

Å være et tomt skall

*Selvopplevelsen i en psykisk
mishandlende relasjon*

Marianne Notland Smogeli



Masteroppgave ved Psykologisk institutt

UNIVERSITETET I OSLO

Mai 2010

Forord

Denne masteroppgaven leveres som avslutningen av en mastergrad i kultur- og samfunnspsykologi ved Universitetet i Oslo. Prosjektet er utarbeidet, skrevet og levert som et individuelt prosjekt, men jeg har fått god hjelp og støtte underveis av mange rundt meg. Noen av disse ønsker jeg å rette en spesiell takk til.

Først ønsker jeg å takke min veileder Astrid Bastiansen. Hun inspirerte meg til å forfølge temaet for bacheloroppgaven min i masteroppgaven, og hennes spennende diskusjoner har hjulpet meg i arbeidet med denne oppgaven. Det har også betydd mye at hun hele tiden har formidlet en tro på mine ideer og vurderinger. Ikke minst er jeg takknemlig for at det var hun som først introduserte meg for psykologiens subtile, komplekse og vage sider, og tanken om at det er mulig å studere fenomener som er vanskelige å fange. Jeg vil også få takke mine medstudenter for støtte, mange gode innspill og råd – og da spesielt Ingeborg Gjefsen, som hele veien har vært en viktig diskusjonspartner og som også i innspurten tok seg tid til å bidra med viktige forslag til forbedringer. En uvurderlig diskusjonspartner som også fortjener en takk er Kenneth – min forlovede og kontinuerlige støtte. Det engasjementet han har vist for temaet psykisk vold i nære relasjoner har betydd mye for meg. Takk også til de ansatte jeg har hatt kontakt med på krisesenteret, som viste engasjement og interesse for problemstillingen helt fra første kontakt, og som har vært svært hjelpelige i arbeidet med oppgaven.

Til slutt ønsker jeg å rette en stor takk til informantene mine. Historiene deres og viljen dere viser til stadig å kjempe videre både for deres egen og andres del, gjør meg svært ydmyk. Jeg setter enormt pris på den tilliten dere har vist meg, og kan bare håpe på at jeg har gjort meg fortjent til den.

Oslo, april 2010

Marianne Notland Smogeli

Innhold

Sammendrag	1
Introduksjon	2
Teoretisk bakgrunn	4
Om språkbruk	4
Hva er psykisk mishandling?	5
Selvopplevelse	6
Tidligere forskning på psykisk mishandling og selvopplevelse	9
Metode	12
Ontologi (virkelighetsforståelse) og epistemologi (vitenskapsforståelse)	12
Deltakere	12
Intervjuet	14
Analyse	17
Etiske problemstillinger	18
Kvalitet i kvalitativ metode	21
Resultater	21
Personene	22
Tema 1: Den jeg er, har ingen verdi	24
Psykisk mishandling og selvfølelse	27
Tema 2: Jeg får ikke være den jeg er	28
Tema 3: Jeg har mistet den jeg er	29
Tema 4: Jeg fikk ikke bli den jeg kunne ha blitt	35
Psykisk mishandling og individuell identitet	37
Tema 5: Jeg får ikke rom til meg selv	38
Tema 6: Jeg skammer meg over meg selv	39
Psykisk mishandling og sosiale aspekter ved selvopplevelse	41
Oppsummerende diskusjon	41
Sammenhenger mellom de ulike formene for selvopplevelse	41
Begrensninger ved studien	42
Implikasjoner av studien og forslag til videre forskning	44
Avslutning	46
Referanseliste	48

Sammendrag

Psykisk mishandling er en form for vold i nære relasjoner og består av et mønster av ikke-fysiske nedverdigelser eller angrep. Mange forskere fremhever at psykisk mishandling skader selvet til den som blir mishandlet, men det er gjort lite systematisk forskning på dette og det gjøres sjelden rede for hva man mener med de selvrelaterte begrepene man bruker. Målet for denne studien var derfor å få en bedre forståelse av hvordan personer som blir psykisk mishandlet opplever seg selv. Det ble gjennomført narrative intervjuer med fire personer som har levd i psykisk mishandlende relasjoner. Ut fra disse intervjuene lot det til å være en sammenheng mellom psykisk mishandling og visse former for negativ selvopplevelse. Gjennom tematisk analyse av intervjuene ble det valgt ut ett tema knyttet til selvfølelse ("Den jeg er, har ingen verdi"), tre knyttet til den individuelle identiteten ("Jeg får ikke være den jeg er", "Jeg har mistet den jeg er" og "Jeg fikk ikke bli den jeg kunne ha blitt") og to knyttet til sosiale aspekter ved selvopplevelsen ("Jeg får ikke rom til meg selv" og "Jeg skammer meg over meg selv"). I oppgaven argumenteres det for at den psykiske mishandlingen har bidratt til disse formene for negativ selvopplevelse. Oppgaven illustrerer derfor belastningen av psykisk mishandling, og tydeliggjør behovet for å hjelpe personer som lever i relasjoner preget av slik mishandling. Prosjektet bidrar dessuten til feltet ved at teorier knyttet til selv og identitet benyttes for å forstå selvopplevelsen i en psykisk mishandlende relasjon.

Introduksjon

Den 10. desember 1948 vedtok Generalforsamlingen i FN (De Forente Nasjoner) FNs verdenserklæring om menneskerettigheter (FNs verdenserklæring om menneskerettigheter: Universal Declaration of Human Rights, n.d.). I følge denne erklæringen er alle mennesker ”født frie og med samme menneskeverd og menneskerettigheter”. Alle har ”rett til liv, frihet og personlig sikkerhet”. Videre erklæres det at ”Ingen må utsettes for tortur eller grusom, umenneskelig eller nedverdiggende behandling eller straff”, ”Enhver har rett til å bevege seg fritt”, ”Ingen må vilkårlig fratras sin eiendom” og at enhver har rett til tanke-, menings- og ytringsfrihet (FNs verdenserklæring om menneskerettigheter, 1948). Men slik er det ikke for alle mennesker, heller ikke i Norge. Uten å sitte i et fysisk fengsel lever personer også i Norge et liv uten frihet. De lever uten en opplevelse av personlig sikkerhet. De blir straffet for sine handlinger, eller for handlinger de ikke har gjort, og de blir behandlet på en nedverdiggende og til tider grusom og umenneskelig måte. De får ikke bevege seg fritt, men har strenge regler for hvor de skal oppholde seg når, blir kontrollert på om de følger dette og risikerer avstraffelse dersom de avviker fra reglene. De kan plutselig fratras eiendeler av betydning uten å kunne protestere på dette. Og om det er vanskelig å styre direkte hva de tenker, får de ikke ytre sine meninger eller tanker fritt, men kan se seg tvunget til å tenke som en annen, handle som en annen, mene som en annen. Disse menneskene lever med psykisk mishandling.

Psykisk mishandling er en form for vold i nære relasjoner¹. I norsk kontekst bruker man ofte betegnelsen ”psykisk vold”. To andre hovedformer er fysisk mishandling og seksuell mishandling. I motsetning til de sistnevnte, som består av ganske spesifikke former for overgrep, kan psykisk mishandling komme i hva som ser ut til å være et ubegrenset antall former.

I mange sammenhenger blir psykisk mishandling sett på som alvorlig bare i den grad det er en forløper til fysisk mishandling, som ofte ansees som mer graverende. Men psykisk mishandling bryter med flere menneskerettigheter enn hva fysisk mishandling gjør, og for mange som har opplevd både fysisk og psykisk mishandling, oppleves den psykiske som verre (se for eksempel Follingstad, Rutledge, Berg, Hause & Polek, 1990). I senere tid har også forskere på feltet i økende grad blitt oppmerksomme på psykisk mishandling. Noen, som Stark (2007) og Follingstad et al. (1990), konsentrerer seg om psykisk mishandling som en

¹ Denne delen, samt delen ”Hva er psykisk mishandling?”, er delvis basert på bacheloroppgaven min (Smogeli, 2008).

viktig komponent av en på andre måter mishandlende relasjon. I Norge har Vatnar (2009) nylig disputert med en doktoravhandling om vold i nære relasjoner, en empirisk studie av alle tre hovedformer for mishandling. Andre, som Chang (1996), Hirigoyen & Bjørklund (2002) og Loring (1994, 1997) ser på psykisk mishandling slik den forekommer alene.

Psykisk mishandling er vanskelig å få grep på, og feltet har vært preget av definisjonsuenighet (Schumacher, Slep & Heyman, 2001; Semple, 2001) og ulike tilnærminger til fenomenet. Mens noen legger vekt på observerbare handlinger, er andre mer opptatte av intensjonene bak handlingene fra overgriperens side (Schumacher et al., 2001), og andre igjen legger størst vekt på reaksjonene til den som blir mishandlet (Arias, 1999). Det er dessuten gjort mange forsøk på å klassifisere psykisk mishandling i ulike kategorier (for eksempel Chang, 1996; Follingstad et al., 1990; Maiuro, 2001; Murphy & Hoover, 2001; Semple, 2001), og en del av de samme kategoriene går igjen – for eksempel verbal mishandling, kontroll (bevegelsesrestriksjoner, kontroll over nødvendigheter, kontroll over økonomi, detaljstyring av hverdagen, perfektjonistiske krav), isolering (fra venner, familie, profesjonell hjelp), ulike former for skremmende atferd (som å true eller å så tvil om den andres persepsjoner av virkeligheten) og avvisning (for eksempel stillhet eller å nekte den andre emosjonell støtte). Psykisk mishandling kan komme i mange former.

Mange forskere på feltet (bl.a. Chang, 1996; Hirigoyen & Bjørklund, 2002; Lammers, Ritchie & Robertson, 2005; Loring, 1994) er inne på at psykisk mishandling har som hensikt eller som konsekvens at den andres ”selv” eller ”selvfølelse” ødelegges. Allikevel blir det sjelden oppklart hva som blir ødelagt eller hvordan, eller hva det betyr ”å miste seg selv” eller ”gi opp identiteten sin”. Hva man tenker om seg selv må nødvendigvis til en stor grad prege ens opplevelse av livet og verden, og selvopplevelse synes derfor som en viktig brikke for å forstå psykisk mishandling.

En bedre forståelse av psykisk mishandling synes nødvendig for å få et riktigere bilde av vold i nære relasjoner. Uten en bedre forståelse av psykisk mishandling, står vi i fare for å misforstå hva det egentlig vil si å leve med vold i nære relasjoner, og å legge vekt på de gale aspektene i forhold til hva som er av betydning for den som blir mishandlet. Vi risikerer dessuten fullstendig å overse vold i nære relasjoner der mishandlingen er av utelukkende psykisk karakter. En økt forståelse vil derfor kunne tydeliggjøre behovet for å hjelpe personer som utsettes for psykisk mishandling. Økt forståelse vil også kunne bidra til å utforme og å forbedre hjelpetiltak slik at de fyller behovene til de som blir rammet av vold i nære relasjoner. Én del av en slik forståelse vil være hvordan psykisk mishandling oppleves, og hva

man tenker og føler om seg selv i en slik relasjon. Forskningsspørsmålet som har ledet dette prosjektet har derfor vært: *Hvordan opplever den som blir psykisk mishandlet seg selv?*

I dette masterprosjektet ønsket jeg å gjøre en eksplisitt teoretisk forbindelse mellom psykisk mishandling på den ene siden og litteraturen på selv og identitet på den andre siden. Fordi det er gjort lite systematisk forskning på dette fra før, ville jeg ikke prøve å forutsi hva informantene kom til å fortelle og belage meg på én eller to selvteorier. Jeg ville gå inn i intervjuene med et forholdsvis åpent sinn, kun utstyrt med visse begreper som ville gjøre det lettere å skille ulike deler av selvopplevelsen fra hverandre. Bredden av former for selvopplevelse som informantene uttrykte gjorde at det ble vurdert som mest hensiktsmessig å presentere et forholdsvis bredt utvalg av teorier, for å antyde mulige forklaringer. Man kunne også trukket frem andre teorier for å forstå selvopplevelsen i psykisk mishandlende relasjoner, for eksempel PTRS (post traumatic relationship syndrome, Vandervoort & Rokach, 2006), men dette ville blitt for omfattende for denne oppgaven.

Utvalgte begreper og teorier knyttet til selvet vil bli presentert etter en kort språkavklaring og en redegjørelse av essensielle trekk ved psykisk mishandling. Denne delen om teoretisk bakgrunn avsluttes med en oppsummering av tidligere forskning på psykisk mishandling og selvopplevelse. Så følger en gjennomgang av metodiske elementer i prosjektet før resultatene presenteres. Jeg vil diskutere resultatene underveis i presentasjonen av dem, og avslutte med en mer overordnet diskusjon av resultatene og deres implikasjoner.

Teoretisk bakgrunn

Om språkbruk

Begrepet ”psykisk mishandling” er valgt fordi dette tilsvarer et mye brukt begrep i den internasjonale litteraturen på feltet, ”psychological abuse”, og likner det norske begrepet ”psykisk vold”. Andre vanlige begreper på feltet er ”emotional abuse” og ”psychological maltreatment”. Grunnen til at begrepet ”mishandling” er valgt fremfor ”vold” er fordi ”vold” også kan forstås som enkeltstående episoder. Et avgjørende kjennetegn for det fenomenet som beskrives i denne oppgaven er at det består av et *mønster* av slike episoder av psykisk vold over tid (dette utdypes senere). I følge Isdal er mishandling systematisk vold (Hansen & Thorsnes, 2007, s.4). Det som i den opprinnelige kilden beskrives som ”emotional abuse”, ”psychological maltreatment” eller tilsvarende, omtales derfor som ”psykisk mishandling” i denne oppgaven.

Betegnelser som ”den som blir mishandlet” vil i denne oppgaven bli brukt framfor ”offer”. Begrepet ”offer” har uheldige konnotasjoner (som ressurs svak, hjelpeløs) og kan derfor implisitt tillegge den som blir mishandlet disse egenskapene. En slik beskrivelse stemmer ikke overens med mitt inntrykk av informantene i denne studien. De var også selv opptatte av ikke å kalle seg eller bli omtalt som ”ofre”. Videre vil ”han” brukes om overgriperen og ”hun” om den som blir mishandlet. Ofte blir psykisk mishandling (og annen form for mishandling i nære relasjoner) fremstilt som noe som primært forekommer i heterofile forhold, med mannen som den som mishandler og kvinnen som den som blir mishandlet (for eksempel Chang, 1996; Lammers et al., 2005). Valg av pronomener i denne oppgaven skyldes utelukkende at informantene var kvinner med mannlige overgripere, da jeg mener det er sannsynlig at psykisk mishandling kan forekomme i enhver form for nær relasjon.

Hva er psykisk mishandling?

I denne oppgaven tas det utgangspunkt i Lammers et al. (2005) sin definisjon av psykisk mishandling (s.31). Psykisk mishandling kan forstås som (a) et mønster av ikke-fysiske nedverdigelser (b) som består av gjentatte åpne eller skjulte handlinger og beskjeder, (c) utøves av én person mot en annen, (d) og gjør at den som mishandler oppnår eller opprettholder makt (e) og skader den andre emosjonelt eller psykisk over tid.

Flere forskere (bl.a. Chang, 1996; Loring, 1997; Tolman, 1992) vektlegger at psykisk mishandling består av et mønster av handlinger. Loring understreker at en enkeltstående spydig bemerkning i en krangel ikke kan forstås som psykisk mishandling, men at et mønster av slike bemerkninger kan (1994, s.2). Psykisk mishandling skiller seg dessuten fra vanlige konflikter ved at den forekommer i en asymmetrisk maktrelasjon – angrepene kommer kun fra den ene parten (Hirigoyen & Bjørklund, 2002, s.37). Den psykiske mishandlingen blir en negativ spiral fordi den gir makt til den som utøver den og frarøver makt fra den som blir utsatt for den. Dermed står den som mishandler i en enda sterkere posisjon til å misbruke denne makten, og den som blir mishandlet står enda svakere til å påvirke situasjonen.

Psykisk mishandling skader den som blir utsatt for det. Fordi psykisk mishandling kan være svært subtil (dette utdypes nedenfor), kan denne virkningen være en viktig indikator på at mishandling faktisk finner sted. Uten slike negative effekter kan det i noen tilfeller være vanskelig å se at handlingene det er snakk om skal kunne kalles mishandling. Videre er det et sentralt trekk ved psykisk mishandling at den foregår i er en *nær* relasjon (selv om noen

forskere har en bredere forståelse av psykisk mishandling, se for eksempel Geffner & Rossman, 1998).

Hva slags handlinger kan så karakteriseres som psykisk mishandlende?

Gjennomgående kategorier i litteraturen om psykisk mishandling er verbal mishandling, isolering, skremmende atferd, avvising og kontroll. Selv om de kan omfatte mye, kan det også være former for psykisk mishandling som ikke faller inn under disse kategoriene. Noe av grunnen til dette er at konteksten ofte er sentral. For å forstå en uttalelse eller hendelse kan man være avhengig av kjennskap til alt som har skjedd tidligere mellom personene som samhandler (Scheff, 1990, s.38, s.115). Dette omfatter både ganske nylige hendelser og hendelser som går langt tilbake i tid. En handling som oppleves som psykisk mishandlende for én person, vil i mange tilfeller ikke gjenkjennes som dette for utenforstående som ikke kjenner konteksten (Hirigoyen & Bjørklund, 2002, s.101). Hva som oppleves som psykisk mishandlende kan også være avhengig av hva som er *viktig* for personen det gjelder. Det avgjørende i alle tilfeller er *betydningen* handlingen har for personen som blir mishandlet. Å skulle fastslå hvilke handlinger som kan utgjøre psykisk mishandling synes dermed problematisk, og det blir viktig å få tilgang til personenes egen opplevelse av situasjonen for å forstå det mishandlende aspektet ved handlingen.

Psykisk mishandling kan være ”åpen” og tydelig for utenforstående eller ”skjult” og subtil (Loring, 1994). Skjult mishandling forekommer hyppigere enn åpen mishandling, og er mer skadende (Marshall, 1994, s.292). Slik mishandling etterlater ikke tydelige spor (Hirigoyen & Bjørklund, 2002). Hirigoyen & Bjørklund skriver videre at psykisk mishandling derfor for utenforstående lett kan misforstås som en form for ”maktkamp”, selv om det i realiteten er ”et voldelig forsøk på moralsk og til og med fysisk ødeleggelse av den andre, noe som av og til lykkes” (s.21). Mishandlingen kan være så subtil at personen som blir psykisk mishandlet ofte selv ikke er klar over mishandlingen (Lammers et al., 2005, s.51; Loring, 1994, s.1). De skjulte angrepene får sin slagkraft gjennom en kompleks kontekst og det mønsteret som de er en del av. Selv om én slik handling isolert sett kan virke uskyldig, har de til sammen en ødeleggende effekt (Hirigoyen & Bjørklund, 2002, s.19).

Selvopplevelse

Mange begreper i psykologien kan virke vanskelige å gripe, men i følge Leary & Tangney (2003) har begrepet ”selv” vært spesielt problematisk (s.6). Ofte blir ord som ”selv” og ”identitet” brukt om hverandre, og uten klare definisjoner. Definisjoner som er tydelige og

fruktbare, vil imidlertid kunne styrke evnen til å gripe nyanser i fenomenet man studerer (R. M. Blakar, forelesning Universitetet i Oslo, 22. april 2009). Her vil noen sentrale begreper defineres og utvalgte teorier presenteres.

Selvsystemet. Man har forsket på mange aspekter ved det man kaller ”selvet”, og det er foreslått et utall av prosesser og komponenter. Mischel & Morf (2003) har postulert en modell som forsøker å sette disse i et system – ”selvsystemet”. Hver foreslåtte komponent eller prosess er en del av dette systemet og er forbundet med hverandre, som enheter i et nettverk. Fordi enhetene er forbundet med hverandre, kan i følge Mischel & Morf aktivisering av én selvkomponent smitte over på andre, nærliggende selvkomponenter.

