



Uio • Universitetet i Oslo

«It is like I am the laughing stock of the universe.»

En tematisk analyse av incels' ensomhet og utenforskap på nettfora

Emma Rustad Lyvik

Innlevert som hovedoppgave ved Psykologisk Institutt
UNIVERSITETET I OSLO

April 2022

Sammendrag

Forfatter: Emma Rustad Lyvik

Tittel: «It is like I am the laughing stock of the universe»: En tematisk analyse av incels' ensomhet og utenforskap på nettfora

Veileder: Ole Jacob Madsen

Bakgrunn: «Incel» (involuntary celibacy/celebate) brukes om en gruppe menn som har lite eller ingen seksuell erfaring, og som opplever dette som definerende for identiteten deres. Incels befinner seg i lukkede forum på nett. Eksisterende forskning kommer primært fra sosiologiske ståsted, med fokus på radikaliserings og vold. Utad fremstår de som sinte og lite berettiget i sine holdninger mot kvinner og feminisme, men innad finnes et mønster av menn som opplever vansker knyttet til sosiale og romantiske relasjoner, og et potensielt ønske om å bli sett og forstått av andre. Med et internt språk diskuterer de eget liv og søker trøst i hverandre på områder de opplever å falle til kort. Dette førte til en hypotese om at incels opplever seg mer ensomme og utenfor enn andre, og at dette medfører risiko for psykiske vansker og påfølgende selvmordsatferd. **Metode:** Dataene består av innlegg fra ulike diskusjonstråder på incelforumet incels.is. Valg av forum ble gjort basert på tilgjengelighet og innhold. Det ble gjort en tematisk analyse (Braun & Clarke, 2006), som førte til fire temaer som belyser incels' skildringer om ensomhet og utenforskap, og hvordan disse kan knyttes til psykiske lidelser og suicidalitet. **Resultater:** Fire temaer kom fram av analysen: 1) Jeg er alene i det virkelige liv, 2) Negative indre og ytre selvopplevelser, 3) Livet ble ikke som forventet og 4) Opplevde vansker og håndtering av dem. Disse belyser hvordan incels virker å mangle nære og intime relasjoner til tross for at de er i behov av dem, og at mange opplever seg mindreverdige og usynlige for andre. Flere strever med lav selvfølelse, og mange kjenner frustrasjon og misunnelse mot andre fordi de kjenner seg utenfor på mange arenaer. Videre er det flere som uttrykker at livet ikke har blitt som forventet og uten retning eller mening. Dette skaper for mange sterke, negative emosjoner, som de forsøker å håndtere gjennom selvmedisinering og tanker om døden som utvei. **Konklusjon:** Funnene indikerer at incels gir uttrykk for stor grad av ensomhet, og at de kjenner seg utenfor i normativ utvikling: seksuell debut, parforhold og vennskap. De opplever å mangle tilhørighet til andre, og har derfor knyttet et fellesskap til andre incels over nett. Dette fellesskapet er potensielt destruktivt og opprettholder uhensiktsmessige mønstre. Ensomheten og utenforskapet de beskriver knyttes til depressive trekk og økt sårbarhet for selvmordsatferd.

Forord

Ideen til denne oppgaven kommer fra et sted av fascinasjon og nysgjerrighet for en gruppe mennesker jeg hverken kunne forstå eller relatere til. Som kvinne selv har jeg kjent på følelser som sinne og irritasjon, samt manglende sympati, for en gruppe menn som tilsynelatende kun sprer hatefulle holdninger om meg og mitt kjønn på internett. En seminarleder på studiet sa en gang så fint at «alt mennesker gjør er logisk bare man graver dypt nok». Dette fikk meg til å spekulere i om incels er noe mer og større enn det jeg ser på utsiden, og om det finnes en side av dem som foreløpig er usett, og som kan forklare hvem de er. Etter litt litteratursøk og noen turer innom ulike incelfora på nett fant jeg en hel verden som var helt annerledes enn det jeg hadde sett for meg, og som ble grunnlaget for denne oppgaven. Selv om jeg fortsatt ikke kan stille meg bak mye av det incels diskuterer på sine fora, håper jeg at denne oppgaven kan sette dem i et mer nyansert perspektiv.

Jeg ønsker først å takke Ole Jacob Madsen for gode innspill og drøftinger. Jeg har hatt utbytte av dine tilbakemeldinger, og det har vært en stor fordel for meg at en tekstvant person har rettet opp og reformulert setninger skrevet på de mest trøtte og slitne tidspunkt.

Videre vil jeg takke min samboer Lasse, som i slutfasen har latt meg holde på med mitt og ikke tenke på så mye annet. Vil også trekke frem det nye teppet vårt, som du i utgangspunktet ikke var så begeistret for, men lot meg kjøpe likevel. Det har vært en motivasjon og noe å se frem til i de tyngste øyeblikk. Håper du holder ut gjennom eksamensperioden også.

Jeg vil også takke Johanne for selvtillitsboost, og alle mine medstudenter som jeg har kunne dele den kollektive frustrasjonen sisteåret på studiet er.

INTRODUKSJON	1
INCELFILOSOFI OG INTERNETT	2
INCEL-«TREKK»	5
Å STÅ PÅ UTSIDEN	7
SUICIDALITET	10
OPPSUMMERING OG PROBLEMSTILLING	13
METODE	14
DESIGN	14
VALG AV METODE	15
OM UTVALGET	16
REFLEKSIVITET	16
GJENNOMFØRING	17
TEMATISK ANALYSE	18
ETISKE HENSYN	18
ANALYSE OG RESULTATER	21
TEMA 1: JEG ER ALENE I DET VIRKELIGE LIV	21
<i>Undertema A: Ingen bryr seg om meg.</i>	21
<i>Undertema B: Mangler noen å være nær.</i>	22
<i>Undertema C: Tilknytning til internett og forumet.</i>	24
TEMA 2: NEGATIVE INDRE OG YTRE SELVOPPLEVELSER	24
<i>Undertema A: Indre kritiker.</i>	25
<i>Undertema B: Meg sammenlignet med andre.</i>	26
<i>Undertema C: Andre forstår ikke.</i>	27
TEMA 3: LIVET BLE IKKE SOM FORVENTET.	28
<i>Undertema A: Livet står på stedet hvil.</i>	28
<i>Undertema B: Livet har ikke meningsfylt innhold.</i>	29
TEMA 4: OPPLEVDE VANSKER OG HÅNDBLING AV DEM.	30
<i>Undertema A: Overveldende indre smerte.</i>	30
<i>Undertema B: Livet er ikke verdt å leve.</i>	31
<i>Undertema C: Håndtering av egne vansker.</i>	32
OPPSUMMERING AV RESULTATER	33
DISKUSJON	34
Å VÆRE ALENE	34
SOSIAL OG EMOSJONELL ISOLASJON	36
FELLESKAP OG UTENFORSKAP	38
AVVISTE MENN	42
Å VÆRE SIN EGEN LYKKE SMED	44
SÅRBARHET FOR DEPRESJON OG SELVMORD	46
BEGRENSNINGER OG FORSLAG TIL VIDERE FORSKNING	49
OPPSUMMERING OG KONKLUSJON	51
LITTERATURLISTE	53
VEDLEGG	63
VEDLEGG 1: VEILEDER NSD	63
VEDLEGG 2: INCEL-“ORDBOK”	64

Introduksjon

«Loneliness is caused not by being alone but by being without some definite needed relationship or set of relationships.» (Weiss, 1973, s. 17)

Å være ensom kan alle individer relatere til i perioder av livet, men som sitatet påpeker: å være ensom handler om å mangle noen, fremfor å være alene. Denne oppgaven ønsker å undersøke hvor mye ensomhet og utenforskap opptar det relativt nye fenomenet «incels» som gruppe. Utad fremstår dette som en gruppe menn uten romantiske relasjoner, som har sine sosiale relasjoner på ulike incelfora på nett, hvor de finner likesinnede i samme situasjon. Her diskuterer de hvordan de kan gjøre endringer i sitt eget liv, deler erfaringer og finner støtte i andre som heller ikke har nære relasjoner, særlig partnerforhold. «Incel» er en forkortelse for «involuntary celibacy/celebate» (Bjørkelo, 2020) og kan oversettes til «ufrivillig sølibat». Mangelen og mulighetene for et aktivt sexliv står sentralt i incelmiljøet. Begrepet kommer fra «Alana's involuntary celibacy project», et nettsted opprettet av en kanadisk kvinne ved navn Alana i 1997 i tiden før sosiale medier og datingapper. Nettstedet var ment å være et fellesskap hvor single menn og kvinner kunne dele erfaringer og hjelpe hverandre å date andre (Bjørkelo, 2020; Taylor, 2018). Begrepet er nå i stor grad assosiert med misogyni, radikalisering og masseskytinger. De som kaller seg incels er fortsatt å finne på internett, men nå i lukkede forum, bestående utelukkende av menn.

Incelmiljøet anses som en del av «mannosfæren» på nett, et samlebegrep over nettsteder og forum dedikert til menns rettigheter, høyreekstreme organisasjoner og anti-feministiske grupperinger (Ging, 2019; Seltzer & Gedde-Dahl, 2019). Incelfilosofien baserer seg på at menns muligheter for romantiske og seksuelle relasjoner med kvinner er forutbestemt av deres genetikk (Ging, 2019; Van Brunt & Taylor, 2021). Basert på evolusjonspsykologi har kvinner preferanser for potensielle partnere (Buss, 2007; Sefcek et al., 2008), og noen studier indikerer også at attraktivt utseende kan ha forrang for personlighet (Fugère et al., 2017). Incels ser dette som hovedgrunnen til hvorfor de ikke klarer å danne relasjoner, til tross for at det er mange faktorer som spiller inn på hva kvinner opplever som attraktivt (Sefcek et al., 2008). Det incels ofte trekker frem som viktige trekk er høyde, kjevestruktur, vekt, hårfarge og evne til å bygge muskler. Når en incel mangler disse trekkene eller opplever at de ikke lever opp til en viss standard, reduserer dette sjansen deres for å kunne danne romantiske og seksuelle relasjoner til kvinner. Det å ikke være tilstrekkelig attraktiv vil øke sjansene deres for avvísning, noe som over tid vil føre til økt isolasjon og

ensomhet, men også økt misunnelse og frustrasjon rettet mot andre individer som har oppnådd suksess i datinglivet (Van Brunt & Taylor, 2021). Denne frustrasjonen som har bygget seg opp over tid har i noen tilfeller ført til voldsutøvelse og drap, slik som Isla Vista-drapene i 2014 der Elliot Rodger drepte seks mennesker og skadet fjorten med kniv og skytevåpen i California, før han skjøt seg selv etter konfrontasjon med politiet. Rodger lastet opp et manifest og en selvmordsvideo på nettet som forklarte årsaken bak handlingene sine, hvor han la skylden på stadige avvísninger fra kvinner og misunnelse mot andre menn som hadde større suksess i kjærlighetslivet. Både manifestet og selvmordsvideoen bar preg av misogyni og et sterkt sinne mot et samfunn som han ikke opplevde å være inkludert i. Elliot Rodger brukte aldri begrepet «incel» om seg selv, men anses likevel som et forbilde for de mørkeste krokene av incelmiljøet, hvor han refereres til som «the supreme gentleman» og en helgen (Van Brunt & Taylor, 2021). Hans handlinger har i ettertid inspirert andre, blant annet Alek Minassian, som i 2018 kjørte en van inn i en folkemengde i Toronto og drepte ti og skadet seksten mennesker. Forut for angrepet skrev han et innlegg på Facebook: «The Incel rebellion has already begun! All hail the Supreme Gentleman Elliot Rodger!» (Van Brunt & Taylor, 2021).

Incelfilosofi og internett

I 2019 og 2020 ble det gjennomført mindre undersøkelser på incels.is (tidligere incels.co). Basert på de som svarte på undersøkelsene fant man at den gjennomsnittlige incel er i midten av tjuårene, med gjennomsnittlig høyde, og ofte av hvit og europeisk eller nord-amerikansk bakgrunn. Resten oppga å være av afroamerikansk, latin-amerikansk eller vest- og øst-asiatisk bakgrunn, mens noen også hadde røtter fra Midtøsten. Flertallet bodde likevel i Europa og Nord-Amerika. Undersøkelsen viste også at incels er representert på alle kontinenter, med unntak av Antarktis (Anti-Defamation League, 2020). Det er vanskelig å vite om disse undersøkelsene faktisk er et representativt utvalg, eller om det er om det tilfeldigvis er den samme gruppen av mennesker som har valgt å svare. Det gir likevel en indikasjon på at incels primært er hvite, unge menn. Funn fra andre typer fora, blant annet Reddit, finner også at de ofte er av middelklassebakgrunn, der rundt halvparten har fullført videregående skole, og flere bor også fortsatt hjemme. En stor andel kunne også rapportere at de ofte kjente på stress, angst og emosjonelt ubehag, og noen selvdagnostiserer seg i tillegg med autismespekterforstyrrelse (Anti-Defamation League, 2020; Bjørkelo, 2020; Cottee, 2020; Fernquist et al., 2020; Høiland, 2019). Disse funnene er også i tråd med Speckhard et al. (2021) som undersøkte et ikke navngitt forum. Incelmiljøet bærer også preg av å være barn av sin tid, med sin sterke tilknytning til internettkultur. Det er tydelig at incels i stor grad tilhører

generasjonen født på 1990- og starten av 2000-tallet, da språket og bruken av såkalte «memes» i deres kommunikasjon gir en indikasjon på en generasjon som alltid har vært påkoblet og en del av internett. Incelmiljøet har en egen intern sjargong og språk. Et begrep er «going ER» («ER», forkortelse for Elliot Rodger), som beskriver følelsen av å være helt på randen til å gjøre noe drastisk, enten med seg selv eller andre, ofte forkledd som en ironisk meme om å begå masse mord (Elliot Rodger, 2021; Van Brunt & Taylor, 2021). Incelfora på nett er fulle av slike uttrykk, som for utenforstående kan være vanskelig å forstå. Dette kan være noe av grunnen til at de mer alvorlige tilfellene ikke blir fanget opp. Noen av de viktigste begrepene innenfor filosofien er «bluepill», «redpill» og «blackpill». Disse refererer til ulike stadier av virkelighetsforståelse, og har hentet inspirasjon fra filmen *The Matrix*, hvor protagonisten Neo må velge mellom en blå eller rød pille. Det å ta den blå pillen i incelmiljøet blir generelt sett ned på, og det å være «bluepilled» refererer ofte til en person som tror at parforhold dannes på grunnlag av kompatibilitet, samt respekt og omsorg mot kvinner (Van Brunt & Taylor, 2021). Å være «bluepilled» anses som å ikke ha akseptert den harde virkeligheten, hvilket er at kvinner utelukkende er interessert i alfa menn, såkalte «Chads», og at «systemet» alltid har og alltid vil være rigget mot menn som ikke passer inn i alfakategorien, av primært biologiske årsaker. Å ha tatt den røde pillen vil si at man har akseptert denne sannheten. Et viktig skille mellom «redpill» og «blackpill» er at førstnevnte tror at man kan kompensere et «dårlig» biologisk utgangspunkt med trening, plastisk kirurgi, rikdom eller forbedre sosiale evner. Å være «blackpilled» innebærer at det ikke finnes noen utvei eller håp for de med dårligst utgangspunkt, og at kvinner kun er tiltrukket av de med «overlegne gener» - det er ingen måte å unnsnippe det sosiale hierarkiet som har ekskludert dem fra samfunnet (Baele et al., 2019; Van Brunt & Taylor, 2021).

Hvilke nettsider incels sverger til er mange: 4chan, 8chan, Discord og det mer kjente og tilgjengelige Reddit. På diskusjonsforumet Reddit lager brukerne ulike tråder, hvor de laster opp bilder, memes, har diskusjoner og kommer i kontakt med andre. Brukerne kan stemme innlegg opp og ned, slik at mer populære innlegg blir mer synlige. Det er få begrensinger for hva som kan lastes opp, og Reddit anses som et relativt åpent og fritt nettsted. Såkalte «subreddits» er undergrupper av nettsamfunn som er opptatt av bestemte temaer, slik som spesifikke videospill, politikk eller tv-serier. Mange av disse er lukkede miljøer hvor man må be om tilgang (Stafford, 2016). Incelmiljøet var tidligere å finne i den nedlagte subredditen «/r/incels», etterfulgt av den også nedlagte «/r/Braincels». Disse bar preg av misogyni, voldtekststrusler og sinte diskusjoner om «Chads», til den grad at Reddit til slutt vurderte det som ikke lenger i tråd med deres retningslinjer (Bell, 2017; Binder, 2019), en

relativt sjelden vurdering fra deres side. Innholdet på slike fora handler mye om hvordan deres genetikk allerede har bestemt retningen for dem i livet, og hvordan enkelte andre menn har genetiske fordeler de selv ikke har, nemlig «Chads». «Chad» defineres som den ultimate alfahannen, som er høy, muskuløs og med et fremtredende kjeveparti (figur 1). Han kan velge alle kvinnene han ønsker, i tråd med *Pareto-prinsippet*, som incels hyppig bruker til å forklare hvorfor de har falt utenfor datingmarkedet. Dette prinsippet sier at tjuve prosent av befolkningen eier åtti prosent av de samlede rikdommene (Pareto-prinsippet, 2021). I overført betydning til incelfilosofien, slik de selv ser det, innebærer dette at åtti prosent av de mest attraktive kvinnene kun er interessert i tjuve prosent av de mest attraktive mennene. De gjenværende, minst attraktive åtti prosentene av menn må konkurrere om de resterende, minst attraktive tjuve prosentene av kvinner (Seltzer & Gedde-Dahl, 2019; Sugiura, 2021). Det er funn som indikerer at kvinner faktisk er mer kresne enn menn når det kommer til dating og datingapper (Guo, 2016), men dette vil ikke bli diskutert i denne oppgaven. Videre anses vanlige, gjennomsnittlige menn som «betas», mens incels selv er «omegas», og dermed helt nederst på den sosiale rangstigen (Baele et al., 2019). Dette innebærer at både «Chad» og betahannene har rett på kvinner før dem, og de derfor ikke har en reell sjanse til å skaffe seg sex.



Figur 1. "Chad" som alfahannen.

«Chad» kan ofte være offer for mobbing og uthenging i incelmiljøet, gjerne fremstilt som uintelligent og uten personlighet, men «Chad» er også det ultimate målet for en incel som anser seg som «redpilled». Håpet er, at gjennom å forbedre seg selv, kan man nå «Chad»-status, slik man får en sjanse på den ultimate kvinnen, nemlig «Stacy». Hun fremstilles som en typisk overfladisk bimbokvinne, ofte definert som et individ uten kjerne og en «gold digger». Hun og «Chad» har samme sosiale status, men til tross for at «Chad» kan ha sex med hvem han vil, vil «Stacy» primært kun ha sex med «Chad». Selv om «Stacy» på mange måter er drømmekvinnen, er hun også ansett som svært promiskuøs, noe som blir sett ned på i incelmiljøet. Majoriteten av incels ønsker seg en kjæreste med lite eller ingen seksuell erfaring, til tross for at drømmekvinnen «Stacy» ikke passer inn i den kategorien. Kvinners seksuelle frigjøring blir også gjort skyldig i incelfilosofien – de drømmer tilbake til en tid hvor patriarkatet stod sterkere, monogami var gjeldende og mer tradisjonelle kjønnsroller var normen. I følge incels var dette en tid hvor menn i større grad hadde tilgang på sex, og kvinner sjeldnere avviste dem (Baele et al., 2019). Lasse Josephsen, som skriver bok om incelmiljøet, forklarer i et intervju med Erlik:

Incels ser tilbake til tida før den seksuelle revolusjonen. Da ser de for seg at alle kunne få utlevert en dame, og at de fleste familier holdt sammen. Så ble det åpnet for et fritt marked mellom kjønnene, der incels føler seg som tapere. (Bu, 2020, 23)

Betamenn klandres også for å bistå i denne seksuelle revolusjonen. Betaene, også ofte kalt «normies», er med på å tillate kvinners frigjøring ved å støtte feminisme og mer moderne kjønnsroller (Baele et al., 2019). Mye av sinnet på incelfora er derfor også rettet mot denne gruppen av menn, ofte i større grad enn frustrasjonen mot «Chads».

Incel-«trekk»

Mangelen på en plass i det sosiale hierarkiet, og dermed mangelen på intime relasjoner, virker å være vesentlig. Van Brunt og Taylor (2021) har laget en incels-indoktrineringsrubrikk som beskriver hvor radikalisert og nære voldsutøvelse en incel er. Denne er basert på handlinger utøvd av menn gjennom historien som passer inn i incelbegrepet. Rubrikken er delt inn i ulike faktorer, som beskriver ulike trekk en incel ofte har. Misogyni og sinne er noe av det som blir trukket frem, men rubrikken peker også på mer psykologiske faktorer, som ofte får mindre plass i forskning på incels. Et raskt søkt på «incels» i ulike databaser gir mange artikler om radikalisering og vold, men det psykologiske blir ofte en liten del av risiko- og fellesfaktorer i

miljøet, fremfor primærfokus. Ofte er forskningen også sosiologisk, og utgitt av tidsskrifter som fokuserer på terror og ekstremisme. Dette til tross for at psykologien til en incel kanskje er nødvendig å vite mer om, for å hindre dem i å bli radikaliseret. Noe av det Van Brunt og Taylor (2021) trekker frem er blant annet at mange incels har en slags feilaktig, todelt selvpoppfattelse, hvor den ene delen er moralsk overlegen andre og ser det som i sin «rett» til å ha fri tilgang på kvinner, mens den andre delen derimot er svært selvdestruktiv, med ekstremt negative tanker om seg selv og lav selvtillit. De påpeker også at mange incels bærer preg av håpløshet, da de ofte har en gjennomgående følelse av tristhet og desperasjon, spesielt med tanke på fremtiden. De er ofte resignerte, og har ikke håp for at deres situasjon kan endre seg. I tråd med dette har også flere en gjennomgående følelse av å være misforstått, neglisjert og forlatt. Incels er også veldig opptatt av ingen forstår eller ønsker å forstå dem. Dette indikerer at incels kanskje kjenner på ensomhet og utenforskap. Som nevnt har flere incels selvdiagnostisert seg med autismespekterforstyrrelse, og flere opplever å være deprimerte. Incels anser egen psykiske helse som et handikapp som hindrer dem ytterligere i å danne relasjoner og forstå sosiale settinger, men vanskene deres kan også knyttes til suicidale tendenser. Tjueåtte av de femti mennene brukt i indoktrineringsrubrikken viste suicidal atferd, enten ved å uttrykke et ønske om å dø eller planlegge å dø under sine egne drapshandlinger, noe flere av dem også gjorde. Det er ikke belegg for å si at alle incels er suicidale, men kanskje er de mer sårbare enn andre. I tillegg trekker Van Brunt og Taylor (2021) frem at mange incels også har opplevd avvisning og mobbing gjennom livet. Ofte blir de avvist når de forsøker å danne relasjoner med andre, særlig romantiske relasjoner, og de flere har opplevd mobbing grunnet utseende og sosiale evner. Noen opplever å ha blitt ydmyket foran andre, og de knytter selv avvisningen og mobbing til sine biologiske mangler. Dette øker deres usikkerhet og negative selvbilde.

