen. Forfattaren sine tolkingar har som mål å bygge bru mellom dei empiriske funna og den eksisterande teorien, og ei klårgjering av skilnaden mellom eigne tolkingar og teoretiske innspel er etterstreba. Innanfrå-perspektivet til informantane er forsøkt ivareteke gjennom å la fortolkinga på dette nivået ligge tettast mogeleg opp til innskrivarane sine sitat. Etter dette fylgjer teoretiske innspel som har blitt lagt på materialet for å belyse utsegna. Dette er i tråd med medvitnet om kvalitative metodar si vektlegging av innanfrå-perspektiv og lag av tolking i arbeidet med empirisk materiale.

4.2. Den kognitive fasen av skam og automatiserte skript

”As we go through life, we learn to attach shame to situations that might not have triggered it innatley. The number of situations in which the innate affect shame-humiliation can be triggered is immense and constantly growing” (Nathanson 1992, s. 306). Skam – affekta (og dei øvrige affektane) vert triggja gjennom heile livsløpet, og knytast til situasjonar, tankar og reaksjonar i stadig meir komplekse mønster (ibid.). Liknande situasjonar vert lagra i grupper (”bundles”), og den aktuelle skam-erfaringa

vert umedvite ”tolka” opp mot dei tidlegare erfaringane. Repeterte handlingar kan slik bli automatiserte, og det er dette Nathanson (etter Tomkins 2008) kallar skript (Nathanson 1992, s. 306-307). Eit skript involverer slik eit komprimert og kondensert minne av alle tidlegare erfaringar, summert opp i eit erfaringsbasert mønster (ibid.). Slik vert vi, kvar gong skam-affeakta vert trigga, dratt baklengs gjennom tida og erfarer representasjonar av tidlegare liknande eller relaterte skamopplevingar. Dette skjer uavhengig av om vi identifiserer hendinga som ei skam-hending eller ikkje (ibid.) Slik er affekta intimt knytt til vår historie om korleis vi reagerte på ho (ibid.) Mellom den biologisk baserte skamaffekten og reaksjonen på denne, ligg det Nathanson kallar for ”den kognitive fasen av skam” (”The cognitive phase of shame” 1992, s. 316- 317). Denne fasen er operasjonalisert i ulike kategoriar, og Nathanson framhevar at kvar av dei kognitive kategoriane i seg sjølv er som bibliotek der ulike skamskript er lagra, og at alle kategoriane har underkategoriar og kryss-referansar til dei andre kategoriane (ibid.). Det er med andre ord ikkje tette skott mellom tankane som blir aktiverte, og kvar av kategoriane kan bli forstått som ein metafor eller eit bilete på den hendinga som har trigga affekten (Nathanson 1992, s. 317.). Slik kan ein lese kategoriane som *essensen* av eit visst kognitivt skript. Kategoriane er slik sterkt kondenserte forsøk på å framstille måtar å tenke om seg sjølv når skamma har blitt vekka, og dei gir med det ein peikepinn på kva for sider ved seg sjølv ein nedvurderer. Andre og liknande tankerekker kan altså henge saman med dei ulike kategoriane (Nathanson 1992, s. 316.). I kraft av å vere eit skriftleg basert medium, er samtalanane på chatten verbaliserte uttrykk for innskrivarane sine oppfatningar om seg sjølv, og Nathanson si skissering av kognitive skript er difor vurdert som eit nyttig verktøy inn i analysen.

4.3. Skamkompasset

Nathanson skriv: *”For many of us, almost any affect feels better than shame. If we are to convert the experience of shame into something less punishing, we must develop some group of defensive script that foster such a transition”* (Nathanson 1992, s. 312). Det som vert vekka i den kognitive fasen, kan i tråd med dette forståast som ubehagelige tankar og tilhøyrande kjensler som gir eit ”driv” til å komme bort frå den affekten som er vekka (ibid.). Det som skjer i den kognitive fasen av skamma, er slik med på legge grunnlaget for forsvarsskript/handteringsmekanismer for å komme unna smerta som skamma skapar (ibid.). Desse handteringsmekanismane fell inn i fire

hovudmønster, operasjonalisert i skamkompasset ("The compass of shame) (ibid.). For å komme unna den straffande skamma, "rømmer" ein altså til ein av retningane, avhengig av "kven, kva, kvifor, når og kor" skamma har blitt vekka (ibid.). Nathanson hevdar vidare at "withdrawal" (på norsk: "tilbaketrekking") og "attack self" ("angrep på sjølv") er strategiar som *aksepterer* skam, medan "avoidance" ("unngåing") og "attack other" ("angrep på andre") er uttrykk for *forsvar* mot skam. (Nathanson 1992, s.308-309). Forsvar mot skam er her forstått i den forstand at vilja til å ta skamkjenslene innover seg er mindre enn ved den akseptierende haldninga. Dette er to lauseleg konstruerte hovudgrupper (ibid.) som kan bidra til auka forståing av korleis automatiserte handteringsmekanismar artar seg. I det fylgjande vil "handteringsmekanismar" og "forsvarsskript" bli nytta om einannan, kopla opp mot retningane i skamkompasset. Det blir altså ikkje her skilt mellom korvidt haldninga til skamma er akseptierende eller prega av forsvar, men poenget ligg som ein bakgrunn inn mot analysen. Bruken av kompasset kan vere til hjelp i arbeidet med å forstå innskrivarane sine skildringar av korleis dei forhold seg til og reagerer med tanke på sin eigen skam.

4.4. Struktur i analysen

I det fylgjande vil sitata som er kondenserte bli tolka i ljøs av ulike skamteoretikarar, utifrå ei vurdering av desse som eigna til å forstå informantane sine utsegn. Den kognitive fasen av skam vil bli trekt inn for å synleggjere kva for tankemessige sjølvforståingar som kan vere i sving. Analysen vil ligge tettast mogeleg opptil informantane sine skildringar, og forhold seg kronologisk til sitata. Avsluttingvis vil sitata bli knytt opp til "den kognitive fasen av skam" og vidare til skamkompasset, for å freiste å gje ei tolking av korleis innskrivarane forhold seg til og handterer eigen skam. Dette vil bli drøfta mot slutten av kapitlet.

4.5. Dimensjon 1: Skildring av skamerfaringar og skamkjensler

4.5.1. Underkategori 1: andres blick/vurdering

I fire av samtalanene er uro og frykt kopla til andre sitt blick eller vurdering representert. Kategorien er basert på funn i materialet som omhandlar eit sterkt medvit om andre sine tankar og meiningar om eigen person. Problematikk knytt til å sjå og

bli sett (Nathanson 1992, s. 317) står sentralt i utsegna som utgjer bakgrunnen for grupperinga.

- *”Jeg har satt meg utrolig høye mål- jeg føler meg ikke bra nok! Sliter sånn akkurat nå. Sammenlikner meg mye med andre, fokuserer så mye på hva alle andre kan og hva alle andre er flink til. Jeg er veldig flink til å innbille meg hva de andre tenker om meg.”*

Sitatet omhandlar høge ideal og standardar, og innskrivaren set ord på konsekvensane desse får for sjølvbiletet: opplevinga er uttalt og anerkjent i formuleringa ”sliter sånn akkurat nå”. Samanlikna med det andre kan og er flinke til, sluttar innskrivaren at ho ikkje er bra nok. Den avsluttande setninga seier noko både om ein orientering mot kva andre tenker om ein, og at dette kan vere innbiling. Innskrivaren verkar både å vurdere seg som dårlegare enn andre, og som svakt stilt ovanfor den tvangsmessige handlinga som det å heile tida samanlikne seg med andre kan vere.

Nokre av kjernetemaa i skamma er reflekterte i sitatet ovanfor: høge indre ideal for eigen person, samanlikning med andre og den indre representasjonen av andre sine tankar er framhaldt som særleg sentrale i skamma sin natur (Wurmser 1981).

Skam knytt til ego-ideal er ei forståing som har røter i psykoanalytisk teori, og den sveitsisk-amerikanske terapeuten og teoretikaren Léon Wurmser har i særleg grad tematisert dette. Han hevdar at ei oppleving av redusert sjølvkjensle i form av skam er uttrykk for diskrepans mellom forventningar til ein sjølv og erfaring av det opplevde sjølv (Wurmser 1981, s. 51): ein lev ikkje opp til sine egne ideal. Dei høge måla for kven innskrivaren skal vere og som ho ikkje når opp til kan vere med på å skape eit smertefullt skilje i hennar sjølvoppfatting, og strevet med å ”tette gapet” kan verke å få gjenklang i utsegna ”sliter sånn akkurat nå”.

Samanlikning kan lesast som eit uttrykk for konkurranse, eit ofte tilbakevendande tema i skam (Wurmser 1981, s. 78). Konkurranse kan gjere ein sårbar for observasjon av feil og manglar ved ein sjølv og ein kan ende opp med ei oppleving av aldri å vere god eller flink nok (ibid.). I sitatet over kan det fortone seg som dei høge indre standardane er samanvevd med samanlikninga med andre, dei som kan og er flinke.

Kjensla av å vera underlegen andre (Wurmser 1981, s. 51; Gilbert, 2000) er ei side ved skamma som kan springe ut av auke i sjølvmedvit. Dette samsvarer med det informanten beskriv. Tangney og Dearing påpeikar at skamfulle menneske ofte har høg grad av sjølv-monitorering og med det til ein tendens til å legge større vekt på sjølv-presentasjon og vere meir oppteken av korleis andre ser dei (2002, s. 65). Dette er i tråd med innskrivaren sine skildringar – ”hva de andre tenker” er eksplisitt av tyding. Auke i sjølvmedvit (Wurmser 1981, s. 51) kan vidare medføre at ein ser seg sjølv ”frå utsida” og kan oppleve ei djup kjensle av å miste kontroll over indre eller ytre realitet, eller begge (ibid.). Det innskrivaren beskriv kan tolkast som eit uttrykk for dette. Fokuset er retta innover på det ho ikkje får til, og utover, mot kva dei andre ser. Kjensla av at desse oppfatningane ikkje samsvarer med verkelegheita går an å lese ut av utsegna ”innbiller meg (hva andre tenker om meg)”. Dette tapet av kontroll kan knytast til framandgjering i relasjonen til seg sjølv og andre (Kaufman 1992, s. 7), og det kan vidare fortone seg som om det er, eller skapar, ei avstand mellom innskrivaren og dei andre som vert idealisert.

Ein definisjon som er referert tidlegare er det som kallast ”de andres øyne inne i meg” (Stålsett Follesø 2003, s. 102, sjå også Wurmser 1981, s. 44). Den indre skamfølelsen handlar om kva vi tenker at andre tenker om oss, til skilnad frå den ytre skamfølelsen som kjem av at andre vurderer oss (Nathanson 1992, s. 339; Geir Thingnæs, psykopp.no). Innskrivaren som er gjengitt over gir eit døme på at den indre skamfølelsen er verksam, men i ei slik grad at det dei andre ser også vert dratt inn i hennar tolking av å vere mindreverdige. Det er ikkje nødvendigvis noko ho har gjort eller ikkje gjort foran andre som gjer at ho slit, men snarare kva ho *tenker at dei andre tenker*.

Lese saman med ”Den kognitive fasen av skam” er det å ikkje føle seg bra nok både reflektert i kategori 1: ”matters of personal size, strength, ability, skill”, der eit av dei kognitive skripta er formulert som ”I am weak, incompetent, stupid”. Svakheita kan lesast ut ifrå innskrivaren sin formulering av å ”være flink til å sammenligne meg med andre”. Kategori C: ”Competition” kan også trekkast inn, der slutninga ”I am a loser” er eit døme på ein tanke vekka av ein skamreaksjon. ”Føler meg ikke bra nok” er eit utsegn som kjem etter at informanten har beskrive samanlikninga med ”andre”. I tillegg kan kategori G: ”Issues of seeing and being seen” kaste ljøs over sitatet: blikket

frå dei andre verkar å vere internalisert (Wurmser 1981, s. 45) og skape ei kjensle av utryggleik hos innskrivaren. Fleire kognitive skript kan slik vise seg å vere aktive samstundes.

Skamkompasset sin retning ”attack self” kan vidare bidra til å forstå den meir eller mindre medvitne handteringa for å komme bort frå skamma. ”Jeg føler meg ikke bra nok” kan lesast som eit uttrykk for at informanten angrip seg sjølv med tankar om mindreverd. Eit noko mildare uttrykk for sjølvangrep kan også tenkast å finnast i utsegna ”jeg er veldig flink til å innbille meg hva andre tenker om meg”. Her kan det synast som om innskrivaren vurderer det å bekymre seg for andre sine tankar som noko foraktfullt. Det kan hevdast at flukta inn i ein slik retning ikkje gjer affekten mindre smertefull, men snarare bidrag til det motsette. Likevel kan ”angrep på sjølv” forståast som eit skript som aukar kontrollen for den enkelte, sjølv om kompassretninga kan ha til dels destruktive uttrykk. Eit mildare uttrykk for angrep på sjølv kan vere ein mild sjølvkorreks, som kan gje handteringa av den gitte situasjonen lettare neste gong.

- *”Jeg er så redd for hva andre tenker [...] Hvis det var en venn av meg som hadde det sånn, ville jeg ha lyttet og støttet [...] ikke undervurdert [...] Og prøvd å hjelpe”*

Førestillinga om dei andre sine tankar er i likskap med det føregåande sitatet eit tema. Informanten gir i sitatet ovanfor språk til erfaringa av frykt for andre si vurdering. Ho fortel vidare om korleis ho ville opptredd dersom ein ven var i same situasjon.

Studiar viser at ved oppleving av skam, er kjensla av å bli observert av andre, og bry seg meir om kva andre tenker om ein, sterkare enn ved skuld-kjensler (Tangney og Dearing 2002, s. 21). I sitatet over framstår det som om frykta er kopla til det dei andre tenker. Dette kan ha samanheng med kva dei ser, eller kanskje snarare kva informanten tenker at dei ser, noko som er i tråd med Tagney og Dearing sine funn.

Skårderud har peikt på at der ei tydeleg oppleving av skuld søker tilgjeving for å bli svekka, er botemiddelet for skamma sjølv-aksepten (Skårderud 2001a, s. 52). Ei slik form for hjelpestrategi kan over tid vinne plassen til ei stadig nedvurderande haldning

til seg sjølv. Innskrivaren legg i sitatet ei støttande haldning til ein (tenkt) ven for dagen. Til skilnad frå det forrige sitatet, kan det hevdast at dette utsegna er orientert mot ei mentalisering (Skårderud & Sommerfeldt, 2008) av situasjonen. Mentalisering er ein strategi som involverer nysgjerrigheit, interesse av eige og andre sitt sinn og undring som terapeutisk haldning (ibid.). Innskrivaren set ord på korleis ho sjølv ville møtt ein annan i ein liknande situasjon. Dette kan vere ein annan form for å sjå seg utanfrå – blikket er ikkje lenger fordømmende, men empatisk orientert, og kan på denne måten motverke framandgjeringa og isolasjonen, og gi hjelp til kjensleregulering (ibid.). Det dei andre tenker kan opplevast nærare ved blikk-kontakt, og ynsket om å støtte den andre kan tenkast å vere ei øving i å internalisere eit mildare blikk på seg sjølv, og demme opp for eit problematisk forhold til å sjå eller bli sett. Kategori G i den kognitive fasen, ”Issues of seeing and being seen” kan slik lesast saman med sitatet, ein kategori der frykt og lengt knytt til blikket representerer ein grunnleggande tanke.

”Attack self” som defensivt skript kan også her verke å ligge nær det informanten skildrar: ei oppleving av å vere u-elskbar er eit kognitivt skript som kan lede til frykt for kva dei andre tenker. Til skilnad frå det fyrste sitatet vert derimot ein annan måte å sjå på seg sjølv også presentert her, med det som kan fortone seg som ei rørsle bort frå det angripande og meir i retning av ei øving i ei meir sjølv-aksepterande haldning.

4.5.2. Underkategori 2: Sjølv-mord/sjølv-mordstankar

14 av samtalanene har tankar om sjølv-mord som tema. Kategorien har utgangspunkt i innskrivarar sine utsegn om sjølv-mordstankar, dødsynskjer og meir eller mindre aktive sjølv-mordsplanar. Refleksjon omkring det å ta sitt eige liv dannar basis for grupperinga.

- *”Jeg tenker ofte at det hadde vært best om jeg var død.. [...] for de rundt meg [...] de som er glad i meg. Eller at det hadde vært lettere om jeg ikke var til. Det hadde kanskje vært vanskelig for dem om jeg tok mitt eget liv, men...[...] men jeg vil jo på en måte leve også.”*

Sitatet til innskrivaren reflekterer ambivalens knytt til tankar om død, eksistens, sjølv-mord og dei som står nær. Ynsket om å vere død, ikkje vere til eller ta sitt eige liv går parallelt med ynsket om å leve og skåne dei som står rundt. Fyrste del av sitatet over kan tene som ei illustrasjon over korleis sjølv-mordstankane vert aktiverte ved djup skam. Patologisk skam kan kallast ei ”dødgjerande” affekt, med sjølv-mordet som den yttarste konsekvens, noko fleire har påpeikt (Skårderud 2001a, s.42; Wurmser 1981, s. 82). Idéen om at dei nærståande hadde hatt det betre dersom innskrivaren ikkje levde, kan lesast i ljøs av skam som ei global negativ vurdering av sjølv-et (Wurmser 1981, s. 53): sjølv-biletet er her prega av å vere feil, ei byrde, eit problem som dei rundt helst skulle vore forutan. Denne tanken er det Thomas Joiner kallar ei depressiv misoppfatning (Siqueland, 2012).

Det kan fortone seg som om informantten finn seg i eit spenn mellom ulike verkelegheitsoppfatningar som stadig vekslar: tanken om at det hadde vore best for dei som er glade i innskrivaren om vedkommande ikkje lenger var til, er kontrastert med tanken om at det hadde vore vanskelig for dei andre å tole tapet. Denne vekslinga kan lesast i ljøs av ”den kognitive fasen av skam”: Nathanson påpeiker at kategori H. ”Wishes and fears about closeness” ofte er uttrykk for for tankar som vert vekka ved skamaffektar (Nathanson 1992, s. 317). Her er kjensla av å vere avskore frå menneskeheita, ei oppleving av å vere u-elskbar og ynsket om å bli forlatt og åleine for alltid, uttrykk for tankar som ofte blir vekka (ibid.). Ambivalensen mellom å leve og døy kan i sitatet slik lesast som ein parallell til frykta og ynskjene om nærleik. Dyregrov, Plyhn og Dieserud (2009) påpeikar at sjølv-mord kan forståast som ein måte å komme ut av ein krisesituasjon på. På tidspunktet der handlinga vert avgjort gjennomført, kan krisa synest uløyselig for den som vil ta livet sitt (2009, s. 26). Ambivalensen i sitatet over kan verke å samsvare med dette: tanken på sjølv-mordet kan verke å representere ein utveg for informantten. Nathanson knyt ”Wishes and fears about closeness” opp mot kompassretninga ”Withdrawal” (Nathanson 1992, s. 325), der tilbaketrekkinga kan vere representert i tanken om å forsvinne frå dei rundt. Isolasjon er ein av polane i tilbaketrekkingensretninga av kompasset, men mildare former finst også (Nathanson 1992, s. 322). Sjølv om informantten fortel om at ho har nærståande, framstår det i samanhengen som at desse ikkje veit om hennar tankar om at dei hadde hatt det best utan ho. ”Attack self” som defensivt skript kan også kaste

ljøs over sitatet: tanken om at det hadde vore best om ein var død kan lesast som eit angrep på sjølvet, som ei innoverretta og sjølvstraffande haldning.