Hensikten med dette prosjektet er få et innblikk i den delen av selvsystemet som subjektivt oppleves, slik den forekommer i en psykisk mishandlende relasjon. Denne fenomenologiske delen av selvsystemet blir her referert til som ”selvopplevelse”.

Identitet(er). Man skiller mellom *sosial* identitet og *individuell* identitet. Disse kan forstås ved hjelp av Simons (2004) SAMI-modell (Self Aspect Model of Identity). SAMI-modellen tar utgangspunkt i ”selvaspekter”, eller sosiale plasseringer (s.47). Selvaspekter kan være ”personlighetstrekk”; fysiske kjennetegn; roller; evner; preferanser; holdninger; atferdsmønstre og gruppemedlemskap (s.45). Med andre ord alt som kan beskrive en person. I følge SAMI består forskjellen mellom sosial² og individuell identitet av hvor mange selvaspekter man fokuserer på (s.73). Ved sosial identitet fokuserer man på kun ett selvaspekt (for eksempel ”jeg er musiker”). Man kan også forstå sosiale identiteter som betydninger festet til ulike roller i samfunnet, eller til ulike gruppemedlemskap (Stets & Burke, 2003, s.132). Sosiale identiteter har man derfor mange av. Ved individuell identitet fokuserer man på en rekke selvaspekter som er relatert til hverandre i et komplekst mønster (for eksempel ”jeg er kvinne, psykologistudent, kristen, jeg elsker hunder, er musiker og opptatt av sosial rettferdighet”). I ulike kilder benyttes ulike betegnelser for den individuelle identiteten, men så lenge innholdet i begrepet overlapper, vil ”individuell identitet” her benyttes. Når det videre i denne oppgaven refereres til sosial og individuell identitet, siktes det til Simons (2004) forståelse av konseptene. Individuell identitet forstås dessuten som det som utgjør følelsen av ”hvem man er” (Ryan & Deci, 2003).

Mulige fremtidige selv. I tillegg til å ha en individuell identitet og flere sosiale identiteter, har personer tanker om hvem de kan komme til å bli, hvem de kunne tenke seg å

² Simon (2004) bruker begrepet ”kollektiv identitet”, men her vil ”sosial identitet” benyttes.

bli ("ønskede selv") og hvem de er redde for å bli ("fryktede selv") – de har tanker om "mulige fremtidige selv" (Vignoles, Manzi, Regalia, Jemmolo & Scabini, 2008). Vignoles et al. undersøkte hvilke motiver som lå til grunn for ønskede fremtidige selv og fryktede fremtidige selv – hva gjør at de er ønsket eller fryktet? Resultatet av spørreskjemaundersøkelsene tydet på at ønskede fremtidige selv var de man selv forventet ville gi høy selvfølelse, mestring, mening og kontinuitet, mens fryktede fremtidige selv var de hvor man forventet lav selvfølelse, mestring, mening og kontinuitet. Slike tanker om ønskede og fryktede selv kan kanskje sees på som alternative individuelle identiteter, som på visse måter skiller seg fra den individuelle identiteten man har på nåværende tidspunkt.

Selvfølelse. Selvfølelse kan forstås som evaluering av eller holdninger til selvet (Tesser, 2003, s.283). I følge Leary er en spesielt viktig kilde til selvfølelse det man selv tror at andre mener om en. Selvfølelse kan i følge Leary derfor betraktes som et "sosiometer" som kan fortelle til hvilken grad man er akseptert av andre (i Aron, 2003, s.443). Selvfølelsen kan ha et grunnivå som vil kunne påvirkes over tid, men den kan også variere ut i fra situasjonen (Crocker & Park, 2003, s.292).

Det er sannsynlig at folk baserer selvfølelsen sin på visse kriterier. Disse kriteriene består av ønskede utfall innenfor et gitt domene, og kan forstås som "betingelser for selvverdi" ("contingencies of self-worth"; Crocker & Park, 2003). Betingelser for selvverdi kan endres og utvikles gjennom hele livsløpet (s.295). I følge Pyszczynski, Greenberg & Goldberg (2003), vil selvfølelse basert på abstrakte, integrerte egenskaper være å foretrekke framfor selvfølelse basert på konkrete og spesifikke handlinger (s.335). Abstrakte betingelser kan oppfylles på flere måter, og konkrete betingelser kan derfor være vanskeligere å oppfylle.

Selvet og andre. At selvet formes av andre er en idé som har eksistert lenge (se for eksempel Aron, 2003). Noen går så langt som å si at selvet ikke eksisterer annet enn gjennom sosiale relasjoner (Ferguson, 2009, s.73). I følge symbolsk interaksjonisme er en helt sentral menneskelig egenskap at man er i stand til å innta seg selv som objekt, på lik linje som man inntar andre mennesker og elementer i omgivelsene som objekter (Hewitt, 2003). Vi kan innta andres perspektiv og betrakte oss selv utenifra slik vi forestiller oss at andre betrakter oss. Dette gjør oss i bedre stand til å styre våre handlinger og reaksjoner, for vi kan se dem slik de fremstår for andre, ta hensyn til deres evalueringer eller reaksjoner og justere oppførselen vår deretter. Denne justeringen foregår gjennom hva Hewitt kaller "selvet som prosess". Mead (i Hewitt, 2003) foreslo at vi alternerer mellom to bevissthetsstadier. Det ene er selvet som subjekt, eller "jeg" ("I"), og består av at man reagerer direkte på hendelser i omgivelsene. Det

andre er selvet som objekt, eller ”meg” (”Me”), og består av at man ser denne reaksjonen slik man tror den fremstår for andre. Denne andre delen av prosessen gjør at man kan korrigere oppførselen sin, hvorpå man igjen handler som ”jeg”, men denne gangen ut i fra det bildet man fikk gjennom ”meg”-prosessen.

Vi legger større vekt på evalueringen til en person som betyr mye for oss enn en hvis meninger vi ikke respekterer (Hewitt, 2003, s.117). Men selv hvis slike negative evalueringer fra en annen person bedømmes som ubetydelige eller uriktige, kan de i følge Hewitt ha betydning for personen fordi det er blitt sådd tvil om noe man tidligere følte seg trygg på. Det er også vanskelig totalt å ignorere en evaluering dersom man møter denne daglig (s.132). Nære relasjoner skaper mange muligheter over lang tid til å oppfatte forventningene den andre har til en (Drigotas et al. i Aron, 2003, s.444) og man har som regel mye kunnskap om hverandre. Økt kunnskap gir økt potensial for skade (Stark, 2007). Negative evalueringer som en overgriper formidler av den som blir mishandlet vil derfor kunne være av betydning.

Det sosiale bånd. Scheff (1990) skriver om sosiale bånd mellom mennesker. Den optimale tilstanden til en relasjon er at det sosiale båndet er ”trygt”. Et trygt sosialt bånd kjennetegnes av stolthet og av ”optimal differensiering” – en balanse mellom tilhørighet til relasjonen og selvstendighet. Ved et truet sosialt bånd er ikke lenger denne balansen i likevekt. Den kan ha tippet over mot for mye selvstendighet – dette kaller Scheff isolering. Den kan også ha tippet over i retning for mye tilhørighet til relasjonen, noe Scheff kaller ”engulfment”, eller å bli ”slukt” (av relasjonen). Dette kan forstås som en ”mangel på forbindelse med eget selv” (Bastiansen, 2003, s.105). Bastiansen skriver videre at ”Når det er for mye enhet, når noen kommer for nær, føler man seg utlevert eller invadert. Da oppleves skam” (s.106). Skam er følelsen som er forbundet med utrygge eller ødelagte sosiale bånd. Selvpplevelsen i en trygg sosial relasjon er en hvor det er balanse, og hvor man opplever stolthet. Selvpplevelsen i en utrygg sosial relasjon er i ubalanse – man er enten slukt eller alene – og man opplever skam.

Tidligere forskning på psykisk mishandling og selvpoplevelse

Mange forskere ser ut til å betrakte selvet som sentralt for forståelsen av psykisk mishandling. For eksempel definerer Geffner & Rossman (1998, s.2) psykisk mishandling ut i fra effekten den har på den andres selv. Det er allikevel mye uklarhet rundt sammenhengen mellom disse to konstruktene; det kommer sjelden klart frem hvilken del av selvsystemet man sikter til og hva slags effekter det er snakk om.

Her vil noen studier som vier forholdsvis mye oppmerksomhet til selvopplevelse presenteres, selv om flere av disse heller ikke er tydelige på begrepene de benytter. Sammenhengene mellom psykisk mishandling og selvopplevelse er ikke alltid strukturert på en måte som gjør det lett å identifisere dem, men de impliseres flere steder.

Loring (1994) gjennomførte intervjuer med 121 kvinner som enten hadde opplevd utelukkende psykisk mishandling, både psykisk og fysisk mishandling, eller ingen mishandling. Hun intervjuet hver kvinne flere ganger, og i noen av intervjuene var også mannen til stede (s.23). Loring er opptatt av forbindelsene mellom psykisk mishandling og selvopplevelse, og understreker at psykisk mishandling skader selvet til den som blir utsatt for det. Det å miste kontakt med hvem man er, beskriver hun som en indre død ("inner death") (s.36). I følge Loring opplever personer som har blitt utsatt for psykisk mishandling en fragmentering av den individuelle identiteten – som om de ulike delene som utgjør hvem de er, ikke lenger henger sammen (s.5-6). Den som blir mishandlet "har ikke et separat og sammenhengende selv" (s.45, min oversettelse). Loring beskriver videre hva slags prosesser som kan bidra til at psykisk mishandling skader selvopplevelsen. For eksempel kan den som blir mishandlet bli tvunget til å utføre handlinger eller si ting som går imot personenes egne, grunnleggende verdier, og gjennom dette miste noe av det som symboliserer hvem hun er. Videre kan det i følge Loring synes som at tankekontroll ("mind control") og hjernevasking fører til at den som blir mishandlet internaliserer bildet over griper av henne (s.44). Loring kaller også dette en "internalisert skammemekanisme" (s.25), og fremholder "over griperens kontinuerlige, nedverdiggende kommentarer, fornærmelser og projisering av skyld" (s. 45, min oversettelse) og latterliggjøring av sentrale sider ved den som blir mishandlet (s.1) som en del av denne prosessen.

Chang (1996) intervjuet seksten kvinner som tidligere hadde vært i eller på daværende tidspunkt befant seg i et psykisk mishandlende forhold. Chang hevder at tap av individuell identitet henger sammen med at den som blir mishandlet forsøker å tilpasse seg over griperen og mister seg selv på veien (s.109, s.110). Til tross for at bokens tittel er "I just lost myself" går ikke Chang noe dypere inn i prosessene rundt hvordan selvet tar skade av psykisk mishandling enn dette.

I Lammers et al. (2005) sitt studium var deltakerne syv kvinner som tidligere hadde vært i et heteroseksuelt forhold hvor de hadde blitt utelukkende psykisk mishandlet. Alle kvinnene hadde vært ute av forholdet i minst ett år. Studien besto av en metode som kalles "memory work". Lammers et al. identifiserte tre slags typer over griper, som hovedsakelig

benyttet seg av ulike karakteristiske former for mishandling. Den ene typen, ”manipulating controllers”, benyttet seg av subtil mishandling som fikk kvinnene til å føle seg utilstrekkelige og undergravde deres ”self-confidence” (s.39). De to kvinnene som hadde vært i forhold med menn karakterisert som ”manipulating controllers” var de eneste som viste tegn til tapt individuell identitet. Lammers et al. hevder at den subtile mishandlingen som disse mennene hovedsakelig benyttet seg av, forvirret kvinnene til en slik grad at de begynte å stille spørsmålsteget ved sin egen mentale helse og gjorde at de fikk en mindre tydelig individuell identitet (s.52). Det kommer imidlertid ikke tydelig frem hvorfor forvirring skulle føre til tap av individuell identitet. Videre hadde seks av de syv deltakerne til Lammers et al. fått lavere selvfølelse som følge av mishandlingen. Lammers et al. forklarer dette med at personer som blir mishandlet, kan forsøke å forstå mishandlingen ved å tro at det er noe galt med dem (s.48-49). De foreslår videre at den lave selvfølelsen hos kvinnene som levde med ”manipulating controllers” kan ha gjort at de var villige til å gi avkall på sentrale deler av seg selv bare for å bli akseptert av mannen (s.52). Dette blir en påstand om at lav selvfølelse kan føre til tap av individuell identitet. Lammers et al. er imidlertid ikke tydelige på hvorfor kun de kvinnene som ble utsatt for ”manipulating controllers” skulle ty til denne taktikken og ikke kvinner i de andre relasjonene, selv om alle deltakerne bortsett fra én opplevde lav selvfølelse. Mennene som var ”manipulating controllers” vekslet mellom mishandlende atferd og kjærlig atferd (s.40). Ofte kunne mishandlingen være forkledd som kjærlig omtanke, som at han kunne si ”la meg gjøre dette for deg, du er ikke så god til det” (s.51, min oversettelse). I følge Lammers et al. førte denne mishandlingen til at kvinnene i disse relasjonene viste en tendens til å strekke seg mot å bli den personen partneren deres ønsket, og at det var gjennom denne prosessen at de mistet den individuelle identiteten sin (s.40). Dette likner på Chang (1996) sin påstand om at de som blir mishandlet mister seg selv i forsøket på å tilpasse seg.

Hirigoyen skriver ut fra egen klinisk erfaring, med Bjørklund som norsk fagkonsulent (Hirigoyen & Bjørklund, 2002). De beskriver hvordan personer som blir utsatt for psykisk mishandling kan ”gi opp individualiteten” (s.25) og at starten av et slikt forhold ofte går ut på en prosess som ”skaper forvirring og visker ut grensene mellom det som er en selv og det som er den andre” (s.97). Dette bærer likhetstrekk med ”engulfment” (Scheff, 1990). Videre skriver de at den som blir mishandlet kan komme til å ”viske ut egne holdninger” (s.29-30) og ofte må ”gi avkall på sin egen identitet” (s.161). Disse observasjonene ser ut til å dreie seg om tap av individuell identitet.

Hansen & Thorsnes (2007) gjennomførte en hovedoppgavestudie av kvinner som var eller hadde vært i en relasjon hvor de også ble fysisk mishandlet. Hansen & Thorsnes vektlegger imidlertid en bred forståelse av ”vold” som inkluderer psykisk mishandling. Informantene rapporterte lav selvfølelse ”som følge av volden”. Andre følger av volden var at de ”var eller er lite flinke til å markere hvem de er” og ikke visste ”hva de ønsker og hvem de er”. Informantene hadde dessuten ”vanskelig for å tydeliggjøre seg selv i forholdet” (s.40-41). Den siste av disse tre har fellestrekk med ”engulfment” (Scheff, 1990), mens de to første later igjen til å dreie seg om tap av den individuelle identiteten.

Endringer i og tap av individuell identitet ser dermed ut til å gå igjen i det som eksisterer av litteratur på feltet, sammen med lav selvfølelse.

Metode

Ontologi (virkelighetsforståelse) og epistemologi (vitenskapsforståelse)

Et viktig utgangspunkt for et forskningsprosjekt er hva slags forståelse man har av virkeligheten (ontologi) og av hvordan det er mulig å innhente kunnskap om denne virkeligheten (epistemologi). Epistemologi og ontologi må nødvendigvis henge sammen med den kunnskapen man søker å innhente, hvordan man velger å innhente den og hvordan man tolker de dataene man har innhentet. Derfor vil jeg kort gjøre rede for mine ontologiske og epistemologiske utgangspunkter.

Lik Bastiansen (2003) ser jeg på psykologiske fenomener som ”subtile”, ”komplekse” og ”vage”. Sentralt for prosjektet og valg av metode er også en ”pragmatisk opplevelsesontologi” (Clandinin & Rosiek, 2007, s.40). I følge dette perspektivet oppstår det vi kaller ”opplevelse” som et resultat av møtet mellom individets tanker og omgivelsene (s.39). Det er umulig å observere verden uten å *oppleve* den som enkeltperson (s.49-50). Andres fortellinger om hva de har opplevd blir derfor å regne som gyldige rapporter av virkeligheten, fordi all virkelighet til syvende og sist er subjektiv. Mens Clandinin & Rosiek konkluderer med at forskningens mål ikke kan være å kartlegge en objektiv virkelighet (s.39), inntas det her et mer moderat perspektiv om at subjektive opplevelser derfor også er å regne som viktig kunnskap.

Deltakere

Rekruttering. Et naturlig spørsmål å stille ved et slikt prosjekt er hvordan man kan sikre seg at informantene faktisk har opplevd psykisk mishandling. Mitt ontologiske ståsted gjør

imidlertid et slikt spørsmål ikke bare unødvendig, men meningsløst, da den eneste mulige forutsetningen for å fastslå at noen har opplevd psykisk mishandling er at disse personene har en (reell) *subjektiv* opplevelse av å ha vært utsatt for psykisk mishandling. Forutsetningene for deltakelse var derfor at man følte man hadde vært i en relasjon som ”ikke er eller var bra” for en (se informasjonsskriv, vedlegg 1). Dette setter personens opplevelse i sentrum. Dessuten gjorde denne studiens forståelse av psykisk mishandling det nødvendig at det dreide seg om én konkret relasjon. Videre måtte man ha hatt denne opplevelsen over en viss tid. Dette siste punktet var ment å sikre den subjektive realiteten og alvorlighetsgraden av mishandlingen.

Deltakerne ble rekruttert gjennom et kritesenter. I og med at forskerrollen var ny for meg, og jeg ikke hadde klinisk erfaring, anså jeg det som tryggere at deltakerne sannsynligvis ville ha fortalt om mishandlingen til andre før, og at de ville ha et støtteapparat rundt seg dersom de skulle reagere på intervjuet i ettertid. Jeg kom i kontakt med et kritesenter som var interessert i å samarbeide med meg, og de satte meg i kontakt med fire kvinner som de visste at hadde forlatt den mishandlende relasjonen for en stund siden.

Kontaktetablering. Kritesenteret arrangerte et møte mellom disse fire kvinnene og meg. I dette første møtet presenterte jeg prosjektet. Informasjonsskrivet hadde de fått på forhånd av kritesenteret. Jeg beskrev også min forståelse av psykisk mishandling, og det viste seg at de kjente seg igjen i denne. Dette tror jeg at var én av flere faktorer som var avgjørende for den tilliten jeg fikk av dem. Én av kvinnene spurte om hvorfor jeg var interessert i akkurat psykisk mishandling, og jeg fortalte da at jeg har hatt noe erfaring med psykisk mishandling selv, dog i en ikke så nær relasjon. Jeg fortalte at jeg hadde opplevd effekten av denne behandlingen på meg selv og reflektert mye rundt den, og at dette gjorde meg interessert i psykisk mishandling i nære relasjoner og hvordan den påvirker de som blir mishandlet. Det viste seg at også dette bidro til å øke tilliten informantene hadde til meg; jeg fikk ved flere anledninger høre at erfaringsgrunnlaget mitt gjorde at de følte at jeg forsto dem. På slutten av dette møtet, ble jeg invitert med på en avtale som to av informantene hadde neste dag, som ”flue på veggen”. Dette betraktet jeg som en tillitserklæring, men også som en utfordring hvor jeg skulle bevise mitt engasjement i saken, og jeg takket ja. Den neste dagen pratet jeg om løst og fast med de to aktuelle informantene, og vi fikk etablert en god tone og en god relasjon. Alle de fire personene jeg møtte denne første gangen endte opp med å ville la seg intervjuet. Egenskaper ved informantene blir presentert under resultatdelen av denne oppgaven.