Historiene indoktrineringsrubrikken baserer seg på ender ofte fatalt, og det kan være vanskelig å ha sympati for disse mennene, da det tross alt ikke er en menneskerett å ha en kjæreste. Likevel virker det å være felles for dem at de i lange perioder av livet sitt har følt seg utenfor, at de mangler et større sosialt nettverk og at de ikke har noen å danne mer intime relasjoner til. I en artikkel fra 1985 så man at ensomme menn kan se ut til å ha høyere grad av fiendtlighet og aggressiv atferd, og opplever avvisning sterkere enn ikke-ensomme menn (Check et al., 1985). I den samme artikkelen foreslår forfatterne at ensomhet og fiendtlighet er avhengige av hverandre, fordi ensomme individer skaper negative miljøer for seg selv og andre, som fører til ytterligere isolasjon og avvisning, som videre forsterker deres følelse av ensomhet og pessimisme. Dette blir på langsikt en ond sirkel, som gradvis får individet til å

internalisere egen ensomhet og bli mer isolert. Ensomme ser også ut til å være mer sensitive for avvising (Nowland et al., 2018b), noe som potensielt kan gjøre dem sårbare for å tolke sosiale tegn fra andre i verste mening.

Å stå på utsiden

Det kan virke som at incels opplever seg som ekskludert fra det øvrige samfunnet, og utelatt fra livssituasjoner de ser at andre har. *Utenforskap* kan defineres nettopp som dette, en gruppe mennesker som står utenfor samfunnet, og av ulike grunner mangler en sosial tilkobling til det øvrige samfunn (Tjora, 2021). Man kan selvsagt argumentere for at flere i incelmiljøet antakeligvis går på jobb, studerer og betaler skatt, og dermed har en form for kontakt med omverdenen. Likevel fremstår dette som en gruppe mennesker som opplever at resten av verden sklir forbi dem, og at de ikke er inkludert i de mer hverdagslige, men viktige, livshendelsene de ser rundt seg. Det sterke sinnet som får utfolde seg over internett kan kanskje forklares av en ren misunnelse og sårhet knyttet til det *alle andre har*. I en studie av Donnelly et al. (2001) legger de frem at de som lever i ufrivillig sølibat, opplever viktige livshendelser annerledes enn de som er frivillig i sølibat, eller ikke i sølibat i det hele tatt. Dette tar utgangspunkt i at den enkelte kultur har forventninger for når spesifikke livshendelser bør skje, for ulike aldersgrupper. Mange av disse livshendelsene skjer i overgangsfaser i livet. Donnelly et al. (2001) skriver at det å bli seksuelt aktiv er en forventet hendelse i vestlig kultur, og som gjerne skjer i perioden mellom tenåring og ung voksen. I vestlig kultur følger menneskers seksualliv en relativt lineær kurve, hvor et aktivt seksualliv leder inn mot dating, faste forhold og til slutt ekteskap. Det er også å forvente at man har startet på dette før man er i midten av tjuetårene. Incels befinner seg i denne aldersgruppen, men majoriteten rapporterer at de ikke har blitt seksuelt aktive (Anti-Defamation League, 2020). Det å være klar over hva som er normativ utvikling, men likevel ikke få det til, vil selvsagt være vanskelig. Voksne individer som går lengre perioder uten sex, eller som aldri har hatt sex, kan føle det Donnelly et al. (2001) beskriver som «off time» med tanke på sin egen seksualitet. Disse individene kan føle seg annerledes og utenfor, noe som vil føre til at de opplever det som mer krevende å danne intime relasjoner med andre. Det å ikke vite hvordan man best kan initiere kontakt med potensielle partnere gjør det vanskelig å danne slike relasjoner i det hele tatt, særlig hvis man opplever at *alle andre* har mer erfaring og kunnskap. Jo lenger man går uten seksuell kontakt, desto mer vanskelig vil det være å i det hele tatt komme i gang. I studien til Donnelly et al. (2001) fant man at også majoriteten av de som aldri hadde hatt sex, aldri hadde datet som tenåringer. I denne gruppen var det også kun

tjue prosent som hadde noen form for seksuell erfaring som ikke var sex. Studien trekker i tillegg frem at det er sjelden at tenåringer initierer seksuell kontakt utenom parforhold, hvilket kan indikere at dagens incels har hatt få eller ingen tette, romantiske bånd, i og med at de aldri har hatt sex. I tillegg rapporterte denne gruppen å være sjenerte og at de opplevde manglende sosiale evner. Følelsen av å være utenfor og annerledes enn jevnaldrende ble også verre ettersom man selv ble eldre. I tråd med incelfilosofiens tanker om et dårligere genetisk utgangspunkt, fant også Donnelly et al. (2001) at utseende ble ansett som et hinder, særlig blant dem som ikke hadde hatt sex. Samlet opplevde majoriteten av respondentene sin manglende seksuelle aktivitet som negativt, og mange beskrev følelser som ulykkelighet, sinne og depresjon knyttet til sitt ufrivillige sølibat. Disse manglende intime relasjonene kan indikere at i tillegg til å føle seg utenfor, vil det antakeligvis være en følelse av ensomhet involvert også.

Ensomhet kan defineres som en diskrepans mellom et individs ønskede og opplevde kvalitet og kvantitet i sosiale relasjoner, en opplevd deprivasjon i sosial kontakt, opplevd sosial isolasjon eller manglende relasjoner hvor man kan dele sosiale og emosjonelle opplevelser (Smith & Victor, 2019). Å være ensom kan regnes som den smertefulle og subjektive opplevelsen av sosial isolasjon (Beutel et al., 2017), men sosial isolasjon i seg selv kan ikke defineres som ensomhet. Sosial isolasjon er mangel på sosial kontakt, enten ved å bo alene eller ikke ha en partner, og ikke ha meningsfulle sosiale bånd eller sosialt nettverk (Beutel et al., 2017; Smith & Victor, 2019). Sosial isolasjon er den objektive opplevelsen av å være alene som er synlig for andre, mens ensomhet er en subjektiv og indre følelse (McClelland et al., 2020). Dette innebærer at sosialt isolerte individer ikke nødvendigvis kjenner seg ensomme, men at ensomme individer ofte også kan være sosialt isolerte. Ensomhet og sosial isolasjon regnes altså ikke som det samme, men de har mange overlappende faktorer. Det finnes en rekke teorier om ensomhet og hvordan begrepet burde forstås (Sønderby & Wagoner, 2013), selv om konsensus virker å være at det er en subjektiv opplevelse. En av disse teoriene er Weiss' typologi for emosjonell og sosial isolasjon (1973), som omhandler hvordan ensomhet både er mangel på nære, intime relasjoner, men også større sosiale nettverk. Basert på en hypotese om at incels hverken har noen av disse, vil denne typologien være en del av det teoretiske rammeverket for å kunne favne disse to elementene av ensomhet. Typologien til Weiss blir fortsatt referert til i nyere forskning på ensomhet (Andangsari & Dhowi, 2016; Cacioppo et al., 2010; Hawkins-Elder et al., 2018), og den har også vært grunnlaget for å utvikle skjemaer som måler ensomhet (de Jong-Gierveld et al., 2006; DiTommaso & Spinner, 1993). DiTommaso og Spinner (1997) tok utgangspunkt i

denne typologien. De så på sammenhengene mellom det Weiss la frem som relasjonelle behov, sosial og emosjonell ensomhet, samt psykisk helse. I samsvar med nevnte definisjoner, blir også her sosial isolasjon definert som det å mangle sosiale nettverk, og det anses å kun kunne endres ved tilgang til et tilfredsstillende sosialt nettverk. Emosjonell isolasjon kommer av manglende eller tapt nært tilknytningsforhold (DiTommaso & Spinner, 1997), og denne formen for ensomhet kan kun brytes ved at et tilfredsstillende tilknytningsforhold blir gjenopptatt. Mange incels virker å ha få nære relasjoner eller større sosiale nettverk, og flere har heller ikke hatt en romantisk relasjon. Man kan derfor anta at mange incels, i tillegg til å kjenne på utenforskap, også kjenner på ensomhet delt inn i sosial og emosjonell isolasjon. Utgangspunktet for studien til DiTommaso og Spinner var seks sosiale behov som Weiss mente var viktige for meningsfulle relasjoner og forhindre ensomhet: tilknytning, sosial integrasjon, reliabel allianse, veiledning/rådgøring, betryggelse/opplevelse av verdi og mulighet for omsorg. En antagelse er at ikke alle relasjoner kan imøtekomme disse behovene, men sannsynligheten øker i mer intime forhold, slik som partnerrelasjoner (DiTommaso & Spinner, 1997). Ensomhet oppstår når disse behovene ikke blir møtt. I sin typologi antok Weiss at emosjonell isolasjon blant annet ville føre til en sterk følelse av å være alene og bli forlatt, samt et konstant fokus etter løsninger på problemet, altså ensomheten. Emosjonell ensomhet kan også føre til en oversensitivitet for signaler fra andre (DiTommaso & Spinner, 1997), som igjen antakeligvis øker følelsen av ensomhet. Sosial isolasjon var slik Weiss så det i større grad knyttet til depresjon, manglende retning i livet og meningsløshet. Dette bærer likhet med trekkene incels ofte har (Van Brunt & Taylor, 2021), og kan bygge opp under en hypotese om at incels er ensomme. I tidligere studier fant man også at tilknytning var en indikator for emosjonell ensomhet, og at sosial integrasjon kunne predikere sosial ensomhet (DiTommaso & Spinner, 1997). Manglende nære relasjoner og tilhørighet kan altså føre til ensomhet.

Til tross for at ensomhet og utenforskap er to separate opplevelser som kan eksistere uavhengig av hverandre, kan man anta utenforskapet og det alle andre har også er sterkt knyttet til den subjektive opplevelsen av ensomhet. Overført til incels kan man anta at de som gruppe føler seg både alene og utenfor samfunnet. Videre fant studien til DiTommaso og Spinner (1997) at personer som var mindre sosialt integrerte, hadde mindre rådgøring med andre og mindre tilknytning til andre, også var mer sosialt ensomme. Man fant også at alle de sosiale behovene hadde en sammenheng med romantisk ensomhet, men at det kun var tilknytning som var en relativt synlig indikator i denne sammenhengen. Tilknytning var også viktig for emosjonell ensomhet. Å ha tette bånd med andre, men også noen å kunne vende seg

til, ser ut til å kunne forhindre følelsen av ensomhet, men også være viktig for dannelsen av romantiske relasjoner. Opplevd romantisk ensomhet, som man kan regne som en del av emosjonell ensomhet, har i nyere studier vist seg å ha sammenheng med det å være ufrivillig singel (Adamczyk, 2016; 2017). Samme studier fant også indikasjon på at single opplever mindre støtte og omsorg fra familie eller andre nære, sammenlignet med de i partnerforhold. Menn ser også ut til å være mer sårbare for emosjonell og sosial ensomhet, og at ensomhet i seg selv er med på å predikere opplevd livstrivsel. Særlig var emosjonell ensomhet predikerende for trivsel (Salimi, 2011), noe som har implikasjoner for incels, da dannelse av romantiske relasjoner virker å være vanskelig for dem. DiTommaso og Spinner (1997) fant også at sosial ensomhet kunne være en kritisk faktor med tanke på vansker knyttet til psykisk helse. Videre spekulerte de i om en manglende evne til å danne stabile og langvarige sosiale relasjoner kunne se ut til å bedre predikere ensomhet og psykiske vansker blant yngre mennesker, sammenlignet med evnen til å danne romantiske og familiære relasjoner. Ensomhet ser altså ut til å kunne knyttes til psykisk helse, hvilket er relevant for incels, som ofte selvdiagnostiserer seg med depresjon og autismspekterforstyrrelser (Van Brunt & Taylor, 2021).

Suicidalitet

Ifølge Van Brunt og Taylor (2021) ser man suicidal atferd hos de mer ekstreme innenfor incelmiljøet. Incels har også trekk som depressive tendenser, samt en sterk følelse av å ikke være forstått og mye håpløshet, i tillegg til vansker knyttet til egen psykiske helse. Det ville derfor være rimelig å anta at selv de ikke-ekstreme innenfor miljøet også er plaget med suicidale tendenser, særlig med tanke på indikasjoner på ensomhet og utenforskap. Flere studier indikerer at ensomhet kan predikere eller være en vesentlig faktor for suicidal atferd (Beutel et al., 2017; Chang et al., 2017; McClelland et al., 2020; Stickley & Koyanagi, 2016), og man ser også at menn oftere tar sitt eget liv (Payne et al., 2008; Verdens helseorganisasjon, 2021)(figur 2) i de fleste land (WHO, 2021). Verdens helseorganisasjon estimerer at rundt sju hundre til åtte hundre tusen mennesker tar sitt eget liv hvert år, og at det var den fjerde mest vanlige dødsårsaken hos personer i alderen 15-29 år i 2019 (WHO, 2021). Yngre menn ser også ut til å være underrapportert (Pitman et al., 2012). I og med at incelmiljøet primært er å finne på internett, kan man også anta at dette er en gruppe som ikke alltid blir fanget opp av helsevesenet når de har behov for hjelp.

Indicator	Crude suicide rates (per 100 000 population)		
	2019		
	Both sexes	Male	Female
Norway			
25-34 years	13.2	19.26	6.83
35-44 years	13.41	18.84	7.59
United States of America			
25-34 years	23.84	37.45	9.77
35-44 years	19.34	29.04	9.64

Figur 2: Suicidrate fra Norge og USA i 2019 (WHO)

Studier indikerer en mulig økning i suicid på tvers av land, også blant yngre menn (Alfonso-Sánchez et al., 2019; Hill et al., 2020; Sher, 2020), men samlet har suicidraten gått ned i perioden 2000-2019 globalt, med unntak av land i Amerika (WHO, 2021). En analyse av førtifire land på ulike kontinent kom frem til at suicid var blant topp tre årsaker til død blant unge menn i tjuetvå av disse landene (Pitman et al., 2012), men dette kan også forklares med at yngre mennesker sjelden dør av naturlige årsaker eller sykdom. Den samme artikkelen peker også på at menn i land med høy gjennomsnittsinntekt har høyere risiko for suicid dersom de er skilt, aldri har vært gift eller er enkemenn. Dette har betydning for incels som aldri har vært i et seriøst parforhold. I England fant en studie at sosial deprivasjon var positivt assosiert med suicidrisiko hos menn i alderen 10-29 år (Pitman et al., 2012), hvilket også underbygger at incels er en sårbar gruppe. Ernst et al. (2021) fant en sammenheng mellom ensomhet og selvmordstanker, og at denne sammenhengen var sterkere hos unge menn. Den samme studien peker også på andre funn hvor unge menn i individualistiske kulturer ofte har høyere risiko for å være ensomme, hvilket er av betydning for incels som primært bor i vestlige land. Dette er forenlig med funnene til Barreto et al. (2021), som også fant at de mest sårbare for ensomhet er unge menn i individualistiske kulturer. I undersøkelsen på incels.is fra 2019 meldte nesten sytti prosent at de hadde seriøst vurdert selvmord (Anti-Defamation League, 2020; Daly & Laskovtsov, 2022).

Mye av studiene gjort på incels fokuserer på deres forhold til og forståelse av maskulinitet, og hvordan dette kommer til uttrykk i mannosfæren på internett (Ging, 2019). Payne et al. (2008) skriver at menn opplever et langt større press enn kvinner til å være stereotypiske, noe som kanskje gjør dem sårbare for suicidale tendenser dersom de ikke klarer å møte forventninger knyttet til maskulinitet. Videre trekker artikkelen frem at kvinner som begår suicid i større grad er plaget med psykiske lidelser enn menn, noe som forklares av at

kvinner også er mer sårbare for å utvikle psykiske lidelser. Likevel er det slik at menn har mindre hjelpesøkende atferd, i tillegg til at deres depresjon uttrykker seg på andre måter. At incels rapporterer og selvdiagnostiserer seg med psykiske lidelser indikerer at dette er reelle tilfeller i disse individene. Payne et al. (2008) argumenterer derfor for at hvis menn opplever symptomer på psykisk lidelse som inkonsistent med deres maskulinitet, kan det innebære at menn bruker mye tid på å skjule sine symptomer, og dermed heller ikke kommer i behandling. «Chad» fremstår som en sterk og bekymringsfri mann, et ideal som kan ha implikasjoner for incels dersom det innebærer at de ikke oppsøker hjelp, i frykt for å ikke være «maskulin» nok. Psykiske lidelser sammen med ensomhet gir også ytterligere risiko for suicidal atferd. Stickley og Koyanagi (2016) skriver at det å kun kjenne seg ensom eller kun ha en psykisk lidelse øker sannsynligheten for tanker og forsøk på suicid både på livstid og de siste tolv måneder, sammenlignet med individer som ikke var hverken ensomme eller hadde en psykisk lidelse. Dersom man er plaget med begge deler, ser risikoen for suicidal atferd til å øke enda mer. Bilsen (2018) påpeker at unge mennesker som begår suicid også ser ut til å ha dårligere problemløsningsevne enn andre på egen alder. Atferden deres er karakterisert av en passiv holdning, hvor de venter på at andre skal løse problemene deres, både ved små vansker og mer komplekse problemer. Dette kan overføres til incels, som mener at samfunnet og deres genetiske predisposisjoner forklarer hvorfor de har falt utenfor. Slik rigid tenkning gir lite rom for nyanser, som kan føre til få alternative løsninger, og dermed øke risikoen for suicidal atferd. Håpløsheten Van Brunt og Taylor (2021) beskriver som et trekk ved incels kan også ha stor betydning for eventuell suicidal atferd. En studie fant at tanken om at fremtiden kan endres virker å være vesentlig i forklaringen på hvorfor noen tar sitt eget liv og andre ikke (Chang et al., 2016). Her fant man også at ensomhet kunne forklare en stor del av variansen i depressive symptomer, men også at de individene som har tro på at deres situasjon kunne og ville endre seg til det bedre, løp betydelig lavere risiko for suicid enn de som ikke hadde denne troen. Store deler av de som svarte på undersøkelsene på incels.is fortalte at de ikke kjente seg optimistiske med tanke på fremtiden (Anti-Defamation League, 2020). Med andre ord, å ha fremtidstro som et ensomt individ, har mye å si for suicidal atferd. Det finnes også evidens for at incels faktisk tar sitt eget liv: Daly og Laskovtsov (2022) gjorde en kvalitativ analyse av avskjedsbrev skrevet av incels, bestående av skjermbilder som en Reddit-bruker ved navnet u/IncelGraveyard hadde tatt vare på. Denne brukeren hadde tatt vare på nittifire avskjedsbrev, som bar preg av takknemlighet overfor incelmiljøet på Reddit, mens andre hadde beskrevet selvmordsmetode eller tanker om livet etter døden, og hvordan dette var en utvei for dem. Det er vanskelig å vite om disse brukerne faktisk begikk selvmord, men basert

på kommentarer fra andre brukere kan det virke som at flertallet gjennomførte. Denne artikkelen peker også på risikofaktorer for selvmord som appellerer til incels, blant annet lavere utdanning, å være singel, bo alene, negative livshendelser eller traumer, samt depresjon (Daly & Laskovtsov, 2022). Flere av disse vil også være forenlig med hva Van Brunt og Taylor (2021) legger frem som inceltrekk. Videre finner også Speckhard et al. (2021) i sin analyse at mange incels rapporterer depressive symptomer, og Høiland (2019) finner også indikasjoner på håpløshet og depressive trekk i det incels skriver om på nett.

Samlet sett indikerer disse funnene at incels, som potensielt ensomme individer med psykiske vansker, også kan være sårbare for suicidal atferd.

Oppsummering og problemstilling

Til tross for at incelbegrepet er et relativt nytt fenomen slik vi kjenner det i dag, har det likevel blitt godt kjent gjennom saker knyttet til massedrap. Det er kun et fåtall som har utagert på voldelig vis, men disse historiene indikerer at dette er en gruppe menn som trenger å bli tatt på alvor, for å beskytte både samfunn og individ. Forskingen virker å være mangelfull hva gjelder mer psykologiske perspektiver, og det å kunne forstå disse mennene på et dypere nivå vil kanskje være løsningen på å hindre fremtidig vold. I tillegg er incels menn, som i større grad tar sitt eget liv, men også mangler hjelpesøkende atferd når de er i behov av det. Det at incels også primært viser seg på internett gjør det vanskelig for å rette instanser å fange opp de som er i faresonen for radikaliserings eller er i behov av hjelp. Det vil derfor være rimelig å anta at dette er en sårbar gruppe for både psykiske lidelser og suicidalitet. Incels har også en rekke trekk som indikerer både sosial og emosjonell isolasjon, to viktige aspekter av ensomhet. De ser heller ikke ut til å ta del i normative livshendelser – de bor hos foreldre i voksen alder, flere har ikke høyere utdanning og majoriteten har aldri hatt en intim relasjon til en kvinne. Antakeligvis opplever denne gruppen både sterk ensomhet, men også en følelse av utenforskap, hvor de står på utsiden og ser alle andres liv skli forbi. Et innblikk i forumet incels.is viser tråder kategorisert under begreper som «SuicideFuel», «It's over», «Venting» og «Cope», hvor de deler tanker om livet som kunne ha blitt, ønske om kjæreste eller nære venner, diskusjoner om egen psykiske helse, ønsker om å bli forstått av omverdenen og hjelp til å bryte egen ensomhet, samt tanker og planer rundt det å ta sitt eget liv. Å være radikalisert er kanskje ikke det største problemet med denne gruppen, men heller behovet for å bli sett. Denne oppgaven vil derfor lete etter incels' opplevelser og tanker om eget liv der hvor de oppholder seg, nemlig internettet.

I en episode av *Trygdekontoret* fra 2019, med tittelen «Verdiløse menn», møter vi blant annet Jørgen, en norsk incel (Seltzer, 2019, 06:25-23:18). Han er overbevist om at han er særdeles uattraktiv og genetisk underlegen, og derfor er dømt til å aldri kunne få en romantisk relasjon til en kvinne. I incels' egne øyne, er det nettopp dette de er – verdiløse menn. De opplever å bli sett ned på, å ikke ha en plass i samfunnet og de opplever seg selv som alltid nederst og i bakerste rekke. I stor grad opplever de å ikke bli sett eller hørt, og når de uttrykker et behov for hjelp, blir de ofte avvist eller ikke møtt som følge av sitt verdenssyn. Den verbale utageringen mot kvinner over nett må komme fra et sted, og dette stedet fremstår kanskje som et desperat behov for en nær relasjon, men som de ikke klarer å danne selv. Problemstillingen for oppgaven vil derfor være: *hvordan kommer ensomhet og utenforskap til uttrykk i incelfora på nett?* Basert på denne problemstillingen kan oppgaven deles inn i to forsknings spørsmål som belyser temaet:

1. Hvilke skildringer har incels om egen ensomhet og utenforskap?
2. I hvilken grad kan disse skildringene knyttes til deres psykiske helse og suicidalitet?