- ”*Jeg er redd for å dø, og redd for å leve. Redd for at ingen noensinne kan bli glad i meg.*”

Dei sterke indre motsetjingane mellom å ville leve og å ynskje å dø, er reflektert også i dette sitatet. *Frykta* er i utsegna sterkt framheva. Kari Vevatne sine funn om menneske med sjølv-mordsforsøk og -tankar synleggjer dilemmaet mellom vilja til å leve og samstundes ynsket om å dø: ofte er det ynsket om eit anna og lettare liv, og ikkje tanken på døden i seg sjølv som ligg bak sjølv-mordshandlinga (Vevatne 2006, s. 170). Wurmser hevdar at det som utgjer det største trugsmålet i skamma er frykta for ei foraktfylt avvising. Denne frykta kan lede til isolasjon (Wurmser 1981, s. 82). Slik kan forsøka på å verne seg mot avvising innebere at ein kan gøyme seg frå dei potensielt smertefulle kjenslene. Den basale frykta som skamma vekker er med det å ikkje bli elska, og å miste den eller dei ein elskar for så å stå åleine att (ibid.), noko som er i tråd med utdraget over. Samanhengane mellom frykta for både å leve og dø, kan tolkast opp mot frykta om at ingen nokosinne kan bli glad i ein, og det kan framstå som om det innskrivaren djupast sett er redd for er å bli redusert til *ingenting*-både som fysisk og relasjonell storleik. Biletleg forstått kan skam føre til at kjensler, personlege uttrykk og livslyst vert opplevd som daude (Nathanson 1992, s. 155), eit perspektiv som kan kaste ljøs over sitatet over.

Wurmser definerer skamangst som ”ein spesifikk type angst framkalla av overhengande fare for uventa eksponering, audmjuking og avvising” (Wurmser 1981, s. 49). Denne kan i ei mild form arte seg som medvit om ei mogeleg avvising, medan panikken i ei reell avvising kan danne ei traumatisk oppleving. Sitatet over kan illustrere eit uttrykk for ei tenkt situasjon av avvising, med innskrivaren sine ord: ”redd for at ingen noensinne kan bli glad i meg”. Wurmser hevdar at tapet av objektet (den andre) har nær samanheng til tapet av ein sjølv- om ein blir avvist og ikkje sett, ligg frykta for å opphøyra å eksistere nær (1981, s. 83). Dette er i tråd med det innskrivaren beskriv, i form av at både livet, døden og fråværet eller avvisinga av kjærleik vekker sterk angst.

I den kognitive fasen av skam er tankar om at ein er grunnleggande u-elskbar og uverdigg knytt til det Nathanson held fram som ”Wishes and fears about closeness” (1992, s. 317). Dette kognitive skriptet kan ha parallellar til unngåingsstrategien i skamkompasset, der den ein eigentleg er blir forsøkt skjult for omverda fordi tankane om ein sjølv som u-elskbar ligg til grunn. Frykta for at ingen kan bli glad i innskrivaren kan knytast opp mot ”attack self” – retninga: stadige angrep på seg sjølv med tankar om at ingen eigentlig kan elska ho kan vere uttrykk for informanten sine måtar å gå til åtak på seg sjølv. Djup skam har blitt kalla å ”vere i klemme mellom ”de andres øyne inne i meg” som vurderer ein negativt, og lengta etter å bli sett positivt” (Stålsett 2014), noko sitatet kan synleggjere: frykta for å ikkje bli elska kan også lesast som ei lengt etter bekræfting og nærleik.

4.5.3. Underkategori 3: Sjølvskading

I seks av samtalan er sjølvskading nemnt av innskrivarane. Kategorien er basert på grupperte sitat om sjølvskading og sjølvdestruktiv åtferd. Skildringar av sjølvskadande handlingar og refleksjonar rundt åtferda dannar grunnlag for kategorien.

- *”Jeg kan ikke fordra meg selv... hver morra står jeg foran speilet og bare får lyst til å gråte og får lyst til å dø.. Jeg selvskader opp til to ganger daglig”*

Innskrivaren i sitatet beskriv ei sterk sjølv-nedvurderande haldning, og fortel om synet på seg sjølv i foraktande vendingar. Lysta til å gråte og døy er skildra før innskrivaren fortel om hyppigheita av sjølvskadinga. Skam har blitt kalla ”øyets sykdom” (Skårderud 2001a, s. 43), og Wurmser beskriv ei oppleving av skam på denne måten: *”We may wince at ourselves in the mirror and despise and degrade ourselves for the dishonour we feel within”* (1981, s. 17). Denne skildringa samsvarar med erfaringa innskrivaren set ord på i sitatet over: å ”krympe seg” over sitt eige spegelbilete og føle på sjølvforakt og vanære er her skildra. Sjølvforakta er slik tydeleg, og Wurmser framhevar både denne og forakta for andre som ein viktig del av skam-affekten (Wurmser 1981, s. 28). Lysta til å gråte og lysta til å døy kan vitne om ei sterk smerte ved det å sjå seg sjølv, og møte sitt eige blikk.

Sjølvskadning har tidlegare blitt nemnt som eit av dei ”skambaserte syndroma”. Øydelegging av eigen kropp kan bli gjort i forsøk på å vinne kontroll og takle egne kjensler, og å angripe seg sjølv fysisk, kan vere ein måte å konkretisere og transportere ei indre psykisk smerte over til ei fysisk smerte. Eit resultat av skam kan vere ei kjensle av framandgjering og forvirring (Wurmser 1981, s. 281; Nathanson 1992, s. 170; 328), og gjennom å gå til angrep på kroppen kan ein motverke denne tilstanden. Dette gjeld ikkje berre aktiv, fysisk sjølvskadning, men også sjølvnedvurderande haldningar. Sommerfeldt og Skårderud held fram mangel på språk for kompliserte kjensler som ein bakanforliggende årsak til sjølvskadning (Skårderud & Sommerfeldt, 2009), og viser til ungdom som ei gruppe som ofte har særskilte utfordringar med tanke på språkleggjing og villa sjølvskade. Dette er eit poeng som kan vere av tyding for å forstå det innskrivaren fortel om.

Sjølvskadning noko som kan skape meir skam (Skårderud 2001a, s. 41), kanskje særleg i kulturar med sterkt fokus på dei estetiske sidene ved kroppen. Sjølvskadande åtferd har ofte ei repetitiv og ritualisert karakter (Skårderud & Sommerfeldt, 2009) og kan kategoriserast som ein tilstand av avhengigheit. Innskrivaren sitt utsegn ”Jeg selvskader opp til to ganger daglig” kan vere eit uttrykk for ei slik ritualisert avhengigheit. Å vere avhengig er på kollisjonskurs med ideal om uavhengigheit, autonomi og sjølvstende (Vevatne 2008, s. 173) . I møte med slike ideal kan skamma over å sjølvskade bli ytterlegare forsterka, jamfør Wurmser sin teori om avstand mellom ego-ideal og opplevd sjølv. Sjølvskadning føretatt på bakgrunn av skam kan tene til å dempe sjølvforakt eller symbolisere sjølvstraff (Skårderud & Sommerfeldt, 2009), og dette er handteringsstrategiar som er i tråd med det informantene fortel om, i den forstand at sjølvforakta er satt ord på. Nathanson parafraserer den gyldne regelen når han omtalar angrep på sjølv som ”Gjer mot deg sjølv det du fryktar at andre kan gjera mot deg” (1992, s. 329). Sjølvskadning representerer eit djuptgåande og komplekst forsøk på å redusere smerte, og dei som angrip seg sjølv er ofte mindre redd for smerte enn for den underliggende skamma (Nathanson 1992, s. 333), noko sitatet kan illustrere: det er den psykiske smerta som vert skildra, medan den fysiske smerta ikkje er nemnt.

Utsegnet ”Jeg kan ikke fordra meg selv” kan tolkast i ljøs av punkt fem i ”Den kognitive fasen av skam”, der tankar om personleg attraktivitet er tema. I skamkompasset er denne retninga knytt særleg til tankar om avhengigheit og

uavhengigheit. Ei hjelpeløyse i mangelen på å finne ein god måte å balansere mellom desse sidene ved ein sjølv blir forsøkt løyst gjennom å ta kontroll ved å angripe og nedvurdere seg sjølv (Nathanson 1992, s. 329). Nathanson hevdar vidare at dei som taklar skam gjennom aksept av sjølv-nedvurderande haldningar- og handlingar, er villige til å ta innover seg kvar og ein av tankane i den kognitive tabellen, og bruke det som informasjon til å angripe seg sjølv (Nathanson 1992, s.329). Nathanson omtalar ikkje sjølvskading direkte, men i skamkompasset si retning ”angrep på sjølv” er sjølv-nedverdige handlingar omtalt. I denne samanhengen er villa sjølv-skade forstått som ein del av ”angrep på sjølv”.

- *”Kuttene er stygge, og de er over hele meg. Jeg er helt ødelagt på kroppen. Det føles som om jeg får som fortjent når jeg gjør det.”*

Sitatet er ei skildring av kroppen til innskrivaren etter episodar med sjølvskading, og ei vurdering av korleis ho ser ut blir verbalisert. Avslutningsvis fylgjer ei forklaring av kva for kognitive mekanismar som er verksame under handlinga: informanten skildrar ei kjensle av at ho får som fortent.

For mange er eit kvart møte med skam truande til å vekke tankar om avhengigheit og hjelpeløyse, ei hjelpeløyse som kan gjere at ein kjenner ytterlegare avskyvekkande og verdig forakt (Nathanson 1992, s. 329). I utdraget over kan andre sider ved den kognitive fasen i skam også verke å vere aktiverte- til dømes i tankar kring personleg attraktivitet (Kategori E i ”den kognitive fasen av skam”). Dette var tema også for den førre informanten. Idéar om at ein er stygg eller deformert kan lesast i ljøs av den automatiserte tanken. Innskrivaren beskriv kutta på kroppen sin som stygge, noko som kan vitne om sjølvforakt og avsky for resultatata av sjølvskadinga.

Det kognitive skriptet ”Personal attractiveness” er ofte knytt til handteringsmekanismen ”attack self” i skamkompasset (Nathanson 1992, s. 340). Der ei mild variant av ”angrep på sjølv” kan vere sjølvironi og vitsar på eigen kostnad, er masochisme den mørke sida av eit slikt system. Tanken om at ein får som fortent når ein vert påført smerte, anten av seg sjølv eller av ein annan (med ”attack other” som primære skript), kan vere uttrykk for det. Den symboliserte sjølvstraffen (Tidsskr. Nor. Legeforen. 2009; 129:754 – 8) er også relevant å trekke inn, då det kan framstå

som om kjensla av å ”få som fortjent” kan ha samanheng med tankar om straff. Beskrivingane av den øydelagde kroppen kan vidare lesast som eit uttrykk for desperasjon, men også som ei understreking av alvorlet i situasjonen.

4.5.4. Underkategori 4: Overgrep

Fem av innskrivarane i utvalet fortel om vald og overgrep. Kategorien er bygga opp av utsegn om overgrep og mishandling. Både vald og seksuelle overgrep er inkludert i grupperinga. Sjølvoppfatningar knytt til etterverknadane av å vere utsatt for grensekrenkande åtferd og utsegn som kan ha samanheng med skam er inkludert.

- *”Jeg klarer ikke å si det, selv om jeg vil si det [...] Det var så vondt og fælt, føler meg så skitten. Har dusjet flere ganger, men jeg føler meg fortsatt skitten, og at det er min skyld at det skjedde, fordi jeg er verdiløs og søppel”*

Innskrivaren verkar å vere fanga mellom å ville fortelje om det som har skjedd, og å ikkje klare det. Beskrivelsane av korleis overgrepet vart opplevd dreier fyrst rundt det vonde og audmjukande, og blir sidan retta mot korleis ho opplever seg sjølv i ettertid: som skitten. Informanten set vidare ord på ei kjensle av skuld for at det skjedde. Av denne skulda sluttar ho at overgrepet fann stad fordi ho er verdiløs og søppel.

Overgrep og skam er nært forbunde. Psykosomatiske tilstandar og erfaringar som ”sit i” kroppen kan føre til at ein mistar språket og bli nummen (Skårderud 2001a, s. 43). Ved alvorlege krenkelsar, som til dømes eit overgrep, er skam ein vanleg respons. Den skamlause har gått over ei grense, og den krenka blir sitjande att med skamkjensla. Eit essay av Arne Johan Vetlesen med tittelen *”Det er ofrene som skammer seg”* (Vetlesen 2001, s. 103- 140) fangar essensen i mekanismen: den skapte skamma festar seg til offeret og ikkje til overgriparen (Vetlesen 2001, s. 104). Tankar om at ein er skitten, uverdigg og sjølv har skuld i det som skjedde kjem fram i innskrivaren si skildring, og desse utsegna er typiske uttrykk for skam etter overgrep. Nathanson kallar skuld ei form for skam (1992, s. 350). Sjølv om ein kan peike på mange av skilnadar mellom dei to kjenslene, er det fleire aspekt ved dei to som overlappar. Ei vurdering av at Nathanson si tolking i dette tilfellet ha noko for seg har blitt gjort. Det vil likevel her differensierast mellom reell skuld og opplevd

skuldkjensle (Stålsett Follesø 2003, s. 100). Der den reelle skulda viser til ei faktisk grenseoverskriding og kan motivere til ei gjenoppretting, kan det argumenterast for at den opplevde skuldkjensla kan vere kjenneteikna av at tilgjeving ikkje har effekt, og at skam difor kan vere den underliggande faktoren. Tapet av kontroll som skamma ofte kan medføre, kan også lesast inn i tolkinga av skuld: å ta ansvar for handlingar kan vere ein måte å oppnå ei kjensle av attvunnen kontroll.

Lese opp mot ”den kognitive fasen av skam” verkar sitatet særleg å dreie rundt kategori E: ”Personal attractiveness” og D: ”Sense of self”. Å vere skitten, og med det verdig forakt, er ei nærliggande tolking etter overgrep. Skamma kan slik lesast som ei ytring med biologiske overtonar, noko Nathanson framheld som nært kopla til ”disgust” og ”dismell”. Desse affektive reaksjonane heng saman med aversjon, smitte og ynskje om å unngå kontakt (Nathanson 1992, s. 127). Kjensla av å vere skitten og skuldig verkar å leie til ein konklusjon om at informanten på eit vis fortente overgrepet, på bakgrunn av ei opplevd defekt ved seg sjølv- innskrivaren omtalar seg sjølv som ”verdilaus og søppel”. Gjennom å bli behandla som uverdigg og utan medråderett over eigen kropp, kan det tenkast at ei internalisering av overgriparen sine handlingar som noko fortent har funne stad.

I skamkompasset verkar ”attack self” å vere den kompassretninga som ligg nærmast utdraget over. Ei slik tolking kan representere tryggleik for den som er utsatt for overgrep, for å behalde ei oppleving av at verda har samanheng, medan ein sjølv er i stykker (Nathanson 1992, s. 341).

Sjølv om retninga ”angrep på andre” ikkje er representert hos innskrivarane i materialet som denne oppgåva baserer seg på, er det relevant inn mot mellom anna dette sitatet. Nokre har angrep på andre som sin primære forsvarsstrategi, og overgrep kan i mange tilfelle knytast til denne retninga av kompasset. Strategien har preg av forsøk på å redusere eigen skam ved å overføre han på andre, noko sitatet ovanfor kan indikere at har skjedd. Nathanson hevdar at den påførte skamma som dei med ”angrep på andre” som primære forsvarsstrategi er direkte proporsjonal til den skamma som er frykta og avskydd av angriparen (1992, s. 366). Ein del av den andre er redusert, forminska, øydelagt og såra gjennom maktbruket som vart utøvd for å viske ut eigen svakheit og vanære. På denne måten kan ein seie at skamma ”smittar” over på den

som har blitt utsatt. Eit slikt perspektiv samsvarar med det informanten over fortel om.

4.5.5. Underkategori 5: Mobbing

Fire informantar skildrar eller nemner mobbing i samtalen med den frivillige medarbeidaren. Kategorien er bygd opp av innskrivarar sine forteljingar om å bli mobba, hetsa og utstengt frå fellesskap. Mobbing er ikkje alltid nemnt, men skildringar av kjensler og refleksjonar med opphav i slike erfaringar er samla og utgjer basis for grupperinga.

- *”Har ingen jeg kan stole på [...] Ingen venner, alle bare mobber meg. Er så lei av å bli utestengt, ignorert, rakka ned på, kasta ting på, kalt ting. De sier at de andre ikke skal sitte seg ved siden av meg, at de kan bli smitta, og se annerledes ut.”*

Sitatet opnar med å fortelje om mangel på tillitspersonar, og innskrivaren skildrar vidare mobbing og utestenging. Angrepa som vert beskrive er både fysiske og psykologisk retta, med eit tydeleg mål om å ramme sårbare sider ved informanten.

Målet for mobbing er ofte å isolere mobbeofferet, for slik å kunne halde fram mobbinga uforstyrta (Fosse, 2007), og det kan vere grunn til å spørje om dette kan gjere at mobbing med mål å isolere mobbeofferet i større grad kan gå upåakta hen. Som i sitatet over, er innskrivaren utsatt for alvorleg krenkande åtferd frå andre. Innskrivaren beskriv eit tilvære der frykt for andre si skampåføring synest å utgjere det generelle moduset.

Wurmser hevdar at skam vert framkalla av svakheit, medan skuld kjem som fylgje av styrke, og at dei som forsvarar seg ved hjelp av passivitet er meir utsatt for openberr skam, enn dei som omformar aggressivitet til aktiv handling (Wurmser 1981, s. 77). Slik kan dei skampåførande mekanismane kan bli så sterke i si evne til forminsking at dei kan danne stabile karakterstrukturar til dei som lid av kronisk skam, på same måte som dei kan bli kraftfulle våpen i hendene til dei som ynskjer å skape skam hos andre (Nathanson 1992, s. 371). Det kan i skildringane til informanten over framstå som om

dette har skjedd, då makta til mobbarane verkar å vere aktivt utøvd ovanfor eit offer utan krefter til å ta til motmakt.

I skildringa av isolasjonen og mangel på vener, går det an å lese ut det som i Nathanson sin tabell vert kalla ”wishes and fears about closeness” (kategori H), der ein av dei aktualiserte tankane kan vere kjensla av å bli utestengt frå all menneskeleg kontakt (Nathanson 1992, s. 317). Ei tilsynelatande aksept av livsvilkåra kan lesast ut av utdraget, og dette kan danne eit smertefullt bakteppe for lengta etter nære vener. Angrepa verkar å ha som mål å få innskrivaren til å tvile på eigen attraktivitet (kategori E i ”den kognitive fasen av skam”), og denne tvilen kan ha samanheng med bilete av ein sjølv som eit mål for forakt, gjennom ord som ”smitte” og fokus på annleis utsjånad. Effekta ei slik forakt kan ha er å plassere den andre i ei tilstand av faktisk eller potensiell skam og frykt. Denne forma for ”overtaking” av negative haldningar mot ein sjølv er ei effekt av det som skjer der andre definerer ein sjølv som avskyvekkande (Nathanson 1992, s. 254). I sin tur kan ei slik frykt for hån lede ein til ”angrep på sjølv” som forsvarsstrategi- der møter med andre er prega av ukvemsord og angrep, kan ein måte å ta kontroll over situasjonen på vere å vende seg mot seg sjølv, og internalisere dei andre sine blick (Wurmser 1981, s. 45). Denne måten å handtere skamma på har parallellar til sitatet i underkategori 4 – overgrep.