Hvorfor så få? Studien består av datamateriale fra fire informanter – to ble intervjuet to ganger, én ble intervjuet tre ganger og én ble intervjuet én gang. Årsaken til det lave

antallet informanter er tredelt: For det første var det et pragmatisk spørsmål om hva det var sannsynlig å rekke å gjennomføre på den tilmålte tiden. For det andre – og dette henger sammen med det første – ble det vurdert dit hen at det var viktigere å gå i dybden på noen få historier (flere intervjuer med samme informant) enn å ha ett intervju med flere. Siden psykisk mishandling er et subtile og komplekst fenomen, ville jeg måtte sette meg grundig inn i hver enkelt informants historie for virkelig å kunne forstå belastningen av mishandlingen (betydningen av flere intervjuer blir utdypet nedenfor). En tredje årsak til det lave antallet informanter var at utgangspunktet ikke var å finne utbredelsen av ulike former for psykisk mishandling, men å få en bedre forståelse for *essensen av opplevelsen* av å leve med psykisk mishandling. Selvsagt er man nødt til å ta visse forbehold ved generalisering av disse funnene, med tanke på at utvalget er svært lite og ikke statistisk representativt. Men med få informanter og mange intervjuer gis en presentasjon av hvordan psykisk mishandling *kan* oppleves, og hvordan selvpplevelsen i en slik relasjon *kan* være.

Intervjuet

Hvorfor narrative intervjuer? Én av grunnene til at narrative intervjuer ble valgt som fremgangsmåte, er knyttet til fenomenet psykisk mishandling sin subtile og kontekstavhengige natur. For å forstå psykisk mishandling, kan det hende at man er mer eller mindre avhengig av at personen som har blitt mishandlet selv gjør oss oppmerksomme på de mishandlende aspektene ved en situasjon og setter oss inn i konteksten mishandlingen blir utført i. Derfor vil intervjuer kunne være spesielt godt egnet til å fange opp psykisk mishandling. Videre kan det være lettere for både deltaker og intervjuer å gripe fatt i den subtile mishandlingen gjennom historier enn gjennom direkte spørsmål. Det gjør *narrative* intervjuer godt egnet.

En annen grunn henger sammen med at prosjektets mål var å avdekke spørsmål knyttet til selvet. Flere forskere hevder at narrative intervjuer er spesielt egnede når man skal studere selvet (Chang, 1996, s.4; Elliot, 2005, s.6). Videre er fokus i dette prosjektet på *selvopplevelse*, altså det fenomenologiske aspektet ved hva Mischel & Morf (2003) kaller selvsystemet. Selvopplevelse er med nødvendighet avhengig av personens *tolkning* av hendelser relevant for selvet, da all erfaring tolkes. Narrative intervjuer er godt egnet til et slikt formål, da de gir tilgang til nettopp deltakerens tolkninger av hendelser (Elliot, 2005, s.10).

Den tredje og siste grunnen er knyttet til at psykisk mishandling, og særlig selvpplevelsen i en psykisk mishandlende relasjon, er felte det er forsket forholdsvis lite på. Narrative intervjuer gir deltakeren mye frihet og foregår derfor mer på deltakerens premisser enn andre former for intervju, og dette kan være spesielt heldig i en fase hvor man fortsatt vet forholdsvis lite om det aktuelle fenomenet.

Det er vanlig å tro at narrativer ”hører hjemme” sammen med en sosialkonstruktivistisk ontologi, men de er ikke uatskillelige (Clandinin & Rosiek, 2007, s.51-52). Mens man fra et sosialkonstruktivistisk standpunkt ofte tar det deltakeren sier som indikasjoner på diskurser og ideologier i samfunnet, kan man også velge å lytte til *innholdet* i hva som blir sagt. Dewey advarte mot å undervurdere erfaring som en kilde til kunnskap (Clandinin & Rosiek, 2007, s.41-42). Ut i fra en pragmatisk opplevelsesontologi, er det nettopp erfaring som er hovedkilden til kunnskap.

Beskrivelse av datainnsamling. De fleste intervjuene fant sted på krisesenteret, i et rom hvor personene som ble intervjuet ofte møttes. Det eneste unntaket var Sissel, som ble intervjuet hjemme hos seg. Intervjuene ble tatt opp på diktafon og transkribert i ettertid. De fleste intervjuene varte i de to timene som på forhånd var satt som øverste grense.

Intervjuene bygget på en intervjuprosedyre presentert av Burgess (2009) og intervjuguiden besto av en oppfordring ved starten av intervjuet om å fortelle ”historien om deg og (navn på overgriper)” (se intervjuguide, vedlegg 2). Denne oppfordringen utløste i de fleste av tilfellene en hovednarrativ som varte i ca. én time. I all hovedsak ble ikke denne narrativen forstyrret, annet enn fra tid til annen med noen oppklarende spørsmål. Underveis ble viktige punkter i historien notert, spesielt elementer som var beskrivelser av psykisk mishandling eller som indikerte hvordan informantene så på seg selv i forbindelse med disse hendelsene. Etter hovednarrativen ble oppfølgingsspørsmål stilt, basert på notatene og i kronologisk rekkefølge. Oppfølgingsspørsmålene var formulert for å utløse narrativer og å få tak i opplevelser (for eksempler på oppfølgingsspørsmål, se vedlegg 2). Målet med disse spørsmålene var å forstå slik som informantene selv forsto. Gadd (2004) advarer mot å bli for opptatt av egne forskningsspørsmål under selve intervjuet. Han anbefaler heller å lytte ordentlig til fortellingen og å gripe muligheter til å forstå deltakerens historie bedre. På samme måte anbefaler Holloway & Jefferson å forfølge forskningstemaet gjennom deltakerens egen ”forståelsesramme” framfor å stille konkrete spørsmål om det man er interessert i (i Elliot, 2005, s.30). Dette er en dynamisk form for intervjuing hvor det blir viktig å lytte aktivt etter hvilke ord informantene selv bruker og hva de vektlegger. I

begynnelsen var jeg i tvil om jeg burde styrt samtalen mer over på de temaene jeg var opptatt av, men etter hvert innså jeg at ved å være sensitiv på hva informantene selv vektla i historien, fikk jeg innsikt i svært viktige og interessante aspekter ved den psykiske mishandlingen – selv om det innimellom kunne føles som en omvei eller til og med blindvei. Jeg oppdaget etter hvert at det dreide seg om å ha tillit til at det informantene fortalte var av betydning, selv om det ikke alltid var det jeg forventet at de skulle fortelle.

Intervjustilen var også inspirert av teknikker fra motiverende intervju (MI), eller endringsfokuset rådgivning (Barth, Børtveit & Prescott, 2001). Her er blant annet ”speiling” – gjentakelse av sentrale ord eller den antatte underliggende meningen bak utsagnet til den andre – sentralt. Speiling har den effekten at det som regel fungerer som en implisitt oppfordring til å utdype det som man speiler. Dette var en teknikk jeg benyttet meg mye av.

Flere intervjuer. Informantene ble på forhånd fortalt at de ville bli spurt om et nytt intervju etter det første intervjuet, men de bandt seg ikke til det andre ved å si ja til det første (etter forslag fra Katrina Røn, personlig kommunikasjon, 4. juni 2009). I tillegg sto forespørselen om et nytt intervju i debriefingsarket som informantene fikk etter intervjuet (vedlegg 3). Alle som ble spurt, sa ja til et nytt intervju. Forberedelsene til det neste intervjuet gikk ut på å lese grundig gjennom det første intervjuet og å lage nye oppfølgingsspørsmål. Oppfølgingsspørsmålene tok utgangspunkt i partier hvor informantene hadde fortalt om tilfeller av psykisk mishandling eller om selvopplevelse hvor historiene med fordel kunne utdypes. Aspekter som lot til å være viktige for informantene selv ble også inkludert i oppfølgingsspørsmålene, og spørsmålene ble delvis formet av ord og formuleringer som informanten selv hadde brukt. Dette var et ledd i det å forsøke å få tak på informantens egen opplevelse og forståelse av sin egen situasjon. Det andre intervjuet besto av å forfølge historiene som ble utløst av disse oppfølgingsspørsmålene.

Elliot (2005) anbefaler at man intervjuer samme person flere ganger (s.33), og i dette prosjektet var det å ha flere intervjuer av stor betydning for forståelsen for informantenes historier. I de første intervjuene hadde jeg tidvis problemer med å sette meg inn i situasjonen deres. Selv om noen av historiene var alvorlige og grenset til det groteske, kunne også mye av det informantene fortalte ved første øyekast virke som normale, ubehagelige hendelser vel så mye som psykisk mishandling. Men psykisk mishandling består ofte av det subtile og de mange små dryppene – ”Når man ser på hver enkelt detalj for seg, virker de harmløse, men sammen skaper de en destruktiv prosess” (Hirigoyen & Bjørklund, 2002, s.19). Etter å ha transkribert de første intervjuene, gikk gjennom dem flere ganger og tenkt nøye over hver del,

forsto jeg betydningen av disse hendelsene bedre – og forståelsen økte etter det andre (og i ett tilfelle, tredje) intervjuet. Der hvor flere intervjuer ble gjennomført, opplevde jeg en slags teoretisk metning per informant. Dette viser nødvendigheten av å danne seg en dybdeforståelse av hver enkelt historie for å forstå opplevelsen av psykisk mishandling.

At hver informant ble intervjuet flere ganger var også av betydning for relasjonsbyggingen med informantene, i tillegg til det første felles møtet. Flere av informantene lot til å vise en annen side av seg selv ved det andre intervjuet enn ved det første – som om jeg ved det andre intervjuet fikk komme forbi den første fasaden. Særlig temaer som berørte ulike deler av selvopplevelsen kom lettere fram ved andre intervju enn ved første.

Analyse

Transkribering. Fordi fokus for dette prosjektet var på innholdet i narrativene og ikke på form, ble en ganske grov form for transkribering valgt. I følge Riessman (2008) er det vanlig blant dem som benytter seg av en narrativ tilnærming ”å renske opp” språket til informantene i transkripsjonen, for å få historien tydeligere fram (s. 61). Dette gjør det også vanskeligere å identifisere personene ut i fra verbale kjennetegn, og gjør det lettere å lese. Enkelte ord som ikke er meningsbærende, er i presentasjonen utelatt, da disse bare er forstyrrende for meningen. Passasjer hvor informantene kommer inn på andre temaer enn det som er relevant for presentasjonen er også utelatt. Disse stedene er markert med (...). Pauser eller lyder som ble vurdert som viktige for meningen står i parentes ((sukker)). På samme måte er betydningsfulle måter noe er sagt på beskrevet i klammeparentes ([sukkende]).

Tematisk analyse. Historiene som ble fortalt er individuelle; hver informant har ulikt utgangspunkt, har vært utsatt for forskjellige slags typer mishandling, har reagert på denne mishandlingen på ulikt vis og betoner selv litt forskjellige aspekter i historiene sine. Tematisk analyse ble allikevel valgt, fordi det er mønstre på tvers av historiene og fordi formålet var å få et bilde av hva informantene allikevel hadde *til felles* når det gjaldt psykisk mishandling og selvopplevelse.

Retningssnoren under analyseprosessen har vært Braun & Clarkes (2006) ”Using thematic analysis in psychology”. Som supplement ble Riessmans (2008) bok ”Narrative methods for the human sciences” benyttet. Riessman beskriver en narrativ tilnærming til tematisk analyse, hvor man til en større grad enn ved vanlig tematisk analyse bevarer den detaljerte konteksten til det som ble sagt (s.74). I følge Riessman er narrativ tematisk analyse vanligvis sentrert rundt kasus, men hun gir også et eksempel på en studie hvor man så på

temaer på tvers av kasuser. Det er en slik narrativ tematisk analyse på tvers av kasuser som er gjort her, med historier om psykisk mishandling som analyseenhet.

Fordi det ikke er gjort så mye forskning på akkurat dette feltet, ble induktiv koding vektlagt framfor teoretisk koding (Braun & Clarke, 2006). Det vil si at analyseenhetene først og fremst ble kodet for hva informantene fortalte, uten at det ble lett etter forutbestemte teoretiske kategorier. Dette er imidlertid en sannhet med modifikasjoner. På forhånd hadde jeg etablert et teoretisk rammeverk for mulige uttrykksformer psykisk mishandling kan ha, og for oppbyggingen av selvsystemet (Mischel & Morf, 2003). Siden prosjektets formål var å forstå informantens egen selvopplevelse, var andres (for eksempel barns) opplevelser av den psykiske mishandlingen av begrenset analytisk interesse. Jeg registrerte dessuten at jeg bevarte større variasjon og nyanser i kodingen av de aspektene som var av betydning for forskningsspørsmålet, og mindre i kodingen av mindre relevante aspekter. Kodingen ble allikevel forsøkt gjennomført så induktivt som tiden tillot, mens de aspektene som var interessante for dette prosjektet ble mer vektlagt videre i analyseprosessen. Denne tilnærmingen gjorde det mulig å få tak i aspekter som ved en mer teoretisk koding kunne blitt oversett. Hvert segment ble forsøkt kodet for hva informanten forsøkte å fortelle meg om mishandlingen ved å si akkurat dette, det vil si poenget med narrativen. Et eksempel kan være en historie hvor overgriperen skrek til informanten mens de var ute blant folk. Dersom informanten selv la vekt på at det var andre til stede, ble historien kodet som ”skrek til henne foran andre”. Men hvis det at de var sammen med andre bare var noe jeg forsto ut i fra konteksten (vi var på pub), men ikke noe hun la vekt på, ble det kodet som ”skrek til henne”. Etter denne delen av prosessen, ble kodene sortert i overordnede temaer.

I følge Braun & Clarke (2006) er det nødvendig å ta stilling til om man skal gjøre en rik beskrivelse av hele datasettet eller en detaljert beskrivelse av noen få aspekter. Tid og plass tillater ikke en rik beskrivelse av alle temaene som informantene tok opp, men det vil gis en forholdsvis bred presentasjon av temaene knyttet til selvopplevelse. En rik beskrivelse av datamaterialet kan være nyttig særlig på områder som det er lite forsket på fra før (Braun & Clarke, 2006, s. 83).

Etiske problemstillinger

Prosjektet ble forhåndsgodkjent av REK (De regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk). Et slikt prosjekt har imidlertid mange etiske utfordringer som oppstår underveis. Noen av disse skal diskuteres her.

Utforming av rolle. Utformingen av rollen som ”forsker” måtte balanseres mot den gode relasjonen jeg fikk med informantene. På én side var jeg masterstudent som skulle innhente informasjon fra dem, og det var viktig at ikke relasjonen på noe tidspunkt vippet over til å bli en venninnerelasjon, hvor det de fortalte var ment fortrolig og ikke som en del av studien. På en annen side kunne nettopp en god relasjon gi bedre, mer ærlig og mer utfyllende informasjon enn en distansert relasjon. En tillitsfull relasjon ville også gjøre intervjuene mer komfortable for informantene. Jeg endte opp med en slags mellomposisjon, hvor jeg prøvde å holde relasjonen vennlig, varm og åpen samtidig som den var profesjonell og ikke privat. Eksempelvis kunne en klem eller et varmt håndtrykk falle seg naturlig, men jeg fortalte lite og kun overflatiske ting om meg selv (med unntak av min egen lille erfaring med psykisk mishandling, som jeg fortalte nettopp for å bygge tillit).

Å intervju eller ikke intervju. Den mest opplagte etiske utfordringen i et prosjekt som dette er kanskje at psykisk mishandling er et sensitivt tema og at deltakelse derfor kan være en påkjenning. Det ble allikevel vurdert som forsvarlig å gjennomføre intervjuene av flere grunner. For det første ble visse sikkerhetstiltak gjennomført, som å rekruttere gjennom krisesentre og i debriefingsarket å oppfordre informantene til å kontakte kvalifisert personell ved behov (vedlegg 3). I tillegg ble informantene informert om retten til når som helst å trekke seg fra studien. For det andre kan det å prate om vonde opplevelser også være en positiv og legende opplevelse (Rosenblatt i Cieurzo & Keitel, 1999, s.70). For det tredje gir narrative intervjuer mer ”empowerment” til deltakerne enn mer strukturerte intervjuer. Deltakeren kan til en stor grad selv bestemme hvilke hendelser, tanker og følelser de vil fortelle og hvilke de vil utelate. Man skal imidlertid ikke overvurdere hvor ”empowering” et slikt intervju er (Riessman, 2008), og oppfølgingsspørsmålene kan ha ført deltakerne inn på tanker og følelser de ikke selv ville valgt å ta frem. Derfor fikk også deltakerne informasjon om at de kunne si fra hvis et emne ble for ubehagelig å snakke om, og at de kunne trekke deler av det de hadde sagt dersom de i etterkant angret på spesifikke deler av intervjuet. For det fjerde er det viktig ikke å glemme at deltakelse er frivillig. Som intervjuer må man ta ansvar for situasjonen, men man skal heller ikke redusere deltakerne til ”ofre” som ikke har valgt å delta og heller ikke er i stand til å velge å trekke seg.

Det viste seg imidlertid at deltakelse i studien kanskje var mindre problematisk enn fryktet – i alle fall mer komplekst. De fire kvinnene reagerte svært positivt da prosjektet ble presentert for dem. De fortalte at de over lenger tid har prøvd å finne måter å nå fram med sine synspunkter på, og at de så dette prosjektet som en mulighet til å bli hørt. De uttrykte

frustrasjon over manglende kunnskap om emnet i samfunnet for øvrig og et ønske om å bidra til å øke forståelsen for psykisk mishandling (dette tilsvarer reaksjonene Hansen & Thorsnes (2007) rapporterer at deres informanter hadde). Også etter intervjuene ga flere av informantene uttrykk for at til tross for at det tidvis var tøft, anså de det som så viktig å opplyse om psykisk mishandling at det var verdt det. Det ble også sagt at å fortelle om opplevelsene kunne være godt i seg selv.

Å intervju om sensitive emner som masterstudent. Et annet etisk dilemma var hvorvidt det var forsvarlig at jeg som masterstudent uten tidligere forskningserfaring skulle utføre så sensitive intervjuer. Årsakene til at dette allikevel ble vurdert som forsvarlig var for det første at jeg har tre år med kursing og erfaring i å snakke med fremmede om til tider svært personlige og sensitive temaer gjennom min jobb som veileder ved Røyketelefonen³. I tillegg kunne det være en fordel at jeg ovenfor deltakerne hadde rollen ”masterstudent” framfor rollen ”psykolog”. En fare forbundet med kvalitative intervjuer er at de kan utvikle seg til et terapeutisk intervju (Kvale, 1996, s.155-157). Det er mulig å anta at faren for at deltakernes forventninger skulle være feilaktige var mindre når tittelen min ikke var forbundet med behandling. Til tross for utfordringer underveis, følte jeg ikke på noe tidspunkt at jeg mistet kontroll over situasjonen.

Renate. Én av informantene skapte spesielle etiske vurderinger. Renate var på tidspunktet hvor intervjuet skulle gjennomføres sterkt preget av den psykiske mishandlingen hun fortsatt måtte gjennomgå. Hun ønsket allikevel å delta i studien, men under intervjuet opplevde jeg henne fortsatt som sårbar. Jeg bestemte meg derfor for ikke å stille noen oppfølgingsspørsmål som kunne skape nye ubehagelige tanker eller følelser hos henne. Intervjuet med Renate er derfor mer eller mindre en fri narrativ. At jeg ikke fikk stilt de samme oppfølgingsspørsmålene som i de andre intervjuene, gjorde at dette intervjuet inneholder mindre informasjon om selvpplevelse enn de andre intervjuene. Derfor er det ikke like mye referert til Renate i resultatdelen som til de andre informantene. Hennes historie er allikevel viktig, for den illustrerer hvor stor påkjenning den psykiske mishandlingen kan utgjøre.

³Røyketelefonen er en veiledningstjeneste tilknyttet Helsedirektoratet for personer som ønsker å slutte å røyke eller snuse.