Metode

Design

Oppgavens mål har vært å belyse hvilke subjektive skildringer incels har om egen ensomhet og utenforskap i fora på internett, samt hvordan disse skildringene er knyttet til deres psykiske helse og suicidalitet. Incels som gruppe er et relativt lite undersøkt fenomen, og de befinner seg i lukkede miljøer med lite ønske om kontakt eller påvirkning fra omverdenen. Dette gjør det krevende å komme i kontakt med miljøet. Det hadde vært ønskelig å gjøre intervjuer og dele ut spørreskjemaer direkte med personer fra incelmiljøet, men grunnet tidsbegrensninger i prosjektet ble det derfor prioritert å gå i dybden på et incelforum. I og med at det er nettopp her incelmiljøet holder til, var det også naturlig at dataene ble innhentet derfra. Internettet i seg selv har få begrensninger på ytringsfrihet, og særlig i incelfora er det stor åpenhet rundt det å dele ens tanker og meninger. Man kan derfor argumentere for at incels er mer ærlige på nett enn det de ville vært i en intervju setting, men dette blir bare spekulasjoner. Det er vanskelig å vite og måle dette. Siden oppgaven har hatt som hensikt i å få tak i subjektive skildringer og opplevelser, var en kvalitativ tilnærming mest hensiktsmessig. En slik metode er godt egnet for å gå i dybden av et datamateriale, særlig hvis datamaterialet omhandler noe som er lite undersøkt (Gerring, 2017). Forskningen på incelmiljøet er mangelfull, og det primære fokus hittil har vært på andre problemstillinger enn hvordan incels *egentlig* har det.

En dybdebasert tilnærming slik som kvalitativ metode er godt egnet til dette. I kvalitativ metode er man også opptatt av å skildre individets egne oppfatninger som er i tråd med oppgavens problemstilling. En potensiell ulempe med kvalitativ tilnærming er at den kan bli farget av ens egne personlige oppfatninger eller hva en ønsker å finne i datamaterialet, noe som kan skade kredibiliteten til resultatene (Nassaji, 2020). Slike drøftinger vil bli gjort senere i teksten med fokus på refleksivitet.

Valg av metode

Til selve analysen av dataene ble det valgt å gjøre en tematisk analyse. Tematisk analyse er en fleksibel tilnærming til et datasett (Braun & Clark, 2006), noe som ville være hensiktsmessig i et relativt utforsket fenomen som incelmiljøet er. Denne metoden har som mål å finne, analysere og videreformidle temaer i et datasett. Metoden er ikke like bundet til et teoretisk rammeverk som blant annet *grounded theory* eller fortolkende fenomenologisk analyse (IPA). Den tematiske analysen er en mer tilgjengelig metode, som har en mer åpen tilnærming og mulighet til å knytte til ulike teoretiske rammeverk (Braun & Clark, 2006). Problemstillingen for oppgaven baserer seg på en hypotese om at incels kan kjenne på mye ensomhet, men det har vært ønskelig å gå relativt fritt inn i dataene og være åpen og nysgjerrig på de temaene som måtte komme. Tematisk analyse egner seg godt til dette. Flexibiliteten til tematisk analyse tillater også at temaer blir tolket på mange måter, så lenge det er i tråd med hypotesene man har gjort seg opp på forhånd. Anvendeligheten til tematisk analyse har vært viktig for valg av metode. Til tross for at problemstillingen baserer seg på incels' subjektive skildringer, har formålet vært å se hvilke temaer som dukker opp på tvers av ulike tråder på incelfora, fremfor incels' egne tolkninger av deres opplevelser. Dette hadde fortolkende fenomenologisk analyse (IPA) vært bedre egnet til. Tilnærmingen til den tematiske analysen har vært induktiv og latent (Braun & Clarke, 2006). Med induktiv menes at man knytter temaene til innholdet i dataene, fremfor en deduktiv tilnærming, hvor fokuset i større grad ligger i å vinkle temaene opp mot en eksisterende teori eller forskning (Braun & Clarke, 2006). En induktiv tilnærming blir dermed en friere tolkning av dataene. Dette valget er gjort basert på at dataene kunne gi interessant og relevant informasjon utover det problemstillingen ønsker å fokusere på. Valget om latent tilnærming har i stor grad handlet om å komme tettere på individnivå og følelseslivet til incels', og komme inn i selve innholdet og meningen i temaet, fremfor en mer overfladisk og konkret definisjon av hvert enkelt tema.

Om utvalget

Dataene er hentet fra incelforumet incels.is, hvor brukerne gjennom selvvalgte brukernavn og profilbilder er anonyme, med unntak av når de selv ønsker å dele personlig informasjon i diskusjonstrådene. Det er derfor vanskelig å konkret beskrive utvalget, men man kan anta at majoriteten passer beskrivelsene tidligere i teksten. Det har heller ikke vært et premiss for oppgaven å plukke ut en spesifikk gruppe menn fra incelforumet, men heller se historiene deres som en helhet. Det er riktignok flere brukere som er mer aktive i enkelte diskusjonstråder enn andre, så mange av de innhentede dataene er skrevet av de samme brukerne. Incels har flere tilholdssteder på internett, men incels.is er blant de største foraene som også har en åpen tilgang. Valget falt derfor på dette forumet grunnet mangfoldet av diskusjonstråder og tilgjengeligheten for en utenforstående.

Refleksivitet

Refleksivitet er prosessen av en kontinuerlig indre dialog og kritisk selvevaluering om hvordan en selv kan påvirke egen forskning (Berger, 2015). Dette har implikasjoner for denne oppgaven, da studier også indikerer at man ofte er med og påvirker resultatene av eget arbeid (Berger, 2015). Oppgaven skal ta for seg incels, som ofte assosieres med misogyni, radikalisering og masseskytinger. Mitt personlig inntrykk av incels er også forenlig med dette, og ofte opplever jeg å ha fått bekreftet mine tanker gjennom fremstillingen i medier og lignende. Som kvinne og feminist har jeg også hatt vanskelig for å ha sympati og forståelse for incels. Likevel er det nettopp denne fremstillingen som gjorde meg nysgjerrig på hvem incels egentlig er, og om det er mulig for meg å få en større forståelse av dem og et mer nyansert bilde. Som kvinne i et parforhold med en mann er jeg nødt til å forholde meg til og forstå perspektivet til menn, men dersom jeg hadde vært singel hadde det kanskje vært vanskeligere å se en manns perspektiv. Det å legge vekk meg og mitt eget kjønn kan bli vanskelig når man skal ta for seg meninger som kan bære preg av sjåvinisme og vold mot kvinner, og det å forbli nøytral kan bli krevende. Likevel er det kanskje nettopp det at jeg er kvinne som skaper nysgjerrigheten mot denne gruppen av menn, da jeg personlig ikke kjenner noen som definerer seg som incels, men i stedet kjenner menn som definerer seg som feministe og er opptatt av likestilling. Drivkraften bak denne oppgaven er et behov om å forstå hvorfor de ikke deler de samme synspunktene som de mennene jeg har i livet mitt, og om det finnes noe mer eller større hos incels som gir et mer nyansert bilde av hvem de er. Ønsket er derfor å gå inn på incels.is som en kommende psykolog, i stedet for utelukkende som kvinne. Fremfor for å fokusere på de tingene folk flest virker å assosiere med incels, er

det mer spennende og nødvendig å se om det finnes noe annet relevant i deres historier. Dette er også årsaken til at oppgaven i større grad skal handle om ensomhet og psykisk helse, delvis fordi funn rundt dette kan ha viktige implikasjoner for incels, men også fordi jeg tror at det sinnet de bærer mot kvinner og verden bunner i en slags ensomhet de ikke klarer å komme seg ut av. Jeg tror at incels trenger at noen forteller deres historie, og at utfordringen blir i å ikke fortolke eller tillegge mer sympati enn nødvendig for å forbli mest mulig nøytral.

Gjennomføring

Dataene ble hentet fra incelforumet incels.is mellom desember 2021 og februar 2022. Dette er et fora for incels på nett med nærmere femten tusen medlemmer. Forumet er åpent og tilgjengelig for alle med litt nettkunnskaper, men man må opprette bruker for å kunne skrive innlegg. Her deler incels sine tanker om verden, egne vansker, incelfilosofi og lignende gjennom diskusjonstråder. Brukerne er anonyme i den forstand at de har selvvalgte brukernavn og profilbilder som gir lite indikasjon på deres faktiske identitet. Forumet har over sju millioner innlegg, fordelt på over tre hundre tusen diskusjonstråder. Disse trådene knyttes til ulike kategorier som er kjente begreper innenfor incelfilosofien. Basert på formålet med oppgaven har dataene blitt hentet fra tråder som «Cope», «Suicidefuel», «It's over», «Serious» og «Venting». Dette er uttrykk incels bruker for å forklare tanker og følelser når de snakker om mer alvorlige temaer som preger dem i det daglige, slik som psykisk helse, ensomhet og suicidalitet. Det var derfor naturlig å rette fokuset mot disse kategoriene. Dataene har blitt hentet ved å systematisk lese gjennom overskriftene på trådene i disse kategoriene, og deretter lese innholdet i de trådene som virket interessante. Nederst i trådene finnes også lenker til andre relaterte tråder, som har ledet meg videre inn i forumet. I og med at det finnes over tre hundre tusen tråder å lese gjennom har en del av arbeidet ligget i å begrense hva som faktisk er relevant og ikke. Dataene har blitt lagret som lenker i et dokument, før de mest aktuelle har blitt med videre i et eget analysedokument. Av alle trådene som ble gjennomlest ble syttien lagret, hvor førtiseks har blitt tatt med videre i analysen. Ekskluderte tråder har enten hatt for korte innlegg til å hente ut data, eller så har trådene vært vinklet mot andre temaer som har vært mindre relevante, slik som misogyni og politikk. Selve analysen ble gjort som en tematisk analyse, og hvordan denne ble gjennomført er beskrevet under.

Tematisk analyse

Analysen av dataene følger Braun og Clarks seks steg (2006). Som nevnt fulgte analysen en induktiv tilnærming, da jeg ikke ønsket at temaene skulle passe inn i forutbestemte teorier. Det første steget var å plukke ut de innleggene og diskusjonstrådene jeg opplevde hadde relevans for oppgavens problemstilling, og deretter lese gjennom disse flere ganger. Å gjøre seg kjent med materialet er det første steget i Braun og Clarks seks-trinns modell (2006). Her noterte jeg meg tanker og tidlige hypotetiske koder i materialet. Når jeg opplevde at jeg hadde fått et overordnet blikk på dataene gikk jeg så videre med selve kodingen, det neste steget i analysen. Kodene ble sortert inn i grupper, som videre ble samlet i overordnede temaer. Denne prosessen var preget av mye frem og tilbake, før jeg ble tilfreds med at temaene hadde en overordnet betydning som var i tråd med, men også adskilt, fra hverandre. Dette er i tråd med Braun og Clarke (2006) som understreker viktigheten av at temaer skal ha både intern homogenitet og ekstern heterogenitet. I slutfasen av analysen gikk jeg tilbake i dataene for å forsikre meg om at temaene faktisk fanget opp og var forenlig med datamaterialet, og plukket ut de aktuelle sitatene for å belyse hvert enkelt tema. I denne prosessen ble også temaene justert: noen ble slått sammen, og andre fikk flere eller færre undertemaer. Det er viktig å presisere at de ulike temaene har hatt fokus på det subjektive og det indre følelseslivet til incels' som fremkommer fra dataene. Temaene tar derfor for seg ulike aspekter ved mange av de samme opplevelsene. Analysen førte til fire temaer som fikk navnene: «Jeg er alene i det virkelige liv», «Indre og ytre negative selvopplevelser», «Livet ble ikke som forventet» og «Opplevde vansker og håndtering av dem».

Etiske hensyn

Dataene er hentet fra et internettfora alle kan få tilgang til med litt Google-kunnskaper. Likevel er det slik at innholdet i diskusjonstrådene på dette forumet ofte består av vanskelige og detaljerte historier, mange av dem med et tilsynelatende personlig innhold. En stor overveielse i dette prosjektet har vært om det er etisk forsvarlig å bruke disse historiene som et datasett, særlig med tanke på at dette er personer som ikke har mulighet til å gi sitt samtykke. Jeg som kvinne er nektet adgang til dette nettstedet som følge av deres retningslinjer, og det oppleves mer uetisk å lage en falsk profil hvor jeg utgir meg for å være en mann, utelukkende for å kunne komme enda mer i dybden av dataene. Det å komme på innsiden for å faktisk kunne gi muligheten til et samtykke er derfor svært vanskelig, og drøftingen handler derfor mye om hvorvidt det faktisk er nødvendig med et samtykke.

Aller først handler mye av overveielser i hvorvidt det man skriver på internett er privat eller allemannseie, og om man selv er ansvarlig for hva som skjer med det man velger å dele på internett. Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH, 2019) bruker begrepet *forventet offentlighet* i sine retningslinjer for internettforskning. Dette viser til gråsonen mellom hvorvidt informanter er innforstått med og forventer at deres ytringer kan regnes som offentlige, og at disse ytringene faktisk kan bli brukt til et annet formål enn det de selv hadde en forventning om. Aktive brukere på et incelfora faller naturlig nok inn i denne gruppen, og NESH presiserer at forskeren selv har et selvstendig ansvar for å gjøre vurderingen av hva som er forventet offentlighet. Videre følger spørsmål knyttet til innstillinger for personvern, publisering av lokasjonsdata, nettstedets tilgjengelighet og om det finnes noen form for aldersgrense eller adgangsbegrensning. Incels.is stiller som nevnt krav om bruker og passord for å kunne skrive og kommentere andres innlegg, til tross for at alle trådene ligger som tilgjengelig lesing for alle som ønsker. I tillegg har også incels.is lagt føringer i sine retningslinjer for at man må være minimum femten år for å være medlem. Her vil jeg også trekke frem at sitatene som er brukt i analysen ikke så enkelt kan googles tilbake til nettstedet: man er nødt til å inkludere gåsetegn før og etter sitatet for få til et direkte sitatsøk. Kun ren kopiering inn i Google vil ikke lede en til originalinnlegget på incels.is. I tillegg er brukerne anonymisert i den forstand at jeg ikke har tilgang til deres virkelige navn, nasjonalitet, IP-adresser eller andre former for lokasjonsdata. Det har heller aldri vært en intensjon å bruke slike opplysninger i forskningen, til dels for å ivareta anonymitet, men også fordi det kun er selve innholdet i trådene som har vært relevant for dette prosjektet. Deres personvern er med andre ord ivaretatt. Det har ikke blitt sendt meldeskjema til Norsk senter for forskningsdata (NSD), da deres veileder for datahåndtering (vedlegg 1) og dialog med dem direkte ga klarsignal om at dette prosjektet ikke håndterer personvernsensitive opplysninger.

Videre presiserer NESH (2019) at jo strengere adgangsbegrensningen er, jo mer aktsomhet bør forskeren utvise. Her blir det igjen viktig å poengtere hvor enkelt det er å finne incels.is dersom man ønsker, og at forumet ikke er helt lukket i og med at selv de uten personlig bruker kan lese de publiserte trådene. Et annet viktig poeng NESH trekker frem er at private grupper kan ha som «formål å beskytte ytringer som i prinsippet er offentlige» (NESH, 2019). Eksempelet de trekker frem er Facebook-grupper med tusenvis av medlemmer, til tross for at gruppeinnstillingen er satt til privat. Som de selv skriver i retningslinjene: «Jo større gruppa er, jo mer offentlig er informasjonen». Incels.is har over

femten tusen medlemmer og over sju millioner innlegg, fordelt på over tre hundre tusen tråder. Dette gir indikasjon på at nettstedet er som offentlig å regne.

Tilbake til innhenting av samtykke skriver også NESH at det ikke er tilstrekkelig at informantene har samtykket til de retningslinjer og bruk av personvernopplysninger som nettstedet har lagt føringer for. Likevel påpekes det at det ikke alltid er like enkelt å innhente samtykke, særlig i store grupper slik som incels.is. Som nevnt har ikke jeg mulighet til å opprette egen bruker for å kontakte den enkelte om samtykke, ei ville det være enkelt for en moderator på forumet å gjøre det samme. Her faller det kanskje i det store og det hele på hensikten med forskningen, og om prosjektet kan forsvares til tross for manglende samtykke, når tvil om offentlighet, anonymisering og bruk av personvernopplysninger er gjort rede for. Her trekker NESH (2019) inn forskning som er i offentlighetens interesse, men som det er vanskelig å gjennomføre dersom samtykke skal innhentes på forhånd, slik som ved en skjult deltagende observasjon, nettopp slik dette prosjektet er gjennomført. Personopplysningsloven § 9 «åpner for forskning på særlige kategorier av personopplysninger uten samtykke gitt at forskningen er i samfunnets interesse og klart overstiger ulempene for den enkelte» (NESH, 2019; Personopplysningsloven, 2018, § 9). Her ønsker jeg å argumentere for at fordelene overveier ulempene, både på samfunns- og individnivå. Incels fremstår som en gruppe som er sårbare både for radikaliserings og voldsutøvelse, men også sårbare for å utvikle psykiske lidelser, samt begå suicid. Av den grunn fremstår dette som en gruppe det er viktig å forske på, særlig når eksisterende forskning er mangelfull. Å forstå dem vil ha implikasjoner for hvordan de som individer blir møtt og anerkjent, og denne forståelsen kan også potensielt hindre utvikling av psykiske vansker, sørge for at de som faller utenfor blir fanget opp, og forhindre eventuell radikaliserings som kan føre til vold eller trusler om vold. Disse tre punktene er viktige for dem som individer, men også i et samfunnsøkonomisk perspektiv og oss som samfunn i seg selv.

Den samlede etiske vurderingen er at incels.is og dets innhold blir som offentlig å regne grunnet nettstedets store omfang og tilgjengelighet for andre, og at anonymisering og personopplysninger er tatt høyde for. Det kan likevel ikke ignoreres at denne oppgaven skrives uten et eksplisitt samtykke, og jeg har derfor behandlet dataene med varsomhet og ydmykhet. Det er ikke min intensjon å henge ut eller på andre måter ydmyke de menneskene som er en del av mitt prosjekt, men fortelle deres historier på en måte som også gagnar dem.

Analyse og resultater

De fire temaene som kom frem av analysen belyser ulike beskrivelser incels har knyttet til ensomhet, utenforskap og psykiske vansker. Mange av dem beskriver konkrete opplevelser av å være alene i verden, store behov for nærhet og tilknytning til andre, men også ønsker om å få oppleve livsviktige milepæler som de ser andre oppnår. Flere opplever at livet står på stedet hvil, og at vinduet de hadde for å kunne ta igjen andre på egen alder har lukket seg. Flere stiller spørsmål om hvorfor de er nødt til å ha det vanskelig, og hvorfor alle forsøk på å få det bedre ser ut til å slå tilbake på dem. Mange uttrykker tanker om selvmord, og flere finner trøst i at døden er en mulig utvei når de til slutt ikke orker mer. Andre kommer med konkrete beskrivelser av sine selvmordsplaner, eller oppgir andre måter de forsøker å dempe sin indre smerte på. Hva som er tydelig fra analysen er at ingen av disse menneskene har noen å være fortrolig med, som de kan stole på eller søke hjelp og omsorg fra, og at det er nettopp dette de kanskje er i størst behov av. Basert på dette førte analysen til fire hovedtemaer med tilhørende undertemaer. Sitatene som belyser temaene er direkte kopiert fra diskusjonstrådene i sin originale form, og er derfor skrevet på engelsk. Grammatiske feil forekommer. Det er viktig å presisere at temaene er et resultat av hva incels uttrykker, og at det er vanskelig å si noe om deres reelle følelsesliv fra slike data og en slik analyse, kun indikasjoner på hva det de forteller kan bety.

Tema 1: Jeg er alene i det virkelige liv.

Mange av diskusjonstrådene brukes til å snakke om hvordan man skal håndtere egen ensomhet, hvor brukerne ofte søker råd og trøst hos andre brukere, eller man er oppfordret til å dele sine historier. Flere har historier om mobbing, utestengelse og avvisning fra andre, gjerne over flere år. Andre forteller at de ikke har noen å være sammen med utenfor internett, da de hverken har kontakt med familie eller venner, og heller ikke opplever seg inkludert av kolleger, dersom de har det. Majoriteten opplever å ikke bli møtt eller anerkjent når de faktisk søker kontakt hos andre. Et stort mønster på tvers av diskusjonstrådene er at disse menneskene ikke har noen å være fortrolig med i det virkelige liv, og at all genuin kontakt de faktisk har skjer online.

Undertema A: Ingen bryr seg om meg.

Mange av innleggene har historier som bærer preg av å kjenne seg usynlig: en gjennomgående opplevelse at ingen ser dem eller er opptatt av at de skal ha det bra.

Majoriteten opplever at dersom de faktisk har noen i livet sitt de har kontakt med, så er ikke

det relasjoner som er interessert i å gi støtte og omsorg, slik som kommer frem i innlegget til denne brukeren:

My family doesnt give a fuck about me anymore and doesnt bother to comfort me or anything. I live with them but it is like i live with strangers. They dont give a shit about what is going on inside me.

Det er tydelig at vedkommende opplever manglende omsorg og anerkjennelse fra egen familie. Han beskriver en tydelig distanse mellom han og foreldrene, og en veldig konkret opplevelse av at de ikke bryr seg om hvordan han har det. Det kan virke som denne brukeren føler en slags sårhet rundt foreldrenes manglende engasjement og forståelse, men man kan også legge merke til et visst sinne i hans opplevelse. Uttrykt frustrasjon knyttet til relasjoner eller manglende relasjoner er ofte å se i diskusjonstrådene. Mange på forumet ser ut til å ha enten dette distanserte forholdet til familie, eller ingen relasjon med dem i det hele tatt. Andre uttrykker vonde følelser knyttet til at andre mennesker ikke ser ut til å være interessert i dem, slik som denne brukeren opplever:

Why the fuck does no one like me or want to hangout with me?

I would be grateful if a single person wanted to be friends with me, but I can't even have that. Dette sitatet illustrerer også noe annet som går igjen i diskusjonstrådene: mange gir uttrykk for de ikke ber om for mye når de ønsker seg én enkel venn, men likevel opplever at selv det er for kravstort. Denne undringen brukeren har om hvorfor ingen liker ham kan gi en indikasjon på gjentatte forsøk på kontakt med andre, som har blitt møtt med avvisning. Avvisning i seg selv er en gjenganger i mange av historiene, og mange av brukerne sitter igjen med en opplevelse av at andre mennesker simpelthen ikke bryr seg om dem eller hvordan de har det. Denne opplevelsen kan bli forsterket av at de dermed heller ikke har noen å dele sine vansker med, som leder inn i neste undertema.

Undertema B: Mangler noen å være nær.