Skamkompasset si retning ”withdrawal” er knytt å isolere seg frå andre, og tillét ein å bli overvelda (Nathanson 1992, s. 318). Denne mekanismen er ein av dei vanlegaste og mest aksepterte strategiane for å handtere skam i våre vestlege samfunn (ibid.). I skildringa av å ikkje ha nokon vener eller andre å stole på, kan det framstå som om innskrivaren har trukke seg tilbake i forsøk på skåne seg sjølv mot dei som påfører skamma. Mobbarane verkar å ha ”attack other” som handteringsmekanisme, der projeksjon av eigen frykt for defektar, avsky og isolasjon vert overført på ein dei har sett seg ut som mottakeleg for håninga. Angrep på andre stoppar alle tendensar til å sjå innover i seg sjølv og gir difor næring til system av eksternalisering, skuldingar og paranoia (Nathanson 1992, s.370). I møte med slike system kan det vere svært utfordrande å halde på sin eigen verdigheit, noko informantene over verkar å erfare.

4.5.6. Underkategori 6: Einsemd/isolasjon:

I ti av samtalane er einsemd og isolasjon tema. Kategorien er basert på skildringar av åleineheit og mangel på vener eller andre nære tillitspersonar. Handtering av ubehagelige kjensler ved tilbaketrekking er også inkludert i grupperinga.

- *”Jeg unngår alle, jeg har det best sånn. De jeg av og til snakker med kan egentlig ikke gjøre no, og forteller jeg de hvordan jeg egentlig har det så kommer de til å bli veldig bekymra eller stressa [...] og det er ikke til hjelp for noen av oss. Jeg har ei venninne, men hun veit veldig lite om hvordan jeg har det, og det er sånn jeg vil ha det. Jeg har liksom en stemme i hodet som forteller meg at det bare er dumme folk som trenger hjelp og ikke klarer seg sjøl. Det gjør det så vanskelig.”*

Innskrivaren set ord på ein teknikk for å ha det best mogeleg, nemlig å unngå alle. Resonnement rundt å fortelje om sin eigen livssituasjon dreier i fyrste omgang rundt omsynet til dei som står nær. I siste del av resonnementet fortel innskrivaren om ei indre stemme som dømmer dei som treng hjelp frå andre, inkludert informanten sjølv.

Rørsla bort frå andre vert av Léon Wurmser karakterisert som sjølvveesenet til skamma- målet for affekten er å forsvinne ut av syne og gøyme seg (1981, s. 84). Fordi skam-affekten tener som eit verktøy i å forstyrre (i utgangspunktet for å beskytte) sjølvvet mot interaksjon i eit fellesskap med den eller dei vi søker med interesse eller fornøyelse, vil det innebygd i affekten difor ligge eit instrument for tilbaketrekking og isolasjon (Nathanson 1992, s. 181). Wurmser beskriv dette som ein del av skamma der sjølvvet vender seg *mot* seg sjølv (Wurmser 1981, s. 79) og straffar impulsen til å søke fellesskap og kommunikasjon. Dette er noko sitatet ovanfor kan reflektere: gjennom å unngå alle, vert situasjonar der vonde kjensler kan forsterkast, minimert (Nathanson 1992, s. 323). Valet om å ikkje ta kontakt med dei som tidlegare har vore tillitspersonar kan slik reflektere tilbaketrekking og isolasjon for å beskytte seg sjølv.

Samlese med den kognitive fasen av skam (Nathanson 1992, s. 317) kan fleire ulike kognitive skript verka å vere aktiverte. Stemma som kallar dei som treng hjelp for dumme, kan sjåast som eit teikn på at kategori D. ”sense of self” er involvert i det

informanten beskriv. Kjensla av å vere defekt kan drive ein til å late som om ein er ein annan, eller har det betre enn det ein i verkelegheita har: informanten fortel ikkje dei andre om korleis ho "egentlig har det". Dei kognitive skripta G. "Issues of seeing and beeing seen" og H. "Wishes and fears about closeness" kan også vere aktuelle i sitatet til informanten: ynsket om å rømme frå blikk som har sett ein og ynsket om å bli forlatt og åleine kan tolkast utifrå utsegna om å unngå alle og vere åleine. Spørsmål om avhengigheit/uavhengigheit B. "Dependence/independence" kan likevel verke å representere det primære kognitive skriptet. Ei kjensle av hjelpeløyse kan lamme den som er ramma av skam (Nathanson 1992, s. 317), og er ei tolking som kan lesast ut av utdraget over, i skildringa av at "de ikke kan gjøre no" og at "det ikke er til hjelp". Høge indre krav om uavhengigheit kan i forlenginga av dette lesast ut av sitatet.

Innskrivaren brukar sjølv ordet *unngår*, og i samanhengen som det refererte sitatet utgjer, kan det å avleie fokus frå korleis informanten "egentlig har det" vere ein måte å beskytte innskrivaren mot å bli "avslørt" som "øydelt". Dette er i tråd med unngåingsskriptet i skamkompasset. Skildring av isolasjon, einsemd og manglande evne til kontakt, nærleik og tilhørsle med andre kan få ny forståing utifrå stilen "withdrawal". Å trekke seg tilbake er ein handteringsmekanisme som kan avføde stadig meir skam og som truleg "tek imot" negative sjølvevalueringar i større monn enn dei som unngår eller angrip andre (Nathanson 1992, s. 313). "Stemmen i hodet" som fordømmer dei som treng hjelp kan lesast som eit uttrykk for ei auke i negative sjølvevalueringar. Slik kan forsvarsstrategien vere uhensiktsmessig og giftig på lang sikt, i det den driv ein inn i ytterlegare isolasjon (Skårderud 2001a, s. 38). "Stemmen i hodet" kan også tolkast som eit uttrykk for "attack self", der behovet for hjelp og støtte blir kontra med ei fordømming av slike behov som "dumme".

4.5.7. Underkategori 7: "Maske"

Fire av innskrivarane fortel om ei kjensle av å bere maske eller vere skodespelar. Kategorien er bygd opp av sitat som omhandlar spørsmål rundt sjølvframstilling og opplevd avstand mellom kven informantane opplever at dei er og har det, og korleis dette blir presentert for omverda.

- *”Det er bare det at jeg pynter på det når jeg må snakke med noen face-to-face. Så det ikke høres ille ut, når det egentlig er helt forferdelig. Jeg bestemmer meg hver gang før jeg drar til psykologen at jeg skal si noe om sånn og sånn, men når jeg er der, finner jeg ikke ordene.”*

Innskrivaren bak sitatet fortel om vanskar med å vere ærleg og oppriktig i andlet-til-andlet-møte. Korleis innskrivaren eigentleg har det, får ikkje språk i samtalen med terapeuten. Sjølv om ho har bestemt seg på førehand om kva ho vil formidle, er orda for det for vanskelege å få tak i.

Som i underkategori 4 har innskrivaren også her problem med å få satt ord på kjenslene sine, men ein skilnad frå det sitatet er likevel at informanten i dette tilfellet skildrar ein bestemt situasjon der språket forsvinn – den terapeutiske. Nathanson kallar det å miste språket for eit ”kognitivt sjokk” (1992, s. 306), ein respons som er nært knytt til den fysiologiske fasen av skam. Tankane kan bli blokkerte (Skårderud 2001a, s. 42), og evna til å handle konstruktivt, til dømes gjennom å setje ord på korleis ein har det, vert vanskeleg eller umogeleg (Wurmser 1981, s. 83; 85). Dette samsvarer med det informanten fortel om.

Skamma kan føre til tilbaketrekking i terapeutiske situasjonar, og sidan terapitimar har som mål at ein skal nærme seg (Skårderud 2001a, s. 42), blir målet for kontakten vanskeleg å verkeleggjere. Her kan skamma over skamma trekkast inn: den nagande mindreverdigheitskjensla verkar forstummande og har samanheng med at den skamfulle forventar forakt frå andre (ibid.). Skam er særleg knytt til andletet: vi kan raudne, miste mimikk eller slå ned eller flakke med blikket. Skildringa av at ”face-to-face” samtalar er vanskeleg for informanten kan vere kopla til dette. Tomkins påpeikar det paradoksale i at skamma vekker eit ynskje om å skjule seg, samstundes som raudninga trekk merksemda nettopp mot andletet (Tomkins 2008, s. 360). Dei fleste ynskjer full kontroll over inntrykket ein gir til andre (Nathanson 1992, s. 344), og å stille kjenslene vi har til skue og ”miste kontroll” over dei, utan å vite korleis dei vert møtt av andre er skamframkallande (Wurmser 1981, s. 76). Dei kjenslene som kan vekke skam vert tildekkja, for å unngå eksponering foran andre. Dette er i tråd med det innskrivaren referert ovanfor fortel om.

I kognitive skriptet "Sense of self" (D) – er tanken om å vere unik berre i kraft av å vere defekt (Nathanson 1992, s. 317) grunnleggjande. Menneske som lever med ei fundamental oppfatning av seg sjølv som øydelagde kan bli svært våre for andre sine forhåpningar og førestillingar, og i jakta på anerkjenning og aksept kan ein tilpasse sin eigen framtoning til det ein trur den andre treng eller vil sjå. "De flinke barna" er ofte også "de flinke" klientane, noko Skårderud har påpeikt (Skårderud 2001a, s. 46). I dette biletet ligg ofte også eit ynskje om å leve opp til dei forventningane ein blir møtt med, og ikkje bli avslørt som uverdige.

Skildringa av korleis språket forsvinn og dei faktiske forholda vert neddempa i møte med terapeuten, kan reflektere dette. Overgangen frå ei sjølvframstilling der det å presentere seg som sterk og i kontroll til eit rom der ærlegdom om egne kjensler er fokus for samtalen, kan verke å vekke sterke skamkjensler hos informanten. Fleire har også påpeikt at terapisisituasjonen i seg sjølv er ein skamprovoserande arena (Nathanson 1992, s. 350 (etter James Elwyn Anthony); Skårderud 2001a, s. 51), der forsvar mot skamma som ein har bygga opp over tid skal bli synleggjort og undersøkt. Skildringa av at informanten på førehand har bestemt seg for å fortelje om korleis ting forhold seg, men opplever å miste språket i det faktiske møtet kan underbygge eit slikt perspektiv. Kategori H: "Wishes and fears about closeness" er også ofte kopla opp mot kjensla av å bære ei "maske" (Nathanson 1992, s. 341). Tanken om at ein er fundamentalt u-elskbar kan føre til store og ofte energikrevjande bestrevingar i jakta på positiv merksemd retta mot dei sidene ved ein sjølv som vekker stoltheit (Nathanson 1992, s. 342).

At den terapeutiske situasjonen fortonar seg som så vanskeleg, kan lesast som eit uttrykk for at unngåingsstrategien, "å pynte på det når jeg snakker med noen", er den mest nærliggande for informanten. Nathanson framheld denne forsvarsstrategien som ein måte å seie nei til skamma på (Nathanson 1992, s. 339), og Wurmser viser til presentasjonen av ein fasade som ein beskyttelsesstrategi (Wurmser 1981, s. 239). I møtet med terapeuten, som har som oppgåve å undersøke lagvise kjensler og erfaringar av skam, kan det å beskytte seg mot skamma komme til uttrykk gjennom å ikkje fortelje korleis ting eigentleg forhold seg, jamfør utdraget.

- *”Har alltid vært veldig ”flink”, men føler meg ofte som en skuespiller. Når jeg kommer hjem om kvelden og tar av masken merker jeg at jeg ikke har det bra. Og jeg klarer ikke snakke med noen, en psykolog eller noe sånt. Da blir alt for synlig, og sårbart.”*

Innskrivaren beskriv kjensla av å spele skodespel, og framvise eit ”flinkt” ytre. Ho set sjølv ord på opplevinga av å bære ei maske. Det er fyrst når ho kjem heim og tek av denne maska, at erkjenninga av korleis ho eigentleg har det kjem fram. I forlenginga av dette fortel innskrivaren om vanskaner med å snakke med nokon.

Å bære ei maske er eit ofte brukt omgrep når det er snakk om skam. Wurmser si klassiske bok ”The mask of shame” viser dette med all tydelegheit, og Nathanson nyttar også denne vendinga i hans skildringar av måtar ein forsøker å unngå skam på (Nathanson 1992, s. 349).

Wurmser hevdar at den mest radikale forma for skam kan seiast å vere å blottstille seg sjølv og bli avvist som u-elskbar (Wurmser 1981, s. 92). For å unngå konfrontasjonen med eit slikt livsøydande og djupt smertefullt bilete av ein sjølv, kan ein arbeide hardt for å flytte fokus bort frå det ein sjølv vurderer som defekt. I sitatet over fortel innskrivaren om korleis dette kan arte seg. Nathanson påpeiker at det å vere flink kan vere ein måte å distrahere både dei som ser på, og sin eigen indre dommar (Nathanson 1992, s. 345). Dette kan i sin tur føre til nye sjølvfordømmende tankar og isolasjon: frykta for å bli avslørt og forlatt heng saman med dette biletet. Avstanden mellom den ein presenterer og den ein sjølv opplever seg som, kan vekse seg stor, noko omtalen av seg sjølv som ein skodespelar kan vise til.

Lese saman med sitatet i underkategori 1, verkar gapet mellom ego-ideal og erfart sjølv å vere aktuelt på ein annan måte: innskrivaren bak dette sitatet gir ikkje uttrykk for å frykte andre sine (fordømmende) tankar, men snarare å ha kontroll over måten ho framstiller seg sjølv. Problemet verkar difor snarare å vere opplevinga av eit falskt sjølv (Nathanson 1992, s. 348) - at rolla som vert spela skjuler at innskrivaren ikkje har det bra. Maska og flinkheita tener på denne måten til å halde dei andre sine blikk på avstand. Dette er i samsvar med sitatet: opplevinga av at alt hadde blitt for synleg

og sårbart i ein slik situasjon kan vere ei erkjenning av risikoen for smerte ved å la nokon sjå ein sjølv som den ein er.

Kategori D: "Sense of a defective self" kan vere relevant i analysen av utdraget. Det som må skjulast kan ha samanheng med tankar om at ein ikkje er bra eller verdig nok. I tillegg påpeiker Nathanson (1992, s. 341) kategori H "wishes and fears about closeness", idéen om at ein er nekta personleg nærleik fordi ein er grunnleggjande u-elskbar, som opphav til smerta til dei som vel "avoidance" som system for å komme bort frå eller dempe skamma (ibid.). Typisk for unngåingsstrategien er eit ynskje om å bli sett, men berre når ein har kontroll på når og korleis ein sjølv framstår (Nathanson 1992, s. 351), noko som kan lesast utifrå utdraget "da blir alt for synlig og sårbart".

4.5.8. Underkategori 8: Seksualitet

Ein av innskrivarane skildrar vanskar med seksualitet. Sjølv om det kan argumenterast for at seksualitet med det ikkje er eit breitt og framskote tema i utvalet, er det likevel gjort ei vurdering av at refleksjonane rundt dette kan bringe inn viktige aspekt i forståinga av korleis skam får uttrykk på chatten. Kategorien er basert på formidling av innskrivar sitt forhold til eigen seksualitet, og vanskar med tanke på dette.

- *"Synes det er vanskelig med seksualitet og sånn, men kanskje jeg ikke skal ta det opp her. Lurer på det med legning og sånn.. [...] Forholdet mitt til sex er også litt fucka.. Jeg gjør ting jeg ikke vil og ikke liker hele tiden. Det er som om jeg må ha sex for å føle meg bra nok."*

Informanten skildrar vanskar med å komme til rette med sin eigen seksualitet. Overveginga om korvidt Kirkens SOS si chat-teneste er eit eigna forum for å ta opp temaet kan synast som ei utprøving av rommet. Utsegna kan lesast som eit forsøk på å formidle noko innskrivaren har behov for å snakke om, samstundes som om eit atterhald blir tatt, kan hende for å unngå risikoen ved å stille spørsmålet opent og bli avvist. Seksuell legning vert verbalisert som eit anliggende som opplevast uløyst for informanten. Skildringane av korleis ho lever ut seksualiteten sin ved å gjere ting ho

”ikke vil og ikke liker” heile tida, kan tolkast som eit uttrykk for at det er aspekt ved hennar forhold til sin eigen kropp og seksualitet som er i konflikt. Erkjenninga av at det er som om ho må sex for å kjenne seg bra nok, kan bli fortsått som ei mentalisering av kjenslene som ligg til grunn for handlingane.

Opninga av sitatet kan hevdast å illustrere Nathanson si bemerkning om at koplingar mellom skam og sex skjeldan vert lyfta, sjølv om desse er tett knytt til einannan (1992, s. 286). Både sex og skam og inneber koplingar mellom sjølv og andre, og Nathanson hevdar at for å skjønna sex, må ein skjønna skam, og omvendt (1992, s. 301). Informanten si tilkjennegeving av opplevde vanskar med eigen seksualitet, og understrekinga av at vedkommande ”kanskje ikke skal ta det opp her”, kan ha samanheng med slike koplingar. Bemerkninga kan også vise til forventingar om at seksualitet er eit tema som Kirkens SOS ikkje kan romme, kan hende gitt namnet og den opplevde profilen til tenesta.

Nathanson koplar skam mellom anna til utvikling. Han hevdar at stolheit er knytt til alle delar av normal vekst og utvikling og skam til alt som kan tenkast på som avvik frå det normale (1992, s. 160). Dette er også i tråd med Kaufman sine perspektiv på ungdomstida som ein periode der ein er særskilt sårbar for skam (Kaufman 1992, s. 27). Spørsmåla innskrivaren har om seksualitet, legning og seksuell praksis, kan tenkast å reflektere ein prosess av sjølvdefinering sett opp mot normalen. Ei oppleving av å vere ”annleis” kan slik bidra til å forstå skamma som kan lesast ut av sitatet. Skam knytt til minoritetsstatus er eit vidt og omfattande felt, og er av den grunn avgreinsa frå eit vidare utgreiing her.

Kategori F: ”sexuality” i ”den kognitive fasen av skam” kan med bakgrunn i det føregåande bidra til å kaste ljøs over sitatet. Den automatiserte tanken om at det er noko gale ved ein seksuelt (”something wrong with me sexually”) (Nathanson 1992, s. 317) kan verke å vere reflektert i bemerkninga av at ”forholdet til sex er litt fucka” og skildringa av at innskrivaren ”gjør ting jeg ikke vil og ikke liker”. Nathanson forstår seksualitet som ei drivkraft som særleg er kopla til opplevinga av sjølv (1992, s. 314). Spørsmåla som innskrivaren reiser kan slik lesast som forsøk på å bearbeide erfaringar, tankar og kjensler knytt til identitetsforming.