Kvalitet i kvalitativ metode

I kvantitativ metode vurderes kvalitet ut fra hvorvidt resultatene er reliable og valide, men det er ikke enighet om hvordan man skal vurdere kvaliteten til kvalitativ metode (Hope & Waterman, i Rolfe, 2004). Mange fremhever at den enkelte forskerens valg skal komme tydelig frem og være begrunnet for at forskningen skal være etterrettelig og bestridelig (for eksempel Clandinin & Rosiek, 2007, s.40). Meyrick (2006) kaller dette prinsippet ”gjennomsiktighet”. Rolfe (2004), i utgangspunktet skeptisk til muligheten for felles kvalitetskriterier for kvalitativ forskning, mener at en rapport av god kvalitet bør inneholde en ”forskerdagbok” med diverse opplysninger som er relevante for prosjektet (s.309). På grunnlag av dette har det blitt ført en forskningsdagbok for dette prosjektet. Innleggene i forskningsdagboken er skrevet som en del av tankeprosessen rundt prosjektet, og for å dokumentere de beslutningene eller vurderingene jeg er blitt bevisst underveis. Viktige aspekter fra forskningsdagboken er inkorporert i denne metodedelen.

Resultater

Utgangspunktet for dette prosjektet var selvopplevelsen i en psykisk mishandlende relasjon. Samtalene inneholdt atskillig flere temaer, for mange til at alle vil kunne bli presentert her. For eksempel fortalte informantene om kroppslige og følelsesmessige reaksjoner på mishandlingen, og om ulike selvprosesser som grensesetting eller strategier for å beskytte seg selv. De fortalte også om selvmordstanker og selvmordsforsøk som forsøk på å slippe unna mishandlingen.

Ett annet tema informantene nevnte er verdt en kort kommentar. Bortsett fra Ragnhild, hvis overgriper ved tidspunktet for datainnsamling satt i fengsel for mishandlingen, har de tre andre informantene hatt dårlige erfaringer i møte med politi, rettssystem, lege og psykolog. Noen erfaringer har vært gode, men de har også gjentatte ganger opplevd å bli møtt med manglende forståelse, kunnskap og respekt. Flere fortalte at de hadde problemer med å få den hjelpen de følte at de trengte, fordi de virket så ressurssterke utenpå. Disse møtene ble noen ganger opplevd som nye overgrep, eller som bekreftelser på den verbale mishandlingen til overgriperen (de ble fortalt at de var skyld i egen situasjon eller følte seg verdiløse siden de ikke var verdt å hjelpe). Andre ganger opplevde de disse møtene som at instansene stilte seg på overgriperens side og at han ”fikk lov” til å fortsette mishandlingen. Dette er viktige historier. Det er imidlertid begrenset hvor bredt en slik oppgave kan favne, og ved å fokusere på selvopplevelsen i en mishandlende relasjon vil den forhåpentligvis kunne skape en bedre

forståelse for hva det vil si å leve i slike relasjoner. Uten denne forståelsen vil det kanskje være vanskeligere å se hvorfor personer som er blitt utsatt for psykisk mishandling trenger å bli møtt på en annen og bedre måte.

Informantene fortalte om livet med overgriperen, både mens de fortsatt levde sammen og etter bruddet. De fortalte både om typiske situasjoner og om enkeltepisoder som hadde gjort sterkt inntrykk på dem. Noen av disse enkeltepisodene dukket gjerne opp igjen i det andre intervjuet. Mishandlingsformene som informantene fortalte om, ble også sortert i undertemaer. Noen av dem er kjente fra litteraturen, som kontroll og isolering, andre er ikke det.

Det er en vanskelig oppgave å skille ut hva som dreier seg om selvopplevelse i slike intervjuer. Siden selvet er implisert i alle deler av livet, og siden mennesker har evnen til å innta seg selv som objekt (Hewitt, 2003), vil til syvende og sist svært mye av en slik narrativ kunne forstås som en del av selvopplevelsen. Som en balanse mellom en bred og en grundig presentasjon, blir temaer knyttet til selvfølelse, den individuelle identiteten og sosiale aspekter ved selvopplevelsen beskrevet her. Disse temaene er ”Den jeg er, har ingen verdi”, ”Jeg får ikke være den jeg er”, ”Jeg har mistet den jeg er”, ”Jeg fikk ikke bli den jeg kunne ha blitt”, ”Jeg får ikke rom til meg selv” og ”Jeg skammer meg over meg selv”. Selv om de er formulert i førsteperson entall, er ikke disse navnene direkte sitater fra informantene, men et forsøk på å oppsummere det informantene sa om temaet. Først blir temaet ”Den jeg er, har ingen verdi” presentert, etterfulgt av en diskusjon av psykisk mishandling og selvfølelse. Dernest blir temaene ”Jeg får ikke være den jeg er”, ”Jeg har mistet den jeg er” og ”Jeg fikk ikke bli den jeg kunne ha blitt” presentert før en diskusjon av psykisk mishandling og individuell identitet. Til slutt blir temaene ”Jeg får ikke rom til meg selv” og ”Jeg skammer meg over meg selv” presentert, før resultatdelen avsluttes med en diskusjon av psykisk mishandling og sosiale aspekter ved selvet. Hvert tema vil bli presentert og begrunnet med informantenes egne utsagn, sammen med formen for psykisk mishandling som dannet konteksten for selvopplevelsen (hvis denne ble beskrevet).

Personene

Informantene er alle kvinner med etnisk norsk bakgrunn, og er et sted mellom førti og seksti år. De har ulik bakgrunn, men alle er spesielt reflekterte og velformulerte. Tre av fire informanter ble fortsatt psykisk mishandlet på tidspunktet for datainnsamling, den fjerde hadde fått sin overgriper i fengsel. Av de resterende fire overgriperne (én informant har to

overgripere i sin historie) var tre blitt anmeldt, den fjerde hadde ikke den aktuelle informanten turt å anmelde. I alle disse tre tilfellene har overgriperen ikke blitt dømt; i ett av tilfellene har ikke overgriperen en gang vært avhørt av politiet.

Disse kvinnene kjenner hverandre og møtes med jevne mellomrom. Flere av dem har også gått på samme kurs på krisesenteret. Det var tidvis tydelig i intervjuene, da de hadde noen felles forståelsesrammer. Jeg mener allikevel ikke at dette gjør det de fortalte noe mindre verdifullt, da det virker sannsynlig at de kun ville ta til seg og bruke forståelsesrammer som gir mening til det de selv har opplevd. Derfor kan det at de har et felles språk, heller vise seg å ha vært en styrke som gjorde dem i stand til å sette ord på opplevelser og inntrykk som det ellers ville være vanskelig å få tak på.

Åshild. Åshild var gift med Alfred, som mishandlet henne psykisk og fysisk. Hun prøvde gjentatte ganger å komme seg ut av forholdet, men fikk ikke den hjelpen hun trengte. Til slutt forlot hun Alfred, men på tidspunktet for datainnsamling ble hun fortsatt psykisk mishandlet av ham gjennom tredjepersoner sendt av ham for å trakassere henne.

Sissel. Sissel giftet seg med Elias, og de fikk et barn sammen. Elias mishandlet Sissel psykisk og kunne oppføre seg truende, men mishandlet henne ikke fysisk. En stund etter Elias og Sissel ble skilt, flyttet Sissel sammen med Anders. De fikk også et barn. Anders mishandlet Sissel psykisk, og Sissel måtte til slutt avslutte utdanningen sin fordi hverdagen ble for vanskelig. På tidspunktet for datainnsamling ble Sissel fortsatt psykisk mishandlet av både Elias og Anders, gjennom stadige nye krav relatert til deres felles barn, stadige ubehagelige telefonsamtaler eller tekstmeldinger og utskjellinger. På grunn av barnet hun hadde med Anders, måtte Sissel med jevne mellomrom treffe ham, og i disse situasjonene ble hun ofte utskjelt igjen.

Ragnhild. Ragnhild giftet seg med Edvard, og de fikk tre barn. Edvard mishandlet Ragnhild psykisk og fysisk. Han truet henne til å bli i forholdet, men til slutt forlot hun ham og anmeldte ham. Han ble dømt, og på tidspunktet for datainnsamling satt han i fengsel. Ragnhild hadde imidlertid begynt å bekymre seg for hva som ville skje når han fikk permisjon og når han en gang slapp ut, for hun fryktet fortsatt for livet sitt.

Renate. Renate giftet seg med Thorleif. Etter en tid begynte han å mishandle henne psykisk og seksuelt. Renate prøvde å komme seg ut av forholdet, men Thorleif truet henne til å bli. Til slutt skilte de seg. På tidspunktet for datainnsamling ble Renate fortsatt psykisk mishandlet av Thorleif, gjennom stadige økonomiske krav, og ved at han fortalte løgner om henne som isolerte henne fra andre.

Tema 1: Den jeg er, har ingen verdi

I intervjuene ble noen ganger dårlig selvbilde, lav selvtillit eller følelser av å være verdiløs nevnt helt eksplisitt i forbindelse med den psykiske mishandlingen. Andre ganger brukte informantene mer vage begreper som å føle seg ”tråkka på” eller ”psyket ned”. Informantene fortalte om dette i mange ulike sammenhenger. Ragnhild fortalte om hvordan Edvard kalte henne stygge ting når hun gråt, og at han sa at alt var hennes skyld, at hun fortjente det vonde. Sissel fortalte at Elias pleide å kalle henne dum samtidig som han klasket henne i bakhodet. Sissel snakket også om lav selvfølelse da hun fikk spørsmål om ydmykelsene hun hadde vært gjennom i forholdet til Anders.

Intervjuer: Det er mye nedverdigelser og ydmykelses du har vært gjennom.

Sissel: Jeg syns ikke det har vært noe annet (liten latter, gråtende).

Intervjuer: Mhm. Hva har det gjort med deg?

Sissel: Dårlig selvbilde [svakt].

Intervjuer: Du har dårlig selvbilde fortsatt?

Sissel: Mhm. Det er sånn... Det er flaut å være meg, skjønner du?

Intervjuer: Det er flaut å være deg?

Sissel: Ja. Hvis... (Snufser) Jeg er redd for å slippe folk inn på meg, for da kan de... gjennomskue meg. Ser de at jeg er ingenting, jeg er bare en dritt.

Flere av informantene fortalte at overgriperen sa at de skulle være takknemlige for at de hadde ham, for det fantes ingen andre som var villige til å være glad i dem. Ragnhild forklarte at hun sannsynligvis allerede før første gang Edvard slo henne var blitt ”psykisk trykka ned”. Jeg ba henne om å fortelle meg mer om den følelsen.

Det var jo bare han som ville ha meg. Ingen andre i verden ville ha meg, ingen andre i verden. Det er liksom ikke noe ålreit, men du tror på det.

Her gir både Sissel og Ragnhild uttrykk for en negativ vurdering av selvet – det vil si lav selvfølelse (Tesser, 2003, s.283). Sissel gir her inntrykk av at hun var redd for at folk skulle se gjennom fasaden og gjennomskue henne som en bløffmaker dersom de kom for nær. Dette vitner om at hun trodde andre ikke ville akseptert den hun egentlig var. Også dersom man betrakter selvfølelsen som et ”sosiometer” (Leary, i Aron, 2003, s.443), er det derfor grunn til å tro at selvfølelsen til Sissel var lav. Ragnhild gir i dette utdraget også uttrykk for lav selvfølelse. Dersom selvfølelsen er et ”sosiometer”, er det rimelig å anta at den er ganske lav dersom man føler at det bare er én person i verden som vil ha en, og denne personen behandler en dårlig.

Sentrale selvaspekter. Den individuelle identiteten består av en rekke selvaspekter (Simon, 2004). Det er mulig at visse selvaspekter er viktige for å bevare en positiv selvfølelse. Ragnhild ga uttrykk for at en forutsetning for å være en verdifull person, var å ha en viss grad av selvstendighet. Hun sa flere ganger at hun ikke følte seg ”normal”. Før dette utdraget, fortalte hun om en gang hun ble operert. Hun dro hjem fra sykehuset før hun egentlig skulle for at Edvard lettere skulle ha kontroll på henne. Da slapp hun at han hele tiden skulle ringe og kontrollere, og komme med anklager om ting hun ikke hadde gjort. Han var veldig sjalu og anklaget henne for å ha seksuelle forhold til andre menn på sykehuset.

Ragnhild: Så da hadde han jo kontroll på meg. Trodde han. Men han hadde jo det. For jeg ble jo bare en dott etter hvert.

Intervjuer: En dott?

Ragnhild: Man føler seg som en dott. Som ikke har egne meninger og ikke kan... Og bare alt via ham, liksom. Så det er det jeg mener med ikke å være normal. At du er en dott. Ikke verdt noen ting. Ikke ha egne meninger.

Ragnhild gir her uttrykk for at hun ble kontrollert av Edvard, og sluttet å ha egne meninger. Ordet ”dott” gir assosiasjoner til noe livløst som bare dyttes omkring etter andres forgodtbefinnende. Hun la til at hun ikke var ”verdt noen ting”. Dette tyder på at selvstendighet var et viktig selvaspekt for Ragnhild, og at det var lett å gjøre en negativ evaluering av selvet når dette selvaspektet ikke var til stede.

Å tro eller ikke tro på det han sa – hvem bestemmer betingelsene for selvverdi?

Innimellom ga informantene uttrykk for en ambivalens knyttet til hvorvidt de trodde på det overgriperen sa til dem eller ikke. Noen ganger sa de at de visste at hva overgriperen sa ikke stemte, at ”innerst inne” fortalte ”magefølelsen” deres at det han sa, var løgn. Det hendte også at de sa klart fra om dette til overgriperen, selv om de da risikerte mer mishandling. Andre ganger kunne de være mer ”forvirra” og spørre seg selv ”har jeg gjort det?” og ”mener jeg det?”. Noen ganger var det spørsmål om kritikk av dem selv, noen ganger om overføring av skyld for en situasjon eller anklager om hva som var blitt sagt eller hva som hadde skjedd. Ragnhild beskrev hvordan denne forvirringen kunne påvirke selvfølelsen.

Ragnhild: Så du får jo lavt selvbilde og lav selvtilitt og alt sånn. For til slutt blir du tråkka på så fælt at du tror nesten på det han sier. Selv om innerst inne vet man at det ikke er riktig, men når en er så psykisk nedtrykt... Så det er litt vanskelig å finne ut hva er virkelighet og hva er ikke virkelighet.

Intervjuer: Så etter hvert kunne det nesten være sånn at du trodde på det. Når han sa sånne stygge ting til deg.

Ragnhild: Ja.

Intervjuer: Og du fikk dårligere selvtillit og...

Ragnhild: Ja. Enda dårligere selvtillit.

Et utdrag fra intervjuet med Renate viser også hvordan det Thorleif sa kunne påvirke selvfølelsen hennes. Hun fortalte at hun ble ”veldig deprimert” i ekteskapet og at Thorleif mente at alt var hennes feil.

For han mente at jeg var firkanta og kverulant og... Jeg kunne ikke vente at jeg fikk noen venner sånn som jeg var. Og jeg gikk alltid med feil klær og feil sko, jeg skulle gå med høyhælte sko, jeg hadde feil lengde på håret... Ja, alt var i grunnen feil. Så... (sukker) Det ble jo til... Jeg trodde jo på dette her.

Andres beskrivelser av oss oppfordrer oss til å se oss selv på samme måte (Hewitt, 2003, s.116). Når vi blir overtalt til å se oss selv i tråd med disse beskrivelsene, kan de bli til det Crocker & Park (2003) kaller betingelser for selvverdi. Når Ragnhild og Renate trodde på det overgriperne deres sa til dem, kan dette ha medført at deres betingelser for selvverdi ble satt av overgriperne. Når betingelsene for selvverdi ikke oppfylles, er resultatet lav selvfølelse. Videre illustrerer utdraget fra intervjuet med Renate hvordan betingelser satt av en overgriper kan være svært spesifikke (feil klær, sko og lengde på håret). Å ha veldig spesifikke betingelser for selvverdi er en uheldig situasjon (Pyszczynski et al., 2003), da det er vanskeligere å oppfylle veldig spesifikke krav enn mer generelle. Kritikken innebærer dessuten en implisitt formidling av at betingelsene ikke oppfylles. Ragnhild beskrev også hvordan betingelsene for selvverdi kunne variere – noen ganger kunne noe hun gjorde eller en måte hun kledde seg på være bra, neste gang kunne det samme være dårlig. Denne uforutsigbarheten må ha gjort det enda vanskeligere å oppfylle betingelsene for selvverdi, for om man handlet i samsvar med tidligere betingelser, ville overgriperen alltid ha makt til å si at de nå har endret seg. Ragnhild var tydelig på at når hun trodde på det Edvard sa, førte dette til en negativ evaluering av selvet og lav selvfølelse. Å tro på det en overgriper sier kan derfor føre til lav selvfølelse gjennom at han setter uoppnåelige betingelser for selvverdi.

Hva påvirker om man tror på det overgriperen sier eller ikke? Ragnhild pekte på at lav selvfølelse i seg selv kunne gjøre det vanskeligere å skille mellom hva ”er virkelighet og hva er ikke virkelighet”. Å tro på det Edvard sa førte dermed til lavere selvfølelse, som igjen gjorde det mer sannsynlig å tro på ham. Ragnhild fortalte også at hvis hun hadde hatt mye smerter eller det hadde vært mye mishandling den siste tiden, var det vanskeligere å tenke klart. Hvis det derimot hadde vært en roligere periode, var det lettere å avvise det Edvard sa. Renate sa også at hun hadde vanskelig for å tenke klart på tidspunktet for datainnsamling, en

tid preget av fortsatt psykisk mishandling. Hirigoyen & Bjørklund (2002) rapporterer at personer som blir psykisk mishandlet ofte har en svekket evne til å konsentrere seg når overgriperen er i nærheten (s.100). Det er mulig at stresset knyttet til psykisk mishandling skaper en overbelastning på det kognitive systemet, og at det derfor ikke er tilstrekkelig med ressurser til å avgjøre sannhetsverdien i det som blir sagt. Mange forskere bemerker at personer som blir psykisk mishandlet gjerne tror på det overgriperen sier. Dette øker sannsynligheten for at overgriperen får lov til å sette betingelsene for selvverdi.

Ulik selvfølelse for ulike selvaspekter. De foregående utsagnene later til å dreie seg om evaluering av hele den individuelle identiteten. Det var imidlertid noen unntak fra dette. I et intervju sa Ragnhild at hun måtte forsøke å bygge opp selvbildet og selvtilliten sin. Jeg spurte henne hva hun følte at forholdet til Edvard hadde gjort med selvbildet og selvtilliten hennes.

At jeg føler meg som en dritt. I forhold til jobb og sånn er det greit, jeg vet... For det er vel det jeg har gjort, heva meg over og vet at jeg er bra i forhold til det. Så der er jeg kanskje flinkere enn de fleste. Men Ragnhild må bli flinkere til å ta vare på seg selv. Jeg har dårlig selvtillit i forhold til hvordan jeg ser ut, hvordan jeg er i forhold til å møte andre mennesker... (...) Men så vet jeg det, at jeg har jo (sukker) masse, masse venninner, jeg har ikke noen problemer med å bli kjent med folk. Og de vil jo være sammen med meg, så jeg vet at jeg er ålreit, men det er litt vanskelig å tro på det.

Her skiller Ragnhild mellom evalueringen av ulike selvaspekter (Simon, 2004). Hun ga uttrykk for en positiv evaluering av ett selvaspekt, i forhold til jobb, og negativ evaluering av andre selvaspekter, i forhold til utseende og sosiale ferdigheter. En positiv evaluering av et selvaspekt trenger derfor ikke å påvirke evalueringen av et annet selvaspekt. Dette er kanskje noe overraskende; hvis man tenker på selvaspekter som en del av selvsystemet (Mischel & Morf, 2003), hadde det vært nærliggende å tro at positiv evaluering av ett selvaspekt ville kunne "smitte over" på andre, nærliggende selvaspekter. Det er mulig at forklaringen på dette er at disse selvaspektene er godt atskilt i Ragnhild sitt selvsystem.