I tillegg til å kjenne seg usynlig og uviktig for andre, rapporterer flere et sterkt behov for nærhet, intimitet og tilknytning. For noen er dette romantiske forhold, men for andre handler det mer om å få være en del av et større fellesskap, nemlig nære venner:

At this point i dont even care at all about women or having sex or whatever, i just want some friends. I really want to hang out but i have no one to hang out with. I wish i had a group of friends who invite me to shit and enjoy being with me, i wish i could travel with friends, i wish i could find someone to hang out with who likes to hang out with me, i just wish i wasn't alone all the time

* * * * *

no one wants me in their friend group, no one even wants to be my friend. I just wish I had a best friend I could call up at the weekends, who I could hang out with over the summer and who I could play video games with

Man ser altså det er en opplevd mangel på noen å være sammen med, og at denne opplevelsen potensielt gir en følelse av utenforskap og ensomhet. Flere på forumet virker å være veldig bevisste på hva alle andre ser ut til å ha, og nære relasjoner er blant det de ofte uttrykker et savn for. Her finnes det også et savn etter intimitet, også platonsk:

I imagine what it must feel like to have an actual life with friends, fun, a girlfriend, people to share stuff with, laugh, having support and knowing that you are actually in company.

Det å faktisk ha noen som er opptatt av dem og deres velvære, noen å dele mer hverdagslige ting med, virker å være mangelvare for mange av dem. Flere forteller at de ikke har vært med i en vennegjeng på mange år, og andre har aldri hatt dette i det hele tatt. I tillegg er det flere som søker den dypere nærhet en romantisk partner kan gi, både psykisk og fysisk, slik som denne brukeren beskriver:

Like a few minute hug would be so nice. I just want to hug a woman and have a connection with her for a minute. Put my face into her neck and hair. Hug and hold her tight. Feel human for once.

Flere uttrykker lignende behov for denne type nærhet og kontakt med andre. I tråd med dette er det flere som oppgir at de ikke kan huske sist de hadde fysisk kontakt med andre, og at de ikke har fått en enkel klem på mange år.

i haven't been touched by another human in 20 years now. apart from a handshake or a medical examination I have had no human contact.

* * * * *

All i want is someone who will hug me back as hard as I hug them.

Majoriteten beskriver å kjenne seg depriverte på enkel menneskelig kontakt, og flere har historier hvor de har forsøkt å søke denne kontakten hos andre uten hell. En bruker forteller om en gang han mistolket signaler fra romkameraten på universitetet, og holdt en klem litt for lenge. Brukeren opplevde det som svært godt å ha denne kontakten der og da, men forstod etterpå at det hadde vært ubehagelig for romkameraten, og siden ble relasjonen mellom dem rar og annerledes. Dette førte til at brukeren kjente stor skam knyttet til sine behov om nærhet, og siden har han unngått nye forsøk på slik intimitet med andre. Dette gjorde igjen at denne brukeren kjente sterkere på isolasjon og ensomhet:

None of it matters when the loneliness you hoped would be temporary becomes the status quo, and the world around you gets colder and colder. All of it will fall apart alongside your corrupting sanity as you starve of a basic physiological need.

Det at disse menneskene mangler og ikke får til det relasjonelle i virkeligheten, kan være mye av grunnen til at de søker andre i samme situasjon på internett, slik vi ser i neste undertema.

Undertema C: Tilknytning til internett og forumet.

Flere søker trøst fra andre brukere på forumet, da de ofte kjenner at dette er noe de ikke kan få fra mennesker de faktisk har i livet sitt. Kontakten deres med andre blir derfor via internett, hvor de finner andre med lignende historier og opplevelser. For mange virker dette å være det eneste stedet de opplever en viss nærhet til andre, men også det eneste stedet de kjenner seg forstått og anerkjent i sine vansker:

Obviously I only joined this forum recently but I've been browsing it since around July of last year when it was called incels.me. The threads on this sight only confirmed what I already knew. But again, I felt solace in having found a community of people who know the pain.

Som vi allerede har sett er incels en gruppe mennesker som opplever at ingen bryr seg om dem, men på forumet finner de en forståelse og et fellesskap de ikke har tilgang til i det virkelige liv. For mange bidrar dette fellesskapet til å dempe følelsen av ensomhet:

But you guys have been the closest I've ever felt to being understood. I don't know all of you individually, but when I say I love you guys, I mean I have affection for you guys, because even though I might die soon, you made me feel less alone and understood than everyone else around me my whole life.

Den røde tråden i dette temaet er at fåtallet har en dypere kontakt og tilknytning til andre utenom forumet, og at denne kontakten er noe mange av dem savner. Flere beskriver å kjenne seg ensomme og utenfor, og søker de relasjonene som de ser andre har. De føler seg usynlige og ubetydelige for andre, og selv de som faktisk har noen å snakke med i det daglige, opplever de denne kontakten som overfladisk og uten genuin interesse fra den andre. Det eneste stedet de blir møtt med forståelse og interesse fra andre er på internett, og derfor er disse mennene som alene i det virkelige liv å regne.

Tema 2: Negative indre og ytre selvopplevelser.

Det andre temaet ser på hvordan mange av dem har negative selvopplevelser og -oppfatninger, enten i form av selvkritikk og å snakke seg selv ned, men også negative selvbilder grunnet ytre faktorer. Dette er gjerne at de ser hva alle andre på deres alder gjør eller har oppnådd, og de beskriver både en sorg og en frustrasjon knyttet til at de selv ikke har

gjort de samme tingene. Sistnevnte gir også en økt opplevelse av utenforskap, da de ser til det *alle andre har*.

Undertema A: Indre kritiker.

Svært mange snakker negativt om seg selv i diskusjonstrådene, og hva som kommer til uttrykk gir indikasjoner på at mange av dem er plaget med lavt selvbilde og selvfølelse. Ofte uttrykker brukerne at de rett og slett ikke fortjener å ha det bra. Flere beskriver seg selv om dumme, ubetydelige og stygge, og de opplever seg selv som tapere og til å være for latter for andre, slik som denne brukeren:

it is like I am the laughing stock of the universe

Denne brukeren forsøker kanskje å sette ord på hans indre opplevelse av at han er uten verdi, og en vits for andre. Noen trekker frem at det å være ensom og rar er et eget personlighetstrekk hos incels, og at det er derfor det er meningen at de skal ha det vanskelig, noe som kommer tydeligere frem i neste undertema. At de ikke fortjener å ha det bra, kommer gjerne i frem i hvordan de snakker om egen kropp og utseende. I tråd med incelfilosofien og hvordan livet er forutbestemt av genetik, er det mange som opplever seg som stygg og ekkel:

None of it matters when you know in your heart of hearts that people are repulsed at the very idea of making physical contact with you.

* * * * *

It's not enough that I was born an ugly subhuman, but I can't even experience a SINGLE moment where I actually feel proud of myself.

Flere beskriver at utseendet deres påvirker hvordan andre ser på dem, men også at dette er definerende for hvorvidt noen vil snakke med dem eller ikke. Dersom de møter avvisning, er konklusjonen raskt at det handlet om utseende, fremfor andre faktorer. I det siste sitatet peker også brukeren på noe annet enn bare utseende, nemlig det å ikke være bra nok. Mange virker å sitte med følelsen av å ikke ha hevdet seg på noen arenaer, samtidig som de synes at de burde ha gjort det. Denne diskrepansen gjør at de opplever seg som tapere i livet, slik som denne brukeren beskriver:

How do you cope with it? The unrelenting thoughts in your head every night telling you that you are a loser.

Her fremstår det som om brukeren har en kontinuerlig opplevelse av å være dum og mangle verdi. Disse indre opplevelsene blir ytterligere forsterket når de opplever å stå på utsiden av livet, og se på hva de burde få til, slik som de snakker om når de sammenligner seg med andre.

Undertema B: Meg sammenlignet med andre.

I tråd med den indre opplevelsen av å ikke strekke til, er mange av brukerne opptatt av hva alle andre har og gjør, og hvorfor de selv ikke har kommet til det punktet. Dette dekker blant annet at de uttrykker en viss misunnelse og sinne rettet mot andre, også når det gjelder opplevelsen av at alle andre har fått utdelt bedre kort i livet. Flere stiller spørsmål ved hvorfor akkurat de skal være spesielt utvalgt til å ha det vanskelig, når tilsynelatende ingen utenfor incelmiljøet er plaget, noe denne brukeren uttrykker veldig konkret:

Why do I have to be tortured like this? Why do I have to be forced to live such existence?

Å kjenne seg spesielt utvalgt til å være plaget ser ut til å være et mønster i diskusjonstrådene, og mange påpeker at «Chads» og «normies» har flere gleder i livet, og dermed har det mye enklere:

I can't imagine an Incels saying "I'll be hanging out with the boys". The fact that I'll never experience having a group of friends like that (don't even online), on top of never having a girlfriend, makes me indeed depressed. Normies and chads are very lucky indeed.

Incels er som nevnt opptatt av viktige milepæler i livet, og flere uttrykker en slags sorg, men også frustrasjon, rettet mot det at alle andre tilsynelatende har venner, romantiske relasjoner eller noe annet meningsfylt i livet.

I envy everyone that has a life of their own. And for that, I hate everyone that has what I want but can't have. I hate everyone who is what I want and I can't be.

I hate myself and my life.

Denne opplevelsen av å stadig stå på utsiden av livet, trekker de gjerne innover i seg selv, og dermed forsterker det allerede negative selvbildet beskrevet i det første undertemaet. I tillegg til mangler i relasjoner og sosialliv, er det flere som ikke har utdanning eller jobb. Mange stiller derfor spørsmål ved hvorfor alle rundt dem tilsynelatende har kontroll over livet sitt, mens de selv opplever at de ikke har muligheten til å styre ens egen retning. For mange kan det virke som de ikke er tilstedeværende i sitt eget liv engang, mens alle andre stadig er i utvikling:

Its really odd seeing how my friends from elementary school turned out. Some eventually morphed into Chads, others normies. More than a few turned soy. Then there's me.

* * * * *

I am living background NPC. Literally.

* * * * *

When I'm a side character even in my own dreams I know it's truly over.

Samlet ser man at incels sammenligner seg med andre, og fokuserer mye på hvilket stadium av livet de til enhver tid burde befinne seg i. De er veldig opptatt av hva alle har oppnådd så

langt i livet, og kjenner seg hele tiden utenfor. Alle de andre og hvorfor de ikke er like dem oppleves som vanskelig å akseptere. For mange medfører dette sterke, negative emosjoner, som vil bli adressert nærmere i tema 4. Det at de konstant ser til alle andres suksess forsterker også den følelsen de har av at livet ikke ble som forventet og hele tiden står på stedet hvil, som kommer tydeligere frem i tema 3. I tråd med den konstante sammenligningen, har også incels en annen opplevelse knyttet til ytre, negative selvopplevelser, nemlig at ingen simpelthen forstår vanskelighetene de står ovenfor:

Undertema C: Andre forstår ikke.

Alle andre har det mye enklere, og de klarer ikke sette seg inn i hvorfor akkurat *jeg* har det verre enn dem. Incels ser ut til å gjøre et tydelig skille mellom dem og andre, i den forstand at ikke bare har incels det vanskeligere enn andre, men det er også kun incels som forstår vanskene med å være incel. I motsetning til den mer indre opplevelsen av å være alene og at ingen bryr seg, uttrykker også mange incels at majoriteten av verden heller ikke er interessert i å lære dem å kjenne. I stedet for å bli møtt med forståelse, beskriver flere at omverdenen rett og slett vil dem vondt med vilje:

That pain being, without a doubt, the most crippling any human could face. This assertion is laughed off by the communities built around harassing our misery.

Denne brukeren refererer til en subreddit kalt «r/IncelTear», som er viet til å poste skjermbilder av ulike incelfora, i den hensikt å henge ut de som er medlemmer der og det de skriver. Incels flest beskriver denne subredditen som regelrett mobbing av deres vansker med ensomhet og romantiske relasjoner. Mange opplever å være mindre verdt enn såkalte *normies*, og kan kjenne det urettferdig at det overordnede bildet verden har av dem utelukkende handler om misogyni og vold, og at ingen har forsøkt å forstå hvor disse tankene kommer fra:

Non-incels don't understand how much that messes you up and how you basically end up an emotionless sociopath, people don't care to help, people will help animals before they help an ugly male who got shitted on his whole life.

Mange incels gir uttrykk for at de føler seg helt nederst på rangstigen, og ingen har interesse av dem. Dette forsterker opplevelsen av utenforskap. Samlet sett viser dette temaet til at incels føler seg annerledes, men også mindre verdt, enn andre mennesker, og at de konstant funderer på hvorfor de ikke er som alle andre. Mange er frustrerte over at andre har det tilsynelatende enklere enn dem, og de kjenner seg plassert i en verden hvor ingen heller er interessert i å forstå. Det er med andre ord mange indre og ytre faktorer som skaper negative selvbilder og -opplevelser i denne gruppen.

Tema 3: Livet ble ikke som forventet.

Et annet mønster som går igjen i diskusjonstrådene er en beskrivelse av at livet ikke ble som forventet. Dette ses delvis i sammenheng med hvordan incels sammenligner seg med andre som vist i forrige tema, men det handler også om deres indre forventninger til livet, alle mulighetene de ikke tok og hvordan de kan kjenne at livet har stagnert for dem. Mange sitter med ønsker og drømmer som aldri ble innfridd, og andre opplever at livet rett og slett ikke har en større mening. Incels har ingenting å se frem til, og opplever derfor at livet heller ikke har mer å by på.

Undertema A: Livet står på stedet hvil.

I feel stuck. Stuck in time. Every day is just the same as every other day. There is never anything different. What was different today from the same day 3 years ago? Nothing, it was the same, I did the same things. Every day is the same day, every thing feels the same. Distant, foggy, dream-like, surreal, timeless. It feels like... time just stopped for me while everyone else is going forwards.

Denne brukeren forteller hvordan han opplever at livet har stoppet opp for ham. Flere brukere beskriver livet som monotont og rutinebasert, og at alt ser ut til å være en gjentakende sirkel. Noen undrer seg over hva som skal til for å bryte det evige mønsteret, mens andre virker å ha gitt opp at livet kan endre seg. I tråd med hvordan de sammenligner seg med andre, er det også de som spør når livet egentlig skal begynne for dem, da de virker å vente på å kunne ta igjen jevnaldrende i viktige milepæler:

I went through all of my 20's with no sex, kissing, or much dating. It nevER began for me. Brukeren referer også til Elliot Rodger ved å utheve «ER» i teksten. Dette kan være en enkel hyllest, men det kan også være et hint om at vedkommende føler et behov for å bryte ut av de konstante rutinene. I incelmiljøet anses Elliot Rodger som en som forsøkte å gjøre noe med livet sitt, noe mange incels skulle ønske de hadde gjort på et tidligere tidspunkt i livet:

I missed out on my childhood and teens not just of romantic love but ANYTHING fun in general no parties, no friends, no events no hobbies NOTHING except sitting in one corner and studying

Det å se tilbake i tid og spekulere i alt som kunne ha blitt er også grunnlaget for mye av dialogen på forumet. Denne brukeren opplevde at hele barndommen og tenårene forsvant til ting som i retrospekt ikke føles spesielt viktig lenger, og uttrykker både frustrasjon og anger til at man ikke deltok i de samme aktivitetene som andre i den alderen. For mange har nok dette vært vanskelig, da flere har tidligere erfaringer med mobbing og avvísning, men andre er

også sinte på seg selv fordi de ikke grep sjansene når de hadde dem. Dette gjør at flere av dem heller ikke ser hvordan de har noen gode framtidsutsikter, da de virker å ha resignert:

Im almost in my mid twenties and ive accomplished nothing.

I dont have any passions or goals, sometimes i do but I never have the motivation or willpower to work towards them. I feel like wasted potential.

Felles for majoriteten er en tanke om hvorvidt dette var alt livet hadde å tilby, og at det var ikke slik de så for seg at ting skulle bli da de var yngre. De store planene som aldri ble og heller ikke ser ut til å bli innfridd, er noe som opptar mange. Denne brukeren beskriver godt det å se tilbake i tid og ikke kjenne seg selv igjen, og heller ikke ha tro på at dette kan endre seg:

is this what adulthood is for most people? Realizing you werent destined to greatness after all, you are just another one among the nobodies, living life filled with misery, regret and wasted opportunities. And soon you are an old man, thinking about all the things you couldve been.

Det kan virke som mange av dem har vokst opp uten en følelse av å høre til, og nå har vansker med å se veien videre. De står fast, og klarer ikke se noe håp for fremtiden.

Undertema B: Livet har ikke meningsfylt innhold.

Et annet aspekt med veien videre, er at mange opplever at livet ikke har noe spennende å tilby eller noe som gir dem glede. I tillegg til at det føles som at livet står stille, er det heller ingenting meningsfylt i det livet de kjenner seg fanget i. Som nevnt er det få som har konkrete ting å fylle dagene med, enten det er jobb eller samvær med andre.

Why wake up everyday when things will never get better? When things are so fucked up you can't even fathom the silly idea of hope anymore. Nothing to aim for, nothing to cope with.

Only pain, misery, degradation.

Denne brukeren undrer seg over hva som egentlig er poenget med å starte dagen, hvis det likevel ikke er noe å fylle dagen med. Han beskriver også en opplevelse av å ikke ha noe å se frem til, noe flere kan relatere til:

There are no experiences/memories of note. No future to look forward to. Nothing magical or special.

Her snakker brukeren om at det heller ikke er noe positivt å se tilbake på, og gir uttrykk for at manglende meningsfylt innhold har preget hverdagen hans lenge. Mange beskriver at de har gitt opp drømmer og håp, og at motivasjon for å skape noe med livet eller forsøke å endre seg til det bedre, uteblir. En gjenganger ser ut til å være at livet har vært tomt fra start til slutt, og mange incels anser livet som nærme slutten allerede i tjuårene. Livet de lever har rett og slett ikke verdi, slik som denne brukeren forteller:

I'll be 23 and already I feel as if my entire existence is completely pointless.

Flere incels oppgir å kave rundt i blinde, uten mål og mening. Dette har vært normalen deres så lenge de kan huske, og de skriver derfor, i tråd med det første undertemaet, at livet rett og slett har stoppet opp. Denne konstante opplevelsen av stillstand er standarden for dem, fører naturlig nok til mange å beskrive vonde følelser, som flere av dem ikke vet hva de skal gjøre med. Det leder inn i det siste temaet.

Tema 4: Opplevde vansker og håndtering av dem.

I det siste temaet kommer det frem at mange incels ikke ser noe hensikt i å fortsette livet. Mange skriver at de er overveldet av vonde følelser de ikke vet hvordan de skal håndtere: noen selvmedisinerer, andre oppgir at de finner trøst i at døden er en utvei. Felles for dem er at de gir uttrykk for sterke, negative emosjoner på forumet som de ønsker å unnslippe.

Undertema A: Overveldende indre smerte.

Mange kommer med sterke beskrivelser av hvordan de har det. Flere gir uttrykk for at de er helt på randen av hva de makter, og hvordan de ønsker å unnslippe alt sammen.

I am just so broken right now and had such brutal ropefueled these last weeks that I will just end my night here and try to force sleep. I can't take this bullshit and feelings anymore. I just want to skip as many hours as I can. I just want to sleep and never wake up and hopefully be stuck in a happy dream that I wish was my life.

Denne brukeren beskriver en lengre periode med vansker, og hvordan han skulle ønske han kunne unngå alt det vonde ved å aldri våkne igjen. Andre uttrykker vonde tanker knyttet til en fremtid de ikke virker å ha håp for:

This amount of dread, despair, desperation, loneliness and feeling abandoned, unwanted and left to rot in misery alone is beyond anything that I could believe could ever exist.

There is just so much someone can take. I don't have any dreams, everything is far to unreachable.

I likhet med denne brukeren, er det mange som snakker konkret om hvordan de opplever sin egen ensomhet, og at de kjenner seg avvist og uønsket av omverdenen. Flere forteller at de ikke lenger makter å holde ut eget liv, og at dette blir forsterket av at de ikke har noen å dele sine opplevelser med. Andre beskriver å være fanget i seg selv og sin egen tilværelse, og at de kjenner seg desperate etter en løsning, men ikke vet hvordan de skal håndtere følelsene og tankene de bærer på. Flere gir uttrykk for at følelsene har blitt erstattet med et tomrom de ikke klarer å fylle, og at de konstant går rundt og kjenner seg emosjonelt avflatet:

It feels like I am not even alive anymore. It feels like I am never there, never in the moment. I have been living a life of emotional humiliation for far too long.

* * * * *

I feel dead. I feel like a ghost.

Et tydelig mønster i diskusjonstrådene er at flere oppgir å slite med depressive plager, og at de kjenner seg svært alene i de følelsene. Noen beskriver også å være overveldet:

I balled my eyes out today and had troubling breathing cause I was crying so much. What the fuck did I ever do to anyone do deserve this shit.

Denne brukeren stiller også spørsmål ved hva man har gjort for å fortjene denne tilværelsen, i likhet med andre i de tidlige temaene. Felles for dem er de beskriver ulike emosjonelle tilstander som preger dem mye i det daglige, og at mange har indikasjoner på psykiske lidelser. Tristheten og håpløsheten bringer oss videre til neste undertema.

Undertema B: Livet er ikke verdt å leve.

My fate is to become another statistic for people to use when they bring up Male Suicide Rates.

Alle disse negative beskrivelsene av følelsen av å være alene gjør at mange skriver at de ikke ser noe poeng i å fortsette livet. Vi har allerede sett at flere sier at de mangler nære relasjoner de kan stole på, at de kjenner seg usynlige og mindre verdt enn andre, og at de opplever at livet heller ikke har noen mening. For mange er dette synonymt med at det ikke er noen hensikt i å leve, fordi de mangler fremtidsstro og håp for endring av egen livssituasjon. Flere gir derfor uttrykk for at de ønsker å dø, et tema som blir hyppig diskutert på forumet.

There is no hope for me. None at all. I don't think life has anything to offer to me anymore.

* * * * *

I'm going to commit suicide one day.

I highly doubt that my life will significantly change for the better as i age.

Et interessant funn er at mange planlegger eller har sett for seg at de kommer til å dø innen en viss alder. Mange har nærmest satt en frist for når de vet om livet kommer til å være verdt å fortsette eller ikke, og dersom de ikke klarer å innfri innen fristen, er planen å ta sitt eget liv. Til tross for at majoriteten i incelmiljøet virker å være i tjuårene, ser det ut til at trettiårsdagen er det avgjørende tidspunktet for mange. Har de ikke oppnådd eller sett tegn til håp om et bedre liv innen da, så markerer det slutten for dem oppgir dem. For noen virker fremtiden stadig så håpløs at de fremskynder fristen:

I've often fantasized about killing myself right before 30, but as these nights drag on, I consider doing it even sooner. I'm currently 22, but I feel like I've lived a century. Every time I go outside and see couples holding hands, every time I lie in my bed at night without anyone

next to me, the call of the rope beckons. What meaning is there in this existence? What meaning is there in this suffering? Everyone utters the same cliché "pain in life makes you stronger," but what of those whose lives are nothing but pain, and simply die? What was the meaning in their strife?