Sex er også hevda å vere ein aktivitet prega av tap av kontroll (Nathanson 1992, s. 300), og dette gjer at involverte kjensler, funksjonar og evne til å tenke er avhengig av aksept frå den andre (ibid.). Aksept av at innskrivaren sine seksuelle preferansar kan i sitatet over verke å ikkje vere tilstrekkeleg respektert: ”å gjøre ting jeg ikke vil og ikke liker” kan slik lesast som eit uttrykk for utrygge erfaringar av sex. Tankesett kopla opp mot personleg attraktivitet (kategori E i ”the cognitive phase of shame” (1992, s. 317) kan også kaste ljøs over dette utdraget, der tankar om ”self-disgust” kan tolkast som å ligge under. Dette kan likevel hevdast å vere noko svakare eller mindre artikulert enn i andre delar av materialet, som til dømes i underkategori 5 – mobbing.

Erkjenninga som informanten gir av at ”det er som om jeg må ha sex for å føle meg bra nok” kan også lesast inn i eit bilete der integrering av seksualitet, søken etter aksept og erfaring av å bli møtt med interesse teiknar seg. Med bakgrunn i dette kan kategori D: ”sense of self” også trekkast inn. Ei oppleving av ikkje å vere bra nok kan slik ligge til grunn for praksis der informanten inngår i utgangspunktet uynskt seksuell aktivitet, i forsøk på å betre eigen sjølvkjensle. Motsvar i form av ein annan si interesse og opphissing kan slik tene som ei slags flukt bort frå denne smertefulle erfaringa av ein sjølv.

Seksualiteten kan knytast til alle dei ulike retningane i skamkompasset, men i sitatet over kan det fortone seg som om ”attack self” skriptet er det mest aktuelle. I utsegna ”når det gjelder sex gjør jeg ting jeg ikke vil og ikke liker hele tiden” kan ei form for seksuell masochisme verke å ligge til grunn (Nathanson 1992, s. 314), og ei oppleving av å måtte tilfredstille den andre sine behov for å vere ”bra nok” kan også reflektere ei underkastande haldning.

4.6. Kommentar til funn og analyse

Lesinga av funna opp mot skamteori synleggjer at skam kan ha samanheng med ein del av dei utfordringane som innskrivarane til Kirkens SOS strevar med. Ambivalente kjensler knytt til avhengigheit, uavhengigheit, nærleik, sjølvstende og å sjå og bli sett finst i materialet, og har blitt belyst utifrå ulike teoretikarar.

I sitata som er presenterte i dette kapittelet er skam uttrykt på mange ulike måtar. Felles for informantane er likevel at dei ikkje fortel om ei forbigåande skamaffekt, men skildrar seg sjølve og livssmerta som noko statisk eller vedvarande. Orda ”er” og

”har” kan illustrere at skamsmerta ikkje er flyktig, men har blitt kopla opp mot deira forståing av seg sjølv, ofte i relasjon til andre. Med bakgrunn i dette kan det argumenterast for at det er den djupe eller usunne skamma som her er representert.

I nokre av underkategoriane verkar fleire handteringsmekanismar å vere i sving samstundes (til dømes underkategori 6 og 7). Korleis kan dette ha seg? Ei forklaring kan vere at innskrivarane skildrar *ulike* skamprovoserande situasjonar. Slik kan det bli argumentert for at utdraga har narrative trekk, der forteljingar om skam vert summerte opp og delt med medarbeidaren. Vekslinga mellom forsvarsskripta kan vise til djup skam som ei drivkraft som avføder stadig nye forsøk på å komme unna opplevinga av å vere uverdigg eller feil. Slik kan ulike retningar i skamkompasset bli nytta, sjølv om det kanskje hovudsakleg er éi retning som fell mest naturleg utifrå kva for personleg stil ein har. Dette samsvarer med dei situasjonsbetinga aspekta i ”val” av handteringsstrategi som Nathanson skisserer opp. Ei anna forklaring kan vere at di djupare skamma er, di fleire ulike kompassretningar er det som kan vere aktive samstundes. Kjensla av å ikkje klare komme ut eller bort frå skamma, kan gjere at ulike forsvarsskript ofte vert veksla mellom.

4.7. Avgreinsingar og fordelar ved bruken av skamkompasset

Fordi samtalane er relativt korte og forsvarsstrategiar mot skam ikkje er etterspurt av medarbeidarane, er bruken av skamkompasset noko tentativ. Likevel kan rammeverket som handteringskripta reflekterer forklare delar av problematikken som informantane beskriv. Vekte skamaffektar gjer at kognitive skript vert sette i gong, og dei kognitive skripta er knytt til forsvarsstrategiar for å komme bort frå skamaffekten. I dette utvalet er nokre av utdraga knytt til angrep på sjølv, andre til tilbaketrekking eller unngåing, og nokre til ulike kombinasjonar av desse. Angrep på andre er indirekte representert i materialet. Forteljingar om krenkelsar og grenseoverskridande åtfærd kan på denne måten lesast som innblikk i kva for konsekvensar denne handteringsstrategien kan få for menneske som vert utsatt for slike åtak. Dei indre forklaringane av skam hos dei som angrip er med dette ikkje undersøkt, og svar på kva som vekker rørsle mot denne retninga, er fråverande. Dette kan hevdast å vere ein svakheit med studien, men då materialet ikkje opnar for ei fenomenologisk tolking av retninga i skamkompasset, er måten analysen er gjennomført vurdert som mest redelig.

Tabell 3: Illustrasjon av funn.

<p>Sitat 1:</p>	<p>«har satt meg så høye mål...føler meg ikke bra nok!»</p> <p>«sammenligner meg så mye med andre..»</p>	<p>A. Matters of personal size, strength, ability, skill (“I am weak, incompetent, stupid”)</p> <p>C. Competition (“I am a loser”)</p>	<p>”Attack self”</p>
<p>Sitat 2:</p>	<p>«er så redd for hva de andre tenker om meg....»</p>	<p>G. Issues of seeing and being seen (The urge to escape from the eyes before we have been exposed. The wish for a hole to open up and swallow me)</p>	<p>”Attack self”</p>
<p>Sitat 3:</p>	<p>«best om jeg var død...»</p>	<p>D. Sense of self (“I am unique only to the extent that I am defective”)</p>	<p>”Attack self”</p>
<p>Sitat 4:</p>	<p>«redd for at ingen kan bli glad i meg..»</p>	<p>H. Wishes and fears about closeness (The sense of being shorn from all humanity. A feeling that one is unlovable. The wish to be left alone forever.)</p>	<p>”Avoidance”</p> <p>”Attack self”</p>

Sitat 5:	<p>«kan ikke fordra meg selv...»</p> <p>«lyst til å dø, selvskader...»</p>	<p>E. Personal attractiveness ("I am ugly or deformed. The blush stains my features and makes me even more of a target of contempt")</p> <p>D. Sense of self ("I am unique only to the extent that I am defective")</p>	"Attack self"
Sitat 6:	<p>«kuttene er stygge, føles som jeg får som fortjent...»</p>	<p>E. Personal attractiveness ("I am ugly or deformed. The blush stains my features and makes me even more of a target of contempt")</p>	"Attack self"
Sitat 7:	<p>«jeg føler meg så skitten...»</p> <p>«det var min skyld at det skjedde...»</p> <p>«jeg er verdiløs og søppel...»</p>	<p>E. Personal attractiveness ("I am ugly or deformed. The blush stains my features and makes me even more of a target of contempt")</p> <p>D. Sense of self ("I am unique only to the extent that I am defective")</p>	"Attack self"

<p>Sitat 8:</p>	<p>«har ingen jeg kan stole på....»</p> <p>«utestengt, ignorert, rakka ned på...»</p> <p>«bli smitta, se annerledes ut...»</p>	<p>B. Dependence/independence (Sense of helplessness)</p> <p>E. Personal attractiveness (I am ugly or deformed. The blush stains my features and makes me even more a target of contempt”)</p>	<p>”Withdrawal”</p> <p>(”Attack other”)</p>
<p>Sitat 9:</p>	<p>«unngår alle, har det best sånn..de kan ikke gjøre no..»</p> <p>«stemme i hodet som sier at det er bare dumme folk som trenger hjelp»</p>	<p>B. Dependence/independence (Sense of helplessness)</p> <p>H. Wishes and fears about closeness (The sense of being shorn from all humanity. A feeling that one is unlovable. The wish to be left alone forever.)</p>	<p>”Withdrawal”</p>
<p>Sitat 10:</p>	<p>«pynter på det når jeg snakker med noen...»</p>	<p>D. Sense of self (“I am unique only to the extent that I am defective”)</p>	<p>”Avoidance”</p>

<p>Sitat 11:</p>	<p>«alltid vært veldig «flink»</p> <p>”kommer hjem om kvelden og tar av masken”</p> <p>«klarer ikke å snakke med noen, alt blir for synlig og sårbart..»</p>	<p>D. Sense of self (“I am unique only to the extent that I am defective”)</p> <p>G. Issues of seeing and being seen (The urge to escape from the eyes before we have been exposed. The wish for a hole to open up and swallow me)</p> <p>H. Wishes and fears about closeness</p>	<p>”Avoidance”</p> <p>”Withdrawal”</p>
<p>Sitat 12:</p>	<p>”Lurer på det med seksualitet... Forholdet mitt til sex er også litt fucka”</p> <p>”Jeg gjør ting jeg ikke vil og ikke liker hele tiden.”</p> <p>”Det er som om jeg må ha sex for å føle meg bra nok.”</p>	<p>F. Sexuality (“There is something wrong with me sexually”)</p> <p>E. Personal attractiveness (I am ugly or deformed. The blush stains my features and makes me even more a target of contempt”)</p> <p>D. Sense of self (“I am unique only to the extent that I am defective”)</p>	<p>”Attck self”</p>

Studien forhold seg til erfaringane av djup skam som noko som kan skape barrierar for kontakt ("Handlingsplan mot selvmord og selvskading" 2014, s. 30), med Skårderud sine ord : "gjøre taus" og "skape tilbaketrekking fra relasjoner som kan være helende" (Skårderud 2001a, s. 37 og 38). For å komme ut av den vonde skamma, spelar tillit ei nøkkelrolle (Skårderud 2001a, s. 52). I det fylgjande kapittelet vil aspekt ved tillit og hemmeleghald bli drøfta utifrå teori og funn i materialet, og eigenskapar ved chat-rommet vil bli trekt inn der det er vurdert som relevant.

KAPITTEL 5:

FUNN OG ANALYSE ”SKJULING OG OPENHEIT”

5.1. Innleiing til analysen

Dimensjonen som i det fylgjande vert presentert har opphav i ei vekselverknad mellom kodearbeidet og litteraturinnhentinga som har blitt føretatt på feltet. Dimensjonen har to underkategoriar: hemmelegald og tillit/mistillit. Skårderud påpeiker at det å ha utfordringar knytt til skam, også kan koplast til hemmelegald og isolasjon (Skårderud, 2003), og Nathanson skriv: ”Wherever there is secrecy we will find the potential for shame” (1992, s. 292). Desse perspektiva har tent som ei bekrefting av det kodearbeidet og den framveksande forståinga hadde lagt grunnlag for. Tillit som underkategori har også utgangspunkt i arbeidet med det empiriske materialet, og dei teoretiske innspela har utdjupa og utfordra ulike forståingar og uttrykk for tillit og mistillit. Skårderud si understreking av relasjonar kjenneteikna av tillit som ei hjelp til å komme ut av usunne skamkjensler (Skårderud 2001a, s. 50) har stått sentralt inn mot dette.

5.2. Struktur i analysen

I teksten som fylgjer vil dei kondenserte sitata bli belyst utifrå teoriar om nettkommunikasjon og teoriar om tillit. Utvalet av utsegn er gjort med bakgrunn i ei vurdering av potensialet for å kunne gje innspel til kunnskapsutviklinga på feltet. Ei nærleik til materialet er etterstreba for å synleggjere kva som kjem fram på chat-tenesta. Ulike sider ved nettkommunikasjonen blir inkludert der desse er vurdert som relevante, og desse blir i særleg grad kopla opp mot hemmelegald og ein overgang ved å fortelje om aspekt som tidlegare har vore haldt skjult. Teoretiske perspektiv på tillit vil bli knytt til kondenserte sitat som omhandlar sider ved tillit eller mistillit. Det teoretiske rammeverket som er nytta inn mot denne delen av studien, er ei veksling mellom systematiserte tankar om tillit representert ved Løgstrup og Weckert og sider eller faktorar i chat-rommet, slik dei kjem til uttrykk hos Ben-Ze’ev, Suler og Weckert. Weckert er her nemnt i begge tilfelle, då hans teori om tillit på nettet omhandlar begge dei nemnte teorifelta.

Framstillinga tek sikte på å ta for seg sitata og dei ulike delane av desse i kronologisk rekkefylgje. Avsluttingsvis vil refleksjonar rundt samanhengar mellom hemmelegald

og tillit kort bli presenterte. Fyrst vil likevel samanhengar mellom skam og tillit bli kommentert, for slik å danne ei bru frå det førre kapittelet til det som føreligg her.

5.3. Skam og tillit - forbindelseslinjer

Ordet skam kan vise til å skjule seg, eit poeng som har blitt lyfta tidlegare i studien (sjå kapittel 2). Nathanson påpeiker at det kan vere gode grunnar til at det skamfulle ofte er trykka ned i det umedvitne (Nathanson 1992, s.319). Vi held ofte det hemmeleg som er skamfullt for oss, både på grunn av at reaktualiseringa av skamma kan vere smertefull, og fordi reaksjonane på det ein fortel kan forsterke skamma (ibid.). Skam kan hevdast å vere eit særskilt sensitivt tema å snakke om (ibid.). Trass i dette er fleire ulike uttrykk for skam representert i materialet som denne studien bygger på, noko kapittel 4 viser. Skårderud skriv at dei skamfulle forventar forakt (Skårderud 2001a, s. 40), og tillit kan med dette bli vanskeleggjort. Mange av innskrivarane avslører likevel informasjon om seg sjølv, og gir slik uttrykk for tillit i samtalanene. Dette kan synast som eit paradoks, og analysen under freistar å synleggjere korleis dette kjem til uttrykk, og peikar også på sider ved chat-rommet som kan tenkast å oppmode til ei slik eksponering av vanskelege kjensler. Då kvalitative studiar ikkje undersøker spørsmål om kvifor ting forhold seg som dei gjer, vil det bli tatt atterhald mot å årsaksforklare grunnane til at innskrivarane tek kontakt på chatten.

5.4. Dimensjon 2: Skjuling og openheit

5.4.1. Underkategori 1: Hemmelegald

I 13 av samtalanene er hemmelegald eit tydeleg og uttrykt tema. Dette tek form av refleksjon rundt eige hemmelegald, forteljingar om å halde smertefulle delar av livet skjult, og ei kontrastering mellom hemmelegald og openheit, særleg tydeleg uttrykt i sitat som ”Du er den første jeg forteller dette til” eller ”dette er det ingen som vet”. I to av samtalanene er hemmelegald indirekte tilstade, gjennom tilbakehalding av informasjon for medarbeidar, særleg knytt til kontakt av AMK (Akuttmedisinsk kommunikasjonssentral). Kategorien er basert på utsegn om avsløring og skjuling av informasjon. Sitat og refleksjonar rundt sjølvavsløring og vilje eller motstand mot å dele ting om seg sjølv dannar basis for grupperinga.

- *”Jeg klarer ikke åpne meg for noen, selv om jeg tror de faktisk hadde vært gode venner om jeg var mer ærlig. Kan jo si noe, uten å si alt? [...] Du er den første jeg har snakka sånn med etter at min kjære bestemor døde for nesten fire år siden. Jeg setter pris på det.”*

Sitatet kan tolkast som ei refleksjon over hemmeleghaldet og ynsket om å vere open, og ei balansering på grensene mellom dei to. Informanten slår fast at medarbeidaren er den fyrste som har fått del i livet på ein slik måte sidan bestemora døyde, og verdsetjinga av dette vert understreka. Å våge steget som tilliten utgjør kan hevdast å bli ”tenkt høgt” rundt i samtalen. For å belyse dette kan parallellar til dagbok-skriving trekkast inn. Ved skriving av dagbok kan ei refleksjon over eigne kjensler og handlingsmønster finne stad, og Ben Ze’ev har peika på at fordelene med at denne typen refleksjon skjer i ein chat-samtale er mogelegheita for innspel, trøyst og råd som samtalepartnaren har (Ben-Ze’ev 2004, s. 35). Suler har også tematisert ”høgt-tenking” i faktoren ”slojistisk introspeksjon”. I fråværet av ein annan sitt blikk og kroppslege tilstadevering, og med skrifta som den einaste kommunikasjonen, hevdar han at det ein skriv kan ta form av ei slags indre ”sjølv-samtale” (Suler 2004, s. 323). Gjennom lesing av tekst kan ein oppleve å ”høyre” si eiga stemme i den andre sine ord, og det å sjølv-samtale kan følast mindre risikabelt enn å avdekke sensitiv informasjon om seg sjølv til nokon som er ein heilt framand (ibid.). For nokre vil også det å snakke med seg sjølv opplevast som å konfrontere seg sjølv- ei øving som kan setje ein i kontakt med djupe psykologiske mekanismar og erfaringar (ibid.). Hemmeleghaldet, og opphevinga av dette på chatten, kan slik koplant til sider eller aspekt ved kommunikasjonen som finst innebygd i mediet. Dette kan hevdast å ha tilknytning til at risikoen er mindre grunna sider ved chat-rommet som dempar kjensla av å vere blottstilt.

Sitatet over kan lesast med utgangspunkt i Ben-Ze’ev sin påstand om at når vi kan halde skjult informasjon som kan tenkast å skade oss, kan vi vere meir opne omkring andre forhold ved livet . Denne auka graden av openheit genererer ei større grad av emosjonell nærleik, hevdar han (Ben- Ze’ev 2004, s.118). Informanten set ord på at medarbeidaren er den fyrste ho har snakka med på fleire år. Openheita blir slik

stadfesta, og understrekinga av at innskrivaren set pris på å ha vore open kan sjåast som eit uttrykk for ei slik opplevd emosjonell nærleik.

- *”Det INGEN vet er at jeg prøvde å ta livet mitt for noen måneder siden. Jeg kommer aldri til å klare å fortelle noen andre om det”*

Understrekinga av vanskaner ved å fortelje andre om sjølv-mordsforsøket, har parallellar i det føregåande sitatet. Ei mogeleg lesing er at verbet viser til den aktive handlinga det å dele ein hemmelegheit kan vere. Dette kan verke tydeleggjort i ordet ”klarar”. I tillitshandlinga som det ”å legge noget av sitt liv i den andens hånd” (Løgstrup 2010, s. 25) utgjer, er risiko involvert. Ein kan risikere å ikkje bli møtt, sett, eller forstått (det Løgstrup kallar ”at (den andre) ikke tager i mot tilliden” 2010, s. 18) og å våge det ukjente utfallet av handlinga krev med det mot. Mot er tidlegare blitt nemnt av Skårderud (Skårderud 2001a, s. 50) som ei nødvendighet i arbeidet med å komme ut av vond skam. Motet kan i samanhengen verke å ta form gjennom det å fortelje om sjølv-mordsforsøket. Tolkinga av at eit mot har blitt utvist av informanten har utgangspunkt i utsegna ”det INGEN vet” og ”jeg kommer aldri til å klare å fortelle noen andre om det”. På bakgrunn av desse utsegna kan det hevdast at det som har blitt fortalt medarbeidaren i fortrulegheit er uttrykk for ei overskriding av ein terskel.