Psykisk mishandling og selvfølelse

Temaet "Den jeg er, har ingen verdi" dreier seg om negative evalueringer av selvet og derfor om lav selvfølelse (Tesser, 2003). Informantene ga uttrykk for negativ evaluering av både hele den individuelle identiteten og av enkelte selvaspekter (Simon, 2004). Disse negative evalueringene ble uttrykt i sammenheng med at de fortalte om ulike former for psykisk mishandling, og det ser derfor ut til å kunne være en sammenheng mellom psykisk

mishandling og lav selvfølelse. Hansen & Thorsnes (2007), Lammers et al. (2005) og Loring (1994) rapporterer også en slik sammenheng – men ikke at man kanskje kan holde noen selvaspekter utenfor den negative evalueringen, som ble funnet her. Videre har flere forskere påpekt at den som blir mishandlet får lav selvfølelse gjennom internalisering av bildet overgriperen formidler av dem (for eksempel Loring, 1994, s.25), men så vidt meg bekjent har ingen tidligere satt denne prosessen i sammenheng med betingelser for selvverdi (Crocker & Park, 2003). Analysen gjort i dette prosjektet viser hvordan å tro eller ikke tro på overgriperen kan påvirke om man selv har kontroll over betingelsene for selvverdi, eller om disse settes av overgriperen. Når de er satt av overgriperen, kan betingelsene for selvverdi være spesifikke, uforutsigbare fra gang til gang og kritikken til overgriperen innebærer implisitt at man ikke har oppfylt betingelsene. Det ble også vist at noen omstendigheter kan øke sannsynligheten for at man tror på det overgriperen sier, som lav selvfølelse eller faktorer som gjør det vanskelig å tenke klart – og dermed også øke sannsynligheten for at betingelsene for selvverdi blir satt av ham.

Tema 2: Jeg får ikke være den jeg er

Flere av informantene fortalte at den de var, ble endret i løpet av den psykiske mishandlende relasjonen. I noen tilfeller så endringen ut til å gjelde hele den individuelle identiteten, i andre tilfeller enkelte selvaspekter (Simon, 2004). Det lot til at Sissel i forholdet til Elias tok et bevisst valg om å skjule noen selvaspekter hjemme. Hun fortalte at Elias gjerne oppfordret henne til å snakke om ting, for så å rakke ned på det eller håne det. Jeg spurte henne hvordan det var å møte den latterliggjøringen, og hun fortalte at hun etter hvert sluttet å snakke med ham.

Sissel: Jeg husker da jeg jobba og han møtte kollegaer av meg og de fortalte om hvor flink jeg var og hvor sprudlende jeg var og hvor miljøskapende jeg var og sånn... Da husker jeg at han sa du tar tydeligvis alt ut på jobben, for når du kommer hjem så er du bare sur og mutt og inneslutta. Og det var jo ikke så rart. For jeg fikk jo ikke lov til å være meg selv hjemme, så jeg var meg selv ute. (pause)

Intervjuer: Du fikk ikke lov til å være deg selv hjemme?

Sissel: Nei, jeg var ikke god nok.

Sissel fortalte også om hvordan Elias benektet hennes virkelighet.

Sissel: Mine følelser og mine tanker, de var ikke godtatt, de var ikke. Du føler deg ikke glad, bare glem det. For du føler deg sånn som jeg mener at du føler deg. Og ting skjedde ikke sånn. Du sitter og lyver.

Intervjuer: Så han kunne fortelle deg at det du følte var feil, du følte ikke det du følte,

du husket ikke det du husket, du tenkte ikke det du tenkte?

Sissel: Mhm. Jeg var ikke meg, jeg var ikke... Det er derfor jeg sier at når jeg kom på jobben så... Det var der jeg levde. Og når jeg kom hjem så... måtte jeg bare være forsiktig. Det var sånn jeg følte, jeg kunne ikke vise meg. Kunne ikke vise ansiktet mitt. Mitt sanne ansikt, vel og merke.

Når Sissel sa at hun ikke fikk lov til å være ”seg selv” eller vise ”sitt sanne ansikt”, er det sannsynlig at hun siktet til den komplekse sammensetningen av selvaspekter som utgjør den individuelle identiteten (Simon, 2004). I det første utdraget fremhever hun to selvaspekter – ”sprudlende” og ”miljøskapende” – som hun ikke turte vise hjemme. Når hun i det andre utdraget impliserer at benekting av følelser, tanker og opplevelser innebar en benekting av hvem hun var, tyder dette på at følelser, tanker og opplevelser kan oppleves som uttrykk for selvaspekter. Den latterliggjøringen og benektingen som hun møtte fra Elias, ser ut til å ha resultert i et bevisst valg om å skjule disse selvaspektene. Det later til at Sissel måtte skjule så mange selvaspekter at hun i praksis skjulte hele den individuelle identiteten sin hjemme – hjemme kunne hun ikke vise sitt ”sanne ansikt”. Hun fikk imidlertid utløp for disse selvaspektene på jobben, og der kunne hun ”være seg selv” – vise sin individuelle identitet. De av informantene som hadde jobb, fremhevet jobben som et viktig fristed.

Tema 3: Jeg har mistet den jeg er

Sissel lot i de foregående utdragene til å ha *skjult* sin individuelle identitet, noe som impliserer at den ikke var borte. I andre tilfeller ga informantene uttrykk for å ha *mistet* deler av eller hele den individuelle identiteten. Det lot til å være en mindre grad av valgfrihet i forbindelse med dette tapet, som en utvikling de ikke selv hadde kontroll over.

Å miste selvaspekter. Noen av informantene ga uttrykk for at de opplevde det som om *deler* av hvem de var, forsvant. Dette kan forstås som at noen selvaspekter (Simon, 2004) i den individuelle identiteten ble borte. Ragnhild fortalte om det hun kalte ”syke tanker som han har påført meg”. Jeg ba henne om å utdype dette, og hun fortalte så om lav selvfølelse. Hun fortsatte med å si at hun trodde det ville bli bedre etter hvert, hvis hun kunne ”finne meg selv, på en måte, eller finne noe som er bra”. Jeg spurte om hun følte det som hun hadde mistet seg selv.

Ragnhild: Ja, på en måte. I alle de årene... Noe av Ragnhild var der. Men Ragnhild som en selvstendig person, privat-Ragnhild... For jobb har jeg jo klart. (...) Men jo, så jeg har mista en del... Mista en del av meg selv. Så jeg må hente det fram igjen og lære å kjenne på det og finne ut av ting, på en måte.

Intervjuer: Men noe av deg var der hele tiden. Og det var blant annet det med jobben?

Ragnhild: Ja, den omsorgspersonen, for det har jeg også vært i jobb. (...) Så noe har vært der... Noe må jo ha vært der. Som mamma og omsorgsperson... Så noe har vært der. Men Ragnhild selvstendige, kunne ta egne valg... Mye av det har vært borte.

Det ser ut til at Ragnhild opplevde det som at selvaspektene ”selvstendig” og noe hun kaller ”privat-Ragnhild” ble borte gjennom den mishandlende relasjonen til Edvard. Selvaspekter knyttet til jobb, morsrollen og seg selv som omsorgsperson, ga hun uttrykk for at har vært intakte. Åshild fortalte også om hvordan noen selvaspekter gradvis forsvant. I starten av forholdet endret Alfred måten hun tenkte på og snudde meningene hennes på en subtil måte.

Det kunne være hvis jeg hadde en mening så kunne han på en veldig finurlig måte ja men er du helt sikker på det? Men hvis om dersom fall det er sånn...? Og det... Altså, jeg tok det ikke den gangen. Og han fikk jo snudd min mening. Min tankegang. Og det var aldri noe sånn som det er ikke sånn vet du, det er sånn. Men han gikk inn... Måten han prata på.

Senere fortalte Åshild om hvordan Alfred overtalte henne til å stå over et kurs på jobben som hun i utgangspunktet hadde hatt veldig lyst til å gå på.

Det var måten han omformulerte ting på, som gjorde at du mista interessen. Og det ble bare mer og mer av det og selvfølgelig var det også enklere å holde seg hjemme... Og til slutt begynte du egentlig ikke å snakke om hva du syntes eller mente. Og det kunne være en debatt på tv, jeg har alltid vært... Jeg har alltid hatt veldig sterke meninger, alltid fulgt med på hva som har skjedd det være seg nyheter eller reportasjer, sånne ting, og har jo hatt meninger om dette her, og har alltid likt å diskutere og sånne ting, men det slutta jeg med.

I det første utdraget snakker Åshild om endring av meninger og ”tankegang”.

Meninger og tanker kan være grunnlaget for hva Simon (2004) kaller selvaspekter, på samme måte som Sissel impliserte at tanker, følelser og opplevelser var uttrykk for selvaspekter. Politiske meninger kan for eksempel være grunnlag for politisk plassering, og dermed et selvaspekt. Når Alfred gjorde om på Åshild sine meninger, kunne han derfor også gjøre om på selvaspekter. I det andre utdraget forteller Åshild mer om hvordan Alfred på subtile måter endret interesser hun hadde i jobbsammenheng og på fritiden. Slike interesser kan også være selvaspekter – de kan brukes for å beskrive Åshild som person. I tillegg sier Åshild her at hun tidligere så seg selv som en person med sterke meninger som likte å diskutere, og at dette også forandret seg.

Mens Ragnhild mistet noen selvaspekter (Simon, 2004) og beholdt andre, ble meningene til Åshild endret så selvaspektene forsvant. Åshild fortalte at hun der og da ikke tenkte så mye over disse endringene, for hun ble overbevist om at hun *var* enig med Alfred.

Ved første øyekast kan dette virke harmløst, og som noe de fleste par går gjennom – man endrer seg litt, og blir likere den andre. Det er allikevel viktig å se dette i sammenheng med resten av mishandlingen som det ble mer og mer av. Åshild møtte ikke respekt for selvaspektene som utgjorde hennes individuelle identitet – i stedet ble én etter én utslettet av Alfred, på en subtil måte som gjorde det vanskelig å avsløre ham. Disse utdragene illustrerer hvordan selvaspekter kan forsvinne fra den individuelle identiteten til en som blir psykisk mishandlet.

Å miste sin individuelle identitet. Informantene snakket ikke bare om å miste selvaspekter (Simon, 2004) – noen fortalte også om hvordan de følte at de mistet den de var. Åshild brukte et bilde av et tomt skall for å forklare hvordan hun følte seg. Første gang hun brukte dette bildet, var da hun fortalte om hvordan Alfred ringte henne på jobben for å kontrollere hvor hun var og hva hun gjorde, og hvor flaut det var ovenfor kunder. Hun fortalte også at hun var redd for å miste jobben, som var et viktig friområde for henne, og at hun derfor prøvde å gi Alfred tilstrekkelig informasjon uten å gi ”for mye”.

Åshild: (Sukker) Men du blir jo spist innenfra og ut. Du blir så sliten.

Intervjuer: Du følte du ble spist innenfra og ut.

Åshild: Det var noe inn... Du blir så sliten. At du... Det er ikke noe igjen inni deg. Du er bare et skall. Og det skallet blir tynnere og tynnere for hver gang. Og... du klarer jo ikke å tenke noe framover. Det er liksom bare... time for time, minutt for minutt som du klarer å... fokusere på [sukkende]. For å holde... ting mest mulig normalt.

Intervjuer: Så det føltes som det ikke var noe inni deg, du var helt... du var helt tom?

Åshild: Ja. Ikke noe igjen.

Åshild beskriver her en person som mangler kjerne, som blir spist innenfra og ut til alt som står igjen er et skall. Dette kan forstås som at Åshild mistet sin individuelle identitet, eller innholdet i den hun var. Senere i intervjuet fortalte hun om hvordan hun endret utseende for å prøve å slippe unna tredjepersonene som trakasserte henne. Jeg spurte henne om hva slags effekt det å endre utseende hadde på *henne*, og hun fortalte da at hun følte seg ”utslettet” og som om hun ikke kunne ”beholde noe”. Så fortalte hun at etter å ha forlatt forholdet, prøvde hun ”å finne tilbake” til ”den hun engang var”, til det hun hadde ”lagt igjen”. Jeg spurte henne om hun fortsatt følte det som hun manglet en del av seg selv. Hun svarte bekreftende på dette, og la til at hun ikke trodde hun ville klare å bli den hun ”engang var”, for det var så mye som var borte ”fra den gang til nå”. Disse utsagnene tyder på at det som én gang var Åshilds individuelle identitet på tidspunktet for datainnsamling opplevdes som forsvunnet. I utdraget satte Åshild følelsen av å være tom i sammenheng med kontrollen Alfred utøvde over henne

og den balansen hun måtte gjøre mellom å gi og å holde tilbake informasjon. Det kan derfor være en sammenheng mellom overgriperens kontroll og at den som blir mishandlet mister sin individuelle identitet.

Åshild beskrev dessuten vennene sine som ”helere mennesker” enn henne, og sa at de ”har noe” som ikke hun hadde og ikke visste hvordan hun skulle få. I denne sammenhengen utdypet hun betydningen av skallet.

Åshild: Det er jo ikke bare liksom å fylle på. (Pause) For det du fyller på, det renner på en måte ut. Du... må på en måte tette de hullene først og så se om du klarer å bygge opp igjen.

Intervjuer: For det er hull i skallet?

Åshild: Mhm.

Åshild beskriver her hvordan ”hull” i ”skallet” gjør at det som fylles på, renner ut. Motsatt antyder dette at ”skallet” er det som holder innholdet på plass. Hvis ”innholdet” er den individuelle identiteten, kan derfor ”skallet” forstås som grunnlaget for eller beskyttelsen av denne. ”Hull” i ”skallet” gjorde at når Åshild forsøkte å fylle på, rant det bare ut. Dette kan tolkes som at når Åshild forsøkte å bygge opp den individuelle identiteten igjen, møtte hun på hindringer. Åshild gir i utdraget uttrykk for at disse hindrene må ryddes av veien før det kan bli mulig å bygge opp en individuell identitet igjen. Før det diskuteres hva som kan utgjøre mulige hindringer for å bygge en ny individuell identitet, vil to andre bilder på å miste den individuelle identiteten bli presentert: Å bli ”mindre og mindre” og å være ”ødelagt inni seg”.

Åshild fortalte at hun en gang flyttet fra Alfred og anmeldte ham, men at han truet henne til å trekke anmeldelsen. Åshild hadde hatt svært negative erfaringer med politiet og trodde ikke de ville hjelpe henne. Hun turte derfor ikke annet enn å trekke anmeldelsen igjen, og Alfred flyttet snart tilbake.

Og det skura og gikk, og han fikk jo bare mer og mer kontroll og jeg ble mindre og mindre inni hodet, det var ikke så mye som... jeg orka ikke, jeg var så utslitt at jeg orka ikke å ta tak i det, jeg visste at det ville bli så mye bråk med å... ta skilsmisser og sånne ting.

Å bli ”mindre og mindre inni hodet” gir et bilde av at den individuelle identiteten nærmest krymper og blir mindre tydelig eller betydningsfull. Åshild styrket denne tolkningen da hun senere prøvde å forklare følelsen nærmere.

Det var ikke... Det var ikke plass til noe annet. Så på en måte så ble jeg... (sukker) utsletta...

Også Sissel brukte dette bildet for å beskrive hvordan hun følte seg. Før dette utdraget hadde Sissel fortalt om hvordan Elias brukte sensitive ting han visste om henne, mot henne.

Sissel: Men selvfølgelig, det var jo hans måte for å få meg mindre og mindre og helt i hans makt.

Intervjuer: Du følte at du ble mindre og mindre?

Sissel: Ja. Det gjorde jeg absolutt.

Begge disse utdragene peker på en sammenheng mellom overgriperens økte kontroll og makt på den ene siden, og at den som blir mishandlet gradvis mister sin individuelle identitet eller blir mindre og mindre på den andre siden. Men i motsetning til Åshild, utdypet ikke Sissel hva det betydde for henne at hun ble ”mindre og mindre”. Et annet bilde hun brukte for å beskrive hvordan hun følte seg, at hun var ”ødelagt inni seg”, styrker imidlertid tolkningen av at Sissel her refererte til et tap av individuell identitet. Hun fortalte at hun en gang hadde pratet med en bekjent som hadde bemerket at det var noe ved Sissel som var annerledes. Sissel visste hva det var som var annerledes, for ”jeg var jo ødelagt inni meg”. Men til den andre kvinnen sa hun at det sikkert var at hun ikke var vant til å se henne i de klærne hun hadde på seg.

Sissel: Og hun var enig. Ja, det er sikkert det. (Pause)

Intervjuer: Men inni deg tenkte du at det er fordi jeg er ødelagt inni meg?

Sissel: Ja, jeg var jo ødelagt.

Sissel kom tilbake til dette bildet da hun fortalte om frustrasjonen over at Anders har ødelagt store deler av livet til henne og barna.

Og han kan bare gå... og plystre i byen. Han går som en fri mann og kan gjøre hva faen han vil den dag i dag. Det gjør noe med en (pause, Sissel begynner å gråte). Og når jeg sitter her... om dagene og om kveldene... Når jeg tenker på hvor mye han har... ødelagt for meg med... All den skrikinga, hvor... ødelagt jeg blir, inni meg, av aldri å få fred.

Hva vil det si at noe er ødelagt? Det dreier seg om at noe ikke lenger er helt; det kan være et begrep for å beskrive at noe ikke lenger kan utføre sin opprinnelige funksjon, og det gir konnotasjoner til noe uopprettelig. Sissel brukte på et annet tidspunkt begrepet ”kaos” for å forklare denne følelsen. Når Sissel vektla at hun var ødelagt ”inni seg”, er det sannsynlig at det var hennes individuelle identitet, den hun var, som hun opplevde som ødelagt. Å være ”ødelagt inni seg” later derfor til å ha fellestrekk med det å miste den individuelle identiteten.

I begge tilfeller utfører den individuelle identiteten ikke lenger sin funksjon, den er ikke lenger hel og inntakt.

I forbindelse med beskrivelsen av en ødelagt individuell identitet, vektla Sissel den stadige uønskede oppmerksomheten eller tilstedeværelsen til Anders. Hun fortalte om hvordan han kunne ringe henne hvis hun hadde sagt at hun var opptatt fordi hun skulle treffe noen. Hun fortalte også om hvordan han kunne prøve å lure henne til å komme hjem hvis hun var bortreist ved å finne på løgner om deres felles barn. Åshild og Ragnhild vektla i sine historier om tapt individuell identitet en direkte form for kontroll hvor det opplagte formålet med handlingene til overgriperne var å kontrollere dem – Alfred skulle kontrollere at Åshild var på jobb og ikke gjorde noe annet enn det hun skulle, og Ragnhild måtte reise hjem fra sykehuset for at Edvard skulle ha oversikt over henne. Sissel sin historie virker annerledes fordi Anders tilsynelatende lot til å ha andre hensikter, som å få prate med henne eller å få svar på spørsmål. Allikevel kan dette forstås som en indirekte form for kontroll, for Anders kontrollerte Sissels tid og liv gjennom sin konstante tilstedeværelse. Hun fikk aldri fred, og det var en tilstand hun ikke hadde kontroll over. Dermed kan kontroll være sentralt også i forbindelse med Sissel sin opplevelse av å ha en ødelagt individuell identitet. Dette understreker hvordan et fenomen, som ”kontroll”, kan være viktig på tvers av ulike individer og relasjoner, men komme til uttrykk på forskjellige måter. Forståelse av opplevelsen til den som blir mishandlet er derfor sentral for forståelsen av fenomenet.

Både det å føle seg som et skall uten innhold, å føle at man blir mindre og mindre og å føle seg ødelagt, kan forstås som bilder på at man mister sin individuelle identitet. Men hvordan kan man miste den individuelle identiteten? Én mulighet er at prosessen skjer gjennom overgriperens økte kontroll, som analysen av de tidlige utdragene antyder. En annen mulighet er at den individuelle identiteten forsvinner på grunn av isolering. Et høyt antall sosiale identiteter forsterker den individuelle identiteten ved å tilføre flere selvaspekter (Simon, 2004, s.55). Motsatt vil det si at et lavt antall sosiale identiteter skaper en svak individuell identitet. Det kan tenkes at denne prosessen kan gå så langt at man mister hele den individuelle identiteten. Åshild gikk et stykke på vei i å antyde et slikt svar. Hun snakket om at vennene hennes var ”hele mennesker”. Det lot til å være en kontrast mellom dette og at hun selv var et ”tomt skall”, og jeg tok derfor opp denne tråden senere i intervjuet.