Denne brukeren er også opptatt av meningen med livet, og særlig hva som er meningen med livet til de som har det vanskelig. At ting virker meningsløst fremstår som en stor grunn for hvorfor livet ikke lenger er verdt å leve. Den manglende fremtidstro ser også ut til å ta utgangspunkt i manglende kontroll over eget liv: flere gir uttrykk for at de ikke har noe indre agens.

Worst of all there's nothing I can do to change my situation.

I'm approaching my mid 20s soon and I know it will only get worse and worse as a male cause no one gives af.

When I was younger as least people had sympathy and tried to comfort me, now I'll just be seen as some ugly creepy old man crying.

I can't cope anymore buddy boyos, I really can't.

At livet ikke lenger er verdt å leve kan knyttes til deres egen resignasjon, men også en opplevelse av at livet har gitt opp dem også. Mange incels sier at de mangler noe å se frem til, og majoriteten beskriver også å ikke ha noe i livet som fungerer som motivasjon til å fortsette. For dem er det ingenting igjen, og de orker derfor ikke lenger å stå i sine egne vansker:

But today I finally decided I actually want to end my life. I'm only 22, much younger than many members here. But I can't imagine another year of this, let alone another decade, or a fucking lifetime.

Undertema C: Håndtering av egne vansker.

Å ende sitt eget liv virker også for mange å være en utvei de kan finne trøst i. I lys av dette kan man også se selvmord som en måte å håndtere vanskene de har, sammen med blant annet selvmedisinering og forsøk på terapi. Dette undertemaet tar derfor for seg hvordan incels forsøker å håndtere plagene sine, dersom de gjør forsøk på det i det hele tatt.

Surely I'm not the only one. I've been drinking alone in a pitch black room and popping oxy's every night for the past 3 weeks. It doesn't help, it only temporarily distracts me. When I'm sober, my morbid thoughts come flooding back.

Denne brukeren forsøker å dempe plagene sine gjennom alkohol og medisiner, selv om han ikke opplever en langvarig effekt av det. Flere på forumet beskriver at de ofte tyr narkotiske stoffer eller reseptbelagte medisiner. Noen fantaserer også om å ta overdoser ved et uhell, da de ønsker å dø, men ikke tør å ta steget. Andre, slik som denne brukeren, opplever å ha blitt avhengig av midlene han bruker for håndtere egne vansker:

I thought i would be happier making money but all it did was make me an alcoholic as now i have money to drink everyday. I can't stop drinking.

Flere har også forsøkt terapi, men opplevde ikke at dette hjalp. En bruker forteller at han forsøkte samtaleterapi kombinert med SSRI hos en psykiater, men opplevde at dette bare forverret symptomene hans:

I tried to go to a psychiatrist but ssris cause me horrible side effect and damaged my brain even more. thereapy hasn't helped either.

Mange sier de kjenner seg igjen i dette, og har derfor sluttet å søke hjelp hos rette instanser. De skriver at de føler seg overlatt til seg selv, og opplever derfor selvmord og døden som en utvei. For mange kjennes det ut som trøst i seg selv, at hvis ting ikke snart endrer seg, så kan de i det minste dø for å slippe unna.

I just want to LDAR, I want to sleep forever and never wake up.

The only thing that gives me any hope is thought that one day my life will come to an end, and I will no longer have to stay in this world and suffer.

Selv om mange ser døden som en potensiell utvei fra tanker og følelser en eller annen gang i fremtiden, som en slags forsikring, er det også de som allerede beskriver konkrete planer for et eget selvmord. Svært mange på forumet beskriver i detalj hva de ønsker å gjøre og hvilke forventninger de har til hendelsen, når tiden endelig er inne. Noen snakker om plan for gjennomføring, mens andre snakker mer om hva de ønsker å gjøre den dagen, for å få det de opplever som en verdig avslutning på livet:

I will kill myself early next year and I have planned the day of my death to be as perfect as possible. I will wake up in the afternoon, eat my favorite food, look at old photos, have a night walk and then I will take opioids and put on a helium exit bag to maximize my chances of dying while listening to my favorite songs. I look forward to it, maybe next life will be better.

Som denne brukeren beskriver, er det noe han ser frem til. Flere av de som har konkrete planer for sin egen død virker veldig rolige og trygge i sin beslutning, slik som denne brukeren fremstår. Det kan virke som at døden er et slags sikkerhetsnett for mange incels, og at muligheten til å dø gir dem et slags håp som demper smertene deres.

Oppsummering av resultater

Det skinner gjennom at ensomhet og utenforskap preger incels på mange måter, noe som vil bli diskutert senere i teksten. Felles for incels er at de virker å kjenne seg svært alene i verden, uten noen form for tilknytning eller nærhet til andre. De fleste søker og ønsker denne nærheten, men de færreste får oppleve den. De kan kjenne seg misunnelig og sinte på andre

som har alle tingene de selv ønsker seg, og den misunnelsen skaper også en indre frustrasjon: de velger å dra seg selv ned for å ikke være lik alle andre. Mange opplever seg spesielt utvalgt til å ha det vanskelig, og stiller spørsmål ved hvorfor de har fått tildelt det livet de har. Flere kjenner seg usynlige og uten verdi for andre mennesker, og mange tror ikke at de fortjener å ha det bra. De som et fellesskap har en opplevelse av at verden rett og slett ikke bryr seg om dem, og at de derfor må ty til hverandre for omsorg og forståelse.

Manglende tro på fremtiden og kontroll over eget liv fører til at mange har resignert, og kjenner seg fastlåst i eget liv og vonde emosjoner. De ser tilbake i tid til da de var yngre, og de hadde tro og forventninger til fremtiden. Denne fremtiden er det få av dem som opplever har blitt innfridd, og de ser derfor heller ikke noe poeng i å fortsette livet. Mange vender seg derfor til alkohol og rus som strategi mot egne plager, men få opplever at det hjelper. For mange blir tanken om døden den eneste utveien, noe svært mange gir uttrykk for at finner håp og trøst i. Mye av det de forteller om kan oppleves som ganske dramatisk beskrevet, og flere av brukerne går igjen i analysen, men basert på metoden og dataene er det vanskelig å vite hvor reell smerten de uttrykker er, noe som kort blir drøftet i diskusjonen.

Diskusjon

Oppgaven ønsket å belyse hvordan ensomhet og utenforskap kommer til uttrykk i incelfora på nett, med vekt på hvordan de selv skildrer dette, samt hvordan dette knyttes til deres psykiske helse og suicidalitet. Analysen førte til fire temaer som belyser problemstillingen: *Tema 1: Jeg er alene i det virkelige liv, tema 2: Negative indre og ytre selvopplevelser, tema 3: Livet ble ikke som forventet og tema 4: Opplevde vansker og håndtering av dem.* Disse funnene deler mange likheter med analysen til Daly og Laskovtsov (2022), som i avskjedsbrevene til incels fant seks temaer: metode for selvmord, funksjonen til internett, incelmiljøet, forsøk på å håndtere egne plager, hvordan selvmord ville påvirke andre og livet etter døden. Den avsluttende delen av oppgaven vil diskutere resultatene i lys av eksisterende forskning, og hvilke implikasjoner dette kan ha for incels. Avslutningsvis vil diskusjonen ta for seg begrensninger og forslag til videre forskning.

Å være alene

I det første temaet ga brukerne på forumet uttrykk for å kjenne seg svært alene, med manglende relasjoner eller annen nærhet til mennesker de kjenner i det virkelige liv. Mange uttrykker at de kjenner et sterkt behov for å fylle disse behovene, og kan oppleve at andre ikke ser dem eller bryr seg om dem. Å høre til er et menneskelig behov utover umiddelbar lyst, og

blir derfor relevant i denne sammenhengen. Baumeister og Leary (1995) legger frem en teori om at behovet for tilhørighet er en fundamental motivasjon hos mennesker, og at manglende tilhørighet kan føre til stress og ubehag for individet. De definerer tilhørighet som motivasjonen til å danne og opprettholde et minimum av varige, positive og signifikante interpersonlige forhold (Baumeister & Leary, 1995; Leary, 2021), noe dette første temaet indikerer at incels har vansker med. Det fjerde temaet som omhandler opplevde vansker og håndteringen av disse, gir klare indikasjoner på at incels opplever negative emosjoner knyttet til sin egen ensomhet og utenforskap.

Det å være alene har implikasjoner for mennesker. Fra et biologisk og evolusjonært ståsted har evnen til å knytte sosiale bånd vært nødvendig for overlevelse og reproduksjon: tilknytning til andre øker sjansen for egne avkom og gjør en mindre sårbar for trusler og manglende ressurser (Baumeister & Leary, 1995; Cacioppo et al., 2006). Likevel peker Baumeister og Leary (1995) på at dette behovet for sosiale bånd handler om noe større enn kun overlevelse, og at sosial kontakt i seg selv ikke er tilstrekkelig for å imøtekomme behovet om tilhørighet. De sier at mennesker aktivt søker relasjoner med andre, og at vi bruker omtrent like mye tid på å pleie de relasjonene vi har, som vi gjør på å danne dem. I deres artikkel trekker de også frem at det finnes indikasjoner på at den vonde følelsen som oppstår når sosiale bånd brytes er en veldig universell opplevelse, og at mennesker i tillegg jobber hardt for å hindre at relasjoner brytes. Vi er med andre ord veldig opptatt av å knytte oss til andre, og vi ønsker heller ikke at denne tilknytningen skal brytes. Dette er tråd med det Gullestad og Killingmo (2013) skriver om behovet for fellesskap, som handler om kontakt, et uttrykk for behovet av å dele en subjektiv opplevelse. Her påpeker de at til tross for at tilknytning og kontakt brukes i dagligtale om hverandre, er det viktig å gjøre et skille. Tilknytning handler om det biologisk baserte tilknytningssystemet som er nødvendig for overlevelse, trygghet og beskyttelse mot fare. Kontakt og å dele en subjektiv opplevelse er å kunne dele sitt indre med andre, noe som forutsetter en *psykisk intimitet*. Videre skriver de at trangen til å dele opplevelser, nemlig at *den andre* skal se og vite hva jeg erfarer og tenker, utgjør et veldig kraftfullt motiv hos mennesket. Når den andre også er emosjonelt tilgjengelig vil dette tilfredsstillende et intersubjektivt behov, og dette samspillet handler om et delt «vi». Basert på hva incels uttrykker er det rimelig å anta at de ikke er en del av et delt «vi» i sine liv, og derfor er heller ikke behovene for fellesskap og tilhørighet møtt. Deres opplevelse er å stå alene og på utsiden, uten andre å dele sitt indre med.

Som nevnt snakker flere om det å ikke bli sett eller anerkjent av de rundt seg, og dette kan gi en opplevelse av at andre rett og slett ikke bryr seg. I dette finnes også behovet for

nærhet fra andre, både fysisk og psykisk. Incels i denne oppgaven forteller ikke bare om manglende fysisk kontakt fra andre, men de rapporterer også at de ikke opplever den mer intime delen av å være i en relasjon: nemlig å dele ting, enten det er sitt indre eller bare noe så hverdagslig som å tilbringe tid med noen. Det kan virke som at de mangler den psykiske intimiteten i sine relasjoner som Gullestad og Killingmo (2013) trekker frem, hvis de i det hele tatt har en nær relasjon. Kvalitet og kvantitet på de relasjoner som faktisk finnes er også et viktig premiss: å ha en relasjon som ikke har hyppige interaksjoner og kontakt gir mindre tilfredsstillende av behovet for tilhørighet, enn relasjoner med hyppig kontakt (Baumeister & Leary, 1995). En del av dette er også at det sosiale båndet i seg selv er ikke nok, fordi det kreves også at relasjonen er preget av positiv affekt og at *den andre* også opplever relasjonen som positiv. Et godt eksempel er ekteskap: det er ikke nok å være gift, dersom ekteskapet ikke er givende og godt. Dette innebærer at selve innholdet, kvaliteten, i relasjonen er av større betydning enn kvantiteten av relasjoner. Én venn er betydelig bedre enn å ikke ha venner i det hele tatt, eller bare noen bekjente. Det oppstår da selvfølgelig et problem når ens relasjoner hverken har kvantitet eller kvalitet. Den ensomheten og utenforskapet som kommer til uttrykk ved at de ikke har noen å være fortrolig eller dele helt hverdagslige, trivielle hendelser med, innebærer at et fundamentalt, menneskelig behov om tilhørighet og et fellesskap, rett og slett ikke er innfridd. Det ville jo være å forvente at dette skaper mye negative tanker og følelser hos hvem som helst.

Sosial og emosjonell isolasjon

At incels opplever både sosial og emosjonell isolasjon kommer frem gjennom de ulike temaene, men kanskje særlig i det første temaet. Som nevnt regnes sosial isolasjon som mangel på tilfredsstillende sosialt nettverk, og emosjonell isolasjon er et uttrykk for manglende, nære tilknytningsforhold. Sistnevnte handler om dypere og mer intime relasjoner, slik som for eksempel partnerforhold eller nære vennskap (DiTommaso & Spinner, 1997; Weiss, 1973). I det første temaet rapporterer incels at de mangler en vennegjeng og andre de kan dele mer vennskapelige aktiviteter med. For majoriteten handler dette ganske enkelt om det å være sammen med noen, og de uttrykker at de er veldig bevisste på at de kan se at andre har slike relasjoner. Dette bidrar også til deres opplevelse av å stå på utsiden og være utenfor. *De andre*, nemlig meg og dem, er noe av det som opptar incels mest. Manglende sosiale nettverk er tydelig beskrevet av flere i denne oppgaven, og ønsket om å være en del av et fellesskap er en del av dette. Von Soest et al. (2020) finner også at menn opplever mer sosial ensomhet, og at nære venner kan ha en påvirkning på hvordan ensomhet utvikler seg. Med

andre ord er det å regne at incels opplever den delen av ensomhet man kan kalle sosial isolasjon, hvilket også er i tråd med behovet for tilhørighet (Baumeister & Leary) og fellesskap (Gullestad & Killingmo, 2013). De søker og ønsker kontakt med andre mennesker, men de får det ikke til. En analyse av incels på Reddit trakk også frem sosial isolasjon, og at flere beskrev at for dem handlet det ikke nødvendigvis om sex, men heller behovet for å være sammen med noen (Maxwell et al., 2020).

Den emosjonelle isolasjonen blir også tydelig i hvordan incels selv beskriver at de ikke har noen å være fortrolig med, lik behovet for å dele en subjektiv opplevelse (Gullestad & Killingmo, 2013). Det er mange som beskriver både et ønske, men også et behov, for nærhet til en signifikant annen. Det kan virke som de også søker en emosjonell intimitet, som er en nærhet kanskje få andre enn romantiske partnere kan gi. Her snakker incels blant annet om å kjenne en tilknytning eller kobling til en signifikant annen, som det å ligge inntil noen og kjenne at man eksisterer sammen. En tanke er at siden mennesker er så drevet til hverandre, føles det desto mer frustrerende å ikke få kunne ta del i den nærheten. Det å være singel er ikke en forutsetning for å kjenne seg ensom, men de som ønsker seg en romantisk relasjon vil kanskje føle seg mer ensomme enn andre. Dette er i tråd med Lesch (2016), som fant at single studenter i deres studie hadde mer både romantisk og generell ensomhet, enn de deltakerne som var i et forhold. Behovet for tilhørighet blir også relevant her, fordi unge single opplever mer umøtt behov for tilhørighet, som igjen er knyttet til mer romantisk ensomhet (Adamczyk, 2018). Dette umøtte behovet skaper også en ytterligere frykt for å forbli singel, som forsterker opplevelsen av romantisk ensomhet. Dette stemmer med at Adamczyk (2016) fant at romantisk ensomhet hadde sammenheng med å være ufrivillig singel. Det er med andre ord tydelig at incels opplever en emosjonell ensomhet, i tillegg til den sosiale ensomheten. I måten de beskriver ønsker for relasjoner de ikke har, kan man se tegn til en diskrepans mellom det de opplever å ha eller ikke ha, og det de faktisk vil ha. Videre i analysen til Maxwell et al. (2020) var det flere som beskrev et ønske og et behov om intime partnerforhold, men at de ikke vet hvordan de skal klare å danne disse relasjonene. Maes et al. (2019) presiserer at ensomhet handler ikke bare om forventningene man har til innholdet i relasjoner eller sosiale behov, ei antallet relasjoner eller kvaliteten av dem, men ganske enkelt en ubalanse mellom det man har og det man vil ha. Dette kommer til uttrykk i analysen ved at incels er svært bevisste på alle andres relasjoner, og at de selv ikke er delaktige i den delen av livet.

Fellesskap og utenforskap

Tidligere i teksten har forskjellene mellom ensomhet og utenforskap blitt redegjort for, men man kommer likevel ikke unna at de også henger sammen. Som nevnt er incels svært opptatt dem selv i forhold til andre, og hvordan andre lever sine liv. Dette stadige blikket rettet utover vil uten tvil forsterke deres opplevelse av utenforskap, da de hele tiden får bekreftet at de ikke er som alle andre når de vender oppmerksomheten ut. Dette er også i tråd med hvordan personer med angst og depresjon ofte søker de tingene som kan bekrefte deres opplevelser og tanker, noe som også kan være tilfellet for flere incels. Det ville derfor være rimelig å anta at opplevelsen av å stå på utsiden, også vil øke opplevelsen av å være ensom. Denne oppmerksomheten mot hva *alle andre* har og gjør kommer også tydelig frem i det incels deler på nettet. Som allerede påpekt er noe av dette hvordan de ser at andre har vennskapelige og romantiske relasjoner, men utenforskapet kommer også frem i måten de uttrykker å være på andre steder i livet, at de ikke har oppnådd det samme som andre eller kjenner at livet ikke har levd opp til forventningene. Mye av det Donnelly et al. (2001) trekker frem i deres artikkel om ufrivillig sølibat ser ut til å treffe incels' opplevelse av egen tilværelse. Det at incels ikke har hatt noen form for romantisk relasjon i tenårene, som har forhindre dem å bli seksuelt aktive, virker å prege dem etter voksenalder. Personer som debuterer sent seksuelt kan få problemer med seksuell fungering, og gutter som kommer sent i gang er mer sannsynlige til å være engstelige, ha negative kroppsbilder og dårligere forhold med jevnaldrende (Stijelja, 2021). Incels, som attribuerer sine vansker til eget utseende, virker å ha et mer negativt kroppsbilde enn andre. Incels er også særlig opptatt av høyde og at lave menn er mindre verdt, men som undersøkelsene på incels.is viser, så er majoriteten helt gjennomsnittlig høye (Anti-Defamation League, 2020). Andre funn indikerer at de som ikke har debutert seksuelt kan få lav selvfølelse og kortere datingforhold dersom de forsøker seg på dating (Stijelja, 2021). Flere forteller at de ønsker seg en seksuell relasjon med andre, men de gir også uttrykk for at de ikke har de sosiale evnene som kreves for å initiere kontakten. Slik som Donnelly et al. (2001) beskriver så fører dette til en *off time* i deres seksualitet, og den manglende erfaringen ser ut til å øke terskelen for å initiere kontakt med andre. De kommer rett og slett ikke i gang med det som regnes som en normativ sosial, romantisk og seksuell utvikling, og dette er de svært klar over selv. Ikke bare kjenner de et sterkt behov for å oppleve en slik type intimitet, men for flere incels er kanskje det å ikke nå disse milepælene synonymt med at de heller ikke vil oppnå andre milepæler, slik som ekteskap og egen familie. En hypotese kan være at fremtiden og et normalt liv for dem kjennes som avhengig av et seksuelt og romantisk forhold, noe de i nåværende livsfase opplever å stå på utsiden av, og dersom de ikke snart

tetter dette hullet vil de for alltid stå på utsiden. Stijelja (2021) påpeker også at livet i sølibat blir vanskeligere å bryte jo lenger man er i sølibat. Det blir med andre ord viktig for incels å få unnagjort de samme milepælene som andre, slik at de ikke blir hengende bakpå. Deres forståelse av seg selv versus alle andre er at de ikke får oppleve det samme. Donnelly et al. (2001) fant også at opplevelsen av å være annerledes og utenfor ble forsterket med alderen, hvilket man kan anta er tilfellet for incels: desto lenger tid det tar før de opplever at livet starter for dem, desto mer annerledes vil de kjenne seg når alle andre lever veletablerte liv. Maes et al. (2019) skriver også at individer som gjennomgår milepæler som er vanlige for deres aldersgruppe er mindre enn ensomme. Mange incels uttrykker også både sinne og sjalusi rettet mot andre som har de tingene de selv ønsker, i tillegg til at de uttrykker håpløshet og ulykkelighet rundt egen livssituasjon. Dette er også i tråd med hvordan Donnelly et al. (2001) finner en sammenheng mellom ufrivillig sølibat og negative emosjoner. Ufrivillig sølibat og manglende partnerrelasjoner vil prege deres antakelse om at alle andre har en partner, men denne mangelen er også relevant for deres ensomhet, i tråd med artikkelen til Donnelly et al. (2001). Det å ikke ha en partner kan være kilden til ensomhet hos unge, da veien inn i voksenlivet ofte er preget av å gå inn i stabile forhold (Adamczyk, 2018). Manglende partner kan også føre til økt frykt for å aldri få en partner, noe som kan øke bekymring, stress og angst relatert til eget kjærlighetsliv, men også forverre ens egen ensomhet gjennom at man får en forsterket effekt av å være alene (Adamczyk, 2018). Å vite at man er alene og annerledes vil følgelig gjøre det vanskeligere å slippe tanken på det.

Utenforskapet synliggjøres også gjennom andre ting enn kun det relasjonelle. I det andre temaet blir blant annet måten de ser seg selv i forhold til andre trukket frem, gjerne med fokus på eget utseende eller hvordan de opplever å fremstå for andre mennesker. Flere beskriver seg selv som tapere og at de er mindre likt basert på utseende. Daly og Reed (2022) intervjuet incels, og fant at flere opplevde å bli behandlet som en *subhuman*, altså et uverdigg menneske, grunnet deres utseende eller høyde. De opplever seg ofte dårlig behandlet eller ignorert av andre som ikke er incels (Daly & Reed, 2022). Igjen i tråd med incelfilosofien og deres tanker om genetisk forutbestemmelse, vil det være naturlig at utseende også kommer opp som veldig viktig for dem i det de snakker om på internett. Flere uttrykker at deres utseende er definerende for hvorvidt noen faktisk kommer til å snakke med dem eller ei, i tråd med undersøkelsen på incels.is, hvor nesten nitti prosent svarte at utseende var en del av grunnen til at de ikke klarte å finne en partner (Anti-Defamation League, 2020), noe som vil gi belegg for å si at utseende også kan ses som en del av utenforskapet. For incels er dette mye av årsaken til hvorfor de er ensomme og ingen ønsker kontakt med dem, som på langsikt

resulterer i et utenforskap. Hvorvidt incels faktisk *er* mindre attraktive enn den gjennomsnittlige befolkningen blir irrelevant i denne sammenhengen, fordi *deres* egen opplevelse er at de er mindre attraktive, og dermed også ikke aktuelle for sosialt samvær med andre. *Chad* er tross alt idealet de forsøker å nå (Daly & Reed, 2022; Høiland, 2019). *Glorieeffekten* indikerer også at mer attraktive mennesker har flere muligheter og gevinster enn andre (Cherry, 2020; Palmer & Daus Peterson, 2020; Udry & Eckland, 1984), og det faktum at en incel selv opplever å ikke kunne innfri på dette området, vil nok også skape en opplevelse av utenforskap. Dette har selvfølgelig også potensiale for å bli en ond sirkel, da de i foraene hele tiden bekrefter hverandres opplevelser, men aldri får korreksjon på at deres oppfatning kanskje ikke stemmer. Da vil de også fortsette å tenke at deres utseende er hva som hindrer dem i å delta i livet slik de selv ønsker.