Korleis sjølv-mord blir reagert og respondert på i vår kulturelle kontekst kan vidare vere ein bakanforliggende årsak til at innskrivaren har valt å halde sjølv-mordsforsøket skjult for omverda. Sjølv-mord og sjølv-mordsforsøk kan framleis opplevast som eit tabu (Dyregrov, Plyhn og Diserud 2009, s. 7; 29;31). Innskrivaren si understreking av hemmelegghaldet rundt sjølv-mordsforsøket kan reflektere ei sensitivitet ovanfor dette.

Innskrivaren uthevar at ”ingen” veit om det som har skjedd. Medarbeidaren kan med det verke å vere unnateke dei vanlege rammeverka for kven som er ”nokon”. Dette kan tenkast å vise til eit syn på chatten som mindre verkeleg enn den verda ein forhold seg til utanfor chat-rommet. Ben Ze’ev kallar det som skjer utanfor nettet for ”actual”, noko som på norsk kan omsetjast med ”faktisk”, heller enn ”verkeleg” og ”mindre verkeleg” (2004, s. 2). Slik kan dei kvalitetane som er særigne ved chatten framhevast som ein del av den øvrige verkelegheita, men med eigenskapar som

psykologisk skil seg ut frå våre vanlege liv, noko utdraget over kan vere eit uttrykk for. Overgangen frå hemmelegald til openheit kan også bli drøfta i ljøs av Suler sin faktor ”dissosiativ fantasi”. Denne inneber at ein ser for seg samtalepartnaren som ein mindre verkeleg person, og chat-rommet som ein stad der det som blir sagt har ei svakare kraft enn om ein skulle delt noko andlet-til-andlet (Suler 2004, s. 323-324). Ei slik psykologisk mekanisme kan gjere at det å setje ord på kva som har skjedd opplevast mindre risikofylt, og kan slik forsterke sjølv-avsløringseffekten (Suler 2004, s. 323). Alternativt kan uthevinga vise til at det underforstått ikkje er andre enn medarbeidaren som har fått del i det innskrivaren fortel om, og at ”ingen” er utheva i tydinga ”ingen før no”.

Løgstrup inkluderer både u-uttalt forventning om å bli møtt, frivillig sjølvavsløring og tonen som blir slått an i sin definisjon av tillit (Løgstrup 2010, s. 17- 31). Han hevdar vidare at tilliten ikkje treng å komme i form av ein betruelse for å bli rekna som eit uttrykk for tillit, men at dette inngår i biletet (Løgstrup 2010, s. 26). Sitatet over kan hevdast å ha preg av å vere ein betruelse. Understrekinga av at ingen veit om det som har skjedd og at tanken på å fortelje om sjølvmondsforsøket til andre, styrker antakinga av at medarbeidaren her blir vist tillit. Den uuttalte forventinga i materialet kan hevdast å vere henvendinga i seg sjølv – ved å ta kontakt på chatten er ei forhåpning om å bli møtt underliggande. Tillit kan også ha aspekt som det å tru på at den andre har eins eigne interesser i mente (Weckert 2005, s. 100), tonen som blir slått an Løgstrup (2010, s. 24) og graden av suksess i sjølvframstillinga (Luhmann, 1993, s. 15). I sitatet over framstår det som om sjølvavsløringa er det mest relevante uttrykket for tillit, sjølv om kontakten i seg sjølv implisitt kan tenkast å representere ei utvist tillit.

- *”Nei det er ingen som vet hvordan jeg har det... [...] Ingen ser det som er under klærne”*

Også hos denne innskrivaren er hemmelegald eit tema. På spørsmål om det er nokon som veit om informanten sin situasjon, vert det skjulte ved innskrivaren sine indre erfaringar understreka. Framhevinga av at ”ingen ser det som er under klærne” kan lesast som ei uttrykk for einsemd, og kan også ha parallellar til kategorien (og metaforen) ”maske” i kapittel fire. Slik kan ”klærne” lesast som eit uttrykk for å

skjule seg sjølv og sin sårbarheit. Einsemd og hemmelegghald kan ha sterke forbindingslinjer. At ingen veit korleis innskrivaren har det, kan også lesast som ein mangel på tillitspersonar. Løgstrup framhevar tillit som noko som ”i elementær forstand hører menneskets tilværelse til.” (2010, s. 17). Slik kan ein hevde at det å avsløre svært lite om seg sjølv (”ingen som vet hvordan jeg har det”), kan verke å vere eit symptom på isolasjon: ein kan med Løgstrup seie at det elementære ved menneskelivet ikkje får utfolde seg.

- *”Du, jeg føler for å være åpen og prate med noen. Kan jeg fortelle alt her?”*

Informanten bak dette sitatet kan verke å gje uttrykk for ei uttesting av tilliten i chat-rommet. Ho opnar ved å setje ord på sine behov for å vere open, og spør direkte om rammene for kommunikasjonen. Dette kan også lesast som eit spørsmål om i kva for grad ho kan forvente å bli møtt. Lese opp mot Løgstrup si understreking av at fordringa om tillit er uuttalt (Løgstrup 2010, s. 31), kan sitatet over synast å illustrere noko anna. Likevel går det an å hevde med Løgstrup at det er rommet for *betruelsar* og ikkje den ålmenne *etiske* fordringa som vert lyfta av innskrivaren. Understrekinga av kva innskrivaren føler for, kan hevdast å vere ei tydeleggjering av behovet for å bli møtt, det Løgstrup kallar den andre si ”oppfylling” av forventinga (2010, s. 19). Kommunikasjonskonteksten kan også trekkast inn som ein relevant bakgrunn for at informanten formulerer seg som ho gjer. I chat-rommet er så å seie all kommunikasjon skriftleg, med unntak av emotikon (Ben-Ze’ev 2004, s. 30). Mangelen på andre måtar å formidle og uttrykke ”den uuttalte fordringa” kan slik vere grunnlag for at spørsmålet er uttalt.

Den tyske sosiologen Nicklas Luhmann har hevda at fortrulegheit med tillitspersonen er ein føresetnad for at tillit skal kunne bli oppnådd (1999, s. 115). I ljøs av dette kan innskrivaren sine spørsmål tolkast som forsøk på å finne ut om fortrulegheita som ho søker i form av å ”fortelle alt her” vil bli møtt. Slik kan sitatet lesast som ei innleiande runde i prosessen med å våge tillit (Løgstrup 2010, 26-27). Ben-Ze’ev har påpeikt at ein kan vere meir klar for å avsløre personleg, djuptloddande informasjon om seg i chat-samtalar enn ein ville ha vore i ein kommunikasjonssituasjon der fleire

kommunikasjonsvertøy er involvert (Ben-Ze'ev 2004, s. 31.). Eit slikt perspektiv kan bidra til å forstå informanten sitt spørsmål ”kan jeg fortelle alt her?”.

5.4.2. Underkategori 2: Tillit/mistillit

Spørsmål og uttrykk for tillit eller mistillit er eksplisitt tilstade i 10 av samtalanene.

Utsegn som ”Har ingen jeg kan stole på”, ”Vet ikke hvem jeg kan si det til” og ”Det forteller jeg ikke” er typisk for grupperinga. Kategorien er basert på utsegner om å stole på eller ikkje stole på andre, ha tillit til at livet kan vere godt eller bli betre, og relasjonar der ein opplever eller ikkje opplever tillit.

- *”Men jeg vet ikke om jeg klarer det, hvis livet blir bedre, hvorfor har jeg hatt det vondt hele livet? Hvorfor har det aldri blitt bedre? Skulle ønske jeg klarte å tro på det du sier, at det blir bedre.”*

Løgstrup påpeiker at den skuffa tilliten, utryggleiken og usikkerheita som fylgjer av at barnet sin ikkje-atteheraldne tillit ikkje bli møtt adekvat, kan få vidtrekkande og skjebnesvangre konsekvensar (Løgstrup 2010, s. 24-25), noko utdraga ”vet ikke om jeg klarer (å tro på) det” og ”har hatt det vondt hele livet” kan illustrere. Dei eksistensielle spørsmåla som vert reiste av innskrivaren har ikkje utan vidare enkle svar, men *at* dei vert stilte, kan indikere at noko ved chat-rommet fortonar seg trygt for informanten. Eit aspekt ved tillit kan vere å stole på det den andre seier, og at det som vert sagt er sant (Løgstrup 2010, s. 26). Innskrivaren sitt ynskje om å klare å stole på medarbeidaren sine forsikringar om at livet blir betre kan slik lesast som eit ynskje om å våge tillit. John Weckert påpeikar at tillit kan vere eit val, der det å velje å handle som om nokon er tillitsverdige kan lede til reell tillit (Weckert 2005, s. 113), det han med William James kallar å ta eit ”leap in the dark” (ibid.) Innskrivaren i utdraget over kan verke å velje denne strategien gjennom å handle *som om* medarbeidaren er ein å stole på. Dette kan lesast som ei handling gjort med håp om at medarbeidaren er tillitsverdig. Løgstrup forstår tillit som eit fundamentalt aspekt ved menneskelivet. Mistillit, om det er retta mot andre menneske eller livet i seg sjølv, vert av han tolka som det som oppstår av mangel på tillit (2010, s. 28), heller enn ein storleik i sin eigen rett. Mistilliten må difor, ifylgje Løgstrup, grunngevast og rettferdiggjera (ibid.). I ljøs av dette kan sitatet over forståast som eit forsøk på å gjere dette: informanten forklarar mistilliten med korleis livet har vore til no, og legg

for dagen det som kan lesast som eit håp om ein heilare tillit, der mistillit har mindre plass. Denne tilkjenningjevinga kan vidare forståast som eit uttrykk for ei sjølvavsløring, der sårbarheit og lengt får tre fram i møte med medarbeidaren.

- *”Om jeg sier det så anmelder du det bare. Dere kan spore opp hvor det er sendt fra, eller politiet kan det. Jeg har ingen jeg kan stole på.”*

Utdraget over reflekterer ei mistillit til at medarbeidaren er til å stole på, og ei mistenksomheit for å bli svikta. Tillit til at medarbeidaren har innskrivaren sine interesser i tankane (jamfør Weckert 2005, s. 100) verkar å vere svakt. Weckert påpeiker at tillit er ein robust storleik om det gjeld menneske som står oss nær (Weckert 2005, s.103). Ein er meir villig til å tilgje, forklare og forstå den andre sine overtredelsar og svik (dersom desse ikkje er for graverande), i dei tilfella der vi kjenner og har sympati med den som har brote tilliten (ibid.). Motsett er det ikkje like lett å ha tillit i situasjonar der relasjonen er ny og vi har få peikepinnar og erfaringar av korvidt den vi forhold oss til er tilliten verdig (Weckert 2005, s. 107). Slik kan det hevdast at det tek tid å bygge tillit (Weckert 2005, s. 103), noko sitatet over kan illustrere. I utdraget ovanfor kan det vidare synast som om informanten mistrur medarbeidaren sine motiv. Sjølv om chat-tenesta er anonym og informasjon er svært vanskeleg å spore opp, framstår det som om informanten ser på dette som eit sannsynleg utfall. Weckert viser til ei undersøking av Rempel, Ross og Holmes (2001) som viser at menneske i forhold der tilliten er låg, lettare attribuerer vond vilje til partnaren sine motiv (Weckert 2005, s. 104). Dette kan ha overføringsverdi til sitatet over, der fråværet av andre tillitspersonar (”har ingen jeg kan stole på”) kan verke å ligge til grunn for trua på at medarbeidaren ikkje vil vise seg tilliten verdig, og svikte informanten. Ei form for tillit er å stole på at den andre snakkar sant (Løgstrup 2010, s.27). I utdraget over kan det synast som om innskrivaren forventar at det medarbeidaren uttrykker, ikkje er sanninga. Informasjon om at tenesta er anonym og medarbeidaren har teieplikt, verkar å bli mistrudd, og kan med det tolkast inn i ei ramme av mistillit.

Kronologien kan også vere av tyding i sitatet over. Det er fyrst den avsluttande setninga som utdjuar informanten sin situasjon, og det kan argumenterast for at

utsegna ”Jeg har ingen jeg kan stole på” er eit uttrykk for tillit, idet innskrivaren avslører noko om seg sjølv. Løgstrup hevdar at dersom tilliten vert møtt av ein annan haldning enn mottakinga, så slår denne om i mistru (2010, s. 30). Dette treng ikkje fyrst å komme til uttrykk som fiendtleghet, men kan like gjerne ytre seg som likesæle, reservasjon og avvising for å få verknad (ibid.). På denne måten kan sitatet illustrere viktigeita av medarbeidaren si forvaltning av det som kan kallast ”den skjøre tilliten”, eit tema som vil bli drøfta meir utførleg i det fylgjande kapittelet.

- *”Jeg prøvde å ringe her om dagen, men jeg turde ikke å si noe”*

Sitatet kan reflektere to forhold: informanten skildrar eit forsøk på å ringe Kirkens SOS telefonen, og ei forklaring av at noko ved denne forma for kommunikasjon vart for vanskelig fylgjer. Det går an å hevde at ein telefonsamtale er eit meir ”kroppslig” medium enn kva chatten er. Ved å høyre den andre si stemme, skiftingar i tonefall, pausar og pust, kan påminninga av kroppen vere sterkare til stades. Skårderud framhevar at kroppen kan hindre ei open og fri dialog for menneske som strevar med skam (2003, s. 158). Dette har samanheng med den emosjonelle og kognitive forstyrringa som kroppen representerer, og treng ikkje ha samanheng med den konkrete kroppen i like stor grad (ibid.) Slik kan det kroppen *viser til* tenkast å vere det som gjer ein slik kommunikasjon vanskeleg, noko utdraget over kan tenkast å illustrere. Tillit, i form av openheit og mot til å setje ord på ulike forhold i livet, verkar slik å bli hindra i informantens sitt forsøk på å ta kontakt på telefonen.

Ben-Ze’ev skriv at relasjonane som vert forma og oppretthaldt på nettet er kjenneteikna av ”detached attachment” (2004, s. 26), altså ei sterk tilknytning som på same tid er prega av lause band eller fråvær av konkrete festepunkt. Trass i det kroppslige fråveret kan ein oppleve at alt er nærare i nett-kommunikasjon (Ben-Ze’ev 2004, s. 28). Det informantens skildrar kan lesast som eit uttrykk for ei openheit og ei stadfesting av chat-rommet sin særskilte funksjon, der det som ikkje er mogeleg for innskrivaren å setje ord på over telefon, får språk. Ho opnar i sitatet over opp for å dele denne erfaringa med medarbeidaren, noko som kan hevdast å vere i tråd med Ben-Ze’ev sin påstand: å gje til kjenne det som skjedde då ho ringte inn, er eit uttrykk for ein større nærleik enn den som kom fram i telefonsamtalen.

5.5. Kommentar til funn og analyse

Analysen i det føregående viser at innskrivarane på Kirkens SOS si chat-teneste uttrykker tillit i form av sjølvavsløring, tru på det innskrivarane formidlar og det som kan lesast som ei tru på den andre si velvilje. Deling av det som kan kallast ”vonde hemmelegheiter” er også representert, og mistillit og ambivalente kjensler rundt det å stole på eit anna menneske er blitt lyfta fram. Vilje og ynskjer om å ha tillit til andre så vel som til at livet kan vere godt kan lesast ut av sitata som er presenterte.

Dei to underkategoriane hemmelegald/openheit og tillit/mistillit har fleire overlappande sider. Begge kan bli påstått å vere komponentar i prosessar som har med skam, integritet og relasjonar å gjere. Det kan vidare hevdast at det finst aspekt i kommunikasjonskonteksten som i stor grad er implisitte. Chat-kommunikasjonen kan hevdast å vere eit samtalerom som skil seg ut som særlege samanlikna med andlet-til-andlet-samtalar og telefonsamtalar. Dette er bakgrunnen for at ulike kjenneteikn ved chat-kommunikasjonen vil bli trekt inn i drøftingskapittelet som følgjer, med bakgrunn i antakinga om at desse kan kaste ljøs over problemstillinga for studien.

Nokre koplingar til chat-rommet som eit særlege kommunikasjonsforum er føretatt. Fråværet av kroppslege signal er nemnt, så vel som mogelegheita for å ”tenke høgt” og samstundes få respons. Emosjonell nærleik og fysisk avstand har blitt lyfta som særlege faktorar i kommunikasjonsforma. Desse vil bli utdjupa og drøfta i det vidare, då temaet ikkje er tilstrekkeleg gjort greie for, slik eg ser det. I det fylgjande kapittelet vil difor implisitte faktorar, sider ved chat-rommet som i større grad er u-verbaliserte, bli lyfta fram. Dette vert gjort i den tru at kunnskap om skamdelling, tillit og chat-kommunikasjon slik kan samlast og bringe inn viktige og aktuelle perspektiv.

KAPITTEL 6

DRØFTING

6.1. Innleiing

Problemstillinga for denne oppgåva er korleis skam blir kommunisert på Kirkens SOS si chat-teneste, og kva ramma som chat-tenesta utgjer kan ha å seie for det som vert uttrykt. I kapittel fire vart uttrykk for skam tematisert og tolka i ljøs av relevant teori. Skam gav seg her til kjenne som frykt for andre sine tankar om ein sjølv, ynskjer om kontroll, skildra sjølvskading, problematikk knytt til blick, ynskjer og tankar om å døy, tankar om personleg attraktivitet, oppleving av å ha eit defekt sjølv, vanskar med å vere oppriktig, sårbar og ærlig, tilbaketrekking frå relasjonar, samanlikning med andre, ynskjer og frykt omkring nærleik, konkurranse og problematiske forhold til eigen seksualitet. I kapittel fem vart hemmelegald og tillit trekt fram som sider ved kommunikasjonen som var særleg kjenneteikna av å finne stad i ramma av chat-tenesta. Her kom tillit og mistillit til syne i form av openheit om hemmelegheiter, vanskar med å stole på at det som vart sagt var sant, mangel på personar å stole på og uttrykk for vanskar med å formidle seg på telefon.

Denne delen av studien vil drøfte funna som har blitt presenterte i dei to føregåande kapitla. Kapitlet opnar med ein refleksjon rundt storleikane hemmelegald, skam og tillit og koplar desse til det som har blitt presentert i studien til no. Den vidare drøftinga blir gjort opp mot teoriane om tillit, og faktorar i nettverkelegheita som i særleg grad kan legge til rette for kommunikasjon av skam. Problematisering av forbindingslinjene mellom skam, tillit og faktorar i nettverkelegheita blir føretatt, og dei potensielle positive og negative sidene ved skandeling på nettet vil bli reflektert rundt. Då dette ikkje er ei effektstudie, vil avhandlinga i større grad dreie rundt teoretiske innspel på feltet, og knytte desse opp mot funna i det empiriske materialet. Dei potensielle positive og negative sidene av skandeling på nettet vil slik bli kommentert med basis i andre teoretikarar sine blick på kompleksa som studien handsamar.