Intervjuer: Så sa du at vennene dine... de er hele (Åshild: Mhm). Du er ikke hel?

Åshild: Nei [lavt, gråtende]. Og de har... på en måte... De har jo levd et normalt liv i

de årene som jeg ikke har levd et normalt liv. Så på en måte så har de fylt opp sine liv med... med (utydelig) historier som ikke jeg har.

Åshild fortalte så at det å ha gått glipp av felles opplevelser, både gode og vonde, gjorde at hun manglet referansepunkter med både familie og venner.

Intervjuer: Så de hendelsene, referansepunktene, opplevelsene som du mangler når du prater med vennene dine, det er noe av det som gjør at du føler deg tommere enn dem eller mindre hel enn dem?

Åshild: Ja.

Åshild antyder her at noe av det som manglet og som gjorde henne ”tom” (uten individuell identitet), var felles erfaringer med personer som betydde noe for henne. Man kan argumentere for at erfaringer i en sosial identitet er med på å legge et grunnlag for denne identiteten. Informantene fortalte flere eksempler på hvordan de ble nødt til å kutte ut arrangementer, familie, venner og interesser som følge av den psykiske mishandlingen. Det er mulig at denne isoleringen med tilhørende manglende opplevelser reduserte antall sosiale identiteter for informantene. Dermed kan antall selvaspekter ha blitt redusert, og den individuelle identiteten deres ha blitt mindre tydelig.

Manglende sosiale identiteter kan også være implisert i hindringer for å bygge opp en ny individuell identitet. I forbindelse med at Åshild fortalte om hvordan ”skallet” hennes hadde ”hull”, fortalte hun at hun ikke torde ”å tro på noe”. Hun fortalte om hvordan hun kunne reagere med mistenksomhet ovenfor fremmede personer, redd for at de var sendt av Alfred eller at Alfred skulle få informasjon ut av dem. Denne mistenksomheten gjorde at hun ikke torde å inngå nye bekjenskaper. Åshild sin mistro ser derfor ut til å ha vært et hinder for at hun skulle kunne skape seg nye sosiale identiteter. Siden sosiale identiteter er én av kildene til selvaspekter, som igjen utgjør den individuelle identiteten (Simon, 2004), er det derfor rimelig å anta at Åshild sin mistro var ett av ”hullene” i ”skallet” hennes – et hinder for å bygge opp en ny individuell identitet.

Tema 4: Jeg fikk ikke bli den jeg kunne ha blitt

Mens Åshild ga uttrykk for at hun ikke visste hva hun skulle fylle opp den individuelle identiteten sin med, virket det som om Sissel hadde klare oppfatninger om hva slags form hun ønsket at den individuelle identiteten skulle ha. Hun sa som tidligere nevnt at hun var redd for at hvis hun slapp andre inn på seg, ville de se at hun bare var ”en dritt”. Jeg spurte henne om det var dét hun følte at hun egentlig var.

Jeg føler at jeg aldri har fått muligheten til å... (Snufser) (...) Jeg får ikke... Tid eller rom eller hva jeg skal si? Til å... utvikle meg og til å vise hva jeg kan og hvem jeg er. (Pause) Det er en veldig vond følelse.

Sissel sa på et annet tidspunkt at hun visste at hun var smart, og at hun var god i en arbeidssituasjon. At hun ikke fikk benyttet seg av disse egenskapene, gjorde at hun følte det som et ”veldig bortkasta liv”. Hun fortalte også om hvordan hun på grunn av den psykiske mishandlingen og andre omstendigheter ikke hadde fått fullført den utdannelsen hun ønsket seg. Dette var noe Sissel stadig vendte tilbake til som et sårt punkt. Jeg spurte henne om det å slutte på skolen var en gradvis eller plutselig beslutning. Hun fortalte at det var en gradvis utvikling, fordi Anders gjorde det vanskelig for henne å få fri fra deres felles barn.

Sissel: Så det var en grusom beslutning å ta, men når jeg hadde tatt beslutningen, så var det veldig godt.

Intervjuer: Mhm. Skole har vært viktig for deg, har jeg skjønt?

Sissel: Utdannelse, ja. Antakeligvis fordi jeg... Jeg vil ikke være... Jeg vil ikke være det jeg kommer fra. Jeg har høye ambisjoner og det er bare dritt om har holdt meg tilbake. Jeg har alltid vært skoleflink. I det hele tatt. Det er andre... [Gråtende] Andre som har bestemt det, og det er så vondt (pause, Sissel gråter). Det er sikkert... (snufser) Folk som blir utsatt for justismord... De har det sikkert sånn. Får et helt liv ødelagt, og så har de ikke gjort noe. De har bare vært på feil sted til feil tid.

I disse utdragene forteller Sissel om potensialer hun hadde i seg selv, som hun på grunn av den psykiske mishandlingen ikke har fått realisert. I det første utdraget forteller hun at hun opplevde det som hun ikke fikk mulighet til ”å vise hva jeg kan og hvem jeg er”, og i det andre utdraget antyder hun at hadde det ikke vært for omstendighetene, ville hun ha kunnet gjennomført ambisjonene sine knyttet til utdanning. Sissel ga dermed inntrykk av at hun skulle ønske hun hadde hatt en annen individuell identitet. Disse forestillingene kan betraktes som ”ønskede selv” (Vignoles et al., 2008). Det virker som om Sissel opplevde en avstand mellom hennes ønskede selv og den individuelle identiteten hennes slik den var på tidspunktet for intervjuet. Sammenliknet med den daværende individuelle identiteten, ser det ut til at Sissel refererte til et ønsket selv hvor hun til en større grad kunne få vist hva hun kunne, hennes intelligens og gode arbeidsegenskaper, og hvor skoleflink hun egentlig er og alltid har vært. Det er sannsynlig at hun forestilte seg at dette ønskede selv ville gi høyere selvfølelse, mer mestring, mer mening og større grad av kontinuitet (Vignoles et al., 2008). Når en slik sammenlikning mellom ønsket selv og faktisk individuell identitet gjør at den individuelle identiteten kommer dårligst ut, kan dette skape en negativ vurdering av ens nåværende individuelle identitet. Således vil tanker om ønskede selv kunne være en del av

selvopplevelsen. Når Sissel sammenliknet situasjonen hun var i med å bli utsatt for justismord, kan man dessuten si at hun ga uttrykk for at hun ikke lenger så mulighet for å få realisert dette ønskede selvet. ”Justismord” er et sterkt ord som vekker tanker om enorm urettferdighet og tapte muligheter for et liv som kunne ha vært. Sissel understrekte opplevelsen av et tapt liv da hun sa at hun følte det som om hun hadde fått livet sitt ødelagt, at det var bortkastet. Det er sannsynlig at selvopplevelsen vil kunne bli enda mer negativ når det ønskede selvet man sammenlikner seg med, ikke lenger ansees som oppnåelig.

Det å avslutte utdanningen var noe av det som hindret Sissel i å få oppfylt dette ønskede selvet, og en direkte følge av den psykiske mishandlingen til Anders. Han kunne oppsøke henne på skolen og skjelle henne ut, eller plutselig overlate deres felles barn til henne mens hun holdt på med skolearbeid, selv om avtalen var at Anders skulle passe barnet. Andre hindre for å få realisert dette ønskede selvet lot til å være at Sissel ikke hadde ”tid og rom” til å utvikle seg. Hun var på et annet tidspunkt inne på hvordan hun ”aldri fikk fred”, og siktet da til hvordan særlig Anders stadig kunne kontakte henne og skape pinlige situasjoner når hun var sammen med andre. Dette kan anses som en form for psykisk mishandling som kan kalles uønsket oppmerksomhet eller tilstedeværelse. Sissel lot derfor til å oppleve det som at den psykiske mishandlingen hadde hindret henne i å oppnå dette ønskede selvet.

Psykisk mishandling og individuell identitet

Alle disse tre temaene – ”Jeg får ikke være den jeg er”, ”Jeg har mistet den jeg er” og ”Jeg fikk ikke bli den jeg kunne ha blitt” – kan betraktes som former for selvopplevelse knyttet til den individuelle identiteten i en psykisk mishandlende relasjon. Informantene brukte bilder som ble tolket som uttrykk for tapt eller ødelagt individuell identitet. Også Chang (1996), Hansen & Thorsnes (2007), Hirigoyen & Bjørklund (2002), Lammers et al. (2005) og Loring (1994) beskriver tap av individuell identitet i psykisk mishandlende relasjoner. Chang (1996) og Lammers et al. (2005) forklarer tapet av den individuelle identiteten med et forsøk på å tilpasse seg overgriperen. Slike forsøk på tilpassing var ikke fremtredende i dette prosjektet. Det er heller ikke mye i denne studien som tyder på det Loring (1994) beskriver som at den som blir mishandlet må utføre handlinger eller si ting som går mot denne personens grunnleggende verdier. Lammers et al. (2005) fant at de kvinnene som viste tegn på forsvunnet individuell identitet, hadde vært i forhold med overgripere som brukte subtile former for psykisk mishandling. Også i dette prosjektet ble subtil verbal mishandling foreslått som en mulig måte selvaspekter (Simon, 2004) kunne forsvinne på. Så vidt meg bekjent har

imidlertid ikke overgriperens økte kontroll eller isoleringen av den som blir mishandlet, tidligere blitt foreslått som mulige mekanismer i tap av individuell identitet. Analysen i dette prosjektet tyder også på at ulike prosesser kan inntre for de ulike selvaspektene i den individuelle identiteten. Noen kan beholdes, noen kan forsvinne og noen kan skjules bevisst i møte med latterliggjøring eller annen verbal mishandling. Videre kan også tanker om ønskede selv (Vignoles et al., 2008) være en del av selvopplevelsen i en psykisk mishandlende relasjon, når den individuelle identiteten blir evaluert mer negativt enn det ønskede selvet. Den psykiske mishandlingen kan ha hindret realiseringen av et slikt ønsket selv. Ønskede selv kan dessuten anses som ikke lenger oppnåelige, og dette kan gjøre den negative evalueringen av den individuelle identiteten enda mer intens.

Tema 5: Jeg får ikke rom til meg selv

Sissel fortalte om en tur hun dro på tidlig i relasjonen til Anders. Allerede på dette tidspunktet ønsket ikke Sissel lenger noe forhold med Anders, men hun ble ikke kvitt ham – enten oppsøkte han henne eller så ringte han henne. Anders hadde prøvd å overtale Sissel til ikke å dra, men hun dro allikevel. Mens hun var på turen, ringte han henne hele tiden, og når hun ikke svarte, ringte han de andre som var med. Sissel fortalte også om da hun kjøpte seg mobiltelefon. På kveldene satt hun innimellom og sendte tekstmeldinger. Selv om Anders var hos henne og satt rett ved siden av henne, skulle også han da ha mobil og sende meldinger til henne.

Sissel: Han skulle nå meg, hele tida. Nå inn til meg.

Intervjuer: Hvordan var det, at han hele tiden skulle nå inn til deg?

Sissel: Forferdelig slitsomt. Det var jo invaderende. Kvelende.

Intervjuer: Kvelende.

Sissel: Ja.

Intervjuer: Kan du beskrive det med at du... Du følte deg kvelt av ham?

Sissel: Over alt hvor jeg var, der var han. Og prøvde jeg å gjøre andre ting, så var han der også. For han... Han måtte være til stede og ha kontroll, kontrollerte meg. Jeg kunne ikke gjøre noen ting.

Når Sissel her sier at hun følte seg ”invadert” og ”kvelt” av Anders, likner dette på hva Scheff (1990) kaller ”engulfment” – i følge Bastiansen (2003) er det å føle seg ”invadert” en vanlig opplevelse av denne tilstanden (s.106). Relasjonen mellom Sissel og Anders virker som å ha tippet over i retning av for mye tilknytning, og Sissel sin individualitet ble ”slukt” av relasjonen. Et slikt sosialt bånd er ikke lenger trygt, og situasjonen skaper ubehag. Opplevelsen av ”engulfment” lot til å ha oppstått som en følge av Anders sin uønskete

oppmerksomhet eller tilstedeværelse. Sissel kunne ikke gjøre noe på egen hånd, for hva enn hun fant på og hvor enn hun var, fant han en måte å være tilstede på. Dette var tilfellet på turen hun fortalte om, når han satt i sofaen ved siden av henne og sendte tekstmeldinger til henne, og i mange andre eksempler på psykisk mishandling som hun har fortalt om. Sissel beskrev Anders sin atferd som at han ”kontrollerte” henne. Gjennom sin stadige uønskede oppmerksomhet eller tilstedeværelse kontrollerte Anders tiden og livet til Sissel indirekte, som det ble argumentert for i diskusjonen om Sissels opplevelse av en ødelagt individuell identitet.

Tema 6: Jeg skammer meg over meg selv

Informantene fortalte ofte at de reagerte med å føle seg flau eller ydmyket, nedverdiget. I mange tilfeller var dette når de ble psykisk mishandlet foran andre. Et eksempel på dette er fra intervjuet med Renate. Hun fortalte om en gang hun og Thorleif var på tur med et vennepar. Da de skulle reise hjem, skulle Renate dele det som var igjen av mat med den andre kvinnen som var der. Å få med mat var ikke så viktig for Renate, så hun sa at den andre kvinnen kunne ta det hun ville, og Renate tok det som ble igjen. Allikevel ble Renate anklaget for å være grådig av Thorleif.

Og... når vi da bar ut maten så sier Thorleif at jeg tror Renate har tatt med seg litt for mye... Så ble all maten båret inn igjen og da følte jeg at nå skulle det vært et stort hull så jeg kunne bare hoppet nedi der, det var så nedverdiggende. Særlig fordi jeg hadde bedt henne ta alt det hun ville.

Et annet eksempel på skam kommer fra intervjuet med Sissel. Hun fortalte om én gang hun tok med seg deres felles barn og dro fra Elias. De reiste til en venninne av Sissel for å bo der. Elias ringte så Sissel hos venninnen. Han ba ikke om unnskyldning, men sa tvert i mot at hun kunne være klar over at ingenting kom til å forandre seg hvis hun kom hjem. Men han minnet henne på at de var i prosessen med å arrangere et selskap, og at moren hans hadde hjulpet til med forberedelsene. Sissel dro så tilbake igjen, og skammet seg da over at hun hadde dratt. Jeg spurte om hun følte seg dum. Sissel svarte da: ”Ja, jeg følte meg veldig dum, for at jeg handla irrasjonelt. At jeg tok av for ingenting”. Hos foreldrene til Elias var det ikke akseptert å opptre ubehersket.

Skam kom tilbake som tema senere i historien om Sissel og Elias. Sissel fortalte at hun hadde begynt å gå til psykolog. Elias beskyldte henne for å baksnakke ham og fortelle løgner om ham hos psykologen, og selv om Sissel sa at dette ikke var tilfellet, trodde han ikke på

henne. Han krevde til slutt å få bli med til psykologen for å sjekke hva hun sa der, og Sissel tok ham med.

Sissel: Og det som er dumt er at jeg følte trang til å forsvare meg, til å ta ham med der for at han skulle høre at jeg snakka sant. Og psykologen underbygget jo bare det jeg sa. Og en veldig sånn... nedrig situasjon. At nå kommer store sterke mannen min og... skal høre om jeg har løyet.

Intervjuer: Mhm. Undersøke hva jeg driver med. Passe på meg.

Sissel: Ja. Uff [sukkende, oppgitt]. Herregud.

Skam er i følge Hewitt (2003) en følelse som forutsetter at man ser seg selv fra den andres perspektiv (s.94). Det er derfor en følelse som sier noe om selvopplevelsen når man vurderer seg selv slik man forestiller seg at andre gjør. Da Sissel reiste fra Elias, mente hun sannsynligvis ikke at det var urimelig av henne å dra. Perspektivskiftet ser ut til å ha skjedd gjennom telefonsamtalen med Elias – det er mulig at han overførte skylden for situasjonen på henne, og at Sissel da inntok seg selv som objekt. Når hun da så seg selv fra perspektivet til Elias eller foreldrene hans, ser hun ut til å ha forestilt seg at de tenkte at hun hadde overreagert, hvorpå hun opplevde skam. Tilsvarende er det sannsynlig at Sissel i historien om psykologen opplevde skam fordi hun så seg selv fra psykologens perspektiv. Det virker som hun da så en person som ga etter for presset og måtte bevise ovenfor mannen at det hun sa var sant, i stedet for å sette ned foten og bli sint for at han ikke trodde på henne. Kanskje så hun seg selv som svak, og skammet seg over dette. Det er interessant at Sissel ser ut til å ha fått en skamreaksjon i selve intervjusituasjonen (et sukkende ”uff” etterfulgt av en pause og ”herregud”). Det er mulig at hun i dette øyeblikket så seg selv fra *mitt* perspektiv, og igjen skammet seg over at hun hadde følt behov for å rettferdiggjøre seg selv ovenfor en mann som ikke trodde på henne. Også i dette tilfellet var utgangspunktet for Sissel sine handlinger at Elias kom med falske anklager og prøvde å vri det til at det var *hun* som hadde gjort noe galt – at hun satt og løy om ham hos psykologen. I Renates historie later også overføring av skyld til å være sentralt. Til tross for at Renate hadde vist seg som sjenerøs og latt den andre kvinnen ta det hun ville av maten, anklaget Thorleif henne foran de andre for å ha vært grådig og tatt for mye. Selv om Renate, i motsetning til Sissel, ser ut til å ha visst at hun ikke egentlig hadde gjort noe galt, opplevde hun sterk skam i situasjonen – hun skulle ønske det hadde åpnet seg et hull som hun kunne ha forsvunnet i. Det er sannsynlig at hun i denne situasjonen så seg selv fra perspektivet til venneparet, og at hun forestilte seg at de vurderte henne som grådig, til tross for at hun visste at det var noe hun ikke hadde vært. Skammen ser derfor ut til å kunne oppstå som reaksjon utelukkende ut i fra tilskuernes perspektiv.

Skammen blir en del av selvopplevelsen, i alle fall i den umiddelbare situasjonen, som en negativ vurdering av en selv fra andres perspektiv.

Psykisk mishandling og sosiale aspekter ved selvopplevelse

Disse to temaene, ”Jeg får ikke få rom til meg selv” og ”Jeg skammer meg over meg selv”, dreier seg om sosiale aspekter av selvopplevelse. Én måte sosiale relasjoner påvirker selvopplevelsen på er gjennom sosiale bånd – når det sosiale båndet er preget av for mye nærhet til relasjonen, oppleves ”engulfment” (Scheff, 1990). Én av informantene ga uttrykk for ”engulfment” i relasjonen til overgriperen. Hansen & Thorsnes (2007) og Hirigoyen & Bjørklund (2002) antyder også ”engulfment” som en mulig reaksjon på psykisk mishandling. De benytter seg imidlertid ikke av dette teoretiske begrepet, og så vidt meg bekjent har de heller ikke satt ”engulfment” i sammenheng med overgriperens uønskede oppmerksomhet eller tilstedeværelse, en indirekte form for kontroll. Analysen i denne studien viste dessuten at hvis man forestiller seg at andre vurderer en negativt (Hewitt, 2003), kan dette skape skam, og at skammen dermed kan bli en del av selvopplevelsen. I utdragene fra intervjuene var det overgriperen som overførte skylden for situasjonen over på den som ble mishandlet, og analysen viste at dette kan ha skapt grunnlaget for den forestilte negative evalueringen, som igjen resulterte i skam. Hirigoyen & Bjørklund (2002) beskriver også hvordan overgriperen kan få den som blir mishandlet til å ydmyke seg selv (s.129), og Loring (1994) omtaler en internalisert skammemekanisme (s.25). I denne analysen ble det imidlertid også vist at skam kan oppstå både når man mener at den forestilte vurderingen til andre er riktig (Sissel så seg selv som irrasjonell og svak) og når man mener at den er feil (Renate så ikke seg selv som grådig, men forestilte seg at vennene gjorde det).