Det å generelt føle seg annerledes enn andre vil forsterke opplevelsen av å *være* annerledes. Incels uttrykker også mye sinne og frustrasjon rettet mot de som har alle tingene de selv vil ha, men den misunnelsen handler ganske enkelt om ønsket for inkludering og likhet, og ikke minst anerkjennelse. Man kan se for seg at incels både som gruppe og individer ga opp tilhørighet til andre for lenge siden, da de stadig opplever å hverken bli sett eller møtt på sine behov. Slik vi ser i tema 1 og 2 er den eneste forståelsen de får fra seg selv, og derfor søker de også til hverandre for å skape et eget fellesskap, som vi andre ikke er inkludert i. Vi vet at mennesker har en naturlig trang for tilhørighet, og dette er nok store deler av grunnen til incels er online for å innfri dette behovet. Hood et al. (2018) skriver at tidligere studier har funnet en kobling mellom internettbruk og ensomhet, men at selve sammenhengen er vanskelig å peke på. Her trekker de frem at noen mener ensomme søker til internett fordi det gir dem større muligheter for sosiale nettverk når de har dårlige sosiale evner, hvilket er plausibelt med tanke på hvordan incels opplever at de ikke får til det sosiale. Sosial kontakt over internett er attraktivt fordi det gir økt anonymitet, en mulighet til å kontrollere ens eget utseende og sosiale interaksjoner, samt en mulighet til å finne noen man kanskje ikke ville møtt i den virkelige verden (Hood et al., 2018). Incels kjenner seg marginalisert (Daly & Reed, 2022), og denne marginaliseringen gir kanskje en følelse av å være stigmatisert, som igjen kan forklare at internett blir veien å gå for å finne noen i lignende situasjon. Anonymitet kan også redusere sosial angst, og dermed blir også kontakten enklere. Samlet er dette gode grunner for incels til å finne hverandre over internett, fordi vi ser fra temaene at det er ikke like enkelt for dem å ytre sine vansker til noen andre, rett og slett fordi de ikke blir møtt eller anerkjent fra familie og bekjente. Muligheten til å være anonym gjør kanskje også terskelen for ærlighet enda lavere. Costa et al. (2019) skriver i sin artikkel at det

er mulig ensomhet kan lede til problematisk internettbruk, men at det også finnes indikasjoner på at online kommunikasjon kan gi en opplevelse av ensomhet. Slik man forstår det fra diskusjonstrådene på forumet virker det som at få har arbeid eller studier de er forpliktet til, ei sosiale relasjoner, og at det da er naturlig at dødtiden i hverdagen må fylles med noe, og dette blir internett. Med andre ord er det ganske sannsynlig at ensomme incels bruker svært mye tid på internett. Likevel skriver Costa et al. (2019) at dette forholdet kan gå andre veien, noe som i stor grad gir mening for nettopp incels: jo mer tid de bruker på å kommunisere med andre incels, jo mer vil deres egen opplevelse bli forsterket av andre incels, men de vil også gradvis bruke mindre tid på andre mennesker i den «virkelige» verden. Slik vil online kommunikasjon potensielt forsterke opplevelsen av ensomhet. Samlet fant Costa et al. (2019) at problematisk internettbruk korrelerte signifikant med følelser av ensomhet, og at det i tillegg var assosiert med dårligere familiefungering. Dette ser vi også i temaene er reelt for flere incels. Helhetlig innebærer dette at til tross for at internett er deres tilfluktssted, er det kanskje ikke der det er mest hensiktsmessig for dem å være. I tråd med dette er det indikasjon på at hvorvidt kommunikasjonen er positivt eller negativt assosiert med ensomhet er avhengig av hvem man snakker med og hvordan (Nowland et al., 2018a). Dersom man kun ser på tiden som er brukt online, virker dette å være positivt assosiert med ensomhet, men dersom man måler tiden brukt til chatting med for eksempel Facebook-venner, finner man i stedet en negativ assosiasjon med ensomhet. Mye og relativt vilkårlig internettbruk kan med andre ord øke ensomhet, mens mer konkret sosial kontakt kan gi mindre ensomhet. For incels vil dette kanskje bety at deres samhold med hverandre kan være en positiv ting for dem, men at det ikke er hensiktsmessig å tilbringe mesteparten av tiden sin på internett. Et viktig poeng fra Nowland et al. (2018a) er at de som har mange venner på sosiale medier som oftest har disse relasjonene i virkeligheten også, og dermed er sosiale medier en måte for dem å holde daglig kontakt med sine venner. Ensomheten oppstår når hverken internett eller virkeligheten er preget av mange venner. Samlet fant Nowland et al. (2018a) at når internett brukes i den hensikt å opprettholde kontakt med eksisterende relasjoner og danne nye, er det et effektivt redskap mot ensomhet. Derimot ser det ut til å øke følelsen av ensomhet dersom man bruker internett for å slippe unna den «sosiale smerten» ved interaksjoner med andre, noe man kan argumentere for at incels gjør. De omtaler seg selv som noen med manglende sosiale evner, og de tror ikke at andre ønsker kontakt med dem ansikt til ansikt.

En viktig funksjon ved incels.is er heller ikke bare å knytte kontakt med andre, men det er også å søke forståelse. Det kommer tydelig frem i temaene at incels opplever andre incels som de eneste som kan forstå. Man kan kanskje gå så langt som å si at incels går inn i

en slags offerrolle hvor det er dem mot resten av verden, og at ingen andre vil være velkomne før de beviser at de er villige til å forstå incels. Deres sterke fellesskap til hverandre skaper en inn- og utgruppesituasjon, hvor det blir vanskelig for dem å se det negative som foregår innad i egen gruppe, men det derimot er veldig enkelt å påpeke feil hos utgruppen, slik de gjør med blant annet subredditen /r/IncelTear. Man har høyere toleranse for det som skjer innad i egen inngruppe (Baumeister & Leary, 1995), i tillegg til at man ser utgrupper på en mer ekstrem, svart-hvitt og polarisert måte. Incels har med andre ord funnet hverandre i sine opplevelser, men det er vanskelig for dem å se hvordan dynamikken deres også kan være problematisk når de fører hverandres vansker. I analysen til Daly og Laskovtsov (2022) fant man at avskjedsbrevene ofte bar preg av takknemlighet og opplevd støtte, og at noen til og med fortalte at forståelsen fra miljøet hadde fått dem til å leve litt lenger, men brevene inneholdt også negative ting, slik som å snakke ned incels som gruppe for å forsterke opplevelsen av å være mindre verdt, samt oppfordringer til andre om at de også burde ta sitt eget liv. Samholdet deres kan med andre ord være skadelig, men for dem er det utelukkende ikke-incels, *normies*, som står for mye av problemene deres. Dette vil ha implikasjoner for hvordan man skal møte disse individene og hjelpe dem med et mer nyansert bilde av virkeligheten, for deres fellesskap og felles opplevelser står så sterkt hos dem.

Avviste menn

Tema 2 tar for seg incels' negative indre og ytre selvpplevelser. Her kommer det frem at incels ofte er selvkritiske, at de kan kjenne seg spesielt utvalgt til å ha det vanskelig og at andre rett og slett ikke forstår hvordan de har det. Felles for disse er at de er ulike indre og ytre faktorer som bidrar til incels ensomhet og utenforskap. Selvkritikken virker å ha rot i lavt selvbilde og -følelse, som ofte har sammenheng med depresjon (Kernis et al., 1998; Orth et al., 2009; Sowislo & Orth, 2013). Å konstant ha en følelse av at man er mindre verdt enn andre og at andre mennesker rett og slett ikke bryr seg om en, vil selvfølgelig forsterke opplevelsen av å være alene og ekskludert. Temaet bærer også preg av et slags selvhat, i tillegg til et sterkt sinne mot de utenfor incelmiljøet. Dette er i tråd med hva Fernquist et al. (2020) finner i deres rapport. Selvkritikken og sinnet kan muligens bunne i den konstante avvissningen de selv beskriver å oppleve. Baumeister et al. (2007) legger frem at avvissning eller ekskludering kan føre til en rekke atferdsmessige reaksjoner, slik som økt aggresjon, mindre prososial atferd og økt selvforsvarende atferd. Dette kan også forklare hvorfor incels er så raskt ute med å legge ansvaret på det de mener er en verden mot dem, samtidig som de går og bærer på vonde følelser rettet mot seg selv. Atferden Baumeister et al. (2007) beskriver

er ikke atferd som øker sannsynligheten for å danne nye relasjonelle bånd, men artikkelen påpeker også at avviste mennesker ser ut til å ha en høyere interesse av å få nye relasjoner. De ønsker tilhørighet fordi de er ensomme, men avvissningen er vond nok i seg selv til å skape mistillit. Avviste vil ofte unngå mulighetene for en ny avvissning i stedet for å forsøke seg på en potensiell relasjon. I stedet for å være den som tar initiativ, venter de derfor på positive tegn fra den andre, for eksempel at den andre fremstår vennlig og interessert. Frem til dette skjer fortsetter de å møte andre på en mer forsiktig, men også til tider aggressiv måte, antakeligvis for å sikre seg en trygg avstand til kysten er klar. Man kan jo anta at dette er et mønster hos incels i sosiale relasjoner, og at dette kontinuerlige mønsteret av tilbakeholdenhet og mistillit minsker sannsynligheten for at andre mennesker genuint ønsker kontakt med dem. Dette er også i tråd med det Check et al. (1985) fant om fiendtlighet blant ensomme menn. Daly og Reed (2022) spekulerer også på om følelsene mange incels bærer på, slik som blant annet avvissning og sinne, er med på å hindre mulighetene deres for romantiske forhold. Avvissningen har med andre ord blitt en ond sirkel det kan være vanskelig å bryte, samtidig som den også forsterker deres opplevelse av å være mindre verdt enn andre.

Man ser også at incels uttrykker negative emosjoner knyttet til sin egen ensomhet og utenforskap. Avvissningen de ofte beskriver kan også ha direkte effekt på deres lykkefølelse. En forventning om en hypotetisk avvissning er nok til å få en genuin forventning om ekte avvissning, og dette fører til negative emosjoner (Sjåstad et al., 2021). Disse oppstår fordi det å se for seg en avvissning er nok til å tenke at man *faktisk* kommer til å bli avvist senere. Derimot har dette mindre effekt på individer som opplever seg som inkludert av andre, noe incels ikke gjør. Dette forsterker hypotesen om at incels har skapt seg en ond sirkel med hvordan de opplever og forholder seg til avvissning fra andre. En del av tilhørighetsbegrepet omhandler opplevd relasjonell verdi (Leary, 2021), som blir relevant her i sammenheng med både egen selvopplevelse og avvissning. Når man ikke opplever et forhold som et med høy relasjonell verdi, eller man opplever at den andre ikke anser forholdet med høy relasjonell verdi, så vil man også kjenne på negative emosjoner som avvissning, sårede følelser eller lavere selvfølelse (Leary, 2021). Behovet for tilhørighet er allerede beskrevet, men i tilhørighet og inkludering ligger det også at grunnlaget for inkluderingen skal være basert på høy relasjonell verdi for de andre i gruppen. Dersom man føler seg tilfeldig inkludert, eller man opplever å ha lav verdi og at gruppen inkluderer basert på sympati, så vil ikke dette imøtekomme behovet for nære, støttende relasjoner. Personer som kjenner på genuin aksept virker også å ha høyere selvfølelse. Det handler derfor kanskje ikke bare om den vonde følelsen av avvissning for incels, men også behovet for å kjenne seg ønsket av noen andre.

Leary et al. (2013) beskriver at individer kan ha et høyere behov for tilhørighet dersom de er usikre på om de blir inkludert eller ei. Tilhørighetsbehovet kan i større grad være knyttet til ensomhet, depresjon og sensitivitet for avvisning og selvfølelse, enn det er knyttet til nevrotisisme og unnvikende tilknytning (Leary et al., 2013). For incels innebærer dette at de vil så gjerne bli sett og inkludert, men i frykt for avvisning møter de andre med tilbakeholdenhet og aggresjon, som fører til en reell avvisning som igjen går utover deres selvpålevelse og lykkefølelse. I tråd med de depressive trekkene flere virker å ha, er dette et fastlåst mønster de har vansker med å anerkjenne på egenhånd, og det blir lett å skyve ansvaret over på eksterne faktorer. Det fremstår som at incels har svært lite opplevd agens og mestringsstro, og dette hindrer dem å se hvordan de kan hjelpe seg selv.

Å være sin egen lykkes smed

Det tredje temaet tok for seg hvordan incels opplever at livet ikke har blitt som forventet, både med en opplevelse av at livet står på stedet hvil, men også at livet ikke har et meningsfylt innhold. Det incels uttrykker rundt dette gir tydelige indikasjoner på at de opplever det som vanskelig at livet ikke ble som de ønsket. Her er det naturlig å igjen trekke inn utenforskapet de kjenner på, fordi de tingene de beskriver er de samme tingene de ser at andre har oppnådd. De stiller seg selv spørsmål om hvorfor ikke de har fått til alt de ønsket og drømte om, når familie og tidligere bekjente tilsynelatende har fått sine liv i orden. Særlig er de opptatte av at livet har blitt rutine, og de får det ikke til å gå fremover. De har få ting å fylle dagene sine med, og har derfor vansker med å se hvorfor de i det hele tatt skal starte dagen. Disse uinnfridde forventningene til livet har skapt en håpløshet for fremtiden, men også en lav motivasjon for å skape endring. Som nevnt tidligere i teksten kan det virke som at incels har svært lite opplevd agens og mestringsstro. Agens handler om ens kapasitet til å initiere og utføre handlinger (Chambon et al., 2014), og bør ses i sammenheng med mestringsstro (Bandura, 2000; 2006). Der agens handler om ens kapasitet til å gjøre tingene man ønsker, som kan være avhengig av både indre og ytre faktorer, er mestringsstro troen på egne evner til å organisere og utføre de handlinger nødvendig for å oppnå det man vil (Bandura, 2000). Med andre ord henger disse to sammen ved at den ene går på mulighetene og vilje til å gjennomføre, mens den andre i større grad er avhengig av om man tror man faktisk kan få til. Basert på skildringene til incels kan man argumentere for at de hverken har noen av dem: de har havnet i en sirkel av lav selvfølelse, men de tror også at ytre faktorer er skyldige i deres situasjon. De tror ikke at ting kan bli bedre før verden er forandret, og de tror heller ikke at de selv kan bidra til denne endringen. En viktig del av dette er kontroll og graden av opplevd

kontroll. Mennesker søker og jobber alltid mot kontroll fordi vi ønsker å styre livet til ønsket retning og unngå situasjoner som er ubehagelige for oss. Dersom man derimot mangler kontroll, eller troen på at man har kontroll, så vil man miste både motivasjonen til å faktisk handle, men også bli tilbaketrukket og apatisk (Bandura, 2000). Man gir rett og slett litt opp, noe som denne håpløsheten incels beskriver er et uttrykk for. En svensk diskursanalyse på incels finner også at de ikke opplever å ha kontroll over egen situasjon og liv, og at dette skaper mye frustrasjon for dem. De opplever at systemet og verden er imot dem, og derfor er det også vanskelig for dem å se hva de kan gjøre for å bryte mønsteret (Karlén, 2019). Det at de ofte retter fokuset utover mot alle andre, ikke bare hva gjelder at livet ikke ble som forventet, kan kanskje derfor tolkes som at de venter på at noen andre skal løse problemene deres. Dette er også i tråd med hvordan man forstår agens og mestringstro: de selv får ikke til, så derfor må noen andre steppe inn. Et problem med dette er at det er ingen til å steppe inn, og derfor blir de i stedet gående i sin egen grubling og håpløshet. Å ta tak i sitt eget liv vil selvfølgelig være krevende, og de som har lav mestringstro vil ofte vike unna vanskelige oppgaver (Bandura, 2000; 2006). I tillegg vender de seg innover mot egen selvtvil, i stedet for å tenke over hvordan de faktisk kan oppnå suksess, og når de faktisk møter motstand, vil de dvelle på hindringene, mulige negative konsekvenser av å feile og dere egne personlige mangler. Lav mestringstro gjør også at man raskere gir opp og kutter egen innsats når ting blir vanskelig. For incels som i lang tid har kjent på avvising og lav selvfølelse, vil det være naturlig at det også blir vanskelig for dem å se hvordan og ha tro på at de selv kanskje har midlene til å skape det livet de faktisk ønsker seg. Dette mønsteret er kanskje uttrykk for en lært hjelpeløshet, som ofte er å finne blant deprimerte (Trindade et al., 2020). De har forsøkt seg på jobb, studier, sosiale og romantiske relasjoner, men det har ikke nådd frem, og nå opplever de at det ikke lenger nytter å prøve. Manglende mestringstro og uinnfridde forventninger henger også sammen med depresjon ifølge Bandura (2000): når man ikke klarer å imøtekomme den forventningen man har, vil man også dra seg selv inn i en depresjon. Depresjonen i seg selv gjør også mestringstroen svakere, slik at det blir en ond sirkel. En annen del av dette er lav mestringstro knyttet til sosiale relasjoner: de som ikke opplever å ha kontroll over eget sosialliv er også sårbare for å bli deprimerte, men de manglende relasjonene vil også gi lav mestringstro. Dette er fordi det ikke finnes sosial støtte som kan løfte en opp og frem, og motbevise at man ikke evner å få til. At incels selvdiagnostiserer seg med depresjon er derfor kanskje ikke så merkelig, da de hverken opplever at de kan styre livet sitt til å ha mening, og de mangler de sosiale relasjonene som kan hjelpe dem med det. Å være sin egen lykkes smed er krevende for dem, i likhet med de som har depresjon, og i stedet tyr

de til en slags kollektiv grubling over internett. Satt i sammenheng med fellesskapet de deler på incels.is, kan man derfor argumentere for at de i tross for all støtte og omsorg, også ødelegger for hverandre. Incels deler mye av sin egen indre smerte, men responsen de gir hverandre handler i stor grad om å understreke at opplevelsen er reell, i tillegg til at de nærmest konkurrerer om hvem som sitter med de vondeste tankene. Da blir det også svært vanskelig å se en hypotetisk, bedre fremtid.

Sårbarhet for depresjon og selvmord

Opgaven ønsket også å belyse hvordan incels skildrer egen psykiske helse og hvordan dette er knyttet til suicidalitet. Det fjerde og siste temaet viser at incels kjenner seg mye ensomme, og at denne ensomheten har fører til svært vonde følelser de ikke vet hvordan de skal håndtere. Mange viser tegn til depressive trekk, og flere ser døden som en mulig utvei fra seg selv og verden som de finner trøst i. Agens og mestringsstro blir igjen aktuelt her, da det virker som incels har blitt fastlåst i sine mønstre og har vansker med å se hvordan de kan påvirke eget liv. Dette blir også forsterket av det jeg valgte å kalle en kollektiv grubling, fordi de innad i forumet søker, bekrefter og undrer seg over egne og hverandres liv. De som anser seg selv som redpilled vil kanskje ikke falle like mye inn i denne gruppen da de fortsatt har et håp om å kunne forbedre seg, men majoriteten virker å være enige om at dette er alt livet hadde å tilby, og det vil være slik for alltid. Basert på deres fortellinger fremstår det som at de retter oppmerksomheten sin mot både indre og ytre faktorer som er med på å bekrefte deres vansker. Slik atferd er forenlig med en rekke psykiske lidelser, men denne atferden forsterker også opplevelsen, og dermed blir det også alt de kjenner med mindre de klarer å bryte mønsteret. Mønsteret er også som nevnt preget av lært hjelpeløshet, og en utfordring med denne gruppen er at de mest sannsynlig har lite hjelpesøkende atferd. Flere beskriver at de har forsøkt terapi uten hell, eller at de har blitt avvist eller misforstått når de har forsøkt å søke støtte hos andre. Tidligere studier på incels finner også at de ikke opplever terapi som hjelpsomt, og mange føler seg heller ikke møtt av terapeuten, da terapien ofte baserer seg på å nyansere verdensbildet deres (Daly & Laskotsov, 2022; Daly & Reed, 2022; Speckhard & Ellenberg, 2022). Incels tror heller ikke at terapi vil være nyttfullt for dem, da vanskene deres skyldes ting utenfor deres kontroll (Speckhard et al., 2021). Dette kan forklare hvorfor flere i stedet tyr til alkohol og rusmidler som selvmedisinering, men kan også forklare både hjelpeløsheten og manglende hjelpesøkende atferd: de har gitt opp. Dette er også i tråd med at incels, som er menn, generelt har mindre hjelpesøkende atferd enn det kvinner har (Payne et al., 2008). Kvinner er også mer sannsynlige til å si ifra om opplevd ensomhet (Ernst et al.,

2021), men dette har nok også sammenheng med mer hjelpesøkende atferd. Sanjuán og Magallares (2009) finner også at det å ha en negativ forklaringsstil har sammenheng med depressive symptomer, i tillegg til at manglende opplevd kontroll over negative hendelser kan predikere depresjonssymptomer. Incels har et stort fokus rettet utover på andre, men de er også preget av mye selvkritikk og negativ selvsnakk. Flere snakker om at de er tapere, at de ikke er attraktive og at det generelt er noe galt med dem som gjør at andre ikke vil ha kontakt med dem. De har med andre ord også en tendens til å klandre seg selv, forenlig med en negativ forklaringsstil. Dette styrker tanken om at incels potensielt er mer sårbare for depresjon enn det andre menn er. Det er også tydelig at de ikke opplever å være i kontroll over eget liv. Sanjuán og Magallares (2009) finner også en interaksjon mellom negativ forklaringsstil og manglende opplevd kontroll på negative hendelser, som sammen er ytterligere predikerende for depressive symptomer. De påpeker at de med en negativ forklaringsstil som utvikler depressive symptomer, vil løpe en større risiko for verre symptomer dersom de også forklarer negative hendelser med ukontrollerbare årsaker. Dette medfører høyere risiko for incels, men viser også viktigheten av å kunne intervensere raskt med tanke på terapi og oppfølging for denne gruppen. Deres studie ble riktignok gjort på kvinner, så det er vanskelig å si hvor overførbart dette er på menn.