6.2. Hemmelegald, skam og tillit

Spørsmåla om kva vi held heilt for oss sjølve, kva vi deler med nokon få, og kva ”alle” veit om oss kan vere innfløkte, og er truleg også personavhengige. Det kan likevel argumenterast for at det finst forbindingslinjer mellom hemmelegald og skam. Skårderud påpeiker at ”Jeg skammer meg” i mange samanhengar betyr ”Jeg vil ikke bli sett” (Skårderud 2001a, s. 39). Personar som strevar med djup skam lever ofte med ei sjølvforståing av at deira grunnleggande identitet er å vere feil, jamfør funna i kapittel fire. Dette kan føre til at mange sider ved ein sjølv vert forsøkt gøymt, anten medvite eller undermedvite. Uttrykka dette kan få kan til dømes vere å bære ei maske, unngå konfrontasjon, trekke seg attende frå relasjonar og å angripe seg sjølv.

Hemmelegheiter kan inn i dette biletet bli forstått som informasjon som vert skjult for omverda. I funna som er presenterte over, framstår det som om hemmelegheitene ber preg av å ha ein destruktiv karakter i den forstand at ynskjer om å avsløre noko om seg sjølv, vert stoppa og at terskelen for å setje ord på det smertefulle er høg. Dette er særleg tydeleg i sitata som er presenterte i underkategori 1: Hemmelegald. Det kan med bakgrunn i dette hevdast at ein parallell mellom vond skam og vondt hemmelegald finst. Det å skjule seg sjølv og smertefulle delar av livet og sin eigen sjølvoppfatting kan slik vere eit uttrykk for og symptom på ein type hemmelegald som bidrar til å binde, hemme og hindre livsutfalding og tillit (Skårderud, 2003).

Motsett kan skam i form av skamløyse komme til uttrykk som mangel på hemmelegald om intime forhold, og manglande vurdering av kven ein deler sensitiv informasjon med.

I likskap med hemmelegald og skam, kan hemmelegald og tillit/mistillit ha forbindingslinjer. Om nokon fortel ein hemmelegheit om seg sjølv, er det ofte eit uttrykk for tillit. Om ein vel å halde sensitiv informasjon om andre skjult, kan dette vere eit teikn på tillit og lojalitet til den ein vel å beskytte, men det kan også vere ei avgjerd som spring utifrå mistillit til den ein unnlét å dele med. Hemmelegald om forhold som gjeld eins eige liv kan røre ved spørsmål om sjølvbeskytting, grenser og integritet. I denne studien blir det argumentert for at den måtelege skamma kan ha parallellar til måteleg hemmelegald og måteleg tillit. Når skamma blir patologisk kan ho føre til skadeleg isolasjon, angrep på sjølv, unngåing eller skamlaus og integritetskrenkande åtferd. Den sunne skamma varettek grenser og er ein viktig komponent i intimitet og nærleik i mellommenneskelege relasjonar (Wyller et.al.

2001, s. 18). Ein kan også seie det med Løgstrup: *”Eet er at udlevere og blotte sig selv i den betydningen at krænge sit eget indre du overfor den anden. Dertil behøver ikke at være den bitterste tillid med i spillet, og det er sikkert yderst sjældent, at der er det. Det forlanges nemlig som regel ikke noget af den anden, han skal blot give rollen som tilskuer.”* (2010, s. 26). Som ein kontrast til dette held Løgstrup fram tillit som det å våge seg fram (2010, s. 27) med ei uutalt fordring om å bli teken i mot (2010, s. 19). I utvalet som denne oppgåva bygger på, er ei viss type sjølvutlevering representert, nemlig den som ber preg av å nettopp våge seg fram og søke mottakinga til den andre.

6.3. Kroppen som storleik i nettkommunikasjonen

Den største hindringa for tillit online, hevdar Weckert er fråværet av kroppen (det han kallar «disembodiment») (2005, s. 106). Gjennom å til ei viss grad vere ankerfaste for identitet, spele ei rolle i kommunikasjon (verbal og non-verbal) og vere sårbare, er kroppane våre ein viktig komponent i prosessar med å avgjere om nokon er tillitsverdige eller ikkje (2005, s. 107). I nett-verkelegheita, der kroppen er fråverande, har ein ikkje moeglegheit til dette i lik grad som i fråkopla modus. Weckert framhevar at dersom ein stolar på nokon, er ein sårbar i ei eller anna grad (Weckert 2005, s. 107), og verkeleg sårbar, hevdar Weckert at ein berre kan vere ved å vere i same rom som ein annan: det er berre slik ein kan erfare og vite om den andre ikkje vil utnytte ein (ibid.).

Ben-Ze'ev framhevar på si side at fråværet av kropp er ei forutsetning for at stor kjenslemessig nærleik kan bli oppnådd i nett-samtalar (Ben-Ze'ev 2004, s. 38). Ben-Ze'ev påpeikar at kroppen, som ei kjelde til moral og mentale bindingar i personlege relasjonar, ikkje forstyrrar kommunikasjonen i same grad som elles (ibid.). Slik påpeikar han at nettopp fråværet av kroppen er det som gjer det lettare for menneske å dele tankar og sinn, og at dette kan hevdast å ha visse ”reinsande” effektar (ibid.). Det at stor kjenslemessig nærleik vert oppnådd, treng ikkje å bety det same som at tilliten er stor. Likevel er det mogeleg å hevde at ei stor grad av emosjonell nærleik gjer ein sårbar, og at Weckert sin påstand om sårbarheit som ein slags lakmustest på tillit med det kan få sitt motsvar i den auka graden av delte tankar og kjensler som nettkommunikasjon kan fasilitere. Dette er også eit perspektiv Weckert kjem fram til i si drøfting (2005, s. 112).

Sjølv om Weckert hevdar at *verkeleg* sårbarheit er avhengig av fysisk nærleik/proximity, kan innskrivarane sine utsegn i gjeldande studie vitne om at dei stiller seg sårbare i chat-samtalane. Dette er eit poeng som vil bli meir utførleg drøfta under, i punkt 6.18. «Terskel for kontakt?»

I kapittel fire vart auke i sjølvmedvit framhaldt som ei side ved skamma, eksemplifisert ved frykt for kva dei andre tenker. Weckert skildrar kroppen som eit ankerfeste for identiteten, og ved fråværet av kroppen i chat-rommet, kan sjølvmedvitet tenkast å bli dempa. Kognitive skript knytt til personleg attraktivitet kan også trekkast fram. Ved ei sjølvoppleving prega av å vere verdig avsky og forakt, kan det å ikkje måtte bli vurdert på bakgrunn av korleis ein ser ut og framstår, fostre auka sjølvavsløring (Ben-Ze'ev 2004, s. 38). Dette kan hevdast å vere av relevans for innskrivarane som uttrykker bilete av seg sjølve som ”stygge” eller ”skitne”.

Skårderud har påpeikt at det fysiske fråværet av den «problematiske kroppen» (2003) i nettkommunikasjon kan gje hjelp til menneske som strevar med skam. Dette er eit poeng som ligg tett til det Ben-Ze'ev har haldt fram, men som i større grad lyftar fram skamma som storleik. Skårderud hevdar likevel at tekstar i ei viss forstand er «kroppsslege» (2003, s. 163), og at internett kan bli forstått som ei «protese» i tydinga ei forlenging av kroppen. Også i den forstanden kan internettkommunikasjonen endre vår forståing av oss sjølve (ibid.). Dette er eit poeng som kan vere av tyding for den gjeldande studien. Sjølv om mykje av kommunikasjonen kan tenkast å gå tapt i nettbasert kommunikasjon, kan andre sider ved eins eige sjølvbilete få tre fram i samtalar der andre nyansar og umedvitne er reinska ut frå kommunikasjonen (ibid.). Om ein kan sjå på chat-samtalane som ei form for «protese» kan denne potensielt gje hjelp til å forstå sitt eige sjølv og sin eigen skam på nye måtar.

6.4. Minimering av status og autoritet

Den tradisjonelle internett-filosofien er bygga på egalitære ideal, der målet er å dele som likemenn og –kvinner (Suler 2004, s. 324.) I fylgje Suler er minimering av status og autoritet konsekvensen av mangelen på stausmarkørar som klede, kroppspråk og omgjevnader i nettverkelegheita (ibid.). Fråværet av hint i den tekstbaserte samtalen kan gjennom ei slik minimering redusere verknaden av den autoriteten som slike symbol eller gestar kan gje i andre samanhengar (Suler 2004, s. 324). I skamkapittelet

har kjensle av å vere underlegen blitt trekt fram som eit av skamma sine kjenneteikn. Den stadige konkurransen som endar i ei oppleving av å ikkje føle seg bra nok (jamfør underkategori 1) kan med det tenkast å bli svekka. Stilt framfor ein autoritet, er ein ofte nølande eller motvillig innstilt til å seie kva ein eigentleg meiner og tenker, og frykta for å synke i status eller bli straffa kan legge demparar på ynskjer om å vere ærleg (Suler 2004, s. 324). Dette kan tenkast å samsvare med det innskrivarane i underkategori sju set ord på, der møtet med terapeuten er tematisert. Ynsket om å tilfredstille forventningar kan også tenkast å bli svekka i og med denne faktoren. Nathanson viser og til alminneleggjering som botemiddel for menneske med unngåingsskript som handteringsmekanisme (1992, s. 359). Å møte andre ”utan staffasje” og med ei seinka grad av autoritet kan slik potensielt gje ei større oppleving av å vere på likefot, og legge eit grunnlag for empatisk utveksling.

6.5. Fantasien sine implikasjonar

Suler lyftar vidare fram fantasien (kalla «dissosiativ fantasi») si kraft i kommunikasjonen som spelar seg ut på nettet, og hevdar at det å skape fantasibilete av andre kan skildrast som ein slags kreativ prosess som forsterkar sjølv-avsløringseffekta (Suler 2004, s. 323). Ei slik idealisering kan fostre ei høg grad av intimitet fordi kroppslege konfrontasjonar ikkje kan korrigere dei fantasiane som vart skapte (Skårderud, 2003), og Ben-Ze'ev framhevar at den (i fyrste omgang) reduserte sårbarheita kan føre til at mange håp og forventningar ikkje blir innfridd, og med det fører til at ein vert skuffa (Ben-Ze'ev 2004, s. 36). Dette er eit poeng som er vurdert vektig inn i forståinga av kva nettkommunikasjon kan føre med seg av potensielle utfordringar.

Proessen der fantasien og idealisering av den andre gjer seg gjeldande kan også samanliknast med klassisk psykoanalyse der overføring av ynskjer, idear og lengslar, eller negative førestillingar om analytikaren, er vurdert som eit viktig verktøy inn i terapiprosessen (Skårderud, 2003). Skårderud har også framheva dei mange samanhengane mellom den klassiske terapeutiske situasjonen (ei terapiform der terapeuten sitt bak pasienten for slik å bidra til pasienten sin frie assosiasjon) og online-terapi (ibid.). Med bakgrunn i dette kan det hevdast at fantasi som utspeler seg i nettkommunikasjonen også kan vere til hjelp i prosessen med å trygge innskrivarane.

Desse momenta er inkludert vel vitande om at Kirkens SOS ikkje utgjer ei terapeutisk eller psykoanalytisk teneste, men ei vurdering av at likskapane likevel kan fostre nye innsikter av tyding er blitt gjort.

6.6. Dosering av skam

I skamteori er behovet for å ”dosere” skamma ut framheva som eit moment for å på sikt klare å komme bort frå den smertefulle skamma (Pilskog 2003, s. 95; Stålsett Follesø 2003, s. 118-119). Doseringa består i å porsjonere ut det skamfulle, slik at det kan bli møtt med den varsemnda og respekten som er påkrevd. Dette er viktig fordi eksponeringa av skamma ikkje skal avføde ny skam (Stålsett Follesø 2003, s. 118), og fordi det å vere for lenge i skamkjenslene kan vere for smertefullt til å ha halde ut (ibid.). Mishara og Côté nemner også at for mykje sjølvavsløring til framande over nettet kan føre til at ein deler meir enn det ein egentlig vil at andre skal sjå (Mishara & Côté 2013, s.15), og dette kan i sin tur føre til ei forsterking av skamkjenslene. Ved fråværet av kroppen, lese som ei slags ”usynlegheit”, kan det vere vanskeleg å ”tone seg inn”, avgreinse, og gje hjelp til skamdoseringa. Diskrete kroppslege hint om at skamma tek overhand, som raudning, nedslått blick eller stillheit, kan vitne om at samtalepartnaren bør tre tilbake og flytte fokus. På lik linje kan det tenkast at kloke teikn om at den skamfulle ikkje er nøydd til å fortelje alt på ein gong, kan vere vanskeleg å kommunisere på ein omsorgsfull nok måte der det skriftlege er den einaste kommunikasjonskanalen.

6.7. Ansiktet og blicket

Ben-Ze’ev peikar ut mangelen på visuell kontakt som ei av dei mest sentrale manglane ved skriftleg kommunikasjon (2004, s. 30), og samanliknar anonymiteten på internett med å ha på seg ei maske (2004,s. 37). Maska har tidlegare blitt nemnt som eit sentralt tema i kapittel fire, der skam vart framhaldt som ein affekt som kan bidra til danninga av ei sjølvframstilling som ein kan gøyme seg bak. Ben- Ze’ev framhevar vidare blicket som særleg sentralt i prosessen med å avsløre våre emosjonelle haldningar. Dette aspektet kan også koplast opp mot tillit: blick og andletsuttrykk er grunnleggande orienteringspunkt for å avgjere om nokon er til å stole på (Weckert 2005, s. 107). Likevel kan det argumenterast for at informantane utviser tillit til medarbeidarane gjennom sjølvavsløringa som finn stad.

Sloplistisk introjeksjon er nemnt som ein parallell til dagbok-skriving i kapittel 5. Ben-Ze'ev har framheva fordelene som ligg i å kunne få respons på det ein skriv medan ein er i eit slikt modus (2004, s. 35), i form av moglegheita til å bli møtt med empatisk respons utanfrå. Nokre av innskrivarane som er referert i kapittel 4 trekk fram vanskar med å møte nokon andlet- til-andlet, og det kan tenkast at det å skrive så å seie "for seg sjølv" kan opplevast mindre synleg og sårbart, jamfør utdraget i underkategori 7. Dei andre sine blikk kan slik potensielt opplevast som å vere på ei enno større avstand enn ved direkte, kjapp kommunikasjon. Det vart i kapittel 5 framheva at den sloplistische introjeksjonen kan ha som effekt at mange potente psykologiske spørsmål vert sleppte laus (2004, s. 323), noko som funna i denne studien kan indikere at har skjedd. Kategori D- "sense of a defective self" kan her trekkast inn. På chatten kan den reduserte sårbarheita potensielt gje mot til å innrømme haldningar om at ein er uverdigg ovanfor seg sjølv, og med det gjere desse til gjenstand for korrigerings.

Ben-Ze'ev framhevar nettverkelegheita som ein kontekst fri for kritikk frå tredjepart (2004, s. 28). Funna som vart presenterte i kapittel fire, viste ei særleg sensitivitet ovanfor andre sine tankar, blikk og fordømming. Gjennom å kunne kommunisere utan tanke på å bli observert utanfrå, kan difor det smertefulle sjølv-medvitet som skamma medfører (Nathanson 1992, s. 176) tenkast å avta. Lese opp mot underkategori 5- mobbing, kan denne faktoren også vere av tyding, i form av at mobbarane sine blikk og kommentarar ikkje er tilstadeverande.

Suler nemner "usynlegheit" som ein faktor som fostrar sjølvavsløring, og eit slikt moment kan også lesast saman med skamteori. Skårderud har påpeikt at "Jeg skammer meg" ofte betyr "jeg vil ikke bli sett" (2001a, s. 39). I forlenginga av dette kan "issues of seeing and being seen" i den kognitive fasen av skam trekkast inn (Nathanson 1992, s. 317). Ved å vere usynleg treng ikkje bekymringar eller uro omkring korleis ein ser ut, framstår eller høyrer ut, ta fokus. Fysiske responsar i form av hovudristing, rynking på nasa eller uttrykk for keisemd forstyrrar gjennom dette ikkje flyten i kommunikasjonen (Suler 2004, s. 322). Å sleppe å bli merksam på teikn av denne arten heng slik saman med at ein ikkje kan sjå den ein samtalar med, og kan slik vere til hjelp for den skamfulle og sårbare innskrivaren.

Suler trekk i likskap med Skårderud (2003) parallellar mellom usynlegheit og klassisk psykoanalyse, og peiker på tekst-kommunikasjonen som ei anledning til å verge seg frå andre sine blikk (Suler 2004, s. 322). Dette kan potensielt vere viktig for innskrivarane som strevar med djup skam, då blikket tidlegare har blitt framheva som eit problematisk anliggende for den skamfulle (jamfør illustrasjon i kapittel fire). Vidare hevdar Suler at det å vere usynleg kan gi folk mot til å gjere og seie ting dei ikkje elles ville turt (Suler 2004, s. 322), eit poeng som kan bidra til å forstå innskrivarane sine utsegn om overgangen i hemmelegald ("dette er det INGEN som vet") og tillit ("prøvde å ringe her om dagen, men turte ikke å si noe").

Samanlikna med andlet-til-andlet-kommunikasjon, involverer nettkommunikasjon fleire intime, og færre perifere spørsmål (Ben-Ze'ev 2004, s.30). I fylgje Ben Ze'ev har openheit og emosjonell nærleik samanheng med mogelegheita for å teie om informasjon som kan vere til skade for ein: det ein ynskjer å samtale om vert lettare å setje ord på, og ein slepp å vere på vakt mot kva den andre observerer. Dette har parallellar til kontroll i situasjonen: valet om å kutte samtalen, la vere å svare eller late som om ein ikkje har fått med seg det den andre skriv dersom samtalen vert ubehageleg er noko ein står friare til i chat-samtalen.

6.8. Språk

I chat-samtalen er den einaste kommunikasjonsforma det reint verbale. Med tanke på sjølv-forakt er dette også noko som må kommuniserast skriftleg. Ved å få eit verbalt uttrykk, kan kognitive skript som omhandlar avsky og skam knytt til eigen person bli møtt med forståing og respekt, heller enn å framprovosere ei auke i skamaffekten (Nathanson 1992, s. 318).

Mishara og Côté viser til ei metastudie utført av Smyth (1998), der 13 studiar av skrive-terapi vart undersøkt. Funna viste ei generell positiv signifikant effekt av psykologisk velvære og generell funksjonering (Mishara & Côté 2013, s. 14). Dei positive effektane var meir sannsynlege å opptre hos menn, hos menneske med medisinske problem, vanskar med å identifisere kjensler og menneske som hadde ein hang til å sjå verda som anten svart eller kvit. Skrive-terapi var også til hjelp for menneske med meir alvorlege kliniske problem (ibid.). Graybeal, Sexton og Pennebaker (2002) viser at å skrive om sjølv-relevante emosjonelle tema har eit breitt

spekter av mentale og fysiske helsefordelar. Skrivninga som omhandla både tankar og emosjonar kring problema ein hadde, viste seg å i størst grad vere til hjelp (Mishara & Côté 2013, s. 15). I konteksten som denne studien utgjer, kan det med bakgrunn i dette vere grunn til å framheve skriftleggjeringa som ei potensiell positiv øving for innskrivarane. Atterhald mot ei for hastig slutning vil likevel bli tatt, då studiane som vart utført omhandla skriveterapi i form av narrativ, der *samtalen* var fråverande.