Oppsummerende diskusjon

Sammenhenger mellom de ulike formene for selvopplevelse

I denne oppgaven har jeg argumentert for at de seks temaene ”Den jeg er, har ingen verdi”, ”Jeg får ikke være den jeg er”, ”Jeg har mistet den jeg er”, ”Jeg fikk ikke bli den jeg kunne ha blitt”, ”Jeg får ikke rom til meg selv” og ”Jeg skammer meg over meg selv” hører inn under hver sin del av selvopplevelsen i det Mischel & Morf (2003) kaller selvsystemet. Disse formene for selvopplevelse er imidlertid nært forbundet med hverandre og vil kunne påvirke hverandre. Det er for eksempel nære forbindelser mellom selvfølelse og sosiale aspekter ved selvopplevelse. Selvfølelsen kan være et mål på hvor akseptert man opplever at man er av

andre (Leary, i Aron, 2003, s.443) – denne bedømmingen av grad av aksept skjer sannsynligvis gjennom at man, slik Hewitt (2003) skriver, inntar seg selv som objekt. Når den som blir mishandlet ser seg selv gjennom andres øyne, kan hun vurdere det hun ser ut i fra visse betingelser for selvverdi (Crocker & Park, 2003). Gjennom dette kan selvfølelsen påvirkes.

Selvfølelsen er en evaluering av selvet (Tesser, 2003, s.283), og det er sannsynligvis ofte den individuelle identiteten som evalueres. Men som det var eksempler på i intervjuene kan også ulike selvaspekter (Simon, 2004) evalueres ulikt. Dersom man i en psykisk mishandlende relasjon skjuler visse selvaspekter, slik én av informantene gjorde, vil man dessuten kunne beskytte denne mot negativ evaluering og således bevare en positiv selvfølelse knyttet til disse selvaspektene.

Det er også sammenhenger mellom tanker om ønskede selv (Vignoles et al., 2008) og selvfølelse. Hvis sammenlikningen mellom et ønsket selv og ens individuelle identitet fører til en negativ evaluering av den individuelle identiteten, vil dette kunne resultere i lav selvfølelse (Tesser, 2003).

”Skallet” som én av informantene fortalte om kan dessuten illustrere den nære forbindelsen mellom ”engulfment” (Scheff, 1990) og en tapt individuell identitet. Skallet ble tolket som det som holdt innholdet i den individuelle identiteten på plass. Men et skall har også en annen funksjon – det skiller det som er ”inni” fra det som er ”utenfor”. Det kan derfor også forstås som det som skilte denne informantens selv fra omverdenen. Dette bærer likhetstrekk med teorien om det sosiale bånd, som fremholder at et trygt sosialt bånd eksisterer i en tilstand hvor også individualiteten eller selvstendigheten til den enkelte blir ivaretatt. Ved ”engulfment” går selvet i ett med den andre – ”skallet” er borte. Ved tapt individuell identitet er ”innholdet” rent ut – også her er ”skallet” borte. ”Engulfment” og tap av individuell identitet kan derfor sies å betone ulike deler av selvopplevelsen i den samme situasjonen. I begge tilfeller er skillet mellom den individuelle identiteten og den andre borte eller svekket, men i det første vektlegges det at den andre kommer for nær, i det andre vektlegges at en selv er borte.

Begrensninger ved studien

Utvalg. Det kunne ha vært en styrke dersom flere personer hadde blitt intervjuet, men begrenset tid og ressurser gjorde at valget sto mellom å intervju flere én gang eller å intervju færre to ganger. Det ble besluttet heller å gå i dybden på få, og betydningen av dette

har tidligere blitt utdypet. Informantene kunne dessuten vært valgt ut på et mer teoretisk grunnlag, hvor visse personer ble valgt ut i fra en vurdering av vesentlige aspekter ved deres situasjon. Av tidsmessige hensyn ble det mer tilfeldig hva slags bakgrunn de hadde. Det ville imidlertid vært vanskelig å si på forhånd hva slags aspekter det ville vært viktig å velge ut i fra, i og med at formålet var en utforskende studie hvor informantenes forståelse ble lagt til grunn.

Analyse. En komplett tematisk analyse ble av tidsmessige årsaker ikke gjennomført; det ble ikke tid til å lage et fullstendig tematisk kart over alle temaene som ble belyst i intervjuene. I stedet ble temaene som det i løpet av kodeprosessen ble besluttet at ville være sentrale for oppgaven valgt ut i den videre analysen. Dersom det var viktige aspekter gjemt i andre temaer, ble derfor ikke disse inkludert. Etter utvikling av det første tematiske kartet av de resterende temaene burde man dessuten gått tilbake til intervjuene for en ny kodeprosess, hvor temaene på nytt ble kontrollert opp mot intervjuene og segmenter av intervjuene kunne kodes på nytt, dersom det ble ansett som nødvendig. Dette ble det imidlertid heller ikke tid til. Men i og med at målet for prosjektet var å gi en forholdsvis bred presentasjon av selvpoplelse, er det min vurdering at dette analyseskrittet sannsynligvis ikke ville resultert i særlige endringer, da intervjuene er få og jeg kjenner dem godt nok til å være rimelig sikker på at de viktigste aspektene ved selvpoplelse har blitt inkludert.

Tidligere forskning. Tidligere forskning på psykisk mishandling kunne vært inkorporert til en større grad. Her har imidlertid dette prosjektet vært begrenset av at feltet psykisk mishandling fortsatt ikke er godt etablert, og derfor fremstår som spredt. Videre fremstiller den eksisterende litteraturen sjelden ulike former for selvpoplelse på en systematisk måte. Dette, kombinert med tidsmangel, kan ha begrenset antall kilder som her er inkludert. Relevante momenter i de kildene som er inkludert kan av samme årsak ha blitt utelatt. Dette understreker behovet for en mer systematisk fremstilling av forskningen på feltet, spesielt med hensyn til de ulike delene av selvsystemet.

Kausal retning. Andre forskere hevder at psykisk mishandling fører til ulike typer selvpoplelse (Chang, 1996; Hirigoyen & Bjørklund, 2002; Lammers et al., 2005; Loring, 1994). Siden denne studiens datamateriale består av narrative intervjuer utført med informantene, kan den først og fremst vise en *sammenheng* mellom psykisk mishandling og en viss form for selvpoplelse – ikke årsaksretningen mellom disse to fenomenene. Det er imidlertid lite sannsynlig at selvpoplelsen har ført til den psykiske mishandlingen, av to årsaker. For det første opplevde informantene det som at den psykiske mishandlingen kom

forut for selvopplevelsen i tid. Årsak kommer som regel før virkning i tid. For det andre er selvopplevelse hovedsakelig et mentalt fenomen, noe som også gjør det mer sannsynlig at psykisk mishandling fører til selvopplevelse enn at selvopplevelse fører til psykisk mishandling. Det kan derimot ikke utelukkes at en bakenforliggende prosess kan ha bidratt både til selvopplevelsen og til den psykiske mishandlingen. En slik bakenforliggende prosess kan ha gjort informantene sårbare for en viss form for selvopplevelse, i tillegg til å gjøre dem sårbare for å gå inn i en relasjon som ville utvikle seg til å bli psykisk mishandlende. Men selv om det skulle finnes en slik forklaring, utelukker ikke det at den psykiske mishandlingen *også* kan påvirke selvopplevelsen. Menneskelige fenomener er komplekse og har mange påvirkningskilder (Houston, 2001). Om et bakenforliggende fenomen A bidrar til fenomen B og fenomen C, kan fortsatt fenomen B bidra til fenomen C. Dette tatt i betraktning med informantenes opplevelse av at ulike former for psykisk mishandling førte til disse formene for selvopplevelse, gjør det fristende å antyde at psykisk mishandling kan være én av kildene til selvopplevelsen.

Implikasjoner av studien og forslag til videre forskning

Dette prosjektet har vist verdien av eksplisitt bruk av teorier knyttet til selv og identitet i å bygge en forståelse av hvordan psykisk mishandling oppleves. Denne kombinasjonen av to felter innen psykologien kan tydeliggjøre nyanser i selvopplevelsen og legge grunnlag for å forstå mulige mekanismer som kan ligge bak de ulike formene for selvopplevelse. Simons SAMI-modell (2004) gir et verdifullt redskap for å forstå den individuelle identiteten og mulige sammenhenger mellom isolering, sosiale identiteter og den individuelle identiteten. Den gir dessuten en mulighet til å analysere hvordan ulike selvaspekter kan bli påvirket ulikt – ulik selvfølelse kan være forbundet med ulike selvaspekter, noen selvaspekter kan forsvinne mens andre kan forbli intakte. Å se betingelser for selvverdi (Crocker & Park, 2003) i sammenheng med selvfølelsen til de som blir psykisk mishandlet kan gi et nyttig perspektiv på hvordan selvfølelsen påvirkes i en psykisk mishandlende relasjon. Og både Scheffs teori om det sosiale bånd (1990) og sosial interaksjonisme (Hewitt, 2003) kan gi muligheter til å forklare hvordan selvopplevelsen til en som blir psykisk mishandlet påvirkes gjennom de sosiale relasjonene man har. Bruken av disse og tilsvarende sentrale teorier og modeller for selvopplevelse vil kunne være en fruktbar tilnærming for videre forskning, ikke minst for å klargjøre hva man legger i begrepene man bruker.

Gjennom å antyde at psykisk mishandling kan påvirke selvopplevelsen til den som blir mishandlet i en negativ retning, understreker også dette prosjektet at psykisk mishandling er en alvorlig form for vold i nære relasjoner. I ”Handlingsplan mot vold i nære relasjoner 2008-2011: Vendepunkt” (Justis- og Politidepartementet, 2010) beskriver regjeringen tiltak som skal iverksettes for å bekjempe vold i nære relasjoner. Til tross for at ”psykisk vold” nevnes i handlingsplanens forord og innledning, gis det et inntrykk av en forståelse hvor de fysiske overgrepene fremstår som verst, og at det er disse man først og fremst søker å bekjempe. Psykisk mishandling fremstår verken eksplisitt eller implisitt i denne handlingsplanen som et alvorlig overgrep også når den fremtrer alene. Dette gir et inntrykk av at de som blir utsatt utelukkende for psykisk mishandling faller utenfor denne handlingsplanen. I handlingsplanen fremheves det at vold i nære relasjoner er ”brudd på grunnleggende menneskerettigheter” (s.1). Som påpekt i denne oppgavens innledning, er det kanskje den psykiske mishandlingen som bryter med flest av menneskerettighetene. På en helt annen måte enn fysisk og seksuell mishandling kan dessuten psykisk mishandling opprettholdes selv om overgriper og den som blir mishandlet er adskilt fysisk. Dermed vil den psykiske mishandlingen kunne fortsette lenge etter at personen som blir mishandlet har brutt ut av relasjonen, spesielt dersom overgriperen ikke blir straffet. Av disse grunnene bør man derfor i en større grad vektlegge informasjonsarbeid og tiltak iverksatt eksplisitt mot psykisk mishandling. I Frankrike har man nylig vedtatt en lov som forbyr gjentatt verbal mishandling mellom par (Davies, 2010). Dette ville være en viktig start. Den psykiske mishandlingen bør også få konsekvenser når den utføres gjennom telefoner, tekstmeldinger, e-poster og brev etter at relasjonen er avsluttet.

Det gjenstår mange ubesvarte spørsmål for å forklare sammenhengene mellom psykisk mishandling og selvopplevelse. Er veien til en tapt individuell identitet gjennom tap av sosiale identiteter, eller utsletting av selvaspekter gjennom subtil verbal mishandling, eller er det andre prosesser som ligger bak? Er det slik at noen opplever at den individuelle identiteten forsvinner mens andre klarer å skjule den, og hva gjør at noen opplever det ene mens andre opplever det andre? Eller er disse mer å betrakte som ulike stadier i den samme prosessen? Er noen selvaspekter mer sentrale enn andre, og har betydningen av det gitte selvaspektet noe å si for selvopplevelsen når det forsvinner? Er det noen forskjell mellom at selvaspekter forsvinner og at de endres? Hvordan påvirker selvopplevelsen i en psykisk mishandlende relasjon hvilke handlingsalternativer den som blir mishandlet opplever å ha? Og hvordan oppleves ulike hjelpetiltak av personer med en slik selvopplevelse? Disse spørsmålene hadde vært viktig å undersøke nærmere for å få en bedre forståelse for selvopplevelsen i en psykisk

mishandlende relasjon. Videre bør det gjennomføres intervjuer med flere personer som har opplevd psykisk mishandling, og det bør gjøres et strategisk utvalg fra ulike grupper for å få et bedre bilde av om den selvopplevelsen disse informantene rapporterte er unik for dem eller gjelder for flere i samme situasjon. Dernest ville det vært interessant til en større grad å kartlegge sammenhengen mellom spesifikke former for psykisk mishandling og spesifikke deler av selvopplevelsen, noe som ikke ble gjort systematisk nok i denne undersøkelsen. Er det for eksempel slik at overføring av skyld har en sammenheng med skamfølelse, mens kontroll oftere har en sammenheng med tap av individuell identitet? Til slutt vil det på sikt også bli viktig å undersøke disse fenomenene på en måte som bedre muliggjør evnen til å fastslå om det virkelig er den psykiske mishandlingen som fører til disse formene for selvopplevelse. Når det gjelder psykisk mishandling mer generelt, vil et viktig spørsmål være å kartlegge hvordan den psykiske mishandlingen starter. Er det noen tidlige tegn? Hirigoyen & Bjørklund (2002) skriver en del om tidlige faser i slike psykisk mishandlende relasjoner. Videre forskning på dette ville kunne resultere i verdifull kunnskap for personer som allerede er i eller er på vei inn i slike relasjoner. Ikke minst vil det også være viktig å se på hvordan personer som har blitt mishandlet psykisk blir møtt av politi, rettsvesen og helsesystemet, og hvordan disse møtene oppleves for dem det gjelder.

Avslutning

Målet for dette masterprosjektet var å få en bedre forståelse av hvordan den som blir psykisk mishandlet opplever seg selv. Den tematiske analysen av intervjuene viste en sammenheng mellom psykisk mishandling og visse negative former for selvopplevelse, og det ble argumentert for at den psykiske mishandlingen sannsynligvis bidro til disse formene for selvopplevelse.

Sammenhenger påpekt i tidligere forskning mellom psykisk mishandling og lav selvfølelse, å føle seg ”slukt” av relasjonen, å miste sin individuelle identitet og å oppleve skam, ble også funnet her. Bruk av teorier om selv og identitet gjorde det imidlertid mulig å fange opp aspekter ved selvopplevelsen i slike relasjoner som man kanskje ikke har vært oppmerksomme på tidligere. Det ble vist at den lave selvfølelsen kunne begrenses til å gjelde bare visse deler av den individuelle identiteten, noe som muliggjorde en positiv evaluering av andre deler. Noen deler av den individuelle identiteten lot dessuten til å være viktigere enn andre og derfor mer avgjørende for selvfølelsen. Det ble også vist at man kan velge å *skjule* hele eller deler av sin individuelle identitet i en psykisk mishandlende relasjon, og således

kanskje beskytte hele eller deler av selvfølelsen. Analysen viste dessuten at selvfølelsen kan påvirkes av betingelser for selvverdi satt av overgriperen, og av tanker om ønskede selv som på grunn av den psykiske mishandlingen ikke kan oppnås. Det ble foreslått at den individuelle identiteten kan forsvinne i forbindelse med overgriperens økte kontroll, eller i forbindelse med isolering av den som blir mishandlet. Et annet forslag basert på analysen, var at å føle seg ”slukt” av relasjonen kan oppstå som en følge av overgriperens uønskete oppmerksomhet eller tilstedeværelse eller indirekte kontroll over livet til den som blir mishandlet. Denne studien viser derfor at fremtidig forskning vil kunne dra nytte av teorier om selv og identitet i forståelsen av hvordan psykisk mishandling påvirker de som blir mishandlet, og peker spesielt på noen modeller som fruktbare retninger mot en slik økt forståelse.

En mer nyansert forståelse av selvopplevelsen i psykisk mishandlende relasjoner vil kunne øke forståelsen vi har for psykisk mishandling, og hva det vil si å leve med det. Dette er viktig kunnskap, fordi psykisk mishandling sannsynligvis er en avgjørende brikke i forståelsen av relasjoner som er preget av andre former for mishandling – men også fordi psykisk mishandling i seg selv betyr å frata personer grunnleggende menneskerettigheter. Å forstå de menneskelige implikasjonene av psykisk mishandling er viktig for å tydeliggjøre behovet for å opplyse, hjelpe og tilrettelegge. Å forstå hvordan psykisk mishandling oppleves, vil også kunne øke kvaliteten på de tiltakene som blir iverksatt. Hvis man skal hjelpe noen som lever i en mishandlende relasjon, det være seg utelukkende psykisk mishandling, fysisk mishandling eller seksuell mishandling, må man vite hvor den personen man prøver å hjelpe befinner seg mentalt. Først da kan man vite hvordan man kan utforme tiltak som treffer. Med målet og midlene klare vil man forhåpentligvis stå styrket til å hjelpe personer som lider under psykisk mishandling, så disse kan ta de første skrittene mot en tilværelse med en mer positiv selvopplevelse.

Referanseliste

- Arias, I. (1999). Women's responses to physical and psychological abuse. I X. B. Arriaga & S. Oskamp (red.), *Violence in intimate relationships* (s.139-161). Thousand Oaks, Calif.: Sage.
- Aron, A. (2003). Self and close relationships. I M. R. Leary og J. P. Tangney (red.), *Handbook of self and identity* (s.442-461). New York: Guilford Press.
- Barth, T., Børtveit, T. & Prescott, P. (2001). *Endringsfokuset rådgivning*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bastiansen, A. (2003). *Den tusende dråpe: På sporet av en humanistisk sosialpsykologi*. Oslo: Pax.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Burgess, M. (2009, juli). Enhancing data generation skills and self-efficacy of novice qualitative researchers. Artikkelpresentasjon ved 11th European Congress of Psychology ECP09 (A Rapidly Changing World – Challenges for Psychology), Oslo, Norge. Materiale er tilgjengelig ved forespørsel til mark.burgess@brookes.ac.uk.
- Chang, V. N. (1996). *I just lost myself: Psychological abuse of women in marriage*. Westport, Conn: Praeger.
- Cieurzo, D. & Keitel, M. A. (1999). Ch. 6: Ethics in qualitative research. I M. Koapala & L. A. Suzuki (red.), *Using qualitative methods in psychology* (s.63-75). Thousand Oaks: Sage.
- Clandinin, D. J. & Rosiek, J. (2007). Ch.2: Mapping a landscape of narrative inquiry: Borderland spaces and tensions. I D. J. Clandinin (red.), *Handbook of narrative inquiry: Mapping a methodology* (s.35-75). Thousand Oaks, Calif.: Sage.
- Crocker, J. & Park, L. E. (2003). Seeking self-esteem: Construction, maintenance, and protection of self-worth. I M. R. Leary & J. P. Tangney (red.), *Handbook of self and identity* (s.291-313). New York: Guilford Press.
- Davis, L. (2010, 26. februar). French face jail for psychological abuse of partners. *guardian.co.uk*. Lastet ned fra <http://www.guardian.co.uk/world/2010/feb/26/french-jail-psychological-abuse-partners>
- Elliot, J. (2005). *Using narrative in social research: Qualitative and quantitative approaches*. London: Sage.
- Ferguson, H. (2009). *Self-identity and everyday life*. London: Routledge.
- FNs verdenserklæring om menneskerettigheter: Universal Declaration of Human Rights (n.d.). I FN-sambandet. Et informasjonskontor om FN. Lastet ned 8. april 2010 fra <http://www.fn.no/FN-informasjon/Konvensjoner-og-erklæringer/Menneskerettigheter/FNs-verdenserklæring-om-menneskerettigheter>
- FNs verdenserklæring om menneskerettigheter (1948). Lastet ned fra <http://www.fn.no/FN-informasjon/Konvensjoner-og-erklæringer/Menneskerettigheter/FNs-verdenserklæring-om-menneskerettigheter>
- Follingstad, D. R., Rutledge, L. L., Berg, B. J., Hause, E. S. & Polek, D. S. (1990). The role of emotional abuse in physically abusive relationships. *Journal of Family Violence* 5(2), 107-120.
- Gadd, D. (2004). Making sense of interviewee-interviewer dynamics in narratives about violence in intimate relationships. *International Journal of Social Research Methodology* 7(5), 383-401.
- Geffner, R. & Rossman, B. B. R. (1998). Emotional abuse: An emerging field of research and intervention. *Journal of Emotional Abuse*, 1(1), 1-5.