Flere opplever også at livet ikke har mening, og derfor heller ikke er verdt å leve. De anser døden som en utvei fra egne følelser. Chang et al. (2016) fant at fremtidsro var viktig for ensomme individer, og at de som trodde at livet kunne og ville endre seg til det bedre, løp betydelig mindre risiko for selvmord. Det som kommer til uttrykk i denne oppgaven er at incels mangler den troen, noe som også innebærer at de løper større risiko for selvmord enn andre. Et interessant funn er at flere incels har satt en slags «sluttfrist», som er avgjørende for hvorvidt de ønsker å fortsette livet eller ei. For mange er denne fristen så tidlig som ved tretti år, men flere beskriver å framskynde denne da de allerede tidlig i tjuårene kjenner at livet ikke er verdt å leve. Den manglende fremtidsroen starter tidlig, og det faktum at livet ikke har mening er kanskje det som er avgjørende. Lambert et al. (2013) skriver at en følelse av tilhørighet er en indikator for opplevd meningsfullhet i livet, og at relasjoner som gir en følelse av tilhørighet øker troen på at ens liv har mening. Oppgaven har allerede etablert at incels lever med et umøtt behov for tilhørighet. Calati et al. (2019) finner også at en lav opplevelse av tilhørighet kan ha sammenheng med både tanker og forsøk på selvmord, men at denne sammenhengen er svak. De peker også på at mange av de som forsøker å ta sitt eget liv kjente på ensomhet og isolasjon forut for forsøket, og at for mange var dette også noen av grunnene til forsøket. Den samme artikkelen finner også andre risikofaktorer, som det å

oppleve at andre ikke bryr seg eller gir omsorg, særlig når det er snakk om familie, og at sosial isolasjon og romantisk status var assosiert med selvmord. Den subjektive følelsen av ensomhet hadde også en stor påvirkning på tanker og forsøk. Andre finner også varierende resultater om hvorvidt selvmord og umøtt behov for tilhørighet har en sammenheng, men Van Orden et al. (2010) foreslår at jo lenger dette behovet forblir umøtt, jo mer sannsynlig er det at selvmordstanker oppstår. Det kan derfor virke forståelig at incels har satt en slags frist for eget liv, fordi de opplever at de stadig blir eldre uten at det sosiale faller på plass. De som har store umøtte behov for tilhørighet vil oppleve at meningsfulle og likeverdige sosiale tilknytninger er helt borte (Van Orden et al., 2010), og den følelsen av å være overflødig vil kanskje gi en opplevelse av å være en byrde for andre og samfunnet. Dette øker også opplevelsen av ensomhet og negativ egenverdi, fordi de stadig opplever at ingen bryr seg om dem og derfor tenker at de er i veien. Dette øker risikoen for selvmord (Van Orden et al., 2010). Daly og Laskovtsov (2022) fant i sin analyse at døden hadde en funksjon for mange: for noen var det rett og slett en utvei, i tråd med resultatene i denne oppgaven, men for noen var også selvmord en måte å ta hevn på. Flere uttrykker både et sinne og en misunnelse på verden rundt, men flere virker også å ha kompliserte forhold til egen familie. Brutalt nok, kan selvmordstanker eller i verste fall selvmord være et siste stikk, som en slags straff mot en verden de aldri har følt seg velkomne i. Det er likevel en del usikkerhet knyttet til om deres beskrivelser av psykiske plager og selvmordstanker er uttrykk for lidelse og behov om hjelp, eller om de også kan forstås som en mørk form for internettsjargong der de forsøker å overgå hverandre for å få oppmerksomhet og status. Som nevnt er det flere brukere som går igjen i analysen, hvor noen av disse skriver svært beskrivende om sine planer for å ta sitt eget liv og tidspunkt for gjennomføring. Flere har et relativt gjentakende mønster med de samme beskrivelsene i flere innlegg over tid. Slike gjentakende innlegg kan ha en negativ effekt på de andre, slik at den kollektive grublingen blir forsterket. Incels er kanskje på et vanskelig sted i livet hvor mange andre unge også kan kjenne seg igjen i å ikke se noe positivt med fremtiden, men det betyr ikke at alle på et slikt stadium i livet begår selvmord. Majoriteten av de som har tanker eller planer om selvmord vil ikke nødvendigvis ta sitt eget liv (Klonsky & May, 2014). Måten enkelte snakker om selvmord på forumet kan være bevisst, enten for å indusere negative følelser hos andre, eller for å få økt oppmerksomhet på en selv. Dette betyr likevel ikke at det må være enten eller, da selvmordstanker kan øke risikoen for selvmordsforsøk (Beghi et al., 2013). Antakeligvis er disse innleggene uttrykk for noe reelt som bør tas på alvor i den store sammenhengen.

En hittil umevnt faktor som kan være relevant for incels, er eksistensiell isolasjon. Eksistensiell isolasjon skiller seg fra ensomhet, men de deler likevel en sammenheng (Helm et al., 2020). Der ensomhet er den subjektive opplevelsen av sosial isolasjon, er eksistensiell isolasjon opplevelsen av å være alene i sin egen situasjon, rett og slett at andre ikke forstår hva man går i gjennom. At ingen andre forstår, utenom andre incels, kan man argumentere for er årsaken til mye av ensomheten og utenforskapet, og grunnen til at de søker til hverandre. Helm et al. (2020) finner at både ensomhet og eksistensiell isolasjon alene er predikerende for depresjon og selvmordstanker, men de fant også at disse to sammen kunne øke risikoen for depresjon. Som gruppe er incels menn som virker å ha falt utenfor både livet og samfunnet, og de søker til hverandre for et fellesskap. De kjenner seg tross alt svært alene i sine vansker, med unntak av forumet. De er ikke bare alene grunnet manglende relasjoner, men de kjenner seg også alene fordi ingen ser ut til å forstå eller i det hele tatt å se dem. Samlet indikerer dette at incels potensielt løper større risiko enn andre, kanskje til og med andre menn, til å utvikle depressive symptomer som gir dem selvmordstanker, og i verste fall forsøk på selvmord.

Begrensninger og forslag til videre forskning

En stor begrensning ved oppgaven er at det er vanskelig å vite hva incels faktisk føler uten å snakke med dem direkte. Oppgaven bærer derfor preg av mine egne tolkninger, som kanskje ikke alltid er riktige. Måten denne studien er gjennomført gir kun belegg for å si noe om hva de uttrykker, og fortolkningene bærer derfor preg av hva skildringene deres *kan* bety. Det er også svært vanskelig å måle ensomhet og depressive symptomer gjennom en slik metode. Som Sønderby og Wagoner (2013) påpeker, er ensomhet som konsept multidimensjonalt med mange elementer og teorier, og det er vanskelig å fange alt det ensomhet kan være. I tråd med dette er det også en begrensning at det teoretiske grunnlaget primært er tatt fra Weiss (1973). Incels sett fra flere vinklinger på ensomhet hadde vært interessant og mer nyansert. Fremtidige studier som ønsker å belyse det samme burde benytte seg av intervjuer med incels, sammen med spørreskjemaer som bedre kan avdekke reelle forhold, slik som Beck Depression Inventory (American Psychological Association, 2020), Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (DiTommaso & Spinner, 1993) og UCLA Loneliness Scale (Russell, 1996). Man kan bare spekulere i om incels faktisk er deprimerte, eller om det de forteller kun er mulige uttrykk for depresjon. Det er heller ingen måte å kontrollere hvorvidt incels er ærlige i det de deler, eller om de gir detaljerte skildringer for å få sympati fra de andre. Funnene er også vanskelige å generalisere, fordi dataene og analysen ikke har tatt

høyde for forskjeller innad i gruppen, og hvilke brukere som eventuelt går mye igjen i analysen. Det er med andre ord vanskelig å vite om funnene kan knyttes til incels som en gruppe, eller om det kun er snakk om et fåtall brukere som har vært ekstra aktive i de diskusjonstrådene som har vært utgangspunkt for analysen.

Menn tar oftere livet sitt enn kvinner, men kvinner har på den andre siden høyere risiko for psykiske lidelser og selvmordsatferd. Selv om resultatene indikerer at dette er menn som har en større sårbarhet og risiko, er det ikke dermed sagt at incels faktisk er en gruppe menn med høyere risiko for selvmord enn andre menn. Dette burde fremtidige studier se nærmere på. I likhet med indoktrineringsrubrikken til Van Brunt og Taylor (2021), kunne det i et større perspektiv være hensiktsmessig å lage et verktøy som i større grad fanger opp det psykologiske aspektet ved potensielle incels hos unge menn. Et slikt verktøy kunne brukes blant annet i terapi, men også på skoler for å fange opp unge menn som er sårbare for å falle innenfor denne gruppen, og som vil søke til internett i stedet for å søke hjelp hos rette instanser når de har det vanskelig. Dette ville også kunne bremse en eventuell radikalisering tidligere. Det kan virke som at et viktig punkt er å få incels ut av internett og inn i den virkelige verden. Et annet poeng som faller mer på samfunnets overordnede ansvar, er en tydeligere presisering på hvor individuelt seksuell debut faktisk kan være i seksualundervisning. Incels virker å se sin egen seksuelle utvikling som noe av årsaken til at livet har stoppet opp, og hjelp til å se at det som er normativt er svært varierende kan kanskje påvirke deres syn på dette.

Samlet bærer foreløpig forskning preg av stort fokus på incels' posisjon i mannosfæren, misogyni og hvordan de forholder seg til egen maskulinitet og verden forøvrig. Man vet generelt for lite om disse mennene og hvordan man hjelpe dem, og ikke minst nå dem der de er. Videre forskning burde fokusere på deres psykiske helse. Min studie har mange lignende funn som Reform sin rapport om norske incels (Reform, 2022), noe som gir en indikasjon på at incels har reelle vansker som bør adresseres og få mer oppmerksomhet. Reform sin rapport er basert på intervjuer med norske incels, mens min studie er ikke geografisk betinget. Ytterligere, dypere forskning på norske incels kan være viktig, men det er også viktig å finne ut om incels av ulik sosioøkonomisk bakgrunn har ulike vansker og forståelse av egne problemer. Det er som nevnt vanskelig å si noe om incels som en helhet, på tvers av landegrenser, alder og etnisitet. Dette bør implementeres i videre forskning.

Hjelp til ansvarliggjøring av eget liv kan også være relevant. Selv om incels har depressive trekk, er det ikke sikkert at behandling av depresjon er tilstrekkelig for dem som søker hjelp. Det er ikke garantert at de ser selv at miljøet i seg selv kan være en bidragsyter til

deres vansker. For dem er det å være incel blitt løsningen, og dermed kan det være vanskelig å gi slipp på alt det å være incel medfører.

Oppsummering og konklusjon

Oppgaven ønsket å undersøke hvordan ensomhet og utenforskap kommer til uttrykk på incelfora på internett, med fokus på deres skildringer og hvordan disse skildringene kan knyttes til psykisk helse og suicidalitet. Temaene belyser hypotesene lagt frem i innledningen, nemlig at incels ser ut til å være ensomme og utenfor, men at de også er sårbare for psykiske lidelser, særlig depresjon, og selvmord. Man ser ensomhet og utenforskap på tvers av temaer. Incels beskriver å være alene i verden uten nære relasjoner, men de søker og er i behov av dette. De er plaget med et umøtt behov for tilhørighet og fellesskap, og de opplever ikke å være en del av et vi. Man ser tegn til sosial isolasjon, i form av at de mangler sosiale nettverk og noen de ganske enkelt kan være sammen med. Ensomheten deres bærer også preg av emosjonell isolasjon, da de ikke har nære relasjoner å være fortrolig med. De ønsker seg både platoniske og romantiske forhold, men får ikke til dette, noe som har implikasjoner for dem, da de som ønsker seg nære forhold ofte er mer ensomme enn andre. De kjenner en stor diskrepans mellom det de har, og det de vil ha.

Utenforskapet kommer tydelig frem ved at de har falt utenfor flere arenaer i livet. De er svært opptatte av det som foregår i andres liv, men måten de retter fokuset utover ser ut til å styrke deres opplevelse av å være på utsiden. Flere har gått glipp av viktige milepæler i livet, blant annet en seksuell utvikling. Å ikke ha debutert seksuelt virker for flere å være deler av grunnen til at de har havnet utenfor, og i tråd med Donnelly et al. (2001) kan det kanskje være at de har delvis rett i dette. Studier indikerer at sex og kjærlighet er starten på voksenlivet, men incels gjennomgikk aldri den fasen, og opplever nå at deres liv mangler mening og retning. De kjenner seg annerledes enn andre, men vet ikke hvordan de skal bli inkludert. Derfor tyr de til hverandre, hvor de møter både forståelse og omsorg for egen situasjon. Likevel kan det virke som at denne kontakten over internett også gjør dem mer ensomme, fordi de trekker seg unna mennesker i det virkelige liv. Man kan også diskutere hvorvidt fellesskapet de har til hverandre er hensiktsmessig. Selv om de søker til hverandre, er ikke dette synonymt med at de faktisk er venner. I flere av trådene som ble med i analysen kan det virke som at incels.is i større grad er et sted hvor man kan lufte sine tanker og få bekreftelse på sine opplevelser, enn å faktisk danne vennskapelige relasjoner. Det virker også som det er en slags konkurranse om å være mest plaget. Incelmiljøet er kanskje et *destruktivt fellesskap*

(Sande, 2021), fordi det innenfra har en positiv sosial forankring, men i realiteten er en trussel for samfunnet eller medlemmene i fellesskapet. Incelmiljøet ser ut til å ha en sterk holdning om oss og dem, i tråd med hvordan man skaper polarisering mellom inn- og utgruppe.

Incels' selvbilde og selvfølelse er også av betydning. De er sinte på både seg selv og alle andre fordi de ikke har fått det de ønsker seg, men også fordi livet ikke har innfridd og alle andre ser ut til å være veletablerte. Mange ulike indre og ytre faktorer ser ut til å styre hvordan de ser seg selv, men også hvordan de ser seg selv i forhold til andre. En evig opplevelse av avvisning kan ha skylden for mye av dette, da det preger deres generelle opplevelse av lykke, men også selvet deres. Incels virker også å trekke seg tilbake og vente på en ustrakt hånd, i stedet for å være dem som tar initiativ. Dette har skapt et evig mønster for dem hvor de stadig er redde for avvisning, og aldri tør være den som initierer kontakt. I relasjon til dette virker det å være en kontinuerlig sirkel av lav agens, manglende mestringstro, lært hjelpeløshet og lite hjelpesøkende atferd. De mangler tro på fremtiden og kontroll over egne liv, og dermed finnes det ikke lenger motivasjon for å skape endring i eget liv.

Videre finnes det indikasjoner på at de er sårbare for depresjon og selvmord, og at deres respons på dette er selvmedisinering gjennom alkohol og rus, da forsøk på terapi ikke har hjulpet. Igjen spiller lært hjelpeløshet og lite hjelpesøkende atferd inn, fordi de har rett og slett gitt opp. I tillegg bærer incels preg av negativ forklaringsstil og manglende opplevd kontroll over negative hendelser, som forsterker og øker risikoen for psykiske vansker og selvmord. Døden er derimot en utvei de finner trøst i, og diskusjonstrådene inneholder innlegg om konkrete planer og tanker om hva som finnes på den andre siden. Flere har satt en frist på eget liv som bunner i en manglende fremtidstro, basert på at livet ikke har mening for dem. Manglende tilhørighet, den sosiale og emosjonelle ensomheten, er vesentlig for at livet skal ha retning og mening, og denne tilhørigheten har de falt av. En eksistensiell isolasjon, en opplevelse av at ingen forstår deres situasjon, skaper enda mer håpløshet.

Samlet fremstår incels som mer ensomme enn andre, og de kjenner seg utenfor i alle livets arenaer. Dette har gjort dem mer sårbare for psykiske lidelser, særlig depresjon, og de løper mulig høyere risiko for selvmord. Disse funnene overlapper også i stor grad med tidligere funn (Daly & Laskovtsov, 2022; Daly & Reed, 2022; Speckhard et al., 2021), som viser at incels virker å være svært ensomme, men også plaget av depressive trekk. Denne oppgaven har derfor kanskje ikke funnet noe nytt, men heller tydeliggjort et mønster og et behov for mer plass og fokus i forskningen.

Litteraturliste

- Adamczyk, K. (2016). An Investigation of Loneliness and Perceived Social Support Among Single and Partnered Young Adults. *Current Psychology*, 35, 674-689.
<https://doi.org/10.1007/s12144-015-9337-7>
- Adamczyk, K. (2017). Voluntary and Involuntary Singlehood and Young Adults' Mental Health: an Investigation of Mediating Role of Romantic Loneliness. *Current Psychology*, 36, 888-904. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9478-3>
- Adamczyk, K. (2018). Direct and indirect effects of relationship status through unmet need to belong and fear of being single on young adults' romantic loneliness. *Personality and Individual Differences*, 124, 124-129. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.011>
- Alfonso-Sánchez, J. L., Martin-Moreno, J. M., Martinez, I. M. & Martinez A. A. (2019). Epidemiological Study and Cost Analysis of Suicide in Spain: Over 100 Years of Evolution. *Archives of Suicide Research*, 24, 356-369.
<https://doi.org/10.1080/13811118.2019.1612802>
- American Psychological Association. (2020, juni.) *Beck Depression Inventory*. American Psychological Association.
<https://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/beck-depression>
- Andangsari, E. W. & Dhowi, B. (2016). Two Typology Types of Loneliness and Problematic Internet Use (PIU): An Evidence of Indonesian Measurement. *Advances Science Letters*, 22, 1711-1714. <https://doi.org/10.1166/asl.2016.6740>
- Anti-Defamation League. (2020, 10. september.) *Online Poll Results Provide New Insights into Incel Community*. Anti-Defamation League. <https://www.adl.org/blog/online-poll-results-provide-new-insights-into-incel-community>
- Baele, S. J., Brace, L. & Coan, T. G. (2019). From "Incel" to Saint": Analyzing the violent worldview behind the 2018 Toronto attack. *Terrorism and Political Violence*.
<https://doi.org/10.1080/09546553.2019.1638256>
- Bandura, A. (2000). Self-Efficacy: The Foundation of Agency. I W. J. Perrig & A. Grob (Red.), *Control of human behavior, mental processes and consciousness* (s. 16-31). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Bandura, A. (2006). Toward a Psychology of Human Agency. *Perspectives of Human Agency*, 1(2), 164-180. <https://doi.org/10.1111%2Fj.1745-6916.2006.00011.x>
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T. & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness.

- Personality and Individual Differences*, 169, 1-6.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Baumeister, R., Brewer, L. E., Tice, D. M. & Twenge, J. M. (2007). Thwarting the Need to Belong: Understanding the Interpersonal and Inner Effects of Social Exclusion. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 506-520. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00020.x>
- Beghi, M., Rosenbaum, J. F., Cerri, C., & Cornaggia, C. M. (2013). Risk factors for fatal and nonfatal repetition of suicide attempts: a literature review. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 9, 1725-1736. <https://doi.org/10.2147/ndt.s40213>
- Bell, C. (2017, 9. november). Reddit bans 'involuntary celibate' community. *BBC News, BBC UGC and Social News*. <https://www.bbc.com/news/blogs-trending-41926687>
- Berger, R. (2015). Now I see it, now I don't: researcher's position and reflexivity in qualitative research. *Qualitative Research*, 15(2), 219-234.
<https://doi.org/10.1177%2F1468794112468475>
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., Wiltink, J., Wild, P. S., Münzel, T., Lackner, K. J. & Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17(97), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1262-x>
- Bilsen, J. (2018). Suicide and Youth: Risk Factors. *Frontiers in Psychiatry*, 9(540).
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00540>
- Binder, M. (2019, 30. september). Reddit changes its harassment policy and bans major incel community. *Mashable*. <https://mashable.com/article/reddit-harassment-braincels>
- Bjørkelo, K. A. (2020, 4. november). Incel. I *Store norske leksikon*. <https://snl.no/incel>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bu, K. (2020, 18. februar). Lasse var nettrollet som ble ekspert på sinte, unge menn. *Erlik*.
<https://www.erlik.no/lasse-var-nettrollet-som-ble-ekspert-pa-sine-unge-menn/>
- Buss, D. M. The Evolution of Human Mating. (2007). *Acta Psychologica Sinica*, 39(3), 502-512. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/48653786/Evolution_of_human_mating-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1648477609&Signature=aD1uB74~nC-Org3AIUwBM3H7loJ5Al8Z0Lu0MkiPMD8MIVZt~PM7M5ByT65p63nmFuoSpStSl

[Jj0QHmopC7N8GBuCmub930Om2luDSgAB1iVYKJngQ1aNximWraJv-tMeLh0TVTo567d3gC7-C5j0Aj752ADnPjArkjdkSI9--81Zk4WvCUCb8IRZvr~TEQqzFHsF-MZ-Za2CIvcZxsaedLnrbsJkUBi3cgWDO5a1Enk7c9yNDVuEEDlzaZVS0Ij1RDxQGqwxEHxrrgQ2Ppqu~1khCitjPCXsaaLl7~pMj-xUC39giVV6J2ZjTFTzmgwF2cZufq4w8YgTOHBofBxA__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.11.007)

Cacioppo, J. T., Hawkey, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality, 40*(6), 1054-1085.

<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.11.007>

Cacioppo, J. T., Hawkey, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging, 25*(2), 453-463. <https://psycnet.apa.org/fulltext/2010-11857-019.html>

Calati, R., Ferrari, C., Brittner, M., Oasi, O., Olié, E., Carvalho, A. F. & Courtet, P. (2019). Suicidal thoughts and behaviors and social isolation: A narrative review of the literature. *Journal of Affective Disorders, 245*, 653-667.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.022>

Chambon, V., Filevich, E. & Haggard, P. (2014). What is the Human Sense of Agency, and is it Metacognitive? I S. M. Fleming & C. D. Frith (Red.), *The Cognitive Neuroscience of Metacognition* (s. 321-342). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-45190-4_14

Chang, E. C, Wan, L., Li, P., Guo, Y., He, J., Gu, Y., Wang, Y., Li, X., Zhang, Z., Sun, Y., Batterbee, C. N. H., Chang, O. D., Lucas, A. G. & Hirsch, J. K. (2017). Loneliness and Suicidal Risk in Young Adults: Does Believing in a Changeable Future Help Minimize Suicidal Risk Among the Lonely? *The Journal of Psychology, 151*(5), 453-463. <https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1314928>

Check, J. V. P., Perlman, D. & Malamuth, N. M. (1985). Loneliness and Aggressive Behaviour. *Journal of Social and Personal Relationships, 2*(3), 243-252.