6.9. Lesarsensitivitet

Ben-Ze'ev trekk fram lesarsensitivitet som ein del av kommunikasjonen i online-kontakt. Fordi andre måtar å kommunisere og tolke informasjon på fell bort, vert fokuset på den skriftlege kommunikasjonen forsterka (Ben-Ze'ev 2004, s.31).

Skrivehastigheit, ord som er nytta eller ikkje nytta, og omfanget av tekstblokkene som vert sendt vert lese og tolka, utan andre korrigerande faktorar som andletsmimikk, tonefall og øvrig kroppsspråk vert slik av forsterka tyding (ibid.). Parallellar til skamsensitivitet kan også finnast her: frykta for å bli avvist og vurdert som uverdig kan ligge nær for dei som strevar med skam, jamfør informantane i utvalet sine utsegn (til dømes i underkategori to og sju). Dette er kjensler som kan tenkast å ligge nær dersom responsen frå den ein kommuniserer med er forsinka, mangelfull eller bryt med forventingar om å bli forstått, og kan slik hevdast å utgjere ei potensiell negativ effekt av chat-samtalar med sensitivt innhald.

Emotikon kan lesast som forsøk på å vise den emosjonelle tilstanden til avsendaren (Ben-Ze'ev 2004, s. 30). Sjølv om desse kan erstatte detaljerte forklaringar av kjenslene i situasjonen, inneber dei likevel informasjon som avsendaren med vilje har valt ut for å synleggjere eller skjule seg sjølv (ibid., Skårderud, 2003). Mangelen på nonverbal kommunikasjon får nokre forskarar til å hevde at denne typen informasjon er magrare, og at online-relasjonar med det er skinnare, mindre involverande, mindre rikhaldige og mindre personlege enn relasjonar i den faktiske verda (Ben-Ze'ev 2004, s. 30). Dette treng ikkje å vere sant, hevdar Ben-Ze'ev, og viser til at fråværet av andre kommunikasjonsmidlar faktisk kan gjere kommunikasjonen rikare, då den skriftlege kommunikasjonen kan bidra med meir djuptgåande informasjon og større førekomst av intime spørsmål og svar (Ben-Ze'ev 2004, s. 31).

Det har blitt framheva som eit moment ved chat-samtalar at førestillings-prosessen kan bidra til at ynskjer og behov vert projisert over på samtalepartnaren, og

opplevinga av å bli møtt med det kan bli større (Ben-Ze'ev 2004, s. 31).

Lesarsensitiviteten som mangelen på andre hint kan fostre, kan bidra til at ein vert innstilt på den andre sine tolkingar i større grad. Ben-Ze'ev viser til at opplevinga av at den ein chattar med er "tankelesar" ofte førekjem (ibid.). Om dette er tilfellet kan nettsamtalen tenkast å gje større empatisk spelerom, der andre kan bli forstått som god og ha velvilje for ein, jamfør Weckert si forståing av tillit (Weckert 2005, s. 100).

Den dissosiative fantasien kan føre til håp og ynskjer som ikkje kan bli innfridd. Dette kan ha parallellar til Wurmser sin teori om skam som ei affekt som oppstår i gapet mellom ideal og verkelegheit: fallhøgda kan tenkast å bli større dersom fantasibiletet av samtalepartnaren ikkje innfrir behova som finst. Lese opp mot skam og konkurranse, kan også idealisering av den andre tenkast å medføre ei forsterka skamkjensle, der den andre i sterkare grad vert betrakta som ein overlegen storleik samanlikna med ein sjølv.

6.10. Tonen i den etiske fordringa

Løgstrup sitt poeng om *tonen* i samtalen (2010, s. 24) kan vere av tyding inn mot temaet språk. Løgstrup hevdar nemlig at å samtale i seg sjølv er eit uttrykk for å utlevere seg, og at om tonen ikkje vert høyrte eller "tatt opp", så er det eit teikn på at ein er blitt oversett (ibid.). Av avgjerande tyding er også om det som vert ytra oppfatast som falskt eller oppriktig, altså om det vert opplevd som truverdig eller ei (ibid.). Slik kan det hevdast at blikket som lakmustest på truverd i chat-rommet vertfall til ei viss grad kan erstattast av talemåtar, språkval og uttrykk for ektefølte reaksjonar, noko Weckert også viser til (2005, s. 112).

6.11. Tidsdimensjonen

I nett-samtalar er tidsdimensjonen endra. Responsar kjem meir langsamt, og ein har redigeringstid på det ein skriv (Ben-Ze'ev 2004, s.3). Faktoren asynkronisitet, som viser til at kommunikasjonen ikkje føregår i samtid, inneber også at sosiale normer knytt til samtalen sin gang kan bli mindre dominerande (Suler 2004, s. 323). I underkategori 7: "Maske" vart ynsket om å leve opp til forventningar og vere "flink" kopla mot skamkjensler. Dersom dei sosiale normene er svekka, kan det potensielt vere lettare å setje ord på kva som finn seg "bak maska" og konfrontere sjølvoppfatningar om å vere defekt eller øydelagt. Nathanson har påpeikt behovet for

kontroll over sjølvpresentasjonen (Nathanson 1992, s.344) hos menneske som strevar med skam, og Wurmser framheva tapet av kontroll som ei side av skamma (1981, s. 32; 51). Lese opp mot den auka kontrollen som den endra tidsdimensjonen kan gje, kan chatten tenkast å utgjere ei ramme der skamma kan porsjonast ut utifrå innskrivaren sine eigne behov. Ei oppleving av kontroll kan slik avføde ei sjølv-valt eksponering av tankar, kjensler og sjølvoppfattingar som ikkje opplevast like risikofylt som i eit fråkopla modus.

Tidsdimensjonen som asynkroniteten inneber kan slik legge til rette for ei større grad av kontroll i sjølvframstillinga og mogelegheita for redigering, det som av nokon har blitt skildra som ”angrefristen” (Tormod Rimehaug og Siri M., 2009), eit moment som kan kople arbeidet med vanskelege kjensler til tidsdimensjonen. Gjennom eit slikt aspekt ved kommunikasjonen kan ein altså å svare når ein sjølv vil og kutte samtalen etter eige forgodtfinnande (Ben-Ze’ev 2004, s. 3).

Suler peikar vidare på at asynkronitet kan bidra til ei oppleving av å ”legge frå seg” problem (2004, s. 323). Dette er også Rimehaug inne på i sin artikkel om e-terapi som hjelpemiddel i samarbeidet med ein pasient som strevar med traumer. Pasienten nemner her det å kunne skrive e-post som ein anledning til å velge å gå inn eller ut av dei vonde kjenslene, og framheld dette som ei positiv effekt av e-terapien (Rimehaug, 2009). Sjølv om chatting går raskare enn e-post, er likevel kommunikasjonsforma prega av at det ein seier blir ”forsinka” samanlikna med andlet-til-andlet-samtalar.

6.12. Reell tillit?

Skårderud framheld tydinga av å bygge tillit for å komme ut av skam, og skriv: ”for at skammen skal få et språk, kreves tid til å etablere tillit. Skal man dele sin store skam, det vil si utlevere seg selv, trengs trygghet for at dette blir tålt og tatt i mot (2001a, s. 50). Dette momentet vart lyfta i innleiinga av studien, og er vurdert relevant i denne delen også, då nokre innvendingar og problematiseringar rundt chat-rommet som ein stad for tillit er på sin plass. For kan det som vert delt av innskrivarane på chatten kategoriserast som reell tillit?

6.13. Chat-rommet og relasjon

Chat-samtalane er avgrensna i tid, og chat-rommet er, som det har blitt gjort greie for over, ein kommunikasjonssituasjon som har gitte romlege avgrensingar. Høvet til å samtale med same person fleire gangar er også fråverande i chat-tenesta til Kirkens SOS. Spørsmålet om ein kan tale om ein relasjon er med dette aktuelt. I studien vert det Skårderud omtalar som «tid til å etablere tillit» lese som ei referanse til ein relasjon. Han nemner også den relasjonelle kroppen (2003, s.163) som storleik, eit omgrep som har blitt drøfta kort i det føregåande. Kroppen si tyding for tillit har også blitt kasta ljøs over ved hjelp av Weckert sitt fokus på denne som ein viktig komponent i skapinga eller etableringa av tillit. «Kroppsløyse» og mangelen på konstans i kontakten på chatten kan med dette seiast å utgjere eit grunnleggande fråvær som får implikasjonar for det relasjonelle aspektet ved kommunikasjonen. Det kan med bakgrunn i dette hevdast at ein relasjon, i den tradisjonelle forstanden av ordet, med dette ikkje gjer seg gjeldande i chat-samtalane på Kirkens SOS.

Spørsmål om korvidt relasjonar som blir forma på nettet er mindre verkelege enn dei som oppstår gjennom andlet-til- andlet-kontakt har blitt tematisert av Ben-Ze'ev. Han hevdar at sjølv om online-relasjonen inneber fantasiar om den andre, er relasjonen i seg sjølv ikkje mindre verkeleg (Ben Ze'ev 2004, s. 2). Det er framleis menneske av kjøt og blod som samtalar og utvekslar tankar og kjensler (ibid.). Ein sentral skilnad mellom Ben-Ze'ev sine forskingsobjekt og dei som er gjenstand for undersøkinga i denne studien er at han skriv om *forhold* på nettet, medan denne studien tek for seg einskilte samtalar. Slik kan det også her hevdast at det relasjonelle aspektet er vert noko tona ned samanlikna med relasjonar over tid (i ein terapeutisk samanheng) (Skårderud) og online-forhold (Ben-Ze'ev).

6.14. Løgstrup om tillit og relasjon

Likevel kan ein med Løgstrup halde fram den tilliten som blir vist som eit teikn på ei relasjonell erfaring: «Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre uden at han holder noget af dets liv i sin hånd» (2010, s.25). Samtalane på chat-tenesta er her forstått som eit uttrykk for å «ha noko med eit anna menneske å gjere». I kapittel fem vart det å våge seg fram kopla til sitata. Slik kan det argumenterast for at informantane utleverer seg og viser tillit, og med det står i ein relasjonell samanheng. Løgstrup påpeiker at kor lite eller stort som står på spel for det andre mennesket er uhyre forskjellig (2010, s. 27), og avheng av den einskilte sin psykiske konstitusjon

og tidspunktet for samtalen, og på situasjon som ikkje minst er bestemt av kven og korleis den andre er (ibid.). Likevel hevdar Løgstrup at det i kvart einaste møte mellom menneske ligg ei uutalt fordring, uansett omstende for møtet og kva for karakter det tek (ibid.). Som Løgstrup skriv: «På hvor mangfoldig vis kommunikationen mellom os end kan arte sig, den består altid i at vove sig frem for at blive imødekommet.» (ibid.). Med dette som grunnlag kan alvoret i kontakten som blir oppretta og samtalen som finn stad på chatten, hevdast å skrive seg inn i eit bilete der ein relasjonsmessig erfaring finn stad.

Med tanke på fråværet av kroppen som hindring for tillit på nettet, kan det vere grunn til å vende attende til Weckert. Han hevdar at det finst ei løysing på utfordringa med kroppen sitt fråvær (Weckert 2005, s. 112). Sjølv om ein ikkje kan velge å *tru* på at nokon er tillitsverdige, kan ein velge å oppføre seg *som om* den andre er det (2005, s. 113). Sjølv om omgjevnadane er tvetydige, vage eller inadequate, kan ein ha ei haldning om at den andre er til å stole på (ibid.). Det finst også prov på at teksten i seg sjølv kan gje informasjon om tillitsverdighet, og Weckert viser til ei studie frå 1999 som indikerer dette (2005, s. 112). Gjennom ei slik tilnærming til chat-rommet, kan det altså argumenterast for at tillit kan utspele seg i nettbaserte samtalar.

6.15. Terskel for kontakt?

Skårderud framhevar at bruk av nettkommunikasjon kan ha ei positiv effekt for menneske som strevar med skam, og nyttar omgrepet ”low thresholds for disclosure” om rammene som elektronisk kontakt kan ha (2003, s.161). Undertittelen er slik inspirert av dette perspektivet, og funna som har blitt presenterte kan påståast å underbygge ei slik forståing. Sjølv om det kan argumenterast for at det chat-rommet kan bidra med ikkje er ei tilstrekkeleg terapeutisk relasjon med mål og moglegheit til å hjelpe innskrivarane som tek kontakt ut av skam, kan det hevdast at samtalen med eit anna menneske potensielt kan gje ei erfaring av nærleik og empati innanfor eigne tålegrenser. Nathanson har påpeika at skamaffekten avbryter kommunikasjon effektivt (1992, s. 143). Chat-rommet kan potensielt vere ein stad der kommunikasjonen likevel kan halde fram, gitt dei faktorane som ligg innebygd i mediet.

Anne Hulda Skuterud sin artikkel «Skammens mur» (2008) bygger opp under ei slik forståing av terskelen for kontakt. I samspelet med ein klient som strevde med djup

skam, der den psykoanalytiske framgangsmåten (der klienten ligg på ein benk vendt bort frå terapeuten) og e-postkorrespondanse ikkje førte fram, vart SMS-kontakt eit verktøy som bidrog positivt inn i terapirelasjonen (Skuterud 2008, s. 6). Sjølv om SMS og chat har ein del innbyrdes skilnader, kan det hevdast at SMS likevel er den kommunikasjonsforma som ligg nærmast opp til chat-samtalen i form av dei korte beskjedane som sendast og den ofte umiddelbare responsen ein kan få. Skårderud hevdar i tråd med dette at beskyttelsen som finst i mediet kan få menneske med skam til å få hjelp tidlegare, og at det også potensielt kan rekruttere til terapi (Skårderud, 2003). For forfattaren si eigen rekning kan det leggast til at det å gjere skriftleg eigne kjensler, tankar og reaksjonar potensielt kan vere ei øving i eigarskap til desse, og at dette potensielt kan bidra til å senke terskelen for vidare kontakt med profesjonelle helsetenester.

6.16. Den skjøre tilliten si tyding

”Den som skammer seg, er sårbar og krenkbar”

(Stålsett Follesø 2003, s. 102).

Med bakgrunn i funna, analysen og dei ovannemnde perspektiva på tillit, er det grunnlag for å hevde at tilliten hos skamfulle menneske kan bere preg av å vere skjør. Mediet som skamma vert formidla i, har avgrensingar, og forventninga om forakt som skamfulle kan bere med seg (Skårderud 2001a, s.40) kan bidra til ei sensitivitet for avvising som kan vere vanskeleg å gje motsvar til i chat-rommet. Om ein innskrivar avsluttar samtalen brått, forsvinn moglegheita til å rette opp eller etterspør informasjon om kva det var som gjekk gale. Innskrivarane i utvalet ber i stor grad på vonde erfaringar. Dette kan bidra til at tiltrua til at andre vil ein vel, er skadelidande (jamfør Weckert 2005, s. 100). Erfaringa av andre sine svik, kan saman formast til ei forventning om nye svik, og etableringa av tillit kan med det vere vanskeleg (Pilskog 2003, s. 89). Dette er i tråd med det nokre av informantane i kapittel fem skildrar («Hvis livet blir bedre, hvorfor har jeg hatt det vondt hele livet?» «Skulle ønske eg klarte å tro på det, at det blir bedre»).

Trass i den redusert sårbarheita som nettkommunikasjon kan gje, er det likevel slik at ein kan bli såra i samtalar som utspelar seg i pålogga modus (Ben-Ze’ev 2004, s. 36). Den djupe sjølvavsløringa kan gjere at innskrivaren sitt sinn blir avdekka og nakent,

utan noko å beskytte seg med. Dette er ein sårbar situasjon for nokon kvar (ibid.), og kanskje særleg for innskrivarane i utvalet som studien presenterer. På bakgrunn av dette kan det seiast at den reduserte sårbarheita som chat-rommet kan gje, kan påverke positivt i retning av å komme i kontakt og bli medviten eigne psykologiske mekanismar, men også ha eit element av fare for å gjere den som skriv inn ytterlegare avdekka og eksponert.

Det kan med bakgrunn i kunnskapen om det skriftlege mediet, med sitt potensiale for både auka sårbarheit og auka kontroll, vere grunnlag for å understreke viktigheita av den empatiske responsen som eit verktøy for å styrke innskrivarane. Stadfesting av kjenslemessige erfaringar og kunnskap om skam har blitt lyfta fram som måtar å auke forståinga av det ålmenmenneskelege i skamma, og kan vere ein inngang til å redusere kjensla av å vere åleine (Stålsett Follesø 2003, s. 103). Å oppleve seg forstått og støtta er ofte det klientar sjølv nemner for at terapi har vore til hjelp (Benum 2003, s. 136). Nathanson påpeiker at å bli møtt med passivitet og stillheit kan gjere at skamma vert forsterka og forverra (1992, s. 325). Den basale empatiske responsen, i form av å ta del i den andre si smerte (det Nathanson kallar ”joining with the patient”) og hjelpe begge ut av audmjukinga vert av han framhaldt som ei konkret hjelp i arbeidet med å komme ut av den djupe og livshemmande skamma (Nathanson 1992, s. 324).

6.17. Avgreinsingar ved studien

6.17.1. Utvalet – kjønn og antal

Utvalet som studien har grunnlag i besto i hovudsak av kvinnelege innskrivarar, i dei tilfella der kjønn var mogeleg å identifisere. Dette kan hevdast å representere ei svakheit ved studien. Då utvalet ikkje føregav å vere representativt og få mannlege innskrivarar donerte samtalar i tidsrommet datainnsamlinga føregjekk, var det likevel ei avveging som var naturleg i samanhengen. Med tanke på Nathanson sin påstand om at kvinner i større grad enn menn erfarer og namngjer skam i eit språk som er knytt til kjensla (1992, s. 158), kan uttrykka for skam i utvalet slik tenkast å illustrere poenget. Smyth (1998) sin metastudie fann at menn var blant dei gruppene som kunne ha positive effektar av skriveterapi. Forsking kring gutar og menn sine skriftlege uttrykk for skam kan med grunnlag i dette etterlysast.

6.17.2. Bruk av ferdigskrivne samtalar

Bruken av ferdigskrivne samtalar kan gjere prosessen med korrigering av egne forforståingar og tolkingar vanskelegare. Innskrivarane har sjølv heller ikkje mogelegheit til å korrigere tolkingar som er føretatt. Dette overlèt mykje makt til for tolkaren, og kan løftast fram som ein svakheit ved studien. Chat-samtalane er innbyrdes svært ulike, og representerer svært korte utdrag frå komplekse livssituasjonar og erfaringar. Samanlikna med djupneintervju kan difor materialet som ligg til grunn for studien hevdast å vere noko skrint. På den andre sida kan det argumenterast for at ramma for kommunikasjonen er særeigen og at studien, ved å fokusere på faktorar i nett-kommunikasjon, lyfter fram og setter funna i nye samanhengar. Behovet for vidare forskning for å utdjupe kunnskapen om skamdeling i chat-samtalar på bakgrunn av dette oppmodast.