- Hansen, H. K. & Thorsnes, T. (2007). *Kvinnerens erfaring med vold i nære relasjoner – en kvalitativ studie* (hovedoppgave). Lastet ned fra Bora – UiB: Bergen open research archive (2008-11-06T15:35:01Z).
- Hewitt, J. P. (2003). *Self and society: A symbolic interactionist social psychology. Ninth edition*. Boston: Allyn and Bacon.
- Hirigoyen, M.-F. & Bjørklund, R. A. (2002). *Hverdagens skjulte ondskap: Psykisk vold og mobbing*. Oslo: Damm.
- Houston, S. (2001). Beyond social constructionism: Critical realism and social work. *British Journal of Social Work*, 31(6), 845-861.
- Justis- og Politidepartementet (2010). Handlingsplan mot vold i nære relasjoner 2008-2011: Vendepunkt. Lastet ned fra <http://www.regjeringen.no/upload/JD/Vedlegg/Handlingsplaner/Vendepunkt.pdf>
- Kvale, S. (1996). *InterViews: An introduction to qualitative research interviews*. Thousand Oaks, Calif.: Sage.
- Lammers, M., Ritchie, J. & Robertson, N. (2005). Women's experience of emotional abuse in intimate relationships: A qualitative study. *Journal of Emotional Abuse*, 5(1), 29-64.
- Leary, M. R. & Tangney, J. P. (2003). The self as an organizing construct in the behavioral and social sciences. I M. R. Leary & J. P. Tangney (red.), *Handbook of self and identity* (s.3-14). New York: Guilford Press.
- Loring, M. T. (1994). *Emotional abuse*. New York: Lexington Books.
- Loring, M. T. (1997). *Stories from the heart: Case studies of emotional abuse*. Amsterdam: Harwood Academic.
- Marshall, L. L. (1994). Physical and psychological abuse. I W. R. Cupach & B. H. Spitzberg (red.), *The dark side of interpersonal communication* (s.281-311). Hillsdale, N.J.: L. Erlbaum.
- Maiuro, R. D. (2001): Preface: Sticks and stones may break my bones, but names will also hurt me: Psychological abuse in domestically violent relationships. I K. D. O'Leary & R. D. Maiuro (red.), *Psychological abuse in violent domestic relations* (s.ix-xx). New York: Spring Pub. Co.
- Meyrick, J. (2006). What is good qualitative research? A first step towards a comprehensive approach to judging rigour/quality. *Journal of Health Psychology*, 11(5), 799-808.
- Mischel, W. & Morf, C. C. (2003). The self as a psycho-social dynamic processing system: A meta- perspective on a century of the self in psychology. I M. R. Leary & J. P. Tangney (red.), *Handbook of self and identity* (s.15-43). New York: Guilford Press.
- Murphy, C. M. & Hoover S. A. (2001). Measuring emotional abuse in dating relationships as a multifactorial construct. I K. D. O'Leary & R. D. Maiuro (red.), *Psychological abuse in violent domestic relations* (s.29-46). New York: Spring Pub. Co.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J. & Goldenberg, J. L. (2003). Freedom versus fear: On the defense, growth, and expansion of the self. I M. R. Leary & J. P. Tangney (red.), *Handbook of self and identity* (s.314-343). New York: Guilford Press.
- Riessman, C. K. (2008). *Narrative methods for the human sciences*. Los Angeles: Sage Publications.
- Rolfe, G. (2004). Validity, trustworthiness and rigour: quality and the idea of qualitative research. *Journal of Advanced Nursing*, 53(3), 304-310.
- Ryan, R. M. & Deci, L.D. (2003). On assimilating identities to the self: A self-determination theory perspective on internalization and integrity within cultures. I M. R. Leary & J. P. Tangney (red.), *Handbook of self and identity* (s.253-272). New York: Guilford Press.

- Scheff, T. J. (1990). *Microsociology: Discourse, Emotion, and Social Structure*. Chicago: University of Chicago Press.
- Schumacher, J. A., Slep, A. M. S. & Heyman, R. E. (2001). Risk factors for male-to-female partner psychological abuse. *Aggression and violent behaviour*, 6(2-3), 255-268.
- Semple, R. J. (2001). Psychological abuse in intimate relationships: A New Zealand perspective. *New Zealand Journal of Psychology*, 30(2), 60-71.
- Simon, B. (2004). *Identity in modern society: A social psychological perspective*. Malden, Mass.: Blackwell.
- Smogeli, M. N. (2008). *Emosjonell mishandling – et lite klart definert begrep* (upublisert bacheloroppgave). Universitetet i Oslo, Oslo. Tilgjengelig ved forespørsel til m-smogeli@gmail.com.
- Stark, E. (2007). *Coercive control: How men entrap women in personal life*. Oxford: University Press.
- Stets, J. E. & Burke, P. J. (2003). A sociological approach to self and identity. I M. R. Leary & J. P. Tangney (red.), *Handbook of self and identity* (s.128-152). New York: Guilford Press.
- Tesser, A. (2003). Self-evaluation. I M. R. Leary & J. P. Tangney (red.), *Handbook of self and identity* (s.275-290). New York: Guilford Press.
- Tolman, R. M. (1992). Psychological abuse of women. I R. T. Ammerman & M. Hersen (red.), *Assessment of family violence: A clinical and legal sourcebook* (s. 291-310). New York: Wiley.
- Vandervoort, D. & Rokach, A. (2006). Posttraumatic relationship syndrome: A case illustration. *Clinical Case Studies*, 5(3), 231-247.
- Vatnar, S. K. B. (2009). *An interactional perspective on help-seeking women subject to intimate partner violence* (doktoravhandling). Universitetet i Oslo, Oslo.
- Vignoles, V. L., Manzi, C., Regalia, C., Jemmolo, S. & Scabini, E. (2008). Identity motives underlying desired and feared possible future selves. *Journal of Personality*, 76(5), 1165-1200.

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

”Psykisk mishandling i nære relasjoner og dens innvirkning på selvpplevelsen til den som blir mishandlet”

Bakgrunn og hensikt

Dette er et spørsmål til deg om å delta i en forskningsstudie om psykisk mishandling/vold i nære relasjoner, spesielt med tanke på hvordan den som blir mishandlet opplever seg selv som følge av mishandlingen. Dersom du har hatt slike opplevelser med en som står deg nær vil jeg gjerne snakke med deg og høre din historie. Studien utføres som en del av et masterprosjekt i regi av Universitetet i Oslo.

Hva innebærer studien?

Deltakelse vil dreie seg om et intervju hvor jeg er interessert i at du skal fortelle dine historier. Intervjuet kan holdes der du vil – jeg kan komme et sted du ønsker eller jeg kan arrangere et sted hvor du kan komme. Intervjuet vil antakelig vare i ca. 1 ½ time og ikke over 2 timer. Intervjuet vil bli tatt opp på diktafon. Etter intervjuet vil du bli spurt om jeg kan ringe deg og høre om du kan tenke deg et nytt intervju en stund etter det første intervjuet. Deltakelse i det første intervjuet gir ingen forpliktelse til deltakelse i det andre intervjuet.

Mulige fordeler og ulemper

Det kan oppleves som godt å fortelle om personlige tanker og opplevelser til en som veldig gjerne vil høre på det du har å si, selv om de tankene og opplevelsene er vonde. Det kan også hende at det å kunne fortelle om hva man har opplevd er med på å sette ting i system på en måte som gjør godt. Kunnskap fra dette prosjektet vil dessuten forhåpentligvis bidra til å øke forståelsen for psykisk mishandling og hvordan denne mishandlingen påvirker dem som blir utsatt for den. En økt forståelse vil kunne gjøre det lettere å hjelpe. En slik undersøkelse kan også være med på å gjøre det mer kjent at psykisk mishandling forekommer og er alvorlig for dem det gjelder, og dermed skape mer aksept for problemet i samfunnet. Dersom du velger å delta, kan du derfor være med på å hjelpe andre som opplever psykisk mishandling.

Men det å snakke om personlige opplevelser og følelser, særlig smertefulle opplevelser og følelser, kan også være en påkjenning. Dessuten kan man i et intervju komme til å si ting man senere angrer på at man fortalte. Det kan også hende at du vil kjenne deg selv igjen i oppgaven min, og til tross for at jeg skal gjøre mitt beste for å unngå det, er det også alltid en viss fare for at andre vil kunne kjenne deg igjen.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Informasjonen som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med studien. Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennende opplysninger. En kode knytter deg til dine opplysninger og prøver gjennom en navneliste.

Det er kun meg selv og min veileder som har adgang til navnelisten og som kan finne tilbake til deg. Lydfilene fra intervjuene og de skriftlige versjonene av disse vil bli slettet i desember 2012.

Vedlegg 1

Jeg er interessert i historiene dine fra en relasjon hvor du har opplevd psykisk mishandling. I den ferdige oppgaven vil jeg så langt det lar seg gjøre endre detaljer i historiene som kan få andre til å forstå at du har deltatt i studien.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien – før intervjuet, under intervjuet eller etter intervjuet. Du må ikke være redd for å si fra hvis du vil trekke deg, for dette er en rett du har som jeg vil respektere. Om du trekker deg, vil ikke dette ha innvirkning på noen andre forhold enn at du ikke blir med i dette forskningsprosjektet. Du kan også etter intervjuet si at det er spesifikke deler av det du sa som du ikke ønsker at jeg skal ta med. Jeg vil da ikke bruke disse delene videre i arbeidet med oppgaven.

Fra du får dette skrivet og til du eventuelt sier deg villig til å delta skal du få tid til å tenke deg om, minst ett døgn. Dersom du ønsker å delta, kontakter du meg (Marianne Notland Smogeli) og undertegner samtykkeerklæringen på siste side. Denne samtykkeerklæringen må du ha med deg til intervjuet. Om du nå sier ja til å delta, kan du senere trekke tilbake ditt samtykke uten at det påvirker noe annet enn at du ikke deltar i studien.

Det kan hende at du får dette skrivet fra noen andre enn meg. I så fall vil ikke jeg vite hvem du er før du eventuelt kontakter meg.

Dersom du:

- Ønsker å delta i studien
- Har spørsmål
- Senere ønsker å trekke deg
kan du kontakte:

Marianne Notland Smogeli (mastergradsstudent og den som gjennomfører studien)

Tlf: 93 62 30 61

E-post: marinsm@student.sv.uio.no

Du kan også kontakte veilederen min, Astrid Bastiansen, ved psykologisk institutt ved Universitetet i Oslo, på epost astrid.bastiansen@psykologi.uio.no.

Ytterligere informasjon om studien finnes i kapittel A – utdypende forklaring av hva studien innebærer.

Ytterligere informasjon om personvern finnes i kapittel B – Personvern.

Samtykkeerklæring følger etter kapittel B.

Kapittel A- utdypende forklaring av hva studien innebærer

- *Hva er psykisk mishandling?*
Hva som oppfattes som psykisk vold eller psykisk mishandling kan være forskjellig fra person til person og situasjon til situasjon. Det kan dreie seg om å bli kalt stygge ting eller bli latterliggjort; å bli tvunget til å ha begrenset kontakt med venner og familie; å ha begrensninger på hvor man kan gå eller hva man kan gjøre; å ha strenge regler for hvordan man skal oppføre seg eller utføre enkle oppgaver; å stadig bli avvist eller ikke få den støtten man trenger i vanskelige situasjoner. Man kan føle det som at alt man gjør er galt. Alle kan oppleve slikt innimellom, men hvis dette er det normale og pågår over tid, kan man se på det som psykisk mishandling.
- *Kriterier for deltakelse*
Hvis du føler du er i eller har vært i en relasjon som ikke er eller var bra for deg, vil jeg veldig gjerne få mulighet til å snakke med deg om opplevelsene dine. Kanskje følte du deg ofte nedbrutt i denne relasjonen, eller kontrollert. Du trenger *ikke* å ha opplevd akkurat det som er beskrevet ovenfor, dette er bare eksempler. Det viktige er at du kan fortelle om én spesifikk relasjon hvor du over tid følte at den andre ikke respekterte eller verdsatte deg – at du til tider følte deg «slått» uten at det nødvendigvis var fysisk vold med i bildet. Dersom du også i denne relasjonen ble utsatt for fysisk vold vil jeg fortsatt gjerne snakke med deg, men det er i hovedsak den *psykiske* volden/mishandlingen som jeg ønsker å høre historier om. Psykisk mishandling kan forekomme mellom kjærester eller ektefeller, og kan ramme kvinner og menn. Det kan også hende at du har opplevd dette fra en nær venn, en bror eller søster eller en av foreldrene dine. Da er jeg også interessert i å prate med deg. Du må imidlertid være over 18 år. Jeg vil også understreke at min oppgave ikke vil være å dømme – jeg ønsker bare å høre din opplevelse av denne relasjonen.
- *Begrenset antall deltakere*
Siden dette er et masterprosjekt med en tidsfrist er det ikke sikkert at alle som melder sin interesse til å delta vil bli en del av studien. Utvelgelsen av deltakere vil i så fall skje helt tilfeldig.
- *Bakgrunnsinformasjon om studien*
Studien er en del av et masterprosjekt ved Universitetet i Oslo. Jeg (Marianne Notland Smogeli) har alltid vært opptatt av mishandling i nære relasjoner. Jeg blir opprørt av tanken på at personer som er ment å være en støtte i livet i stedet angriper deg og får deg til å føle deg liten. Forskningen har lenge vært opptatt av fysisk mishandling i nære relasjoner, men psykisk mishandling vet man ikke like mye om. Noen forskere har funnet ut at psykisk mishandling ofte kan påvirke hvordan den som blir mishandlet ser på seg selv, men det er veldig lite kunnskap om dette. Jeg mener at noe av det viktigste for en person er hvordan man ser på seg selv, og vil derfor prøve å finne mer ut av hvordan psykisk mishandling kan påvirke selvopplevelse.
- *Hva vil sluttproduktet bli?*
Resultatene fra undersøkelsen vil ende opp i en masteroppgave, og i denne oppgaven kan det hende jeg vil bruke deler av historien du har fortalt meg. Jeg kommer til å presentere hovedresultatene for interesserte aktører (krisesentre, departementer, osv.). Det kan også hende oppgaven vil bli publisert, det vil si gitt ut i en samfunnsvitenskaplig tidsskrift eller presentert på en vitenskaplig konferanse.
- Du vil bli orientert så raskt som mulig dersom ny informasjon blir tilgjengelig som kan påvirke hvorvidt du ønsker å delta i studien.
- Du vil bli opplyst om mulige beslutninger/situasjoner som gjør at din eventuelle deltagelse i studien kan bli avsluttet tidligere enn planlagt.

Kapittel B - Personvern

Personvern

Opplysninger som registreres om deg er navn, kjønn og alder. Disse opplysningene vil være lagret sammen med en kode. Denne koden vil være knyttet til intervjuet ditt, men selve intervjuet vil ikke lagres sammen med disse opplysningene. Intervjuet vil bli tatt opp på diktafon (lydopptak) og etter intervjuet vil det bli laget en skriftlig versjon som jeg vil bruke videre i analysen. All denne informasjonen vil bli lagret på en forsvarlig måte slik at ingen andre enn meg selv og min veileder vil kunne ha tilgang til det. Min veileder og jeg har taushetsplikt – det vil si at vi ikke kan fortelle andre at du har vært med på prosjektet eller gjengi direkte det du forteller i intervjuet. Det kan imidlertid hende at jeg vil bruke deler av det du har sagt i oppgaven min. Da vil jeg i oppgaven endre navn og andre personopplysninger, og jeg vil så langt det lar seg gjøre endre detaljer i historien så ikke andre skal kunne kjenne deg igjen.

Rett til innsyn og sletting av opplysninger om deg

Hvis du sier ja til å delta i studien, har du rett til å få innsyn i de opplysningene som er registrert om deg. Du har videre rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene som er registrert. Dersom du trekker deg fra studien, kan du kreve å få slettet innsamlede opplysninger, med mindre opplysningene allerede er inngått i analyser eller brukt i vitenskapelige publikasjoner.

Informasjon om utfallet av studien

Dersom du deltar i studien har du rett til å få informasjon om resultatene. Hvis du ønsker det kan jeg sende deg masteroppgaven på epost eller vanlig post når den er ferdig i mai 2010. Du kan også få en sammenfatning av resultatene hvis du ønsker det.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har lest informasjonsskrivet (s.1-4 i dette dokumentet), har fått svar på det jeg lurer på og er villig til å delta i studien

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studien

(Signert av Marianne Notland Smogeli, dato)

Intervjuguide

Introduksjonsspørsmål

Nå vil jeg gjerne at du skal fortelle meg historien om deg og (navn på overgriper). Hvordan møttes dere, hvordan var det i starten, hvordan utviklet det seg, hvordan er det nå? Fortell meg alt du kan komme på, jeg er interessert i detaljene.

Eksempler på oppfølgingsspørsmål

Spørsmål for å utløse narrativer:

- Kan du gi meg et eksempel på en slik episode?
- Kan du fortelle meg om den dagen?
- Husker du når han fortalte deg det?

Spørsmål for å få tak i opplevelser:

- Hva tenkte du da?
- Hva følte du da?
- Hvordan opplevde du det?
- Hva gjorde det med deg?

Takk for intervjuet!

Takk for at du deltok i intervjuet mitt. Det du har fortalt meg, vil kunne bidra til en bedre forståelse av psykisk vold. En bedre forståelse vil kunne gjøre både hjelpeapparatet og samfunnet generelt sett bedre i stand til å møte mennesker som har vært utsatt for psykisk vold. Derfor takker jeg deg for at du har villet hjelpe meg med å øke denne forståelsen.

Det kan være at du i etterkant kommer på hendelser som du ikke fortalte om under intervjuet, men som du tror kan ha med det vi har snakket om å gjøre. Hvis du vil, kan du gjerne skrive ned noen stikkord for deg selv så du husker disse tankene. Om to ukers tid vil jeg gjerne få lov til å ta kontakt med deg igjen og spørre om du vil være interessert i et intervju nummer to. Deltakelse i det første intervjuet, som du har gjort nå, medfører ingen forpliktelse til deltakelse i et nytt intervju.

Uavhengig av om du vil være med på et nytt intervju, kan du oppleve en del tanker og følelser i dagene etter intervjuet. Man kan oppleve det som positivt å få lov til å snakke om egne erfaringer og følelser i et intervju. Men tankene og følelsene som oppstår i etterkant kan også være vonde eller forvirrende.

Dersom du opplever dette, og kunne tenke deg noen å prate med, oppfordrer jeg deg til å ta kontakt med noen. Dette kan være:

- Fastlegen din.
- Mental Helses hjelpelinje
(Medmennesker å dele tanker med)
Telefonnummer: 810 30 030
Åpent hele døgnet

Mental Helse har også en nett-tjeneste hvor du kan skrive inn tanker og spørsmål du måtte ha. Adressen er www.sidetmedord.no.

Igjen tusen takk,
Med vennlig hilsen
Marianne Notland Smogeli