<https://doi.org/10.1177/0265407585023001>

Cherry, K. (2020, 19. juli). *Why the Halo Effect Influences How We Perceive Others.*

Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/what-is-the-halo-effect-2795906>

- Costa, R. M., Patrão, I. & Machado, M. (2019). Problematic internet use and feelings of loneliness. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 23(2), 160-162. <https://doi.org/10.1080/13651501.2018.1539180>
- Cottee, S. (2020). Incel (E)motives: Resentment, Shame and Revenge. *Studies in Conflict & Terrorism*, 44(2), 93-114. <https://doi.org/10.1080/1057610X.2020.1822589>
- Daly, S. E. & Laskovtsov, A. (2022). “Goodbye, My Friendcels”: An Analysis of Incel Suicide Posts. *Journal of Qualitative Criminal Justice & Criminology*, 11(1), 1-37. <https://doi.org/10.21428/88de04a1.b7b8b295>
- Daly, S. E. & Reed, S. M. (2022). “I Think Most of Society Hates Us”: A Qualitative Thematic Analysis of Interviews with Incels. *Sex Roles*, 86,14-33. <https://doi.org/10.1007/s11199-021-01250-5>
- De Jong-Gierveld, J., Van Tilburg, T., & Dykstra, P. (2006). Loneliness and Social Isolation. I A. Vangelisti & D. Perlman (Red.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (s. 485-500). Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.027>
- Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora. (2019, 12. februar). *Forskningsetisk veileder for internettforskning. Oversikt*. <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetisk-veileder-for-internettforskning/>
- DiTommaso, E. & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127-134. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90182-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90182-3)
- DiTommaso, E. & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss’ typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 417-427. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00204-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00204-8)
- Donnelly, D., Burgess, E., Anderson, S., Davis, R. & Dillard, J. (2001). Involuntary celibacy: A life course analysis. *The Journal of Sex Research*, 38(2), 159-169. <https://doi.org/10.1080/00224490109552083>
- Elliot Rodger. (2021, 26. september). I *Incels Wiki*. https://incels.wiki/w/Elliot_Rodger
- Ernst, M., Klein, E. M., Beutel, M. E. & Brähler, E. (2021). Gender-specific associations of loneliness and suicidal ideation in a representative population sample: Young, lonely men are particularly at risk. *Journal of Affective Disorders*, 294, 63-70. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.085>

- Fernquist, J., Kaati, L., Pelzer, B., Asplund Cohen, K. & Akrami, N. (2020). *Hope, cope and rope* (FOI Memo 7040). Totalförsvarets forskningsinstitut.
<https://www.foi.se/rapportsammanfattning?reportNo=FOI%20Memo%207040>
- Fugère, M. A., Chabot, C., Doucette, K. & Cousins, A. J. (2017). The Importance of Physical Attractiveness to the Mate Choices of Women and Their Mothers. *Evolutionary Psychological Science*, 3, 243-252. <https://doi.org/10.1007/s40806-017-0092-x>
- Gerring, J. (2017). Qualitative Methods. *Annual Review of Political Science*, 20, 15-36.
<https://doi.org/10.1146/annurev-polisci-092415-024158>
- Ging, D. (2019). Alphas, Betas, and Incels: Theorizing the Masculinities of the Manosphere. *Men and Masculinities*, 22(4), 638–657. <https://doi.org/10.1177/1097184X17706401>
- Gullestad, S. E. & Killingmo, B. (2013). *Underteksten: Psykoanalytisk terapi i praksis*. (2. utg.) Universitetsforlaget.
- Guo, J. (2016, 26. juli). Why everyone is miserable on Tinder. *The Washington Post*.
<https://www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/2016/07/26/why-everyone-is-miserable-on-tinder/>
- Hawkins-Elder, H., Milfont, T. L., Hammond, M. D., & Sibley, C. H. (2018). Who are the lonely? A typology of loneliness in New Zealand. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 52(4), 357-364. <https://doi.org/10.1177%2F0004867417718944>
- Helm, P. J., Medrano, M. R., Allen, J. J. B. & Greenberg, J. (2020). Existential isolation, loneliness, depression, and suicide ideation in young adults. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(8), 641-674. <https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.8.641>
- Hill, N. T.M., Witt, K., Rajaram, G., McGorry, P. D. & Robinson, J. (2020). Suicide by young Australians, 2006–2015: a cross-sectional analysis of national coronial data. *The Medical Journal of Australia*, 214(3), 133-139. <https://doi.org/10.5694/mja2.50876>
- Hood, M., Creed, P. A. & Mills, B. J. (2018). Loneliness and online friendships in emerging adults. *Personality and Individual Differences*, 133, 96-102.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.045>
- Høiland, T. (2019). *Incels and the stories they tell: A narrative analysis of Incel's shared stories on Reddit*. [Masteroppgave, Universitetet i Oslo]. DUO Vitenarkiv.
<http://urn.nb.no/URN:NBN:no-72985>
- Involuntary celibate*. <https://incels.is/>
- Karlén, R. (2019). Incels: En kartläggning av diskursen på forumet incels.is. [Bacheloroppgave, Uppsala Universitet]. Diva Portal. <http://uu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1283309>

- Kernis, M. H., Whisenhunt, C. R., Waschull, S. B., Greenier, K. D., Berry, A. J., Herlocker, C. E. & Anderson, C. A. (1998). Multiple Facets of Self-Esteem and their Relations to Depressive Symptoms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(6), 657-668. <https://doi.org/10.1177%2F0146167298246009>
- Klonsky, E. D. & May, A. M. (2014). Differentiating Suicide Attempters from Suicide Ideators: A Critical Frontier for Suicidology Research. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 44(1), 1-5. <https://doi.org/10.1111/sltb.12068>
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F. & Fincham, F. D. (2013). To Belong is to Matter: Sense of Belonging Enhances Meaning in Life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(11), 1418-1427. <https://doi.org/10.1177%2F0146167213499186>
- Leary, M. R., Kelly, K. M., Cottrell, C. A. & Schreindorfer, L. S. (2013). Construct Validity of the Need to Belong Scale: Mapping the Nomological Network. *Journal of Personality Assessment*, 95(6), 610-624. <https://doi.org/10.1080/00223891.2013.819511>
- Leary, M. R. (2021). The need to belong, the sociometer, and the pursuit of relational value: Unfinished business. *Self and Identity*, 20(1), 126-143. <https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1779120>
- Lesch, E., Casper, R. & van der Watt, A. S. J. (2016). Romantic relationships and loneliness in a group of South African postgraduate students. *South African Review of Sociology*, 47(4), 22-39. <https://doi.org/10.1080/21528586.2016.1182442>
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W. & Goossens, L. (2019). Gender Differences in Loneliness Across the Lifespan: A Meta-Analysis. *European Journal of Personality*, 33(6), 642-654. <https://doi.org/10.1002%2Fper.2220>
- Maxwell, D., Robinson, S. R., Williams, J. R. & Keaton, C. (2020). "A Short Story of a Lonely Guy": A Qualitative Thematic Analysis of Involuntary Celibacy Using Reddit. *Sexuality & Culture*, 24, 1852-1874. <https://doi.org/10.1007/s12119-020-09724-6>
- McClelland, H., Evans, J. J., Nowland, R., Ferguson, E. & O'Connor, R. C. (2020). Loneliness as a predictor of suicidal ideation and behaviour: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Journal of Affective Disorders*, 274, 880-896. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.004>
- Nassaji, H. (2020). Good qualitative research. *Language Teaching Research*, 24(4), 427-431. <https://doi.org/10.1177%2F1362168820941288>

- Nowland, R., Necka, E. A. & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70-87. <https://doi.org/10.1177%2F1745691617713052>
- Nowland, R., Talbot, R. & Qualter, P. (2018). Influence of loneliness and rejection sensitivity on threat sensitivity in romantic relationships in young and middle-aged adults. *Personality and Individual Differences*, 131, 185-190. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.047>
- Orth, U., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Maes, J., & Schmitt, M. (2009). Low self-esteem is a risk factor for depressive symptoms from young adulthood to old age. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(3), 472-478. <http://dx.doi.org/10.1037/a0015922>
- Palmer, C. L. & Daus Peterson, R. (2020). Physical Attractiveness, Halo Effects, and Social Joining. *Social Science Quarterly*, 102(1), 552-566. <https://doi.org/10.1111/ssqu.12892>
- Pareto-prinsippet. (2021, 15. mai). I *Wikipedia*. <https://no.wikipedia.org/wiki/Pareto-prinsippet>
- Payne, S., Swami, V. & Stanistreet, D. L. (2008). The social construction of gender and its influence on suicide: a review of the literature. *Journal of Men's Health*, 5(1), 23-35. <https://doi.org/10.1016/j.jomh.2007.11.002>
- Personopplysningsloven. (2018). *Lov om behandling av personopplysninger* (LOV-2018-06-15-38). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/2018-06-15-38>
- Pitman, A., Krysinska, K., Osborn, D. & King, M. (2012). Suicide in young men. *The Lancet*, 379(9834), 2383-2392. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60731-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60731-4)
- Reform. (2022). *Incels i Norge: En kartlegging av ensomhet og helse blant norske 'incels'*. <https://reform.no/wp-content/uploads/2022/01/2022.01.28-Reform-rapport-Incels-i-Norge-for-publisering-1.pdf>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Salimi, A. (2011). Social-Emotional Loneliness and Life Satisfaction. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 29, 292-295. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.241>
- Sande, E. (2021). *Verdiløse menn: En kvalitativ studie av kjønn, erotisk kapital og fellesskap blant incels på internett*. [Masteroppgave, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet]. NTNU Open. <https://hdl.handle.net/11250/2784540>

- Sanjuán, P. & Magallares, A. (2009). A longitudinal study of the negative explanatory style and attributions of uncontrollability as predictors of depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 46(7), 714-718. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.030>
- Sefcek, J. A., Brumbach, B. H., Vasquez, G. & Miller, G. F. (2008). The Evolutionary Psychology of Human Mate Choice: How Ecology, Genes, Fertility, and Fashion Influence Mating Strategies. *Journal of Psychology & Human Sexuality*, 18(2-3), 125-182. https://doi.org/10.1300/J056v18n02_05
- Seltzer, T. (Programleder). (2019, 20. mars). Verdiløse menn. [Episode i TV-serie]. *Trygdekontoret*. NRK. <https://tv.nrk.no/serie/trygdekontoret/2019/MUHU10000119>
- Seltzer, T. & Gedde-Dahl, M. (2019, 20. mars). Rapport fra mørkets promperom. *NRK nyheter*. <https://www.nrk.no/kultur/xl/rapport-fra-morkets-promperom-1.14480292>
- Sher, L. (2020). Suicide in men: an underappreciated public health challenge. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 270, 277-278. <https://doi.org/10.1007/s00406-019-01041-w>
- Sjåstad, H., Zhang, M., Espegren Masvie, A. & Baumeister, R. (2021). Social exclusion reduces happiness by creating expectations of future rejection. *Self and Identity*, 20(1), 116-125. <https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1779119>
- Smith, K. & Victor, C. (2019). Typologies of loneliness, living alone and social isolation, and their associations with physical and mental health. *Ageing and Society*, 39(8), 1709-1730. <https://doi.org/10.1017/S0144686X18000132>
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240. <http://dx.doi.org/10.1037/a0028931>
- Speckhard, A., Ellenberg, M., Morton, J., & Ash, A. (2021). Involuntary Celibates' Experiences of and Grievance over Sexual Exclusion and the Potential Threat of Violence Among Those Active in an Online Incel Forum. *Journal of Strategic Security*, 14(2), 89–121. <https://www.jstor.org/stable/27026635>
- Speckhard, A. & Ellenberg, M. (2022). Self-reported psychiatric disorder and perceived psychological symptom rates among involuntary celibates (incels) and their perceptions of mental health treatment. *Behavioral Sciences of Terrorism and Political Aggression*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/19434472.2022.2029933>
- Stafford, C. (2016). *Reddit*. TechTarget. <https://searchcio.techtarget.com/definition/Reddit>

- Stickley, A. & Koyanagi, A. (2016). Loneliness, common mental disorders and suicidal behavior: Findings from a general population survey. *Journal of Affective Disorders*, 197, 81-87. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.02.054>
- Stijelja, S. (2021, 20. september). The Psychosocial Profile of Involuntary Celibates (Incels): A Review of Empirical Evidence. <https://doi.org/10.31234/osf.io/9mutg>
- Sugiura, L. (2021). *The Incel Rebellion: The Rise of the Manosphere and the Virtual War Against Women*. Emerald Publishing.
- Sønderby, L. C. & Wagoner, B. (2013). Loneliness: An Integrative Approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1-29. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.686.3175&rep=rep1&type=pdf>
- Taylor, J. (2018, 30. august). The woman who founded the 'incel' movement. *BBC News, BBC Radio 5 Live*. <https://www.bbc.com/news/world-us-canada-45284455>
- The Chad Stride. [Digitalt bilde]. Incels Wiki. <https://incels.wiki/w/File:Chadstride.png#file>
- Tjora, A. (2021, 23. februar). Utenforskap. I *Store norske leksikon*. <https://snl.no/utenforskap>
- Trindade, I. A., Mendes, A. L. & Ferreira, N. B. (2020). The moderating effect of psychological flexibility on the link between learned helplessness and depression symptomatology: A preliminary study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 68-72. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.12.001>
- Udry, J. R. & Eckland, B. K. (1984). Benefits of Being Attractive: Differential Payoffs for Men and Women. *Psychological Reports*, 54(1), 47-56. <https://doi.org/10.2466%2Fpr0.1984.54.1.47>
- Van Brunt, B. & Taylor, C. (2021). *Understanding and Treating Incels*. Routledge.
- Van Orden, K. A., Witte, T. K., Cukrowicz, K. C., Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Joiner, T. E., Jr. (2010). The interpersonal theory of suicide. *Psychological Review*, 117(2), 575-600. <http://dx.doi.org/10.1037/a0018697>
- Verdens helseorganisasjon. (2021, 17.juni). *One in 100 deaths is by suicide*. <https://www.who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide>
- Verdens helseorganisasjon. (2021, 17. juni). *Suicide*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Verdens helseorganisasjon. (2021, 7. juni). *Suicide rates*. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mental-health/suicide-rates>

Verdens helseorganisasjon. (2021). *Suicidrate over Norge og USA i 2019*. [Tabell]. Verdens helseorganisasjon (WHO). <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mental-health/suicide-rates>

von Soest, T., Luhmann, M., & Gerstorf, D. (2020). The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife outcomes. *Developmental Psychology*, 56(10), 1919-1934. <http://dx.doi.org/10.1037/dev0001102>

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.

Vedlegg

Vedlegg 1: Veileder NSD

Du har oppgitt at ingen personopplysninger skal behandles i prosjektet.

Dersom du kun skal behandle anonyme opplysninger, skal du ikke melde prosjektet. Et anonymt datamateriale består av opplysninger som ikke på noe vis kan identifisere enkeltpersoner, hverken direkte, indirekte eller via e-post/IP-adresse eller koblingsnøkkel.

Vi gjør oppmerksom på at dette ikke er en formell vurdering, men en veiledning basert på svarene du har gitt over.

Vedlegg 2: Incel-“ordbok”

Becky	Mer vanlige, gjennomsnittlige kvinner, som i utgangspunktet hadde vært «gode» nok for incels som partnere. Beckys velger likevel ofte Chads, og Chads har også mulighet på dem.
Betabux	Betamann som forsørger. Brukes om menn som er i et romantisk forhold, men som utelukkende blir brukt av kvinnen i forholdet som en minibank, gir gratis husly eller skaffer kvinnen andre ting hun ønsker seg. Betabux er med andre ord en mann som angivelig blir utnyttet av partneren sin.
Blackpilled	Filosofi basert på at menns suksess innenfor sosiale og seksuelle relasjoner holdes tilbake på systemisk vis. Hvis det i det hele tatt finnes en løsning på vanskene incels møter, må det løses systemisk. Tanken er at «systemet» er imot dem, og at «stygge» menn aldri har hatt eller vil få en sjanse. De som er blackpilled ser seg selv om genetisk underdanige. «It's all about looks hence it's over». En som er blackpilled er også opptatt av tradisjoner, særlig med fokus på kjønnsroller og antifeminisme. I miljøet ses blackpilled som et slags motsvar på redpilled, hvor fokus i større grad er hvordan en forbedre seg selv og datingtips, men blackpilled bør heller ses som en videreføring og mer ekstrem versjon av redpilled.
Bluepilled	Å være bluepilled vil si at man ikke har «våknet» ennå, og tror på det som såkalte

	«normies» mener er sannheten som verden, systemet og dating. De som er bluepilled anses i incelmiljøet å være svært påvirket av <i>normie fakestream media</i> . Motsetning til redpill.
Chad	Attraktive menn som stjeler incels muligheter på det seksuelle markedet. Ofte portrettert som svært kjekke, muskuløse, høye og uintelligente. Chads er som regel sammen med Stacys, men får også Beckys, hvilket er grunnen til mye hat fra miljøet.
Cope	Ord som beskriver en mestringsstrategi incels bruker for å håndtere egne vansker, i form av benektelse for egen livssituasjon, eller gjennom aktive tiltak som å «forbedre» seg selv (trening, hudpleie, kosthold o.l.) eller distraksjon (gaming, studere, tv, sove)
Fakecels	Noen som later som de er incel eller identifiserer seg med begrepet, men som ikke blir akseptert som en ekte incel av miljøet (truecel). Blir også referert til som «chadcel», fordi truecels mener disse mennene klarer å danne seksuelle relasjoner dersom de forsøker hardt nok, basert på deres utseende og økonomi.
Fakestream media	Er egentlig det normies ville referert til som fake news eller mainstream media. Tanken er at media er totalitære og ikke formidler den virkelige sannheten.
Foid	<i>Female humanoid</i> . Degraderende måte å referere til kvinner på. I uttrykket ligger det at kvinner tilhører en subgruppe av mennesker, at de ikke er fullstendig

	menneskelige og ikke har egne tanker/meninger.
Going ER	Referer til Elliot Rodger. Betyr at man føler seg presset, helt på grensen, før man blir voldelig eller utagerer på en eller annen måte. Kan også brukes om det å ventilere egen frustrasjon for ens situasjon. Brukes ofte i ironisk forstand.
Heightpill	Uttrykk som går under blackpilled. Referer til menn som tror deres sjanser i kjærlighetslivet er definert av høyden deres, og at kvinner utelukkende er interessert i høye menn. Lave menn har allerede tapt.
It's over	Frase som indikerer håpløshet og manglende tro på fremtiden.
KHHV	<i>Kissless, hugless, handholdless virgin.</i> Også et synonym for truecel.
LARP	<i>Live action role play.</i> Refererer til noen som later som de er noe de ikke er, f.eks. noen som påstår de er incel til tross for at de har/har hatt sex.
LDAR	<i>Lay/lie down and rot.</i> Refererer til et stadium hvor man ikke lenger opplever det som hensiktsmessig å gjøre en innsats for suksess eller oppnåelser, enten i kjærlighetslivet, jobbfronten eller studier. Uttrykk hyppig brukt av de som er blackpilled.
Lifefuel	Noe som skal gi håp og glede for incels. Er ofte nyhetssaker om dødsfall og drap av foeds og normies.
Manlet	En kort eller lav mann, som gjerne er under 1.80 m høy. Incels er veldig opptatt av at

	<p>kvinner kun vil ha høye menn (heightpill), og referer derfor til manlets når de snakke om lave menn som ikke har sjans på kvinner.</p>
NEET	<p><i>Not in Education, Employment or Training.</i></p> <p>En person som ikke har eller tar høyere utdanning, arbeid eller arbeidstrening.</p>
Normie	<p>Kan også kalles NPC. Betyr en gjennomsnittlig person med vanlig sosialliv og er seksuelt aktiv. Normies ses ofte ned på av miljøet, antakeligvis grunnet sjalusi. Brukes ofte som stygg omtale på folk som ikke forstår hva incels går gjennom. Defineres som noen som fortsatt er bluepilled.</p>
NPC	<p><i>Non playable character.</i> Term med utgangspunkt i videospill. Defineres som noen som ikke har selvstendige tanker og meninger, eller indre monolog. NPCs er ifølge incels opptatt av å følge trender og ikke skille seg ut av mengden. Viktig punkt er at disse er bluepilled og ikke har tatt innover seg hvordan systemet jobber imot incels. NPCs er ofte opptatt av feminisme, abortrettigheter, psykiatri og ateisme. Incels anser dem som uintelligente mennesker.</p>
Oneitis	<p>Følelse av umiddelbar avstandsforelskelse mot en person, hvilket fører til et imaginært forhold. Ofte rettet mot noen med høyere SMV. Leder ofte til mye sorg og frustrasjon når ens oneitis finner en partner og det ikke lenger er mulig å danne relasjon med vedkommende.</p>

Redpilled	Å være redpilled vil si at man har akseptert den harde realiteten, og er en motsetning til bluepilled. Begge har inspirasjon fra The Matrix. I denne filosofien fokuserer man på selvforbedring, datingtips og hvordan man faktisk kan gjøre seg mer attraktiv for kvinner, i håp om å kunne oppnå en fremtidig seksuell partner. Likevel deles mye av blackpill-filosofien, slik som slutshaming, antifeminisme og tradisjonelle kjønnsroller. Menn ses på som noe til engangsbruk (kvinner bruker dem som bruk og kast), kvinner får lov til å ligge med hvem de vil og vil gjerne ligge seg oppover mot suksess eller en sikker forsørger, og de lurert menn for sin egen vinning.
Rope/roping	Å ta sitt eget liv.
SEAmass	<i>South-East-Asia-mass</i> . Å date kvinner fra Sør-øst Asia for å trene opp egne datingevner slik at man har større sjanser for å lande en vestlig, hvit kvinne. Tanken er at kvinner fra denne delen av verden er veldig tilgjengelige for alle slags vestlige menn og svært takknemlige for det vestlige menn kan tilby dem, ergo et lett sted å starte.
SJW	<i>Social justice warrior</i> . Degraderende term for personer som er politisk venstreorienterte, og dermed ofte opptatt av feminisme, sivile rettigheter, LGBTQ+-rettigheter og miljø.
SMV	<i>Sexual market value</i> . Beskriver hvor attraktiv man er på seksuelle markedet,

	basert på attraktivt utseende og penger. Incels flest anser seg selv som lave på SMV.
Stacy	Attraktive og seksuelt aktive kvinner (ofte definert som promiskuøse og blir ofte ofre for slutshaming). Portretteres som klassisk bimbo. Er drømmekvinnen til incels, til tross for at de også anses som horer.
Subhuman	Degraderende term for seg selv. Indikerer at man er mindre verdt som menneske enn andre.
Suicidefuel	Kan også omtales som suifuel og ropefuel. Brukes om ting som skaper sinne eller bitterhet, eller noe som får en nærmere valget om suicid. Brukes også om ting som får de som er whitepilled til å ta sitt eget liv. Kan i tillegg omhandle ting som får en til å miste tro på menneskeheten.
Truecel	«Ekte» incel. Har aldri hatt et seksuelt forhold eller har ikke hatt et på svært lenge, er lav på SMV og er som regel redpilled, ofte også blackpilled. Skiller seg litt fra det generelle incelbegrepet ved at disse <i>aldri</i> vil kunne ta en aktiv del i et seksuelt og normalt liv, grunnet deres SMV.
Venting	Å «tømme seg» for vanskelige tanker og følelser.
Whitepill	Referer til maksimeringen av ens lykke, gjennom aksept for egen situasjon. Er en videreføring av blackpill, hvor man inkluderer spesifikk atferd knyttet til egen aksept, ikke bare beskrivelse av virkeligheten, som i blackpill.