6.17.3. Projeksjon

Ved kvalitative undersøkingar er forskaren sine egne erfaringar og personlege kvalitetar alltid med på å påverke møtet med datamaterialet (Malterud 2011, s. 23; 38). Ein konsekvens av dette kan vere at forskaren tillegg materialet eigenskapar og tydingar det ikkje har (ibid.). Gjennom diskusjon med rettleiar, andre si kritiske gjennomlesing av teksten og føring av prosjektlogg har denne effekten blitt freista unngått. Forventing av funn vart notert i starten av prosjektet, og desse var ikkje samanfallande med det avhandlinga i si ferdige form presenterer. Transparens og tydelegheit i skiljet mellom egne tolkingar og teoretiske innsteg til materialet er også etterstreba for å gjere det mogeleg for lesaren å kritisk reflektere rundt funn og tolkingar som har blitt føretatt. Trass i desse grepa vil den kvalitative forskaren alltid risikere å overføre egne interesser og synspunkt på analysen (ibid.). Projeksjon kan også vere av tyding for innskrivarane og medarbeidarane. Namnet «Kirkens SOS» kan ha tyding for kva innskrivarane ynskjer å dele eller ikkje, og medarbeidarane sine innsteg til samtalen har utan tvil vore med på å prege dei funna som er presentert og analysert i denne studien. Dette kan haldast fram som eit oppfylggingsspørsmål som kan drøftast i vidare studiar. Spørsmål om kva i kommunikasjonen som verkar tillitsvekkande kan også vere eit relevant spørsmål for vidare forskning.

6.17.4. Vegen vidare

Funna og tolkinga har blitt lagt fram og lyfta i studien representerer delar av fleire større problemkompleks og teorifelt. Dette kan haldast fram som eit grunnlag for kritikk i den forstand at for mykje og for ulike teori vert kombinert i møte med funna. Likevel er oppgåva unik i den forstand at ho kombinerer tre ulike fagfelt og gir ei samanhaldt inngang til skam, tillit og chat-rommet som del av eit lågterskeltilbod til menneske i krise. Med bakgrunn i det som har blitt vist i denne studien, kan det argumenterast for at det er behov for meir forskning på lågterskeltilbod for unge menneske som strevar med skam. Ytterlegare studiar på effekten av chat-samtalar kan også oppmodast. Fordi skamma kan ligge sentralt i psykiske lidningar og plager og fordi kjensla har hemmande og potensielt øydeleggande verknader, er det viktig å sjå etter det som kan vere med på å bygge opp sjølvtilit og integrasjon i fellesskap.

LITTERATUR

- Alvesson, M. & Kärreman, D. *Qualitative Research and Theory Development. Mystery as Method*. Sage publications Ltd. London, California, New Dehli, Singapore 2011
- Baikie, K. & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment 11* (s.338-346) doi: 10.1192/apt.11.5.338. Henta frå <http://apt.rcpsych.org/content/11/5/338.full>
- Bellissimo, L. (2014). *The Use of Online Communities for Mental Health Disorders: A Qualitative Case Study*. (Masteroppgåve). University of Ottawa, Department of Communication. Canada
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using themathic analysis in psychology i "*Qualitative Research in Psychology*". 3 (2). Pp. 77-101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Benum, K. (2003). Møte med den som er alene og redd. Ressursorientert terapiarbeid med fokus på etablering av trygghet og beskyttelse etter langvarige traumer. Anstorp, T., Hovland, B.I. Torp, E. (Red.), *Fra skam til verdighet. Teologisk og psykologisk arbeid med vold og seksuelle overgrep*. (s. 135 – 160). Oslo: Universitetsforlaget
- Dyregrov, K., Plyhn, E. & Dieserud, G. (2009). *Etter selvmordet – veien videre*. Oslo: Abstrakt forlag AS
- Folkehelseinsitutttet. Holte, A. (2013). Slik fremmer vi psykisk helse, forebygger psykiske lidelser og får men mer fornuftig samfunnsøkonomi. Henta frå <http://tinyurl.com/njnrve9>
- Foss Matre, V. 2010. *Skammens fenomenologi: En kvalitativ studie av skam/sjenanse*. Hovedoppgave ved Psykologisk Insitutt. Universitetet i Oslo.
- Fosse, G. K. (9. august 2007). Mobbingens psykologi. *Tidsskrift for den Norske Legeforening*, 15 (127) (s. 1909)
- Gammon, D. & Løhr, H.(2010). E-post som hjelpemiddel i psykologisk behandling - noen erfaringer. Henta frå <http://tinyurl.com/ogl5v2f>

- Gilbert, P. (2000). The relationship of Shame, Social Anxiety and Depression: The Role of the Evaluation of Social Rank. *Clinical Psychology and Psychotherapy* 7, s. 174–189
- Gilbert, P. (2007). *Psychotherapy and counselling for depression*. 3.utgave. London, , California, New Dehli, Singapore: Sage publications
- Giorgi, A. & Giorgi, B. (2008). Phenomenology. I Smith, J.A. (Red.) (s.26- 51) *Qualitative Psychology A Practical Guide to Research Methods*. California: Sage publications
- Graybeal, A., Sexton, J.D & Pennebaker, J.W. (2002). The role of story-making in disclosure writing: the psychometrics of narrative. *Psychology and Health*, 17 (5) (s. 571 – 581) Brunner Routledge.
- Handlingsplan for forebygging av selvmord og selvskading 2014–2017*. (Mars 2014). Avdeling psykisk helse og rus. Oslo: Helsedirektoraret
- Hageberg, A.O.L. (2009). Viktig påbygg til terapirommet. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 46 (4) (s. 382-384). Henta frå http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=78425&a=3
- Hageberg, A. O. L. (2012). E-terapi verkar godt. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 49, (5), (s. 490-491). Henta frå http://www.psykologtidsskriftet.no/?seks_id=238459&a=4
- Hartberg, S. & Hegna, K. (2013). *Hør på meg. Ungdomsundersøkelsen i Stavanger 2013*. Rapport nr. 2/14. Oslo: NOVA Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring
- Jøraas, T. (2009). E-terapi som supplement i poliklinisk oppfølging av ungdom : en kvalitativ studie av terapeuterfaringer. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 46, (4) (s. 355-361) Henta frå http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=77672&a=2
- Kaufman, G. (1992). *Shame – the power of caring*. 3.utgave Rochester Vermont: Schenkman books, Inc.
- Kirkens SOS. (2014, 05.februar). Normer for Kirkens SOS. Henta frå www.kirkenssos.no/noop/page.php?p=Artikler/318.html&d=1
- Kirkens SOS. (2014, 05.februar). Om Kirkens SOS. Henta frå www.kirkens-sos.no/Om_Kirkens_SOS/index.html

- Kirkens SOS. (2014, 05.februar). SOS-chat lansert 1. september 2010. Henta frå www.kirkens-sos.no/Krisetjenester/SOS_chat/index.html
- Kors på halsen - Norges Røde Kors. (2014, 26.mars.). Kors på halsen. Henta frå <http://tinyurl.com/ktoze8y>
- Lawlor, A. & Kirakowski, J. (2014). Online support groups for mental health: A space for challenging self-stigma or a means of social avoidance? *Computers in Human Behaviour*, 2014 (32), (s. 152-161). Henta frå: <http://tinyurl.com/osp4p53>
- Lutwak, N., Ferrari, J.R. & Cheek, J.M. (1998). Shame, guilt, and identity in men and women: the role of identity orientation and processing style in moral affects. *Personality and Individual Differences* 25 1027-1036 Elsevier
- Luhmann, N. (1993). *Risk: A Sociological Theory*. Walter. Berlin. New York: de Gruyter
- Løgstrup, K.E. (2010). *Den etiske fordring*. 4. utgåve. Århus: Forlaget Klim
- Malterud, Kirsti. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning- en innføring*. 3.utgave. Oslo: Universitetsforlaget
- Moors, R. & Webber, R. (2013) The dance of disclosure: Online self-disclosure of sexual assault. *Qualitative Social Work, November 2013, 12(6)* (s.799-815). Henta frå: <http://qsw.sagepub.com/content/12/6/799>
- Mishara, B. L. & Côté, L.-P. (2013). Suicide Prevention and New Technologies: Towards Evidence Based Practice. I Mishara, B. L. & Kerkhof, Ad. J. F. M (Red.), *Suicide Prevention and New Technologies* (s. 1- 23). New York: Palgrave Macmillan
- Nathanson, D. L. (1992). *Shame and pride. Affect, sex, and the birth of the self*. New York London : W.W Norton & Company
- Pilskog, E. (2003). Samtalen om det vonde. Anstorp, T., Hovland, B.I. Torp, E. (Red.), *Fra skam til verdighet. Teologisk og psykologisk arbeid med vold og seksuelle overgrep*.(s. 87 – 98). Oslo: Universitetsforlaget

- Qinfeng, Z. (2011) *Self-Disclosure In Online Support Groups For People Living With Depression*. (Masteroppgåve). Nanjing University. Singapore
- Repål, A. (2009). E-terapi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 46 (4) (s. 346-347). Henta frå http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=77400&a=2
- Rimehaug, T. & M. S. (2009) Brukervennlige egenskaper eller uforsvarlig lettvinthet? *Tidsskrift for den norske Psykologforening*, 39 (s.507- 509)
- Schotanus-Dijkstra, M.; P Havinga *et.al* (2014). What do the bereaved by suicide communicate in online support groups? A content analysis. *Crisis 2014*, 35 (1) (s. 27-35). Henta frå: <http://tinyurl.com/nosjgnd>
- Siqveland, J. (2012). Når mørket frister. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 49, (2) (s. 159-171) Henta frå <http://tinyurl.com/mjg8dem>
- Skogbrott M. B.; Rimehaug, T; Arefjord, K. ; Jøraas, T. (2009). Klienters erfaringer med e-terapi som tillegg til vanlig psykoterapi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 46 (4), (s. 348-354). Henta frå <http://tinyurl.com/qhlsy8d>
- Skogvang, K.B. (2012). *Selvskading på internett. En kvalitativ studie av hvordan mennesker som selvskader diskuterer selvskading og forholdet til egen kropp på internett*. Hovedoppgave ved psykologisk institutt. Universitetet i Oslo.
- Skårderud, F. (2001a). Tapte ansikter. I Wyller T. (Red.) *Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne*. (s. 37- 52) Bergen: Fagbokforlaget
- Skårderud, F. (2001b). Det tragiske mennesket. I Wyller T. (Red.), *Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne*. (s. 53- 67) Bergen: Fagbokforlaget
- Skårderud, F. (2003). Sh@me in cyberspace. *European Eating Disorders Review* ,11, (s. 155–169) DOI: 10.1002/erv.523
- Skårderud, F & Sommerfeldt, B. (1. mai 2008). Mentalisering – et nytt teoretisk og terapeutisk begrep. *Tidsskrift for den Norske Legeforening* 9 (128) (s. 1066 – 9). Henta frå <http://tidsskriftet.no/article/1685473>
- Skårderud, F. & Sommerfeldt, B. (16.april 2009). Hva er selvskading? *Tidsskrift for Den norske Legeforening* 129. (s.754- 8). Henta frå <http://tidsskriftet.no/article/1823575> doi: 10.4045/tidsskr.08.0454

- Smedstad, L & Midtsund, M. (2008). *Atter en gang ikke alene - En studie av internetbaserte støttegrupper*. Hovedoppgave ved profesjonsstudiet i psykologi. Universitetet i Oslo
- Smith, J. A. (2008). Introduction. I Smith, J.A (Red.) (s.1- 3) *Qualitative Psychology A Practical Guide to Research Methods*. California, USA
- Stålsett G. F. (2003). Skam og skyld. Anstorp, T., Hovland, B.I. Torp, E. (Red.), *Fra skam til verdighet. Teologisk og psykologisk arbeid med vold og seksuelle overgrep*. (s. 100 – 132). Oslo: Universitetsforlaget
- Stålsett, G. (2014). *Skyld og skam sett i et folkehelseperspektiv*. Powerpointpresentasjon. Lasta ned frå <http://tinyurl.com/o76qlvv>
- Suler, J. (2004). The online dishibition effect. *Cyberpsychology & behavior*,7 (3), s. 321- 326. © Mary Ann Liebert, Inc.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. 4.utgave. Oslo: Fagbokforlaget
- Tangney, J. P. & Dearing, R.L. 2002. *Shame and guilt*. New York, London: The Guilford press
- Tangney, J. P. (2011). Shame in the therapy hour. Henta frå: <http://tinyurl.com/k7spugk>
- Vetlesen, A.J. & Stänicke, E. (1999). *Fra hermeneutikk til psykoanalyse: muligheter og grenser i filosofiens møte med psykoanalysen*. Henta frå http://urn.nb.no/URN:NBN:no-nb_digibok_2009041404102
- Vevatne, K. (2006). *Selvmondsforsøket – søken mot livet. En kvalitativ undersøkelse*. (Doktoravhandling). Universitetet i Bergen.
- Weckert, J. (2005). Trust in cyberspace. I R. J. Cavalier (Red.), *The impact of the internet on our moral lives*. Albany: State university of New York Press
- Wurmser, L. (1981). *The mask of shame*. Baltimore, Maryland: Johns Hopkins University Press.
- Wyller, T. (2001a). Skam, verdighet, grenser. I Wyller, T. (Red.) *Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet I det moderne*. (s. 9- 18). Bergen: Fagbokforlaget

Wyller, T. (2001b). Se det blev fantefølges jul. I Wyller, T. (Red.) *Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet I det moderne*. (s. 243-264). Bergen: Fagbokforlaget

Øia, T. (2012). *Ung i Oslo 2012 – Nøkkeltall*. Notat 7/2012. Oslo: NOVA Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring

Vedlegg 1 Tema på chatten- usortert

Usikkerheit	Sjølvsforakt	Destruktivitet
Sjølvskading	Sjølvsrespekt	Sjølvs hat
Religiøsitet	Avmakt	Sjølvs kunnskap
Sjølvmord	Sjølvtillit	Verdi
Eksistens (liv og død)	Sjølvsbilete	"Maske"
Framtid	Seksualitet	"Byrde"
Vurdering/evaluering frå andre	Skuld	Seksuell legning
Meining	Skuldkjensle	Frykt
Håp	Død	Redsel
Einsemd	Mobbing	Sjølvs framstilling
Kropp	Relasjon/nokon å snakke med	Grenser
Kroppskompleks	Romantiske relasjonar	Smerte
Spiseforstyrningar	Venerelasjonar	- fysisk
Abort	Familierelasjonar	- eksistensiell
Overgrep	Psykisk sjukdom	Tvang
Vold	Etikk	Tvangshandling
Tap	Nærleik	Takksemd
Aleksitymi (?)	Tilhøyrighet	Håpløyse
Hemmeleghald/anonymitet	Forventningar	Plikt
Unnskyldning	Bagatellisering	Dissosiasjon
Skamutsagn	Verdiløyse	Stigma
Bønn	Sorg	Altruisme
Ambivalens- "Indre kamp"	Frustrasjon	Barn/barnefordeling
Tvangshandling	Aggresjon	Offer (å gjera)
Rus	Motløyse	Ynskjer
Tristheit	Behov	Lengt
Kjærleik	Svik	Anmelding/tysting
Terapi	"Etterlivet"	Tillit- mistillit
Helsevesen	Omsorg	Samanlikning
Glede	Val	Påført skam
Avhengigheit	Andres blikk/vurdering	Skilsmisse/brudd
		Avvisning

Nervøsitet	Speleavhengigheit	Sjokk
Aksept	Ansvar for andre	Graviditet
Press	Gråt	Irritasjon
Forvirring	Lystenning	Tomheit
Omsorgssvikt		Voldtekt
Hat		

**Kirkens SOS****8 1 5 3 3 3 0 0****www.kirkens-sos.no**

Kirkens SOS i Norge
Rådhusgata 1
0151 Oslo
Tlf 23 08 13 80
Faks 23 08 13 81
post@kirkens-sos.no
www.kirkens-sos.no

Bankkonto 7011 05 20067
Org.nr 971275 596

Oslo, 23.04.2014

Ang. godkjenning fra NSD

I anledning Dina Willemse sin masteroppgave der forsker skulle se på datamateriale fra SOS-chat tok Kirkens SOS v/rådgiver kontakt med Datatilsynet for å finne ut om det måtte søkes godkjenning fra NSD for å gjennomføre forskningen.

Svaret som ble gitt av Datatilsynet var at dette ikke var nødvendig da anonymiteten er sikret gjennom dataplattformen, der hverken personopplysninger eller IP-adresser blir lagret sammen med, eller satt i forbindelse med, de skriftlige dialogene.

Med dette som bakgrunn, i tillegg til forskers egen kontakt med NSD, ble det derfor ikke søkt om godkjenning fra NSD da ingen personopplysninger er behandlet.

Kirkens SOS i Norge,

Lene Hopland Bergset
Rådgiver

Vedlegg 3

TEKST TIL INNSKRIVERE ANG. Å BIDRA TIL MASTER:

Kirkens SOS er i ferd med å gjennomføre en kartlegging av samtaler gjennomført via SOS-chat. I den anledning lurer vi på om vi kan bruke samtalen du nettopp avsluttet som en del av undersøkelsen.

Om du tillater dette vil en medarbeider i Kirkens SOS, som er ansvarlig for kartleggingen i sin helhet, gjennomgå samtalen og bruke den til å finne ut hvordan Kirkens SOS kan bli en bedre tjeneste for alle som tar kontakt med oss.

Anonymiteten din vil bli ivaretatt og samtalen din vil ikke bli offentliggjort.

Vennlig hilsen
Kirkens SOS i Norge

Ja, jeg synes det er ok at min samtale er en del av kartleggingen

Nei, jeg vil ikke at min samtale er en del av kartleggingen

Beskjed som kjem opp etterpå viss ja:

Takk for ditt bidrag til utviklingen av SOS-chat.

Velkommen tilbake til SOS-chat ved en annen anledning.

Beskjed om nei:

Takk for at du tok deg tid til å vurdere vår forespørsel og velkommen tilbake til SOS-chat ved en annen anledning

Vedlegg 4
Til frivillige og tilsette ved Kirkens SOS.

Informasjon om masterprosjekt om Kirkens SOS si chat-teneste.

For tida vert det innhenta informasjon frå chat-brukarane våre til eit masterprosjekt. Dette skjer i form av at innskrivarane får tilbod om å donera samtalen sin anonymt når ein chat-samtale er avslutta. Personvern er ivaretatt, og ikkje alle samtalanene som vert donerte kjem til å bli nytta.

Målet med prosjektet er å kunne seie noko meir om kva som er viktig for innskrivarane, og korleis dette vert kommunisert innanfor rammene som chatten gir. Dette kan vonleg på sikt bidra til meir kunnskap om korleis Kirkens SOS endå betre kan møte innskrivarar og innringarar. Oppgåva vil vera ferdig i løpet av juni 2014.

Alle opplysningar som kan vekke attkjenning vil bli anonymisert, og fokuset er ikkje retta mot dykk som frivillige. Oppmodinga blir: ver som vanleg på chatten. Ved spørsmål og innspel, ta gjerne kontakt med Dina Willemse

dinawillemse@gmail.com

Takk for hjelp og støtte,

venleg helsing Dina Willemse